

Sante Mantal Timoun Ou: Byennèt Mantal nan Ane Adolesans yo

Amezi timoun ou an ap travèse adolesans, enkyetid ou yo konsènan sante emosyonèl ak sante mantal li ap fè menm bagay tou. Men, adolesan an anjeneral p ap pwobableman fè paran yo konnen dirèkteman enkyetid yo genyen menmjan ak timoun ki pi piti yo. Pa bliye, doktè swen jeneral ou an resevwa fòmasyon epi li pare pou reponn kesyon ou genyen konsènan peryòd konplike sa a nan lavi timoun ou an. Vizit anyèl yo se yon moman ki bon anpil pou ou fè sa.

Li enpòtan pou ou sonje, menmsi ou ta ka gen enpresyon adolesan ou an kenbe distans li plis ak ou, se oumenm ki toujou konnen timoun ou an pi byen. Kounyeya se moman pou ou mete ansanm sa ou konnen sou timoun ou an ak lòt entèraksyon sosyal ki karakterize lavi l. Se nan epòk sa a espesyalman, pandan ane frajil sa yo ke difikilte yo kòmanse, tankou twoub somèy, manje dezòdone, depresyon ak itilizasyon dwòg ak alkòl.

Tout sa vle di ke kesyon ou pral poze doktè ou ap yon melanj ki gen ladan 1) sa ou konprann pèsònèlman sou timoun ou an, 2) enkyetid timoun ou an te petèt kominike avèk oumenm oswa zanmi ak konseye, ak 3) enkyetid doktè ou souve nan vizit la.

Piske timoun ou an pi gran kounyeya, li pral bezwen pase kèk tan pou kont li avèk doktè a. Adolesan yo souvan gen pwòp kesyon pa yo ke paran yo pa sonje poze. Gen bagay tou yo diskite pi byen san prezans yon paran nan sal la. Antanke paran, ou ka toujou ede timoun ou an prepare l pou okazyon sa a. Se yon moman enpòtan pou pran kontak dirèkteman avèk timoun ou ak kominote yo a.

Fason pou Prepare pou Pale ak Adolesan Ou an Anvan yon Vizit Swen Jeneral

Li pi bon pou pale sou pwoblèm ki anba la yo pandan yon sèten tan, olye pou pale sou yo tout yon sèl kou anvan yon vizit. Anpil paran krenn tinedjè yo pa koute lè yo poze kesyon difisil. Men, preparasyon pou vizit swen jeneral adolesan ou an siyifi pou poze kèk nan kesyon sa yo, epi gen prèv ki sijere ke tinedjè yo koute paran yo avèk anpil atansyon menm lè yo parèt tankou yo p ap koute.

- Kòmanse avèk kesyon ouvèt, epi limite sijè yo nan sa ki pi enpòtan yo si timoun ou an sanble enterese pale plis toujou.
- Pale dirèkteman ak adolesan ou an – ou pa dwe pale vag. Se meyè fason pou asire nou toude ap pale sou menm bagay la.

Pandan ou kenbe nan tèt ou konsèy ki anwo la yo, w ap jwenn anba a kèk kesyon enpòtan pou kòmanse.

- Èske ou gen nenpòt enkyetid ou ta renmen pale sou yo avèk doktè ou an? Èske ou gen nenpòt enkyetid ou ta renmen m pale sou yo avèk doktè ou an? Sonje konvèsasyon ou pandan tchekòp ou an ap rete sekre, sof si sa ou di doktè ou an sanble danjere toutbon.
- Doktè ou an ka poze kesyon sou lekòl: Èske bagay yo anfòm? Èske gen nenpòt sijè ki difisil espesyalman? Èske gen nenpòt pwofesè ki pi difisil? Poukisa?
- Doktè a ka vle tande pale de zanmitay ou yo tou ak kalite aktivite ou patisipe ladan, tankou espò epi menm medya sosyal yo. Li pral pwobableman abòde entimidasyon: Èske ou viktim entimidasyon deja?
- Doktè ou an pral pwobableman poze ou kesyon konsènan dwòg oswa alkòl. Ou pral gen pou ou pale sou sa san mwen pa nan sal la. Malgre sa, mwen vle verifye avèk ou: Èske ou gen nenpòt kesyon pou mwen?
- Mwen sèten anpil tou ke doktè ou an pral pale avèk ou sou sèks, ansanm ak sou planin ak maladi moun pran nan fè sèks. Èske ou gen kesyon pou mwen?

Apati kesyon jeneral sa yo, ale nan pwoblèm ki pi presi yo.

Ou ka kòmanse mande enfòmasyon tou dousman sou kèk sentòm detrès emosyonèl ki kòmanse pandan ane adolesans yo. Si timoun ou an reponn nenpòt nan kesyon sa yo nan yon fason ki enkyete w, kontakte doktè ou an touswit. Li toujou pi bon pou chèche gen asirans sou sa pase pou ou regrèt ou pa te verifye.

- Kijan abitud manje ou ye? Kisa ou panse de aparans ou?
- Kisa ou panse de tèt ou? Èske kè ou kontan? Kisa ki enterese ou sèjousi?
- Kijan somèy ou ye? Kilè ou pran somèy? Èske li difisil pou ou reveye?
- Ki kantite kafe ak bwason enèjetik ou konsome?
- Èske ou gen nenpòt enkyetid? Kisa ki enkyete w?
- Èske ou konn swet pito ou te mouri? Èske ou gen panse pou fè tèt ou mal oswa pou touye tèt ou? Èske ou te fè tèt ou mal deja?

Anfennkont, gen kesyon sèten paran ap jwenn ki pi difisil.

Sa gen ladan poze kesyon sou sèks ak preferans seksyèl. Kwak yo pale sou pwoblèm sa yo alèkile plis aklè pase jan sa te konn fèt, li enpòtan kanmenm pou kòmanse diskisyon sa yo tou dousman, men dirèkteman.

- Èske ou te gen panse oswa enkyetid konsènan seksyalite ou? Èske ou panse ou pa omoseksyèl oswa ou omoseksyèl, oswa èske ou ap eseye konprann toujou?
- Èske ou idantifye tèt ou avèk sèks ou? Èske ou wè tèt ou kòm yon tigason oswa kòm yon tifi? Èske ou vle pale avèk doktè a sou zafè sa yo? Èske gen yon bagay ou ta renmen m mande w?

Anpil paran ak adolesan ap santi yo enkyete apwopo kalite kesyon sa yo. Ou dwe kare, epi si ou gen nenpòt enkyetid pandan w ap prepare pou vizit ou an, sonje ou ka kontakte doktè ou an. Sa yo se ane plezi, men yo ka trè difisil. Eseye kenbe, epi pwofite de yo!

REZIME

Pa bliye, se oumenm ki konnen timoun ou an pi byen. Men, si repons ou pou nenpòt nan kesyon sa yo fè ou reflechi, konsidere panse ou yo kòm yon okazyon pou poze doktè ou an plis kesyon. Aprè tou, se pou sa doktè ou an la!