

Çocuğunuzun üzgün, endişeli olması veya uyku ya da yemek yeme sorunları yaşaması sizi endişelendiriyor mu?

Bunlara bazen ruh sağlığı sorunları denir.

Çocuk ruh sağlığı

Akil sağlığı sorunları herkesi, hatta bebekleri ve küçük çocukları etkileyebilir. Küçük çocuklar zorlayıcı duygular yaşadıklarında, neden ve nasıl yardım isteyeceklerini bilemeyebilirler. Davranışlarındaki bir değişiklik, desteğe ihtiyaç duyduklarının bir işareti olabilir.

Nelere dikkat edilmelidir?

Aşağıdaki davranışlar çocuk gelişiminin normal bir parçası olabilir ama sizi endişelendiriyorsa profesyonel destek almalısınız.

- **Duygusal veya davranışsal sorunları**
- **Uyku veya yeme sorunları**
- **ilişkilerle ilgili zorluklar**

Erken destek aramak

Çocukların ruh sağlığı sorunlarına yönelik erken değerlendirme ve destek, uzun vadeli olumsuz etkileri önlemek için çok önemlidir.

Topluluğunuzda çocuğunuza yardımcı olabilecek birçok ÜCRETSİZ akıl sağlığı hizmeti vardır. Çocuğunuzun desteklemenize yardımcı olacak bilgiler de sağlayabilirler.

Yardım nerede bulunur?

Çocuğunuzun bir uzmana görünmesi gerekiyorsa, yerel Aile Doktorunuz bir ön değerlendirme yapabilir ve size bilgi ve yönlendirme sağlayabilir.

Topluluğunuzda Doktor sevki gerektirmeyen çocuk ruh sağlığı destek hizmetleri de vardır. Bu, kendiniz başvurabileceğiniz anlamına gelir.



Hatırlanması gereken önemli noktalar

- **Çocuğunuzun en iyi siz tanırsınız, bir şeylerin ters gittiğini düşünüyorsanız yukarıdaki hizmetlerden herhangi biriyle iletişime Geçin**
- **Erken yardım istemek en iyisidir, yardım istemek için asla geç değildir**
- **Endişelerinizin giderilmediğini düşünüyorsanız ikinci bir görüş almaktan korkmayın**

This resource has been developed by the 'Stronger Seeds Taller Trees' project. General Practitioners can access further information about this initiative by visiting the South Western Sydney Primary Health Network (PHN) online GP Newsletter. [South Western Sydney Primary Health Network \(swsphn.com.au\)](https://www.swsphn.com.au)



STRONGER SEEDS, TALLER TREES
Increasing early supports to improve child outcomes

Insert your contact details here