

كيف تدعم الصحة النفسية لطفلك خلال الجائحة

قد تكون قلقًا خلال هذه الأوقات المتقلبة والصعبة على الصحة والعافية النفسية لطفلك أو ابنك المراهق وخصوصًا أن الجائحة استمرت رغم مرور الوقت. يعاني الكثير من الأطفال والشباب في التأقلم مع كافة هذه التغييرات التي طرأت خلال الأشهر العديدة الماضية نتيجة لجائحة كوفيد-19. لهذا قد تلاحظ أن طفلك أو ابنك المراهق يبدو قلقًا أو حزينًا أو وحيدًا أو مضطرب. فقد يشعر بالارتباك أو الغضب من استمرار توقف أنشطته المعتادة أو قد يشعر بخيبة أمل لفقدان شيء كان يتطلع إليه منذ فترة طويلة. العديد من الطلاب قلقون أن يكون فاتهم ما أعمال مدرسية، ويشعرون بالتوتر حيال ما سيحصل في هذا العام الدراسي. كل هذه المشاعر متوقعة في هذا الوقت المضطرب.

كما أننا نعلم أن بعض الطلاب والأسر/ مقدمي الرعاية مروا بصعوبات وخسائر خلال الجائحة. قد يكون طفلك أو ابنك المراهق واجه صعوبات أكثر من غيره وأنت تتساءل إن كان بخير.

كيف يمكنك مساعدة طفلك أو ابنك المراهق على الحفاظ على صحة نفسية جيدة مع تطور الجائحة؟ كيف تعلم إن كان طفلك يعاني من مشاكل تتطلب مزيدًا من الدعم والمساعدة؟ نقدم لك أدناه بعض الإجابات عن هذه الأسئلة.

في حالة الطوارئ

أنت بحاجة إلى المساعدة في بعض الأحيان. إذا كنت أنت أو أي شخص تعرفه يعاني من حالة طارئة تتعلق بالصحة النفسية أو تعاطي المخدرات، فاتصل بخط الأزمات أو اتصل بسيارة إسعاف أو اذهب إلى قسم الطوارئ في المستشفى المحلي في منطقتك. حتى في هذه الأوقات غير الاعتيادية، من المهم أن تحصل على المساعدة المباشرة التي تحتاج إليها. يوجد أشخاص على أهبة الاستعداد لمساعدتك.

ملاحظة: إن ذهبت إلى قسم الطوارئ، كن مستعدًا للخضوع إلى " الفحص النشط " لكوفيد-19 كجزء من البروتوكول القياسي المتبع خلال هذه الأوقات. سيطلب منك أيضًا ارتداء كمامة. حاول أن تحافظ على هدوئك وأن تدرك أن هذه مجرد ممارسة متبعة ومثال على رعاية واهتمام مقدمي الرعاية الطبية عند تقديم الدعم لك.

إن لم تكن متأكدًا أن الوضع يُعدّ حالة طارئة، أو إذا كنت ترغب في الحديث عن الحالة ففكر في الاتصال بتبلي هيلث أونتااريو (Telehealth Ontario) على الرقم 1-866-797-0000، أو خط الاستغاثة، أو فريق الأزمات المتنقل في منطقتك. انظر القائمة أدناه لمزيد من الأرقام.

مركز مصادر الصحة النفسية الخاص بالشباب

عقدنا شراكة مع Jack.org وهاتف مساعدة الأطفال لإنشاء [مركز على الإنترنت لموارد الصحة العقلية الخاصة بكوفيد-19 التي تركز على الشباب](#) لمساعدة الشباب على الاعتناء بأنفسهم وبيعضهم البعض. الرجاء المشاركة بشكل واسع مع الشباب في محيطك.

كيف احافظ على الصحة النفسية لطفلي أو ابني المراهق خلال جائحة كوفيد-19

أفضل ما يمكننا فعله كوننا آباء/ أوصياء أو أفراد من العائلة هو الحفاظ على التواصل مع الأطفال أو المراهقين وأن نتحلى بالصبر والتفهم.

أعدنا النصائح التالية لتقديم بعض الأفكار التي يجب وضعها في الاعتبار. بالطبع، أنت أفضل من يعرف طفلك، لذا تعامل مع هذه النصائح وفقاً لوضع أسرتك

للأطفال الأصغر عمراً

- **حافظ على هدوئك.** يتطلع الأطفال إلينا لمعرفة كيفية الاستجابة في المواقف العصيبة. تذكر أن هدوءك يساعد طفلك على المحافظة على هدوئه. فكر في طرق لإدارة الضغوطات الواقعة عليك (التحدث مع صديق أو شخص كبير السن، أو التنزه سيراً على الأقدام، أو التركيز على الامتنان، وما إلى ذلك) حتى تدعم أطفالك بأفضل ما لديك. إذا كنت تشعر بالإرهاق النفسي أو القلق الشديد، فتوقف قليلاً وخذ نفساً قبل التحدث مع طفلك.
- **اجعل الأمور بسيطة.** الجائحة والقيود التي تفرضها دائرة الصحة العامة وحالات العنصرية والقمع والفقد قد تبدو مرهقة ومعقدة. فهناك كميات كبيرة من المعلومات تتدفق باتجاهنا دفعة واحدة. تستطيع مساعدة طفلك من خلال تقسيم هذه المعلومات إلى أجزاء مقدور عليها مع التركيز على أكثر المعلومات المفيدة بالنسبة له. على سبيل المثال، تذكيرهم بأنهم في أمان، موضحاً أن عمليات الإلغاء تحدث للمساعدة في الحفاظ على سلامتهم وسلامة غيرهم في المجتمع من الفيروس، وإخبارهم أنه من خلال غسل أيديهم بانتظام وارتداء الكمامة، فإنهم يساعدون الجميع، وما إلى ذلك. يمكنك أيضاً استخدام لغة مبسطة يمكنك تكرارها لمساعدتهم على فهم الموقف.
- **استمع لهم.** دع طفلك يعبر عن مشاعره. افهم مشاعره وساعده في تصنيفها. تستطيع القول: "أنا أرى أنك تشعر بالقلق". بعض الأطفال لا يتحدثون بسهولة عن مشاعرهم أو لا يملكون المفردات اللازمة لتحديد وتصنيف مشاعرهم المختلفة. إن لاحظت سلوكيات مختلفة تستطيع القول: "أنا أتساءل إن كنت تشعر بالقلق أو الحزن"، و "ما الأمر الذي سيساعدك لتشعر بالتحسن؟"
- **ابق المعلومات مناسبة للعمر.** أجب على أسئلة طفلك حول الجائحة وحول قيود الصحة العامة ذات الصلة بصورة واقعية قدر الإمكان، ولكن لتكن إجاباتك مناسبة للعمر. راجع [قسم مصادر المعلومات الإضافية](#) أدناه للحصول على روابط لمصادر المعلومات الواقعية حول كوفيد-19. تفقّد مراسلات مجلس المدارس التابع له للتعرف على إجراءات وبرتوكولات السلامة في مدرستك.
- **الحد من التعرض.** تجنب الاستماع إلى الأخبار المتعلقة بالجائحة مع أطفالك أو مشاهدتها. تجنب سماع أطفالك للحوارات المتعلقة بمخاوفك أنت. شجع الأطفال الأكبر سناً على أن يكونوا حذرين عند استخدامهم لوسائل التواصل الاجتماعي وأخذ فترات راحة من ذلك. ساعدهم على التفكير فيما يقرأون على الإنترنت وكيف عليهم التمييز بين الحقيقة والخرافة.
- **حاول الحفاظ على روتين مرّن لطفلك.** أثناء التعلم من المنزل، اتبعت العديد من الأسر وقتاً منتظماً، ولكنه مريناً للاستيقاظ والنوم، وربما لتناول الوجبات والوجبات الخفيفة. ربما تكون قد وضعت إيقاعاً لروتين حياتك واكتشفت ما الذي يناسب أسرتك، وما الذي لا يناسبها. في هذا العام الدراسي، يمكنك الاعتماد على هذه الاكتشافات لتحقيق أقصى استفادة مما هو قادم.
- **كن صبوراً ومتفهماً.** قد تلاحظ تغيرات في سلوك طفلك خلال الأوقات الصعبة المصاحبة للجائحة أو الأمور الأخرى. تتفاوت ردود فعل الأطفال بسبب أي تغير في الروتين وبسبب التوتر. فقد يصبحون أكثر عرضة للإحباط، أو أكثر عاطفية، أو ينخرطون في أشياء قاموا بها وهم أصغر سناً بكثير. حاول أن تكون متفهماً لطفلك، فقد يكون بحاجة لمزيد من الطمأنينة والهدوء في هذا الوقت.

أم بالنسبة للمراهقين، فبالإضافة إلى العديد من النصائح السابقة، قد تكون النصائح التالية مفيدة أيضًا:

- **كن صبورًا ومتفهمًا** فكّر بنفسك عندما كنت مراهقًا وكيف كانت أهمية العلاقات الاجتماعية لديك (وما زالت!) . أما الآن، فلّت علاقات المراهقين الاجتماعية وألغيت أنشطتهم. هذا أمر محزن. حاول أن تكون صبورًا ومتفهمًا- وحاول ألا تقلل من مشاعره. بالمقابل، استمع له وأيدّه واطهر تعاطفًا معه.
- **عزّز التوازن.** قد يلجأ بعض المراهقين إلى منصات البث، أو وسائل التواصل الاجتماعي، أو الألعاب الإلكترونية كوسائل تبعدهم عن الواقع اليومي للجائحة - وهذا أمر متوقع، وقد تجد نفسك أنت أيضًا تبحث عن مصادر تلهيك عن التفكير بالجائحة. قد يشعر المراهقون أيضًا بالقلق تجاه الأداء المدرسي وقد يقضون وقتًا إضافيًا أمام شاشات الكمبيوتر للتعلم عبر الإنترنت، أو إنهاء واجباتهم المدرسية. ومع ذلك، فإن قضاء وقت طويل أمام الشاشات يمكن أن يكون له تأثير سلبي على الصحة النفسية. من المفيد أخذ استراحات. حاول تشجيعه على عادت نوم منتظمة والتغذية الجيدة وقضاء وقت في الهواء الطلق، إن أمكن ذلك. من الممكن دعوة ابنك المراهق إلى المشي يوميًا معك، أو تشجيعه على لعب ألعاب الطاولة، أو الطهي معًا. يساعد إيجاد التوازن بين الوقت أمام الشاشة وبين ممارسة أنشطة أخرى بناء صحة جيدة. لمزيد من المعلومات، الرجاء مراجعة ورقة المعلومات [مساعدة طفلك في إدارة التكنولوجيا الرقمية](#)
- **تمهل قبل الكلام.** مع كثير من التغطية الإخبارية والحديث حول كوفيد-19 والأحداث المزعجة الأخرى المصاحبة له، مثل العنصرية والقمع التي أثارت مشاعر صعبة، قد يكون التعرض المفرط أمرًا ممكنًا جدًا. امنح ابنك المراهق استراحة من كل هذا ولا تناقش الوضع أمامه. في الوقت ذاته، من المهم خلق فرص للتفكير في الأحداث التي تدور حوله ومعالجتها. على سبيل المثال، القبور الجماعية للأطفال خارج المدارس الداخلية في كندا، والحزن والصدمة الناجمين عن ذلك، شغلت تفكير العديد من الأسر. عندما يثير ابنك المراهق قضايا تهمه، افسح المجال له للتعرف على أفكاره ومشاعره وقدم له كلمات الدعم التي تؤكد مشاعره.
- **استمع وطمأنهم عندما تستطيع ذلك.** قد يقلق ابنك المراهق على صحة أصدقائه أو أفراد أسرته، ومن انتشار الجائحة محليًا وعالميًا، أو حيال فقدانه لحصصه المدرسية، أو قدرته على إكمال بعض المواد الدراسية. إن عبر عن مخاوفه لك، استمع لمخاوفه وحاول طمأنته. تحدّث عن التدابير المتبعة للحفاظ على سلامة الناس، وكيف أنت مستعدًا على نطاق الأسرة، وكيف ستعود الحياة إلى الحياة الطبيعية الجديدة. أما بالنسبة للمراهقين القلقين حيال الصفوف الدراسية الفاتئة وإنهاء المواد الدراسية، طمأنه بأن الهيئة التدريسية تتفهم وتقدر مخاوفه. أخبره بأنه سيحصل على مزيد من المعلومات وستتعاونان معًا على العمل بها.
- **أيد مشاعر طفلك.** بدلًا من التصرف بسرعة لحل المشكلة، افسح المجال للاستماع فقط حتى يتمكن طفلك من التعبير عن مشاعره بشكل كامل. استمع إليه وساعده في اختيار الكلمات المناسبة التي تصف مشاعره. على سبيل المثال، إن كان طفلك يجد الكلمات التي يعبر بها عن حزنه ولا يستطيع قول ما يزعجه، قد تقول أنت مثلًا "نعم هذا منطقي، بالطبع تشعر بالحزن الآن، لأنك لا يمكنك قضاء الوقت مع أصدقائك بالطريقة التي اعتدت عليها، ولأنك تشعر بأنك محاصر في المنزل، ولأنك فاتك كثير مما كنت تتطلع إليه". فإظهار أنك تتفهم مشاعره حقًا يساعدك في التقدم قدمًا معه كفريق واحد.

ما العلامات التي قد تشير إلى أن طفلي أو ابني المراهق لديه مشكلة تتعلق بصحته النفسية؟

في بعض الأحيان يُعدّ التغيير في السلوك أو المشاعر علامات تشير إلى أن الطلاب بحاجة لمزيد من الدعم لصحتهم النفسية.

نقدم لك بعض العلامات التي عليك مراقبتها:

- تغير في السلوك أو العواطف التي تبدو غير متناسبة حتى مع الأحداث والظروف الحالية (مثلًا، نوبات الغضب، المزاج المكتئب، الشعور بالذعر).
- التغييرات التي تستمر معظم اليوم، وتكون في كل يوم.
- التغييرات التي تستمر لمدة من الوقت (مثلًا لمدة تتجاوز الأسبوع).

- التغيرات التي تتداخل مع أفكار طفلك أو ابنك المراهق أو مشاعره أو أدائه اليومي - على سبيل المثال، قد لا يقوم بالأنشطة التي يستمتع بها عادةً أو يبكي أكثر من المعتاد، أو قد لا يتفاعل معك كالمعتاد.
- يخبرك طفلك أو ابنك المراهق بأنه حزين أو متوتر في كثير من الأحيان
- إذا عبر طفلك عن تفكيره في إيذاء نفسه أو قام بسلوك انتحاري، فاطلب المساعدة من أخصائي الصحة النفسية على الفور (انظر بروتوكولات الطوارئ أعلاه وأدناه).
- قد ترغب في مراجعة ورقة المعلومات على [ملاحظة مخاوف الصحة النفسية لدى طفلك](#) أو [باهتمام - كيف تعرف ما إذا كان عليك القلق بشأن الصحة النفسية لطفلك / ابنك المراهق وعافيته؟](#)

كيف أساعد طفلي في الحفاظ على صحته النفسية؟

- إن كنت قلقًا حيال صحة طفلك النفسية، تحدّث مع طفلك أو ابنك المراهق كخطوة أولى. نقدم لك بعض النصائح حول [كيف تتحدث مع طفلك أو ابنك المراهق](#) عندما تقلق من أنه قد يعاني من مشكلة تتعلق بالصحة النفسية.
- إن أخبرك أي شيء يجعلك تشعر بالقلق (مثل أفكار انتحارية أو القلق الشديد وسلوك إيذاء النفس مثل الجرح) طمأن طفلك بأنك سعيد لأنه أخبرك بذلك وستساعده في العثور على أخصائي مناسب للتحدث معه، وستكون إلى جانبه طوال الوقت.
- أعدت الصحة النفسية للأطفال في أونتاريو [نصائح حول التحدث مع الأطفال القلقين من كوفيد-19](#)

كيف أستطيع الحصول على مساعدة للصحة النفسية لطفلي أو ابني المراهق؟

- إن كان طفلك أو ابنك المراهق يواجه حالة طارئة للصحة النفسية، اطلب سيارة إسعاف أو توجه إلى قسم الطوارئ في المستشفى القريب منك.
- يتوفر في كل مجلس من مجالس المدارس في أونتاريو مرشد للصحة النفسية يستطيع تزويدك بالمعلومات حول الخدمات المحلية المتاحة. تستطيع [العثور مرشد للصحة النفسية في منطقتك على الموقع الإلكتروني هنا](#). فيما يلي أيضًا اقتراحات أخرى.
- يستطيع الأطفال والمراهقون التحدث مع استشاري طوال اليوم من خلال الاتصال على هاتف مساعدة الأطفال على الرقم 1-800-668-6868 أو من خلال إرسال رسالة نصية مضمونها CONNECT على الرقم 686868
 - تصفح موقع مجلس المدارس التابع له للحصول على خدمات الصحة النفسية المقدمة من خلال مجالس المدارس خلال هذا الوقت.
 - اتصل بطبيب الأسرة المتابع لك للاستفسار عن الخدمات المحلية التي تستطيع الوصول إليها.
 - وكالات أونتاريو للصحة النفسية للأطفال مفتوحة وتقدم الدعم للأطفال والشباب افتراضيًا وعبر الهاتف. لا يطلب تحويل من طبيب ولا يشترط وجود بطاقة التأمين الصحي (OHIP) للحصول على الخدمات. [جد مركز للصحة النفسية للأطفال في مجتمعك المحلي](#)
 - يقدم [خط المساعدة Hope for Wellness](#) (1-855-242-3310) استشارات الصحة النفسية والتدخل في الأزمات لجميع السكان من الأمم الأولى في جميع أنحاء كندا.
 - توفر جمعية أمة الميتيس (The Métis Nation of Ontario (MNO)) [خط الأزمات الخاص بالصحة النفسية والإدمان على مدار 24 ساعة](#) لتقديم استشارات الصحة النفسية والإدمان للبالغين والشباب والأسر في أونتاريو باللغتين الإنجليزية والفرنسية، الرجاء الاتصال على الرقم: 1-877-767-7572.

- يحتوي برنامج الدعم الصحي لحل المدارس الداخلية للهنود الحمر على خط الأزمات الوطني للمدارس الداخلية للهنود الحمر (1-866-767-4419) الذي يوفر الدعم العاطفي الفوري لطلاب المدارس الداخلية السابقة للهنود الحمر. متوفر على مدار 24 ساعة في اليوم، سبعة أيام في الأسبوع.
- [خط مساعدة الشباب السود](https://www.211.ca) (416-285-9944) أو الرقم المجاني (1-833-294-8650)
- يقدم [خط شباب المثليات والمثليين ومزدوجي الميل الجنسي ومغايري الهوية الجنسانية](https://www.211.ca) (أرسل رسالة نصية إلى الرقم 647-694-4275) دعم أقران سري وبدون إطلاق الأحكام من خلال خدمات الهاتف أو الرسائل النصية أو المحادثات.
- [Trans Lifeline](https://www.translifeline.ca) (877-330-6366)
- استخدم موقع [Ontario 211](https://www.211.ca) للبحث عن الخدمات المتوفرة في منطقتك.
- جرب مصادر معلومات قريبة لمساعدة الأطفال.
- مصادر معلومات إضافية [لدعم الصحة النفسية لطلاب الأمم الأولى](https://www.211.ca)

