



## صحة أولادنا النفسية

إننا محظوظون في أستراليا لأن معظم أولادنا وشبابنا يتمتعون بصحة جيدة. إلا أن مشاكل الصحة النفسية شائعة لدى الأشخاص دون سنّ الخامس والعشرين. بعض هذه المشاكل قد تكون خفيفة وتبقى لفترة قصيرة والبعض الآخر قد يسبب ضيقاً كبيراً للأولاد، والشباب وعائلاتهم لفترة أطول. يمكن أن يتأثر الأولاد والشباب بالإكتئاب والقلق، وسلوك التحديّ والفوضى، وإضطرابات الأكل والذهان وسلوك الأذى الذاتي. وقد يواجهون أيضاً صعوبة في التكيف مع مرض معين أو مع خسارة أحد أفراد العائلة.

إنّ المشاكل النفسية من الأمور التي يمكن معالجتها. إذ تستطيع مساعدة ولدك أو أحد أفراد عائلتك من الشباب على أن يعيش حياة سعيدة مليئة بالإنجازات وذلك عبر تشجيعه للتحدّث عن هذه المشاكل ومعالجتها.

ستساعدك هذه الكراسية على إدراك الإشارات المبكرة وفهم أهمية طلب المساعدة في وقت مبكر والأساليب التي تساعدك على تقديم الدعم لولدك.

## ما الذي يستطيع الأهل والعائلات القيام به؟

إنّ تربية الأولاد وكونهم جزءاً من العائلة من الأمور المهمّة للصحة النفسية ولرفاهية الأولاد والشباب. قد لا تكون على دراية بالأمر، ولكنك الآن تحمي صحة أولادك النفسية ورفاهيتهم من خلال:

- إظهار عاطفتك، واهتمامك ورعايتك لصحة ورفاهية أولادك
- تشجيع أولادك على التحدّث عن مشاعرهم ومعالجة مشاكلهم مهما كانت صعبة
- التخفيف عن أولادك حين يشعرون بالضيق أو بالقلق
- قضاء وقت مع أولادك، ومشاركتهم في مشاريعهم ونشاطاتهم
- فهم وإدراك حاجات أولادك والفوارق بين مختلف مراحل تطوّرهم
- تقديم الرعاية الدائمة وتجنّب أساليب التربية القاسية والغريبة الأطوار
- قضاء الوقت مع كلّ من أولادك على حدة، و
- تجنّب إدخال أولادك في مشاجراتك وطلب المساعدة في وقت مبكر إن كنت لا تستطيع حلّ الخلافات بين أفراد العائلة.

إنّ مساعدة الأولاد والشباب الذين يعانون من مشاكل عاطفية أو نفسية تبدأ بالإستماع إليهم. فقبولهم ومنحهم الشعور بالانتماء تعدّ أموراً مهمّة جداً. قم بتشجيع أولادك على التحدّث إلى أحد يتقون به وكن مستعداً أنت أيضاً للإستماع إليهم، لكن دون أن ترغمهم على القيام بذلك. قم بمدحهم وبتقدير إنجازاتهم، وخاصة الصغيرة منها، وتجنّب إنتقادهم والإشارة إلى نقاط ضعفهم. حاول تفهّم الأمر متى يحتاج أولادك للاختلاء بأنفسهم ومتى قد يرغبون برفقتك، وشاركهم بالأمور التي يستمتعون بها. ولا تنسَ الإعتناء بنفسك واطلب المساعدة حين تحتاج إليها. إذا كان أحد الشباب يتلقى مساعدة أحد المختصين بسبب مشكلة عاطفية أو نفسية تستطيع أنت أيضاً أن تلعب دوراً هاماً في شفائهم. وإذا كنت تريد مساعدة شاب صغير في وقت كهذا، أعلمه أنك تهتمّ بصحته وأنت حاضراً لتقديم الدعم له.

إعمل على توفير جوّ هادئ في المنزل وتخفيف خلافات العائلة وتأمين الطعام الصحي، وتشجيع أولادك على القيام بالأمور التي يستمتعون بها وإزالة الوسائل التي يمكن أن تسبب الأذى الشخصي لهم. بعض الأولاد سيرفضون كافة أشكال المساعدة أو لن يعترفوا أنّهم يعانون من أي مشكلة. إذا كان الأمر كذلك، عليك طلب النصيحة والمساعدة بنفسك. وفي حال كانت الحالة خطيرة، أطلب المساعدة فوراً. قد يعني ذلك كسر الثقة، ولكنّه ضروري في بعض الأحيان.

## متى ينبغي طلب المساعدة

غالباً ما يكون الأهل وأفراد العائلة الآخرون أوّل من يلاحظ التغييرات ولكن قد يجدون صعوبة في التحدّث عنها. وقد يشعرون بالحرج أيضاً من طلب المساعدة أو عدم معرفة المكان الذي يجب أن يقصده لطلب المساعدة. وبدلاً من القيام بذلك، قد يقرّرون الإنتظار، على أمل أن تحلّ المشاكل وحدها.

ولكنّ طلب المساعدة لمعظم المشاكل النفسية في وقت مبكر يأتي بنتائج أفضل. إن كنت غير متأكد من صحّة ولدك، من الأفضل طلب النصيحة من المختصين.

وفي خطوة أوّلية، قد تفضّل التحدّث إلى أحد يمكنك الوثوق به مثل طبيب الصحّة العامّة، أو أحد العاملين في مركز الصحة الاجتماعي المحلي، أو معلم ولدك، أو المرشد الاجتماعي في المدرسة، أو رجل دين. تشمل المساعدة الفعّالة للأولاد والمراهقين بشكل عام الإستشارات أو العلاجات القصيرة الأمد. تتوفر هذه الخدمات عادةً في المجتمع المحلي دون أن تسبب كثيراً من تعطيل بالنسبة إلى المدرسة والعائلة.

## ما الذي ينبغي مراقبته

ليس ثمة سبب وحيد لمشاكل الصحة النفسية، ولكن بعض الأمور قد تساهم في الإصابة بها وهي تشمل وفاة شخص قريب والأسى والتمييز والإبعاد عن المدرسة والعنف والإيذاء الجسدي ومشاكل في العائلة.

فيما يلي بعض الإشارات حول إصابة الأولاد والشباب بمشاكل الصحة النفسية. إذا دامت لأكثر من بضعة أسابيع، قد يكون الوقت قد حان لطلب المساعدة من أحد المختصين.

- عدم القدرة على التعامل مع الأولاد الآخرين
- تراجع ملحوظ في أداء الواجبات المدرسية
- زيادة أو نقصان ملحوظ في الوزن
- تغييرات في أنماط النوم أو الأكل المعتادة
- خوف
- فقدان الطاقة أو الحماس
- سرعة الإنفعال
- قلق وتمللم وعدم قدرة على التركيز على المصاعب
- تمرّد أو عدوانية شديداً
- بكاء حادّ
- قضاء وقت أقلّ مع الأصدقاء أو تجنّبهم
- الشعور باليأس أو بعدم القيمة
- الإمتناع عن ارتياد المدرسة أو المشاركة في النشاطات المعتادة
- فرط تناول الكحول والمخدّرات الأخرى

إذا كان لدى الأولاد أو الشباب أفكار دائمة حول إيذاء أنفسهم أو رغبتهم بالموت، فهذا يعني أنهم بحاجة للمساعدة الطارئة من المختصين.

## أين تجد المساعدة

عند الطوارئ عليك الإتصال بـ:

• خدمات الطوارئ – هاتف 000

• طبيب العائلة

• قسم الطوارئ في المستشفى المحلي.

أرقام خدمات الإتصال على مدار الساعة تشمل:

لايفلاين

هاتف: 13 11 14 (بكلفة إتصال المحلي)

خط مساعدة الأولاد

هاتف: 1800 55 1800 (إتصال مجاني)

الأماكن الأخرى التي يمكن قصدها للحصول على المساعدة تشمل:

• طبيب العائلة

• المرشد الاجتماعي في مدرسة ولدك

• المركز الصحي الإجتماعي المحلي و

• خدمة الصحة العقلية في منطقتك

تذكر أنه يمكنك الحصول على المساعدة في تلقي المعلومات حول الخدمات المتوفرة من قسم

الصحة في منطقتك أو ولايتك .

تتوفر نسخ إضافية من هذه الكراسة في قسم الصحة النفسية وفروع برامج الوقاية من الانتحار

التابع لدائرة الحكومة الأسترالية لشؤون الصحة والشيخوخة وذلك عبر الإتصال بالهاتف

رقم: 1800 066 247 أو فاكس رقم 1800 634 400 .

الموقع الإلكتروني: [www.mentalhealth.gov.au](http://www.mentalhealth.gov.au)

بصادق الكمنولث على مجموعة مساعدة العائلة في دائرة الصحة في نيو ساوث ويلز في تحضير

هذه الكراسة.

للحصول على نسخات بلغات أخرى اتصلوا بمركز الصحة العقلية الأسترالي المتعدد الثقافات

(Multicultural Mental Health Australia) Tel (02) 9840 3333

[www.mmha.org.au](http://www.mmha.org.au)

إذا كنتم بحاجة إلى مترجم/ة اتصلوا بـ (TIS) على الرقم 131450.

موافقة على النشر رقم 2781

© Commonwealth of Australia

Insert your local details here

