



ملاحظة المخاوف المتعلقة بصحة طفلك النفسية

قد تحدث مشكلات الصحة النفسية في أي وقت، ويمكن أن تصيب أي شخص.

من المفيد التعرف على العلامات التي قد تشير إلى أن طفلك يعاني من مشكلة تتعلق بالصحة النفسية (تغيرات تتعلق بصحته النفسية، والتي تؤثر سلباً على كيفية شعوره أو تصرفه أو تفكيره بانتظام في المدرسة، أو في المنزل، أو في المجتمع). إن تحديد المخاوف وتقديم الدعم مبكراً يساعد كثيراً في الوقاية و/أو منع تفاقم الصعوبات.

فيما يلي بعض الطرق لمعرفة ما إن كان طفلك يعاني من مشكلة تتعلق بالصحة النفسية وكيفية تقديم المساعدة.

ملحوظة: برغم أننا نستخدم مصطلح "طفل" في جميع أجزاء هذه الوثيقة، فإننا ندرك أن الطفل الذي تتولى رعايته قد يكون مراهقاً أو شاباً بالغاً.

كيف أعرف أن طفلي يعاني من مشكلة تتعلق بالصحة النفسية؟

قد تلاحظ تغيرات في السلوكيات والعواطف، والتي قد تمثل علامات محتملة على وجود مشكلة تتعلق بالصحة النفسية. اسأل نفسك:

- هل هذه السلوكيات والعواطف خارجة عن المألوف بالنسبة لطفلي؟
- هل تجعل من الصعب على طفلي الاستمتاع بحياته اليومية؟
- هل لها تأثير سلبي على حياتنا العائلية؟
- هل تعترض طريق طفلي في التقدم في المدرسة؟
- هل ازداد تواتر حدوثها؟
- هل هي أكثر شدة؟
- هل تدوم لفترة أطول؟



العلامات التي قد تشير إلى وجود مشكلة تتعلق بالصحة النفسية لدى الأطفال الأصغر سناً:	العلامات التي قد تشير إلى وجود مشكلة تتعلق بالصحة النفسية لدى الأطفال الأكبر سناً والمراهقين:
<ul style="list-style-type: none"> • تغير الحالة المزاجية / العاطفية بشكل متكرر • جرح المشاعر، والبكاء، والغضب بسهولة • نوبات الغضب المستمرة، ورمي الأشياء، وضرب الأشخاص، وما إلى ذلك. • الحزن المستمر وعدم الاهتمام بالأمر التي يستمتع بها عادة • الانسحاب من الأصدقاء والعائلة • زيادة الحاجة للتواصل والتطمين • انخفاض الدافع أو الاهتمام بالواجبات والأنشطة المدرسية • صعوبة في التركيز • انخفاض القدرة على تحمل الإحباط، وسرعة الانفعال • زيادة الصداع وآلام المعدة وآلام وأوجاع أخرى • انخفاض الطاقة، ومشكلات في النوم أو تغيرات في الشهية 	<ul style="list-style-type: none"> • نوبات من الغضب أو الضيق • تكرر سرعة الانفعال • مشاعر القلق والذعر • القلق ومخاوف مفرطة بشأن سلامة الأسرة والأصدقاء والنفس • رفض المدرسة • تعاطي المخدرات و/أو الكحول • الاهتمام بأنشطة كان يهتم بها وهو أصغر سناً • انخفاض الدرجات والدافع لإتمام واجباته • تغيرات في الأكل والنوم* • الانسحاب من الأنشطة العائلية • الانسحاب من الأصدقاء • ملاحظات سلبية مستمرة عن الذات • حديث متكرر عن الموت والاحتضار • التخلي عن الممتلكات
	<p>*العلامات المظلمة باللون الأرجواني، إذا حدثت معاً، قد تترافق أحياناً مع أفكار وسلوك انتحاري. لمزيد من الدعم راجع: الاستعداد والوقاية والاستجابة: دليل منع الانتحار للأهالي/مقدمي الرعاية</p>

كيف أتحدث مع طفلي عن صحته النفسية؟

قد يصعب التحدث مع طفلك حول مخاوفك بشأن صحته النفسية. ومع ذلك، عندما يناقش الأهالي/مقدمو الرعاية مخاوفهم، فإن ذلك يفتح خطوط الاتصال وقد يساعد في تحسين الوضع.

- **خطط للمحادثة بدلاً من الرد على الفور.** إن الطريقة التي تتعامل بها مع طفلك بشأن المخاوف التي لديك بشأن صحته النفسية أمر مهم. اختر وقتاً تشعر فيه بالهدوء وعدم التسرع، عندما يكون طفلك في حالة ذهنية جيدة، ومن غير المرجح أن يقاطعك. تذكر أن تأخذ بعض الوقت للعناية بنفسك قبل أن تقترب من طفلك. ربما يمكنك أخذ بعض الأنفاس العميقة أو الذهاب في نزهة على الأقدام للاسترخاء.
- **استخدم لغة داعمة في محادثتك.** عند مناقشة مخاوفك، يمكنك وصف ما تلاحظه والتعبير عن أي مخاوف لديك (على سبيل المثال، لاحظت أنك لم تخرج مع الأصدقاء مؤخراً، ولا يبدو أنك تستمتعين بدروس الرقص بالطريقة التي اعتدت عليها. كيف يمكنك المساعدة؟ أنا هنا للاستماع حتى لو كان من المخيف الحديث عن الأمر في البداية). أترك مساحة لطفلك للتفكير قبل أن يجيب، ولمشاركة أفكاره ومشاعره بمرور الوقت.
- **استخدم التلميحات بلطف.** في بعض الأحيان، يتردد الشبان في مشاركة ما يحدث لهم، يمكنك أن تحثهم بلطف ببعض التلميحات حول ما قد يحدث (على سبيل المثال "أتساءل عما إذا كنت تشعر بالحزن لفقدان صداقتك مع (روهان)". احرص على عدم الافتراض وكن مستعداً للتصحيح.



- **كن لحوماً وداعماً.** إذا أجاب طفلك بـ "ليست هناك مشكلة...دعني وشأني" ، ابق هادئاً وطمئننه بأنك موجود من أجله. امنح طفلك بعض الوقت ولكن لا تستسلم، حاول مرة أخرى لاحقاً.
- **طمئن طفلك.** إذا اعترف طفلك ببعض المخاوف، أخبره بأنك سعيد لأنه أبلغك وأنت موجود لمساعدته. يمكنكم العمل على حل بعض الأمور معاً (انظر أدناه للحصول على أفكار) وأو يمكنك **مساعدتهم في العثور على اختصاصي بالصحة النفسية** للتحدث معه. طمئن طفلك بأنه ليس بمفرده وأنت ستواجهه بجانبه في كل خطوة على الطريق.
- **تقييم المخاطر والاستجابة إذا لزم الأمر.** إذا أخبرك طفلك بأي شيء يُشعرك بالقلق بشأن سلامته المباشرة (على سبيل المثال، الأفكار الانتحارية) ، اطلب المساعدة. لا تترك طفلك بمفرده إذا شعرت أنه معرض لخطر إيذاء نفسه.

ماذا يمكنني أن أفعل للمساعدة إذا كان طفلي يعاني من مشكلة تتعلق بصحته النفسية؟

- في المواقف غير الطارئة، هناك العديد من الطرق التي يمكنك من خلالها تقديم الدعم إذا عانى طفلك من مشاعر الحزن والغضب والقلق، وما إلى ذلك. إليك بعض الأفكار:
- **استمع.** خذ وقتاً للاستماع إلى أفكار طفلك ومشاعره والتحقق من صحتها. ردد ما تسمعه لتأكيد فهمك.
- **قلل التوتر.** حاول تخفيف الضغط قدر المستطاع (على سبيل المثال، تقليل عدد الواجبات المنزلية، تجنب التحدث عن الأمور المسببة للتوتر أمام طفلك).
- **كونا معاً.** اقض وقتاً مع طفلك كل يوم بشكل منفرد. حتى 10-15 دقيقة ستكون ذا فائدة، حيث تتبع خطاه وتسمح له باختيار النشاط الذي ستفعلانه معاً.
- **التركيز على نقاط القوة.** ذكّر طفلك بالطرق التي تغلّب بها على التحديات في الماضي. ساعده على ملاحظة قوته ومرونته والبناء عليها.
- **كن نشطاً.** إذا كان طفلك يعاني من حالة مزاجية منخفضة، فحتى 15-20 دقيقة من الحركة الجسدية التي ترفع معدل ضربات القلب يمكن أن تساعد على الشعور بالتحسن.
- **الخوض في الثقافة والمجتمع المحلي.** ساعد طفلك على الخوض في الأنشطة الثقافية وأو الدينية وأو المجتمعية من أجل مساعدته على تطوير إحساسه بالهوية والانتماء.
- **مارسا الهدوء معاً.** يمكن للتنفس العميق والهادئ أن يساعد طفلك على الهدوء والتفكير بصورة أوضح. كن قدوة طفلك في ذلك، وشجّع على الانخراط بانتظام في الممارسات التي تساعد على الاسترخاء (مثل تمارين التمدد، واليقظة الذهنية، والفن، والاستماع إلى الموسيقى، وقضاء الوقت في الهواء الطلق، وما إلى ذلك).
- **ساعد الآخرين.** ساعد طفلك على إيجاد فرص لفعل شيء لطيف للآخرين. يمكن أن يكون ذلك باستغلال فرصة تطوعية، أو إرسال ملاحظة لطيفة إلى صديق أو إلى أحد أفراد العائلة. يمكن أن يساعدنا القيام بشيء ما للآخرين على الشعور بالتحسن أيضاً.
- **بتّ الأمل.** حتى لو لم تكن تعرف الإجابات، أو لو بدت الحلول بعيدة المنال، طمئن طفلك بأنكما ستجدان طريقة لحل المشكلة معاً. إذا بدا أن طفلك لا يتحسن برغم الإجراءات التي جربتها، وإذا كنت لا تزال تشعر بالقلق بشأنها، ربما حان الوقت لطلب المزيد من المساعدة.



كيف يمكنني الحصول على مساعدة مهنية في مجال الصحة النفسية لطفلي؟

في المدرسة

إذا كان طفلك على صلة مسبقاً بفريق الدعم المدرسي، يمكنك التواصل معه. إذا لم يكن الأمر كذلك، راجع مدير المدرسة للتعرف على خدمات الصحة النفسية المدرسية المتوفرة. تقدم المدارس في أونتاريو خدمات التقييم والوقاية الموجزة والتدخل المبكر من موظفي الخدمة الاجتماعي وعلم النفس.

في المجتمع المحلي

إذا كانت هناك حاجة إلى مزيد من الدعم، يمكن لطبيب العائلة توصيل طفلك بخدمات الصحة النفسية. يمكنك الاتصال بـ:

- **هيئة الصحة النفسية للأطفال في أونتاريو** للوصول إلى علاجات الصحة النفسية مجاناً في منطقتك، بما في ذلك العيادات غير المباشرة (الافتراضية والشخصية)، والاستشارة والعلاج المستمرين، والعلاج المكثف والتخصصي. لا يلزم إجراء أي إحالات.
- **One Stop Talk** للتواصل الفوري مع معالج من أي مكان في أونتاريو لوضع خطة والوصول إلى سبل الدعم الإضافي عند الحاجة.
- **مراكز العافية للشبان** للوصول إلى مجموعة من الخدمات في العديد من مجتمعات أونتاريو. يمكن الوصول بسهولة إلى الخدمات المجانية عن طريق الحضور دون موعد أو أخذ موعد.



تتوفر المساعدة لأزمات الانتحار والوقاية منها.

خط المساعدة لأزمات الانتحار 8-8-9
(اتصل أو أرسل رسالة نصية على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع)

هناك أيضاً:

هاتف مساعدة الأطفال

1-800-668-6868 أو

أرسل كلمة CONNECT برسالة نصية إلى الرقم
686868

خط مساعدة الأمل في العافية

1-855-242-3310 للسكان الأصليين أو انقر على

الرابط للدردشة

خط مساعدة الشباب السود

1-833-294-8650

ماذا عليّ أن أفعل في حالة طوارئ متعلقة بالصحة النفسية؟

إذا شعرت بالقلق بشأن سلامة طفلك، أو سلامة من حوله، فمن المهم طلب المساعدة على الفور. قد يشمل ذلك الاتصال بسيارة إسعاف، أو خدمة الأزمات المتنقلة المحلية (إذا كانت متوفرة في منطقتك)، أو 1-1-9، أو التوجه إلى غرفة الطوارئ في المستشفى المحلي.

يمكن اعتبار الحالات التالية حالات طوارئ نفسية وتتطلب مساعدة مهنية عاجلة:

- لدى طفلك خطة للانتحار وابتوي تنفيذها على الفور.
- قام طفلك بمحاولة انتحار.
- يهدد طفلك بإيذاء الآخرين و/أو التصرف بعنف.
- تظهر على طفلك علامات تعاطي جرعة زائدة من المخدرات.

قد يصعب دعم طفل يعاني من مشكلة تتعلق بالصحة النفسية، فكر في التواصل للحصول على دعم لشخصك. يمكنك الاتصال بهيئة **الأهل لصحة الأطفال النفسية** للتواصل مع الأهالي ومقدمي الرعاية الآخرين الذين مروا بتجارب مماثلة.

