

# نچه باید انتظار داشت: خدمات سلامت روان

## خدمات سلامت روان چگونه به کودکان جوانان، و خانواده‌ها کمک می‌کند؟

خدمات سلامت روان، از جمله مشاوره و روان‌درمانی، به افراد کمک می‌کند تا سلامت عاطفی، روانی و اجتماعی خود را بهبود بخشند. این خدمات همچنین رشد و تغییر شخصی را از طریق رابطه درمانی بین مراجع و متخصص سلامت روان او ارتقا می‌بخشند.



رشته‌های مختلف با کودکان و خانواده‌ها کار می‌کنند تا بر سلامت روان آن‌ها تمرکز کنند. تحت خدمات بالینی اصلی OAP، خدمات سلامت روان باید توسط متخصصان تحت نظارت، از جمله مددکاران اجتماعی، روانشناسان، روان‌درمانگران و پرستاران سلامت روان ارائه شود.

## متخصصان سلامت روان چه خدماتی ارائه می‌دهند؟

مشاوره و روان‌درمانی شامل ارزیابی و درمان چالش‌های روانی-اجتماعی و عاطفی همزمان مانند اضطراب، افسردگی و اختلالات عاطفی است. مراجع و درمانگر برای کشف تجربیات، شناسایی نقاط قوت و نیازها، و بحث در مورد راه‌حل‌ها و راهبردهای مقابله، با یکدیگر همکاری می‌کنند. متخصصان سلامت روان اغلب با بسیاری از ارائه‌دهندگان خدمات دیگر همکاری می‌کنند تا به افراد و خانواده‌ها کمک کنند که به اهداف خود برسند. اغلب، متخصص سلامت روان همچنین اطمینان حاصل می‌کند که این ارائه‌دهندگان خدمات به‌طور مؤثر ارتباط برقرار کرده و به‌طور مشترک کار می‌کنند.

## چه کسی می‌تواند خدمات سلامت روانی ارائه دهد؟

مددکاران اجتماعی می‌توانند خدمات مختلفی را به خانواده‌ها ارائه دهند. آن‌ها می‌توانند مشاوره فردی/خانوادگی/گروهی به فرزند شما ارائه دهند تا به نگرانی‌های مربوط به اضطراب و سایر عارضه‌های همزمان رسیدگی کنند. آن‌ها می‌توانند از طریق هماهنگی خدمات، این اطمینان را حاصل کنند که از اعضای تیم در مورد خدمات/اهداف با هم همکاری می‌کنند و ارتباط دارند و می‌توانند به خانواده‌ها کمک کنند تا برای حمایت‌های مالی مناسب درخواست دهند.



روانشناسان همچنین می‌توانند خدمات مختلفی را برای کمک به خانواده‌ها ارائه دهند. آن‌ها می‌توانند تشخیص و درمان اوتیسم و عارضه‌های همزمان، آموزش روانی و مربیگری والدین را ارائه دهند و ممکن است خدمات را به سایر متخصصان پشتیبانی تحت نظارت خود مانند روانسج‌ها و همکاران در حوزه روان‌شناسی واگذار کنند.



روان‌درمانگران برای ایجاد تغییر در تفکر، احساس، رفتار و عملکرد اجتماعی کودک یا نوجوان، مشاوره فردی ارائه می‌دهند. آن‌ها همچنین برای حمایت از کودکان به‌عنوان بخشی از سیستم خانواده بزرگ‌تر خود، مشاوره خانواده ارائه می‌دهند.

پرستاران سلامت روان به خانواده‌ها درخصوص مدیریت دارو کمک می‌کنند، آموزش‌های روانی در مورد ارتقای خودمراقبتی و سبک زندگی سالم ارائه می‌دهند و مسائل مربوط به سلامتی مانند مشکلات خواب و یبوست را کنترل می‌کنند.

## خانواده‌ها چگونه به خدمات سلامت روان دسترسی پیدا کنند؟

خدمات سلامت روان می‌تواند به‌صورت عمومی و دولتی تأمین بودجه شود یا به‌صورت خصوصی قابل‌دسترس باشد. در مدارس، تیم‌های بهداشت و درمان محلی و بیمارستان‌ها، سازمان‌های سلامت روان کودکان، و مراکز و شبکه‌های درمانی کودکان، متخصصان سلامت روان با بودجه عمومی و دولتی وجود دارند. آنها همچنین در کلینیک‌ها، سازمان‌ها و مطب‌های خصوصی که در ازای ارائه خدمات باید هزینه پرداخت شود، در دسترس هستند.



هنگام انتخاب ارائه دهنده خدمات سلامت روان، مهم است کسی را انتخاب کنید که واجد شرایط باشد. در حالی که هیچ لیست متمرکزی از متخصصان سلامت روان در انتاریو وجود ندارد، این کالج‌های تحت نظارت مرتبط برای روان‌شناسان، روان‌درمانگران، مددکاران اجتماعی و پرستاران سلامت روان هستند که می‌توانید از آن‌ها به‌عنوان نقطه شروع استفاده کنید. همچنین می‌توانید با جامعه و تیم‌های بین‌حرفه‌ای خود تماس بگیرید تا در مورد ارائه‌دهندگان خدمات سلامت روان واجد شرایط در منطقه خود اطلاعات کسب کنید.

به همان اندازه مهم است که بررسی شود آیا ارائه‌دهنده خدمات سلامت روان پیشنهادی یا تجربه ارائه درمان در حوزه کودکان و نوجوانان مبتلا به اوتیسم دارد یا خیر. هنگام انتخاب ارائه‌دهنده خدمات سلامت روان دو سؤال که باید پرسیده شود این است که «آیا قبلاً با کودکان مبتلا به اوتیسم کار کرده‌اید؟» و «آیا آموزش تخصصی در زمینه اوتیسم دارید؟»

به خاطر داشته باشید که کمک به سلامت روان فرزندان تلاشی گروهی است و ارائه‌دهنده خدمات سلامت روان شما می‌خواهد به شما کمک کند نقش فعالی در برنامه درمانی خود داشته باشید. برای استفاده حداکثری از خدمات سلامت روان، مهم است که سؤال پرسید، مطالبات خود را بیان کرده و مشارکت کنید تا از تجربه یادگیری که به بهترین شکل به کودک و خانواده شما کمک می‌کند، اطمینان حاصل کنند.



جهت اطلاعات، منابع و خدمات بیشتر برای جامعه اوتیسم، لطفاً به [autismontario.com](http://autismontario.com) مراجعه کنید