



## **Iskren pogovor o slišanju glasov pri otrocih**

za starše, skrbnike in družinske člane mladih, ki slišijo glasove ali imajo videnja

Priročnik je pripravil projekt Voice collective, ki deluje v okviru organizacije Mind in Camden. V slovenščino ga je prevedla Helena Grbec, najdete pa ga na domači strani projekta Slišanje glasov – Slovenija.

# UVOD

*Živeti z otrokom, ki sliši glasove, je proces, pri katerem otroka podpremo na ta način, da ga sprejmemo. Gre za iskanje skupne poti.*

Dr. Sandra Escher, Otroci, ki slišijo glasove (str. 1)

**Ali vaš otrok sliši glasove ali doživlja kakšna druga nenavadna izkustva? Brez panike! Vi in vaš otrok niste edini.**

Veliko staršev, s katerimi se srečujemo, pove, da se težko soočajo s tem. Razumljivo je, da odgovore običajno iščejo na spletu, vendar so informacije, ki jih najdejo, begajoče in lahko povzročijo še večjo stisko.

Ali ste vedeli, da okrog 8% otrok in mladih sliši glasove, ki jih drugi ne? Še veliko več (okrog 75%) doživlja neobičajna izkustva tekom svojega otroštva. Večini ta doživetja ne povzročajo skrbi in ne potrebujejo dodatne podpore s strani služb, ki delujejo na področju duševnega zdravja.

Četudi glasovi in videnja povzročajo stisko, **situacija ni brezupna**. Raziskave kažejo, da od 3 od 5 mladih prenehajo slišati glasove v obdobju do treh let. Osebe, ki pa še naprej slišijo glasove, se naučijo živeti z njimi ter živijo polno in srečno življenje.

Ta priročnik je namenjen širjenju informacij o glasovih in videnjih na razumevajoč in iskren način, z namenom, da bi bolje razumeli doživljanje vašega otroka.

Je prvi priročnik v seriji štirih; vsak zadeva težave staršev/skrbnikov, ki so jih izpostavili kot pomembne.

# IZKUŠNJA GLASOV IN VIDENJ

*Vedno bodi tu za svojega otroka, ne glede na to, kako težko je. Si edini, na katerega se lahko zanese in mu zaupa. Sledi svojim občutkom in ne pozabi, da svojega otroka poznaš bolje kot kdorkoli.*

Anne, mati otroka v programu Voice Collective

## KAJ SO GLASOVI IN VIDENJA?

Ko govorimo o glasovih in videnjih, imamo v mislih vsa doživetja, ki jih izkusi otrok/mladostnik, ki sliši, vidi ali občuti nekaj, kar ostali ne. Ta doživetja lahko vključujejo vseh pet čutov: sluh, vid, vonj, okus in tip.

Za nekatere so ta doživetja pomirjujoča. Za primer vzemimo mlado osebo, ki se je pred kratkim preselila in se počuti osamljeno ali izločeno v šoli. Morebiti bi cenila glas, ki je tam zanjo, ko se ne počuti dobro. Za nekoga drugega pa je ta izkušnja lahko begajoča in povzroča strah ter stres.

## KAKO JE IMETI IZKUŠNJO SLIŠANJA GLASOV?

Vsi smo edinstveni. Mladi se na izkušnje slišanja glasov in videnj odzivajo zelo različno, saj gre za specifično in individualno izkušnjo. V naslednjih odstavkih so predstavljena nekatera doživetja, ki jih mladi najpogosteje omenjajo.

Če bi radi vedeli več o tem, kako vaš otrok doživlja ta izkustva, vam priporočamo, da jih povabite k pogovoru. Nekaterim mladim je lahko ob tem neprijetno ali pa občutijo sram, drugi pa se radi odprejo, ko začutijo, da si želite pogovarjati.

## **SLIŠANJE GLASOV**

*Slišim majhno, prestrašeno deklico. Včasih joka in mi postane žal zanj. Poleg tega slišim moški glas, ki mi govori, da nisem dober. Še huje je, ko mi gre v šoli slabo.*

Nekateri ljudje slišijo glasove samo, ko ni nikogar v bližini. To so lahko glasovi oseb, ki jih poznajo ali pa popolni neznanci. Lahko slišijo več glasov ali pa zgolj enega. Glasovi lahko kričijo, šepetajo, so jasni ali tišji. Lahko govorijo v stavkih ali pa povedo zgolj eno samo besedo. Lahko so moški ali ženski, glasovi starih ali mladih. Včasih imajo tudi imena. Ljudje lahko slišijo tudi druge oblike glasov, npr. trkanje, jok ali glasbo.

Nekateri glasovi so lahko prijetni in otroke opogumljajo ter podpirajo. Nekateri govorijo nejasne ali moteče stvari, včasih tudi v obliki odmevov ali pa ponavljajo nenavadne stavke. Nekateri glasovi so lahko zastrašujoči, kritizirajo, grozijo ali ukazujejo. Drugi so lahko tudi smešni in govorijo stvari, ki otroke spravijo v smeh.

## **VIDENJA**

*Včasih vidim, kako se obrazi oseb spreminjajo. Sprva zgledajo običajno in v naslednjem trenutku zgledajo kot kamniti kipi. To me prestraši.*

Nekatere osebe vidijo stvari, ki jih druge ne. Ta videnja so lahko zelo jasna in realistična, včasih pa vključujejo tudi nejasne oblike, sence in snope svetlobe. Lahko se zdi, kot da osebe ali predmeti v okolici spreminjajo obliko. Ravno tako kot glasovi so lahko videnja pomirjujoča, zabavna, zastrašujoča ali pa moteča.

## **VONJ**

*Nekega dne, ko sem se vračal domov z metrojem, sem zavohal nekaj groznega. Mislil sem, da nas zaplinjajo.*

Nekateri ljudje vonjajo stvari, ki jih spominjajo na njihovo preteklost. Lahko gre za prijeten vonj, kot je npr. najljubša hrana ali pa materin parfum. Če je otrok kdaj šel skozi težko ali travmatično izkušnjo, lahko vonja stvari, ki so povezane s to izkušnjo. Na primer, otrok lahko zavoha dim, ko je tesnoben, če je doživel požar v svojem domu. Zanj je to lahko zelo zastrašujoče, še posebej, če se ne zaveda, da ta senzorična izkušnja sodi v preteklost.

Včasih vonjava ni povezana z nobenim spominom, a je kljub temu zaskrbljujoča. Nekateri mladi vonjajo plin, gorenje ali gnijočo hrano. Te vonjave so zanje zelo resnične in jim povzročajo strah ter ogrozijo njihov občutek varnosti.

## **OKUS**

*Včasih se moje brbončice čudno odzovejo. Čeprav skušam kaj pojesti, imam občutek, da je rok hrane potekel.*

Težko je, če okušaš nekaj, kar drugi ne, razen če okusiš nekaj v hrani in nato drugemu ponudiš, da poskusi tudi sam. Zato se je s temi doživetji težko spoprijeti.

Nekateri mladi okusijo močan grenek okus v svoji hrani ali pijači, zato jih zaskrbi, da je nekaj narobe s hrano. Drugi okušajo stvari, ki jih v tistem trenutku ne jedo ali pijejo. Lahko gre za kaj prijetnega (kot je čokolada ali najljubša pijača) ali pa neprijetnega (npr. nekaj grenkega ali z okusom po kovini).

## **TIP**

*Včasih me skrbi, da je nekaj na mojem vratu. Bolj, kot o tem razmišljam, bolj občutim.*

Nekateri lahko čutijo stvari na svoji koži, čeprav tam ni ničesar. Lahko občutijo mrgolenje, žgečkanje ali potiskanje. Včasih čutijo, kot da je nekaj pod njihovo kožo, kar jih prestraši, da je nekaj narobe z njihovim telesom.

Te izkušnje so lahko zelo begajoče in zastrašujoče, lahko pa tudi ne. Za nekatere so ti občutki pomirjujoči. Otrok/mladostnik, ki je vznemirljen in osamljen, lahko nežen dotik na svoji rami doživi kot zelo pomirjujoč. To si lahko razlaga kot znak, da je tam nekdo, ki ga/jo podpira.

## **ALI KOMBINACIJE VSEGA NAŠTETEGA**

Medtem ko nekateri mladi občutijo nenavadna doživetja samo skozi enega od čutil, je veliko takih, pri katerih gre za kombinirano izkušnjo. Lahko slišijo in vidijo nekoga, ki se pogovarja z njimi. Lahko imajo nenavaden okus v ustih tik preden doživijo videnje. Lahko tudi hkrati vidijo in čutijo nekaj na svoji koži.

**To so zgolj primeri**, kaj vse lahko mladi občutijo. Če niste prepričani, kaj vaši otroci doživljajo, je najboljšše, da jih vprašate, če se lahko z njimi pogovorite o tem. Pokažite, da vas zanima, kaj imajo povedati in ostanite mirni, četudi so njihova doživetja lahko za vas nenavadna. Ne pozabite, da veliko mladih doživlja podobno. Vaš otrok ni edini.

## **KAKO TO VPLIVA NA MLADE?**

Vsi smo edinstveni, zato glasovi in videnja na vsakega vplivajo drugače.

### **NEGATIVNI VPLIVI**

Za nekatere so glasovi ali videnja zastrašujoča in čustveno preplavljajoča doživetja. Če so glasovi in videnja moteča ali pa se mladostnik z njimi ne zna soočiti in se zapira vase, lahko to vodi v zmanjšanje pozornosti in težave v šoli. Otroci lahko postanejo razdraženi, hitro stopijo v konflikt ali pa postanejo napadalni, ko jim je vsega preveč.

Drugi se lahko na glasove odzovejo tako, da se umaknejo in preživijo veliko časa sami. Nekateri razvijejo strategije obvladovanja stresa, ki

so lahko drugim neobičajne (preštevanje ali preverjanje stvari, izvajanje ritualov).

Če jim misli, občutki ali doživetja povzročajo zmedo, lahko mladi razvijejo neobičajna verjetja. Medtem ko jim lahko slednja pomagajo pri tem, da ponujajo pripoved ali zgodbo, ki pojasnjuje njihovo situacijo, lahko povzročijo še dodatno obremenitev. Verjetja, ki otroka spravijo v brezupen položaj (npr. teorije o vladnih zarotah), lahko povzročijo veliko strahu in paranoje.

Neprijetni glasovi lahko vplivajo na otrokovo samopodobo in samozavest. Zaradi brezupa in občutkov nemoči pričnejo s samopoškodovanjem, motnjami hranjenja in uživanjem drog. Nekateri mladi slišijo glasove, ki grozijo osebam, ki jih imajo radi, ali pa jim govorijo, naj se poškodujejo.

Večina mladih, ki jih srečujemo v programu Voice Collective, nam pove, da se počutijo čudaško ali narobe. V naši družbi je slišanje glasov povezano z veliko negativnimi stereotipi, zaradi katerih je mnogim težko spregovoriti o izkušnji s prijatelji ali družino. Poleg tega so nekateri tudi žrtve nasilja zaradi drugačnosti ali pa se spopadajo z duševnimi stiskami.

## **POZITIVNI VPLIVI**

Za nekatere ljudi so slišanja glasov ali videnja pozitivna ali koristna izkušnja. Predstavljajte si, da ste ponoči sami v svoji sobi, zaskrbljeni glede testa v šoli, ko vam znan glas pove, da bo vse v redu ali pa vas nasmeji. Nekateri mladi slišijo glasove, ki jim dajejo nasvete ali pa se z njimi družijo, ko so osamljeni.

Glasovi so lahko ustvarjalni in ljudem pomagajo pri iskanju idej za pisanje poezije ali drugih umetniških del. Nekateri pisatelji povedo, kako liki v njihovih zgodbah z njimi govorijo in jim povedo, kaj napisati. Takšne spretnosti so lahko čudovit dar.

Tudi neprijetni glasovi imajo lahko pozitiven učinek. Mlada oseba, ki se zna postaviti zase pred ukazujočim ali hudobnim glasom, lahko svoje spretnosti uporabi za asertivnost do nasilnih vrstnikov. Poleg tega, da lahko glasovi, ki kritizirajo, uničijo otrokovo samopodobo, mu lahko pomagajo pri snovanju identitete in močnih točk.

Treba si je zapomniti, da so težavni glasovi tu z razlogom. Ponavadi so povezani s težavami, s katerimi se spopada otrok/mladostnik. Ob ustrezni podpori imajo lahko neprijetni glasovi pozitiven vpliv na mlado osebo in njene podpornike.

## **VMESNO POLJE**

Za mnoge mlade glasovi niso izključno prijetni ali neprijetni – zgloda, kot da so nekaj vmes.

Mladi pogosto iščejo načine, kako se spopadati z neprijetnimi učinki svojih glasov in videnj ter jih tudi najdejo. Z ustrezno podporo se lahko mladi ob tem krepijo in prevzamejo kontrolo nad svojimi doživljanji ter tako lažje nadaljujejo s svojim življenjem. Člani programa Voice Collective, ki imajo svojo izkušnjo slišanja glasov, so dokaz, da se lahko negativne učinke lahko obrne v pozitivne. Oglejte si naš priročnik o okrevanju za več informacij.

## **OSMIŠLJENJE GLASOV IN VIDENJ**

*Svojega sina/hčerko poznate bolje kot kdorkoli. Nikoli ne dvomite v svojo presojo, ne bojte se vprašati za nasvet, podporo in pomoč.*

Anne, mati otroka v programu Voice Collective

## **ZAKAJ MOJ OTROK SLIŠI GLASOVE?**

Ne glede na to, kako frustrirajoče je to, žal ne obstaja en sam odgovor, zakaj mladi slišijo glasove ali imajo videnja. O tem obstaja



veliko razlag, najpomembnejše pa je, da najdete razlago, ki ustreza vam in vašemu otroku.

### **NEKATERE MOŽNE RAZLAGE:**

**Travma/težavni življenjski dogodki:** To lahko vključuje medvrstniško nasilje, prešolanje, težave v družini (ločitve ali prepiri), nasilje, smrt bližnjih, telesne bolezni, biti žrtev ali očividec zločina – kratka vse stiske, ki jih doživi otrok – tudi občutke nemoči. Omenjeni dogodki lahko pri otroku sprožijo brezupne misli in občutja, ki so lahko na nek način povezana z glasovi in videnji.

**Duhovna doživetja:** Nekateri osebe slišijo glas boga in ostalih bitij. Za nekatere je to lahko pomirjujoča izkušnja, za druge pa je lahko tudi strašna. Različne religije in vrednostni sistemi so razvili različne odgovore na ta doživetja. Treba si je zapomniti le, da glas, ki trdi, da je bog ali demon, ne govori nujno resnice. Če vi ali vaš otrok verjamete, da gre za duhovno doživetje, se lahko posvetujete s kakšnim duhovnim svetovalcem, ki mu zaupate.

**Individualne razlike:** Za nekatere ljudi so slišanja glasov ali videnja del njihove osebnosti. Ravno tako kot imajo nekateri zelene oči ali pa so levičarji. Kljub temu lahko pod stresom doživijo spremembo v počutju in se s tem težko soočajo. To je znak, da potrebujejo več podpore.

**Posebni darovi ali občutljivost:** Mnoge kulture verjamejo, da duhovi lahko govorijo z ljudmi. Nekateri verjamejo, da imajo tovrsten dar. Kljub temu je ta dar težko razvijati, saj otrok pri tem potrebuje veliko podpore.

**Duševne težave:** Pri nekaterih otrocih/mladostnikih slišanje glasov ali videnja sprožijo čustva. Npr. nekdo, ki je tesnoben, lahko sliši glasove, ki mu govorijo, da je v nevarnosti. Mladostnik, ki je potrta in ima morebiti diagnosticirano depresijo, lahko sliši glasove, ki mu govorijo, da je slab človek in bi moral biti kaznovan. Nekdo, ki se sooča z motnjami hranjenja, lahko sliši glas, ki mu govori, naj ne je in naj strada.

**Telesne bolezni:** Naše mišljenje je povezano z našim telesom. Nespečnost, osamljenost, povišana telesna temperatura, epilepsija, hude okužbe in poškodbe glave lahko pri nekaterih ljudeh povzročijo slišanje glasov ali videnja. Obiščite svojega zdravnika, v kolikor menite, da razlog za videnja in slišanja tiči v tem – lahko vam bodo svetovali.

**Dovoljene in nedovoljene droge:** Snovi, ki jih uživamo, lahko vplivajo na miselne procese. Odkrili so, da je kanabis povezan z nastopom slišanja glasov in videnj pri nekaterih ljudeh. Drugi menijo, da so njihova doživetja povezana s pogosto uporabo amfetaminov ali kokaina (psihoza zaradi uporabe drog). Ta doživetja so lahko zelo intenzivna, ampak običajno tudi kratkotrajna.

V nekaterih primerih se lahko glasovi in videnja pojavijo kot stranski učinki predpisanih zdravil ali zaradi njihove neustrezne uporabe. To vključuje močna protibolečinska zdravila, antibiotike, antidepresive in antimalarike. Če želite vedeti več, se posvetujte s svojim zdravnikom ali farmacevtom.

## **KAJ PA PSIHOZA IN SHIZOFRENIJA?**

*Psihoza je zgolj beseda. Nima nobene moči, ki bi spremenila prihodnost ali preteklost. Spreglejte nalepko in raje zagledajte svojega otroka.*

Desmond, oče otroka vključenega v program Voice Collective

Psihoza je krovni pojem, ki se uporablja, ko se otroci/mladostniki soočajo z glasovi, videnji in drugimi neobičajnimi prepričanji ter imajo težave v stiku z realnostjo. Pojem se uporablja tudi takrat, ko so osebe zbegane oziroma jim v glavi vlada zmeda, ki jim otežuje komunikacijo z ljudmi okrog njih.

Čeprav je pojem strašljiv, nam lahko pomaga pri opisovanju trenutnega stanja, ne more pa napovedati prihajajočih težav. Stres, travma, uporaba drog, čustveno preplavljajoča duhovna doživetja in težave v fizičnem zdravju lahko povzročijo psihotične epizode. Ko otroka/mladostnika podpremo, se slednji lažje sooča s težavami, ki so jih povzročile te epizode in tako tudi lažje okreva.

Nekateri starši se sprašujejo, če ima njihov otrok shizofrenijo. Okrog nje je veliko negativne medijske pozornosti, poleg tega pa s seboj nosi še strah in stigma. Zdravniki to diagnozo uporabijo, ko ima nekdo z glasovi, videnji, verjetji in zmedenostjo težave že dalj časa – vendar ga v Veliki Britaniji le redko uporabljajo pri otrocih in mladostnikih. Ko ima otrok hujše težave, se strokovnjaki rajši poslužujejo pojmov kot so psihoza, tesnoba, depresija, posttravmatski stresni sindrom ali čustvene težave.

**Mnogi mladi, ki slišijo glasove, nimajo postavljene diagnoze psihoze ali druge duševne težave.** Če je vašemu otroku postavljena diagnoza, si skušajte zapomniti, da je to zgolj nalepka, ki ne more napovedati prihodnosti. V našem programu Voice Collective dela menedžerka, ki ji je bila diagnosticirana shizofrenija še kot mladi odrasli osebi. Zdaj dela polni delovni čas, se počuti boljše in živi takšno življenje, kot si želi. Ne glede na to, za kakšno težavo gre, je izboljšanje možno.

## VPRAŠANJE V POMOČ

Razpon možnih vzrokov lahko povzroči malo zmedo. Nekateri starši ugotovijo, da padejo v krog, iz katerega ni vrnitve, ko si skušajo razložiti, zakaj se to dogaja njihovemu otroku. Težava je v tem, da vam nihče ne more dati zanesljivega odgovora, zakaj vaš otrok sliši glasove (oziroma kaj je temeljni razlog). Različni ljudje, zdravniki in raziskovalci imajo o tem različne ideje.

Glede na to, da veliko otrok in mladih nima težav s slišanjem glasov in videnji, si postavljamo primernejše vprašanje: **Zakaj nekateri otroci/mladostniki slišijo glasove, s katerimi se tako težko soočajo?**

## GLASOVI, VIDENJA IN ČUSTVA

Ne glede na temeljni razlog so težavni in stresni glasovi povezani s težkimi in stresnimi občutki (vključujoč strah, krivdo, tesnobo, nemoč, občutke negotovosti in jezo). Ta čustva so lahko odziv na težke življenjske dogodke, ki jih otrok/mladostnik ni mogel predelati.

Če se vaš otrok težko sooča z glasovi in videnji, vam svetujemo, da pomislite na to, kaj se je mogoče zgodilo v njihovi preteklosti ali sedanjosti, kar mu povzroča težave. Včasih gre za nekaj zelo očitnega, kot je npr. izkušnja medvrstniškega nasilja ali izguba bližnjega. Lahko so doživeli zlorabo ali pa imajo težave z delom v šoli. Spet drugič gre lahko za manj očitne dogodke in je za ugotovitev slednjih treba vložiti veliko več truda. V tem primeru je glasove dobro videti kot nekakšne znanilce. Stvari, ki jih povedo in teme, o katerih govorijo, večkrat pokažejo na temeljno težavo.

Sandra Escher opisuje slišanje glasov kot »reakcijo na situacijo ali težavo otroka ali mladostnika, ki je ne more premostiti. Gre za signal«. Če se vaš otrok težko spopada z glasovi, je zanj zelo pomembno, da ima nekoga, s komer se lahko pogovarja o svojih čustvih – tako se lahko lažje spopade s težavami, ki so v ozadju.

## PODPORA VAŠEMU OTROKU

*Poslušajte svojega otroka in ga jemljite resno, vendar pri tem ne pozabite poskrbeti zase.*

Jo, mati otroka vključenega v program Voice Collective

Ko se začnete ukvarjati s skritimi težavami, ki stojijo za glasovi, lahko pride do tega, da glasovi izginejo ali pa postanejo bolj koristni. Drugi ugotovijo, da kljub temu glasovi ostanejo enaki, sami pa postanejo

bolj samozavestni in se lažje soočajo z doživetji, ki so jih v preteklosti čustveno zelo prevzela.

## NAJBOLJŠI NAPOTKI

**Brez panike:** Najpomembnejša stvar je, da ostanete mirni. Čeprav je težko, pokažite otroku, da vas ni strah glasov, ki jih slišijo in da jih ne vidite kot nore. To je zanje bistvenega pomena.

**Verjemite jim:** Slišanje glasov in videnja so zelo pogost pojav v otroštvu – če vaš otrok reče, da sliši glasove, je velika verjetnost, da jih res. Mladi ljudje so zelo občutljivi na odzive bližnjih, zato jim kar se da dobro in jasno pokažite, da njihove besede jemljete resno, čeprav se slišijo neobičajno.

**Prostor za pogovor:** Težko je razumeti ta doživetja, če jih držite zase. Če bi vaši otroci radi govorili o svojih glasovih, videnjih ali občutjih, jih pri temu spodbujajte. Vprašajte jih, če bi vam povedali več o tem, kaj se jim dogaja in jim pokažite, da vam je mar. Resnično jih skušajte poslušati pri tem, ko vam opisujejo, in jim postavljajte vprašanja, če jim je tako lažje.

Če vam otrokova verjetja ali doživetja delujejo nenavadno, ga vseeno poskusite poslušati brez vnaprej postavljenih sodb. Ne pozabite, da vam skuša opisati in razumeti verjetja ali doživetja, ki so precej nenavadna. Glede na okoliščine so lahko verjetja precej razumljiva. Skušajte se ne vmešavati v razpravo o logiki in resničnosti – če niste prepričani, kako se odzvati, se osredotočite na to, kako se počuti.

Če je vašemu otroku težko govoriti, skušajte najti druge poti, ki mu pomagajo pri tem, da se odpre. Nekateri otroci/mladostniki se lažje pogovarjajo med hojo ali pa med kakšno drugo dejavnostjo. Drugi rajši pišejo ali rišejo in izdelek zatem pokažejo staršem. Ni edinega pravega načina komunikacije – najдите metodo, ki odgovarja vam in vašemu otroku.

**Izogibajte se predpostavkam:** Če je vaš otrok v stiski in vam govori o tem, kaj mu govorijo glasovi, lahko hitro skočite do zaključka, da so glasovi tisti, ki povzročajo težavo. To je razumljivo, vendar tudi pomeni, da ostaja resnični problem, ki pesti vašega otroka, nenaslovljen (npr. nasilje ali težave v šoli). Skušajte biti odprti do tega, kar vam otrok želi povedati in preverite, kar vam je povedal, če niste prepričani, da ste razumeli.

**Ne obupajte:** soočanje z glasovi lahko pri otroku sproži občutke osamljenosti in drugačnosti. Lahko jih skrbi, da so nori, zato jim resnično pomaga, če jim poveste, da so te izkušnje relativno pogoste (1 izmed 12 mladih sliši glasove) in da to ne vodi vedno do težav v duševnem zdravju. Tudi tisti, ki imajo močne izkušnje slišanja glasov in doživljajo psihotična obdobja, si lahko opomorejo in živijo življenje, ki si ga želijo.

**Strategije za spoprijemanje z glasovi/videnji:** Ko je vašemu otroku težko, obstaja veliko poti, ki mu lahko pomagajo pri spopadanju s težavami. V glavnem te strategije vključujejo občutke varnosti in naslavljanje temeljnih, izvornih težav. Kot starši verjetno že veste, na kakšne načine se vaš otrok spopada s stresom, hkrati pa vaš otrok že pozna preizkušene strategije, ki mu lahko dobro služijo in pomagajo pri slišanju glasov ali videnjih.

**Več informacij:**

Projekt The Voice Collective: <http://www.voicecollective.co.uk/>

Projekt Slišanje glasov Slovenija: <http://www.slisanjegasov.si/>

E-naslov: [slisanjegasov@gmail.com](mailto:slisanjegasov@gmail.com)