

چگونه میتوان از صحت روانی طفل تان در طول مدت همه گیری حمایت کرد

در این زمان متغیر و چالش برانگیز، ممکن است نگران صحت روانی و رفاه طفل یا فرزند نوجوان تان باشید، به خصوص در شرایطی که این مرض همه گیر هنوز هم ادامه دارد. بسیاری از اطفال و نوجوانان برای سازگاری با همه تغییراتی که طی ماه های گذشته در نتیجه مرض کووید-19 اتفاق افتاده است، مشکل داشته اند. بنابراین، ممکن است متوجه شوید که گاهی طفل یا فرزند نوجوان شما ممکن است نگران، غمگین، تنها یا ناآرام به نظر برسد. آنها ممکن است گیج شده یا عصبانی شوند که فعالیتهای معمول مختل میشود یا از دست دادن چیزی که مدتها منتظر آن بودند، ناامید شوند. بسیاری از شاگردان نگران هستند که کارهای مهم مکتب را انجام نداده اند و از آنچه در این سال تعلیمی اتفاق میافتد، عصبی هستند. همه این احساسات در این زمان نامطمئن قابل فهم است.

و ما میدانیم که برخی از شاگردان و خانواده ها/اولیاء در طول همه گیری مشکلات و زیان های زیادی را تجربه کرده اند. شاید طفل یا فرزند نوجوان شما امورات بیشتری برای انجام دادن داشته باشند و شما تعجب کنید که آیا آنها خوب هستند.

چگونه میتوانید به طفل یا فرزند نوجوان تان کمک کنید تا صحت روانی خود را با پیشرفت مرض همه گیر حفظ کند؟ چگونه درک خواهید کرد که طفل یا فرزند نوجوان شما با مشکل روانی روبرو است که نیاز به حمایت بیشتری دارد؟ ما در ذیل چند پاسخ برای این پرسش ها تهیه کرده ایم.

در یک حالت عاجل

گاهی اوقات ممکن است به کمک نیاز داشته باشید. اگر شما یا شخصی که میشناسید از صحت روانی یا استفاده عاجل از مواد مخدر رنج میبرید، با لاین تیلیفونی بحران تماس بگیرید، آمبولانس بخواهید یا به سرویس عاجل شفاخانه محل زیست تان بروید. حتی در این مواقع غیر معمول، مهم است که از کمک فوری مورد نیاز تان استفاده کنید. افراد دستیار و آماده به کمک هستند.

توجه: در صورت مراجعه به سرویس عاجل، باید آماده باشید تا در "آزمایش فعال" کووید-19 به حیث بخشی از یک پروتوکول معیاری در آن زمان شرکت کنید. همچنین از شما خواسته خواهد شد که از ماسک استفاده کنید. سعی کنید آرامش تان را حفظ کنید زیرا میدانید که این فقط یک روند معیاری است و نمونه از نحوه مساعدت متخصصان مراقبت کننده میباشد.

اگر مطمئن نیستید که این یک واقعه عاجل است یا فقط باید در مورد وضعیت صحبت کنید، در نظر بگیرید که با تیلی هیلت آنتاریو / Telehealth Ontario به شماره 1-866-797-0000، یا لاین تیلیفونی اضطراری یا تیم سیار بحران در محل تان تماس بگیرید. برای شماره های تماس اضافی به لست ذیل مراجعه کنید.

مرکز منابع صحت روانی متمرکز بر جوانان

ما با Jack.org و شماره تماس کمک با اطفال / Kids Help Phone همکار شده ایم تا یک مرکز آنلاین کووید-19 با منابع صحت روانی متمرکز بر جوانان / [online hub of COVID-19 youth-focused mental health resources](https://www.jack.org/online-hub-of-covid-19-youth-focused-mental-health-resources) را ایجاد کنیم تا به جوانان در مراقبت از خودشان و یکدیگر کمک کنیم. لطفاً این موضوع را به طور وسیع با جوانان که در تماس هستید، به اشتراک بگذارید.



چگونه میتوانم طفل یا فرزند نوجوان امرا از نظر روانی در دوران همه گیری کووید-19 سالم نگهدارم؟

به حیث والدین/اولیاء و اعضای خانواده، بهترین کاری که میتوانیم انجام دهیم این است که ارتباط تان را با فرزندان و نوجوانان حفظ کرده و باحوصله و با درک باشیم.

ما نکات ذیل را آماده کرده ایم تا آنرا در ذهن داشته باشید. البته، شما طفل تان را بهتر میشناسید، بنابراین این نکات را بر اساس وضعیت خانوادگی تان در نظر بگیرید.

برای اطفال خورد سال

- **آرامش تانرا حفظ کنید.** اطفال به ما نگاه میکنند که چگونه در شرایطی که باعث فشار روحی (استرس) میگردد، عکس العمل نشان دهیم. به یاد داشته باشید که آرام باشید، به فرزند تان کمک میکند تا آرامش خود را حفظ کند. به راههایی برای مدیریت فشار روحی احتمالی فکر کنید (صحبت با یک دوست یا یک فرد مومن، پیاده روی، تمرکز بر قدردانی و غیره) تا بتوانید در حمایت از فرزندان تان در بهترین حالت باشید. اگر احساس سراسیمگی یا نگرانی شدید دارید، قبل از صحبت با طفل تان، وقفه بگیرید و نفس بکشید.
- **سادگی اختیار نمایید.** مرض همه گیر، محدودیت های مربوط به صحت عامه و موارد نژادپرستی، ظلم و زیان میتواند طاقت فرسا و پیچیده باشد. معلومات زیادی به دست ما میرسد. شما میتوانید با تجزیه آن به قسمت های قابل کنترل تر و تمرکز بر مواردی که برایشان مهمتر است، به طفل تان کمک کنید. مثلاً، به آنها یادآوری کنید که آنها مصنون هستند، توضیح نمایید که بعضی امور لغو میگردد تا به آنها و سایر افراد جامعه در برابر ویروس کمک کند، به آنها بگویید که با شستن مرتب دست ها و پوشیدن ماسک، به همه کمک میکند، و غیره. برخی از بیانات برای کمک به آنها جهت درک موقعیت، که میتوانید با روشهای آرام تکرار کنید، کمک میکند.
- **استماع نمایید.** اجازه دهید فرزندتان در مورد احساسات شان صحبت کند. احساسات آنها را بشناسید و به آنها برچسب بزنید. میتوانید بگویید: "بلی، میبینم که احساس نگرانی میکنید" یا "ناراحت نیستید که در حال حاضر مادرکلان تانرا نمیبینید." برخی از اطفال ممکن است به آسانی در مورد احساسات شان صحبت نکنند یا کلمات برای شناسایی و برچسب زدن احساسات مختلف نداشته باشند. اگر متوجه رفتار متفاوتی شده اید، میتوانید بگویید: "من تعجب میکنم که آیا ممکن است شما نگران یا ناراحت باشید؟" و "چه چیزی میتواند به شما کمک کند تا احساس بهتری داشته باشید؟"
- **معلومات را با سن متناسب نگهدارید.** تا آنجا که ممکن است به پرسش های طفل تان در مورد همه گیری و محدودیت های مربوط به صحت عامه پاسخ دهید، اما پاسخ ها را متناسب با سن نگهدارید. برای مشاهده پیوندها به منابع حقیقی درباره کووید-19 [به بخش منابع اضافی ذیل مراجعه کنید.](#) برای معلومات در مورد پروتوکول ها و روش های مصئونیت در مکتب، مکاتبه هیأت مدیره مکتب تانرا مرور کنید.
- **تماس ها را محدود کنید.** از شنیدن یا تماشای اخبار مربوط به مرض همه گیر در حالیکه اطفال خوردسال در اطراف تان باشند، خودداری کنید. از گفتگوهای بزرگسالان در مورد نگرانی های تان در حضور اطفال خودداری کنید. اطفال بزرگتر را تشویق کنید تا از استفاده شان از رسانه های اجتماعی آگاه باشند و در کارگیری از آن وقفه بگیرند. به آنها کمک کنید تا در مورد آنچه که به صورت آنلاین میخوانند، انتقاد کنند و تخیل را از حقایق تفکیک کنند.

- **سعی کنید یک روال انعطاف پذیر را برای طفل تان رعایت کنید.** هنگام آموزش از خانه، بسیاری از خانواده ها از وقت معمولی، اما آرام برای بیداری و خواب و شاید برای صرف غذا و عصریه استفاده کنند. ممکن است شما یک روال را ایجاد کرده باشید و بفهمید چه چیزی برای خانواده تان موثر و چه چیزی غیر موثر است. در این سال تعلیمی، شما میتوانید با اتکا به این نوآوری ها از هر آنچه در آینده بوقوع خواهد پیوست، بیشترین استفاده را ببرید.

- **باحوصله و با درک باشید.** در ارتباط با مرض همه گیر یا سایر موارد، شما ممکن است متوجه تغییرات در کردار طفل تان در زمان های که باعث فشار روحی میگردد، شوید. عکس العمل اطفال به تغییرات روال و فشار روحی متفاوت است. آنها ممکن است به آسانی ناامید شوند، یا احساساتی تر شوند، یا در کارهایی که در سن کمتری انجام داده اند، شرکت کنند. سعی کنید با طفل تان تفاهم داشته باشید، زیرا ممکن است در این مدت فقط به اطمینان خاطر و آرامش بیشتری نیاز داشته باشد.

برای نوجوانان، علاوه بر چندین نکته فوق الذکر، موارد ذیل ممکن است مفید باشد:

- **باحوصله و با درک باشید.** به دوران نوجوانی تان فکر کنید و روابط اجتماعی تانرا (که به احتمال زیاد هنوز هم مهم است) اهمیت دهید. نوجوانان با تماس اجتماعی کمتر و رویدادهای لغو شده سروکار دارند. این میتواند ناراحت کننده باشد. سعی کنید باحوصله باشید و درک کنید - سعی کنید احساسات آنها را به حداقل نرسانید. در عوض، استماع نمایید، اعتبار نموده و ابراز همدردی کنید.

- **تبادل را ترویج نمایید.** برخی از نوجوانان ممکن است جهت دوری از واقعیت روزمره به جایگاه های نشراتی همزمان، رسانه های اجتماعی یا بازی کردن روی آورند - این موارد قابل فهم است و همچنین ممکن است متوجه شوید که خودتان به دنبال تفریح هستید. نوجوانان همچنین ممکن است نسبت به عملکرد مکتب بسیار نگران باشند و ممکن است وقت بیشتری را صرف آموزش با کامپیوتر به صورت آنلاین یا تکمیل کارخانگی کنند. با این حال، زمان زیاد روی پرده نمایش (سکرین تایم) میتواند بر صحت روانی تأثیر منفی بگذارد. استراحت کردن مفید است. سعی کنید عادت های منظم خواب، تغذیه مناسب و زمان بیرون رفتن از خانه را در صورت امکان ترویج کنید. میتوانید فرزند نوجوان تان را دعوت کنید تا برای پیاده روی روزانه با شما بیرون برود، بازی روی میز را ترویج کنید یا با هم یکجا آشپزی کنید. متعادل نگهداشتن مدت زمان پرده نمایش با سایر فعالیت ها به سلامتی کمک میکند. لطفاً برای معلومات بیشتر به صفحه معلومات کمک به طفل تان در مدیریت تکنالوژی دیجیتال / [Helping Your Child Manage Digital Technology](#) مراجعه کنید.

- **قبل از صحبت مکث کنید.** با این همه پوشش خبری و صحبت درباره کووید-19 و سایر رویدادهای نگران کننده در ارتباط با نژادپرستی و آزار و اذیت که احساسات دشواری را برانگیخته است، بیش از حد در معرض دید قرار گرفتن امکان پذیر است. شما میتوانید با صحبت نکردن درباره وضعیت، پیش روی فرزند نوجوان تان به او امکان تفریح را فراهم نمایید. در عین حال، ایجاد فرصت هایی برای تأمل و رسیدگی به رویدادهایی که در اطراف آنها رخ میدهد، مهم است. مثلاً، بسیاری از خانواده ها وقت میگذارند تا در مورد قبرهای غیر شناسایی شده اطفال در ساحات مکاتب مسکونی در کانادا و آسیب ها و ناراحتی های ناشی از آن فکر کنند. وقتی فرزند نوجوان تان موضوعات مورد توجه شانرا مطرح میکند، فضایی را برای او ایجاد کنید تا افکار و احساسات شانرا بررسی کند و با تأیید احساسات شان، کلمات در حمایت آن ابراز نماید.

- **تا جاییکه میتوانید استماع نمایید و اطمینان خاطر بدهید.** برخی از نوجوانان ممکن است نگران سلامتی دوستان و اعضای خانواده شان درباره گسترش همه گیری در سطح محلی و جهانی، یا زمان از دست رفته صنف و توانایی آنها برای تکمیل مضامین مکتب باشند. اگر آنها نگرانی هایی را برای شما بیان کردند، نگرانی های آنها را استماع نمایید و سعی کنید اطمینان خاطر بدهید. شما میتوانید در مورد چگونگی اقدامات برای حفظ امنیت مردم، نحوه آمادگی تانرا به حیث یک خانواده و شیوه بازگشت زندگی به حالت عادی جدید صحبت کنید. برای



نوجوانانی که نگران زمان از دست رفته صنف و تکمیل مضامین مکتب هستند، به آنها اطمینان دهید که کارکنان مکتب نگرانی آنها را درک کرده و از آن قدردانی میکنند. به آنها بگویید معلومات بیشتری در اختیار شما قرار میگیرد و با هم کار میکنند.

- **احساسات طفل تان را تأیید کنید.** به جای تلاش سریع برای حل مشکل، به طفل تان وقت بدهید، به او گوش دهید تا طفل بتواند احساسات خود را به طور کامل بیان کند. به آنها گوش دهید و کمک کنید تا احساسات خود را بیان کنند. مثلاً، اگر فرزند نوجوان شما کلمات را پیدا میکند که میگوید احساس ناراحتی میکند و میتواند کمی در مورد آنچه او را آزار میدهد بگوید، ممکن است چیزی مانند "بلی، این منطقی است، البته شما در حال حاضر احساس ناراحتی میکنید". شما نمیتوانید مانند گذشته با دوستان تان وقت بگذرانید و به این دلیل که احساس میکنید در خانه محصور شده اید و به دلیل آنکه آنقدر از دست داده اید که منتظر آن بودید. " نشان دادن اینکه واقعاً درک میکنید به شما کمک میکند تا به صورت یک تیم پیش بروید.

علامات که ممکن است طفل یا فرزند نوجوان من با صحت روانی خود دست و پنجه نرم کند، چیست؟
گاهی اوقات تغییرات در سلوک یا احساسات علامه این است که شاگرد برای صحت روانی خود به حمایت بیشتری نیاز دارند.

- در ذیل علامات وجود دارد که باید به آنها توجه کنید:
- تغییرات در سلوک یا احساسات که حتی با شرایط فعلی نیز نامتناسب به نظر میرسد (مثلاً طغیان عصبانی، بد خلقی، احساس وحشت).
 - تغییرات در جریان روز و هر روز به طول میانجامد.
 - تغییرات برای مدت زمان طولانی (مثلاً بیش از یک هفته) ادامه مییابد.
 - به نظر میرسد تغییرات با افکار، احساسات یا عملکرد روزانه طفل یا فرزند نوجوان شما تداخل دارد - مثلاً، آنها ممکن است فعالیتهایی را که معمولاً از آنها لذت میبرند انجام ندهند، بیش از حد معمول گریه کنند، یا ممکن است با شما بر حسب معمول تعامل نداشته باشند.
 - طفل یا فرزند نوجوان تان به شما میگوید که بسیار ناراحت یا مضطرب است.
 - اگر طفل تان افکار آسیب رساندن به خود را ابراز میکند یا سلوک که باعث انتحار گردد، انجام میدهد، فوراً از یک متخصص صحت روانی کمک بگیرید (به پروتوکل های عاجل فوق و ذیل مراجعه کنید).
- ممکن است بخواهید صفحه معلومات نگرانی های صحت روانی طفل تان / [Noticing Mental Health](#) یا چگونه میدانید که باید نگران صحت روانی و رفاه طفل یا فرزند نوجوان تان باشید / [Concerns for Your Child WITH CARE – How do you know if you should be concerned about your child/teen’s mental health and well-being?](#) را مرور کنید.

چگونه از فرزندم در مورد صحت روانی اش حمایت کنم؟

اگر نگران صحت روانی طفل تان هستید، اولین قدم این است که با طفل یا فرزند نوجوان تان صحبت کنید. در ذیل نکات در مورد چگونگی صحبت با طفل یا فرزند نوجوان تان / [how to talk to your child or teen](#) هنگامیکه احساس میکنید نگران هستند ممکن است با مشکل صحت روانی دست و پنجه نرم کنند، ذکر گردیده است. اگر آنها چیزی را به شما میگویند که باعث نگرانی شما میشود (مثلاً، افکار مربوط به انتحار، اضطراب شدید، رفتارهای صدمه به خود مانند بریدن) به طفل تان اطمینان دهید که خوشحال هستید که به شما گفته است و شما به او کمک میکنید تا متخصص مناسب را برای صحبت پیدا کنید، و شما در طول سفر در کنار آنها خواهید بود.

صحت روانی اطفال انتاریو نکات را در مورد صحبت با اطفال مضطرب در مورد کووید-19 / [tips on talking to anxious children about COVID-19](#) تهیه کرده است.



چگونه میتوانم برای صحت روانی طفل یا فرزند نوجوانم به کمک دسترسی پیدا کنم؟

اگر شما، طفل یا فرزند نوجوان تان با یک وضعیت اضطراری روانی روبرو هستید، یک آمبولانس بخواهید یا به سرویس عاجل شفاخانه محل زیست تان بروید.

هر هیأت مدیره مکتب آنتاریو دارای یک رهبر (مسئول) صحت روانی است که میتواند معلومات در مورد خدمات محل زیست که ممکن است در دسترس شما باشد، ارائه نماید. شما میتوانید رهبر صحت روانی تانرا در صفحه انترنی ما در اینجا پیدا کنید / [find your Mental Health Leader on our website here](#). در اینجا چند پیشنهاد دیگر وجود دارد.

- اطفال و نوجوانان بطور 24 ساعت در شبانه روز و 7 روز هفته میتوانند با مشاور از طریق تیلیفون راهنمای اطفال با شماره 1-800-668-6868 یا فرستادن یک پیام CONNECT به شماره 686868 صحبت کنند.
- صفحه انترنی هیأت مدیره مکتب محل زیست تانرا بررسی کنید تا بدانید آیا خدمات صحت روانی از طریق هیأت مدیره مکتب در این مدت ارائه میشود یا خیر.
- با داکتر خانواده تان تماس بگیرید تا در مورد خدمات محل زیست که ممکن است بتوانید به آنها دسترسی داشته باشید، پرسید.
- ادارات صحت روانی اطفال آنتاریو باز هستند و به صورت مجازی و تیلیفونی به اطفال و جوانان مساعدت میکنند. برای دسترسی به خدمات، نیازی به مراجعه به داکتر یا به کارت بیمه صحت آنتاریو / OHIP نیست.
- در محل زیست تان یک مرکز صحت روانی اطفال را بیابید / [Find a Children's Mental Health Centre in your community.](#)
- لاین تیلیفونی راهنما برای سلامتی / [The Hope for Wellness Help Line](#) (1-855-242-3310) مشاوره صحت روانی و مساعدت در بحران را به همه افراد بومی کانادا ارائه مینماید.
- گروه بومی متیتی آنتاریو / The Métis Nation of Ontario (MNO) یک لاین تیلیفونی 24 ساعته صحت روانی و بحران اعتیاد / [24-hour Mental Health and Addictions Crisis Line](#) را با فرهنگ منحصر به فرد صحت روانی و اعتیاد بزرگسالان، جوانان و خانواده های آنتاریو به دو زبان انگلیسی و فرانسوی ارائه مینماید، لطفاً با شماره ذیل تماس بگیرید: 1-877-767-7572
- برنامه حمایت صحت روانی مکاتب مسکونی دارای لاین تیلیفونی بحران مکاتب مسکونی (1-866-925-4419) میباشد که از شاگردان سابق مکاتب مسکونی حمایت عاطفی عاجل مینماید. بطور 24 ساعت در شبانه روز و 7 روز هفته در دسترس است.
- لاین تیلیفونی راهنمای جوانان سیاهپوست / [The Black Youth Helpline](#) 416-285-9944 یا شماره رایگان 1-833-294-8650.
- لاین تیلیفونی دگر باشان / [LGBT YouthLine](#) (پیام 647-694-4275) از طریق خدمات تیلیفونی، پیام و صحبت محرمانه و بدون قضاوت حمایت میکند.
- لاین تیلیفونی ترانس لایف لاین / [Trans Lifeline](#) (877-330-6366)
- برای جستجوی خدمات موجود در منطقه تان از خدمات آنتاریو 211 / [Ontario 211](#) استفاده کنید.
- از اینجا بازدید نمایید: [Kids' Help Phone Resources Around Me](#).
- منابع اضافی [Mental Health Supports for Indigenous Students](#)

