

## چگونه از سلامت روانی فرزند خود در زمان همه گیری بیماری حمایت کنیم

ممکن است در این ایام در حال تغییر و چالش برانگیز، نگران سلامت روانی و تندرستی کودک یا نوجوان خود باشید، به خصوص در شرایطی که همه گیری بیماری در حال تداوم است. بسیاری از کودکان و نوجوانان تلاش کرده اند تا با همه تغییراتی که طی ماه های گذشته در نتیجه COVID-19 اتفاق افتاده است، سازگاری پیدا کنند. بنابراین، ممکن است متوجه شوید که هر از گاهی کودک یا نوجوان شما احتمالاً نگران، غمگین، تنها یا ناآرام به نظر می رسد. آنها ممکن است از اینکه فعالیتهای معمولشان همچنان متوقف می ماند، مغشوش یا عصبانی شوند یا ممکن است بابت از دست دادن چیزی که مدتها منتظر آن بودند، ناامید شوند. بسیاری از دانش آموزان نگران هستند که تکالیف مهم را از دست داده اند و نسبت به آنچه قرار است در این سال تحصیلی اتفاق بیفتد عصبی می شوند. همه این احساسات در این ایام نامطمئن قابل انتظار است.

و ما می دانیم که برخی از دانش آموزان و خانواده ها/مراقبان در طول پاندمی، سختی و فقدان شدیدی را تجربه کرده اند. شاید کودک یا نوجوان شما بیشتر از دیگران مجبور بوده است عهده دار باشد، و از اینکه حال او خوب است تعجب کنید.

چگونه می توانید به کودک یا نوجوان خود کمک کنید تا سلامت روانی خود را با پیشرفت همه گیری بیماری حفظ کند؟ چگونه متوجه خواهید شد که کودک یا نوجوان شما مشکل سلامت روان دارد و نیازمند حمایت بیشتری است؟ در ادامه چند پاسخ برای این سوالات آورده ایم.

### در موارد اضطراری

گاهی اوقات ممکن است به کمک نیاز داشته باشید. اگر شما یا فردی که می شناسید مورد اورژانسی سلامت روان یا استفاده از مواد دارید، با تلفن اورژانس تماس بگیرید، تقاضای آمبولانس بکنید یا به اورژانس بیمارستان محلی خود بروید. حتی در این زمانهای غیر عادی، مهم است که کمک فوری مورد نیاز خود را دریافت کنید. افرادی جهت کمک آماده و در دسترس هستند.

توجه: اگر به اورژانس مراجعه می کنید، باید آماده باشید تا در "غربالگری فعال COVID-19" به عنوان بخشی از یک پروتکل استاندارد در این ایام شرکت کنید. همچنین از شما خواسته می شود که از ماسک استفاده کنید. سعی کنید آرامش خود را حفظ کنید زیرا می دانید که این فقط یک روش استاندارد و نمونه ای از نحوه ارائه پشتیبانی متخصصان درمانی است.

اگر مطمئن نیستید که این یک مورد اورژانسی است یا فقط نیاز دارید در مورد وضعیت صحبت کنید، در نظر داشته باشید که از طریق شماره 1-866-797-0000 با Telehealth Ontario، یا خط اضطراری یا تیم بحران سيار در منطقه خود تماس حاصل کنید. باقی شماره ها را در لیست زیر ببینید.

### مرکز منابع سلامت روان با محوریت جوانان

ما با Jack.org و Kids Help Phone همکاری کرده ایم تا یک [مرکز آنلاین منابع سلامت روان با محوریت جوانان و COVID-19](#) ایجاد کنیم و به جوانان کمک کنیم از خود و یکدیگر مراقبت کنند. لطفاً به طور گسترده با افراد جوانی که می شناسید به اشتراک بگذارید.

## چگونه می توانم کودک یا نوجوان خود را در شرایط همه گیری COVID-19 از نظر روانی سالم نگه دارم؟

به عنوان والدین/مراقبان و اعضای خانواده، بهترین کاری که می توانیم انجام دهیم این است که ارتباط خود را با فرزندان و نوجوانانمان حفظ کرده و صبور و با درک باشیم.

در ادامه نکاتی را آورده ایم تا ایده هایی به شما بدهیم که در خاطر داشته باشید. البته، شما فرزند خود را بهتر می شناسید، بنابراین این نکات را بر اساس موقعیت خانوادگی/خانگی خود در نظر داشته باشید.

### در خصوص کودکان کوچکتر

- **آرامش خود را حفظ کنید.** کودکان ما را زیر نظر دارند که چگونه در شرایط استرس زا واکنش نشان دهیم. به یاد داشته باشید که آرام بودن شما به فرزندان کمک می کند تا آرامش خود را حفظ کند. به روش هایی که ممکن است برای مدیریت استرس به کار ببرید، فکر کنید (صحبت با یک دوست یا بزرگتر، پیاده روی، تمرکز بر سپاسگزاری و غیره) تا بتوانید بهترین حمایت را از فرزندان خود داشته باشید. اگر احساس می کنید تحت فشار هستید یا به شدت مضطربید، ابتدا مکث کرده و نفس بکشید و سپس با فرزند خود صحبت کنید.
- **ساده بگیرید.** همه گیری بیماری، محدودیت های مربوط به بهداشت عمومی و مواردی از نژادپرستی، استثمار و از دست دادن می توانند طاقت فرسا و پیچیده باشند. اطلاعات زیادی وجود دارد که در لحظه به ذهن ما خطور می کند. شما می توانید با تجزیه آن به قسمت های قابل کنترل تر و تمرکز بر مواردی که برای فرزند مهمتر است به آنها کمک کنید. به عنوان مثال، به آنها یادآوری کنید که در امنیت هستند، توضیح دهید که لغو شدن ها برای این است تا آنها و دیگر افراد جامعه را در برابر ویروس ایمن نگه دارد، به آنها بگویید که با شستن مرتب دست ها و پوشیدن ماسک، به همه کمک می کنند و غیره. استفاده از نوعی زبان برای کمک به آنها در درک وضعیت، زبانی که می توانید با روشهای آرام تکرار کنید، می تواند کمک کننده باشد.
- **گوش دهید.** اجازه دهید فرزندان در مورد احساسات خود صحبت کنند. احساسات آنها را تصدیق کنید و برای نامگذاری کردن آنها کمک کنید. می توانید بگویید "بله، میتوانم بفهمم که مضطرب هستی" یا "طبیعی است عصبانی باشی که الان نمی توانی مادر بزرگ را ببینی". بعضی از کودکان ممکن است به راحتی در مورد احساسات خود صحبت نکنند یا کلماتی برای شناساندن و نامگذاری احساسات مختلف نداشته باشند. اگر متوجه رفتارهای متفاوتی می شوید، می توانید بگویید. "تعجب می کنم وقتی احتمال دارد نگران یا ناراحت شوی؟" و "چه چیزی می تواند کمک کند احساس بهتری داشته باشی؟"
- **اطلاعات متناسب با سن باشند.** تا آنجا که ممکن است به سوالات فرزند خود در مورد همه گیری و محدودیت های مربوط به بهداشت عمومی پاسخ دهید، اما پاسخ ها متناسب با سن باشند. برای لینک های مربوط به منابع اطلاعات واقعی درباره COVID-19 به [بخش منابع اضافی](#) زیر مراجعه کنید. برای اطلاع از پروتکل ها و روش های ایمنی در مدرسه، ابلاغیه های هیئت مدیره مدرسه خود را بررسی کنید.
- **از در معرض قرارگیری جلوگیری کنید.** از گوش دادن یا تماشای اخبار مربوط به همه گیری بیماری به همراه کودکان خردسال در اطرافتان خودداری کنید. از گفتگوهای بزرگسالان در مورد نگرانی های خود در حضور کودکان خودداری کنید. کودکان بزرگتر را تشویق کنید که در استفاده از رسانه های اجتماعی خود آگاه باشند و در این کار به خود استراحت بدهند. به آنها کمک کنید تا در مورد آنچه که در فضای آنلاین می خوانند انتقادی فکر کنند و افسانه ها را از واقعیت ها تفکیک کنند.
- **سعی کنید یک رویه منعطف برای کودک خود داشته باشید.** هنگام تحصیل از خانه، بسیاری از خانواده ها از وقت منظم اما آرامی برای بیدار شدن و خوابیدن و شاید برای غذا خوردن و میان وعده استفاده می کردند. ممکن است شما روتینی را ایجاد کرده باشید و فهمیده باشید چه چیزی برای خانواده یا خانه شما مناسب است، و چه چیزی مناسب نیست. در این سال تحصیلی، می توانید از این یافته ها برای هر پیش آمد احتمالی در آینده استفاده ببرید.

- **صبور و با درک باشید.** ممکن است در زمان های با استرس بیشتر مربوط به همه گیری یا موارد دیگر متوجه تغییرات رفتاری در کودکان شوید. واکنش کودکان نسبت به تغییرات رویه و استرس متفاوت است. آنها ممکن است راحت تر ناامید شوند، یا بیشتر احساساتی شوند، یا درگیر کارهایی شوند که در سن خیلی کمتر انجام می دادند. سعی کنید کودک خود را درک کنید، زیرا ممکن است در این ایام فقط به اطمینان خاطر و آرامش بیشتری نیاز داشته باشد.

در خصوص نوجوانان، علاوه بر چند نکته فوق، موارد زیر ممکن است مفید باشد:

- **صبور و با درک باشید.** به دورانی فکر کنید که نوجوان بودید و اینکه روابط اجتماعی شما چقدر مهم بوده است (و احتمالاً هنوز هم هست!). نوجوانان با ارتباط اجتماعی کمتر و رویدادهای لغو شده رو به رو هستند. این می تواند ناراحت کننده باشد. سعی کنید صبور باشید و با درک باشید - سعی کنید احساسات آنها را تقلیل ندهید. در عوض، گوش بدهید، ارزش بگذارید و ابراز همدردی کنید.
- **تشویق به تعادل کنید.** برخی از نوجوانان ممکن است برای حواس پرتی از واقعیت روزمره همه گیری بیماری به پلتفرم های پخش آنلاین، رسانه های اجتماعی یا بازی روی آوردند-این مورد قابل انتظار است و همچنین ممکن است متوجه شوید که خودتان نیز به دنبال پرت شدن حواستان هستید. همچنین ممکن است نوجوانان نسبت به عملکرد مدرسه بسیار نگران باشند و وقت بیشتری را صرف تحصیل آنلاین با کامپیوتر یا تکمیل تکالیف بکنند. با این حال، زمان زیاد استفاده از صفحه نمایش می تواند بر سلامت روان تأثیر منفی بگذارد. استراحت دادن به خود مفید است. سعی کنید عادات منظم خواب، تغذیه مناسب و در صورت امکان زمان گذاشتن در بیرون از خانه را تشویق کنید. می توانید نوجوان خود را دعوت کنید تا برای پیاده روی روزانه با شما بیرون بیاید، بازی های رومیزی را تشویق کنید یا با هم آشپزی کنید. ایجاد تعادل در مدت زمان استفاده از صفحه نمایش بوسیله سایر فعالیت ها به سلامتی کمک می کند. لطفاً برای اطلاعات بیشتر به صفحه اطلاعات [کمک به فرزند خود در مدیریت استفاده از ابزار دیجیتال](#) مراجعه کنید.
- **قبل از صحبت مکث کنید.** با این همه پوشش خبری و صحبت درباره COVID-19 و سایر رویدادهای نگران کننده مرتبط با نژادپرستی و استعمار که احساسات پیچیده ای را بر می انگیزد، بیش از حد در معرض اخبار بودن بسیار امکان پذیر است. می توانید با صحبت نکردن در مورد وضعیت در کنار نوجوان خود، به او استراحت دهید. در عین حال، ایجاد فرصت هایی برای تأمل و رسیدگی به رویدادهایی که بیرون آنها آشکار می شوند، مهم است. به عنوان مثال، بسیاری از خانواده ها/خانه ها وقت گذاشته اند تا در مورد قبرهای بدون نام کودکان در خارج از مدارس شبانه روزی کانادا و آسیب و ناراحتی ناشی از آن فکر کنند. وقتی نوجوان شما مسائل مورد توجه خود را مطرح می کند، فرصتی را برای او مهیا کنید تا افکار و احساسات خود را کاوش کند، و برای تأیید احساسات آنها جملات حمایت کننده بیان کنید.
- **گوش دهید و زمانی که می توانید اطمینان خاطر بدهید.** برخی از نوجوانان ممکن است نگران سلامتی دوستان و اعضای خانواده خود، نگران گسترش همه گیری بیماری در سطح محلی و جهانی، یا نگران ایام از دست رفته کلاس و توانایی شان برای گذراندن دوره ها باشند. اگر آنها نگرانی هایی را با شما در میان گذاشتند، به نگرانی های آنها گوش دهید و سعی کنید به آنها اطمینان خاطر دهید. می توانید در مورد چگونگی اقدامات برای حفظ امنیت مردم، چگونگی آمادگی خود به عنوان یک خانواده/خانه و چگونگی بازگشت زندگی به روال عادی صحبت کنید. در مورد نوجوانانی که نگران ایام از دست رفته کلاس و اتمام دوره ها هستند، به آنها اطمینان دهید که کارکنان مدرسه نگرانی آنها را درک کرده و قدر می شمارند. به آنها بگویید اطلاعات بیشتری در اختیار شما قرار خواهد گرفت و با هم به آن رسیدگی خواهید کرد.
- احساسات کودک خود را تأیید کنید. به جای تلاش سریع برای حل مشکل، فرصت دهید و فقط گوش دهید تا کودکان بتوانند احساسات خود را به طور کامل بیان کنند. به آنها گوش دهید و کمک کنید تا احساسات خود را بیان کنند. به عنوان مثال، اگر نوجوان شما با کلماتی بیان کند که احساس ناراحتی می کند و بتواند تا حدی در مورد آنچه او را آزار می دهد بگوید، می توانید در جواب چیزی بگویید مانند "بله، این منطقی است، البته که الان احساس ناراحتی می کنی، چون که نمی توانی مانند گذشته با دوستهای خودت وقت بگذرانی، و چون که احساسات

می کنی توی خانه گیر افتاده ای، و چون که خیلی از چیزهایی که منتظرشان بودی را از دست داده ای. " نشان دادن اینکه واقعاً درک می کنید به شما کمک می کند تا به صورت یک تیم پیش بروید.

### نشانه هایی که ممکن است کودک یا نوجوان من با سلامت روانی خود کشمکش دارد چیست؟

گاهی اوقات تغییرات در رفتار یا احساسات نشانه این است که دانش آموزان در مورد سلامت روان خود به حمایت بیشتری نیاز دارند.

در اینجا نشانه هایی آمده است که باید مراقب آنها باشید:

- تغییرات در رفتار یا احساسات که حتی با شرایط فعلی نیز نامتناسب به نظر می رسند (به عنوان مثال، طغیان عصبی، وضعیت افسرده، احساس هراس).
- تغییرات بیشتر روز را، هر روز، کش پیدا می کنند.
- تغییرات برای دوره زمانی پیوسته (به عنوان مثال، بیش از یک هفته) ادامه می یابند.
- به نظر می رسد تغییرات با افکار، احساسات یا عملکرد روزانه کودک یا نوجوان شما تداخل دارند - به عنوان مثال، آنها ممکن است فعالیت هایی را که معمولاً از آنها لذت می برند انجام ندهند، بیش از حد معمول گریه می کنند، یا ممکن است آنطوری که همیشه با تعامل دارند با شما کنار نیایند.
- کودک یا نوجوانتان به شما می گوید که بسیار ناراحت یا نگران است.
- اگر فرزند شما افکار آسیب رساندن به خود را بروز می دهد یا مشغول به رفتارهای خودکشی می شود، فوراً از یک متخصص سلامت روانی کمک بگیرید (به پروتکل های اورژانس که در بالا و پایین آمده مراجعه کنید).
- ممکن است بخواهید صفحه اطلاعات مربوط به توجه به نگرانی های سلامت روانی برای فرزند خود یا WITH CARE - تا چه میزان مطلع هستید که باید نگران سلامت روانی و تندرستی کودک/نوجوان خود باشید؟ بررسی کنید.

### چگونه از سلامت روانی کودک حمایت کنم؟

اگر نگران سلامت روانی فرزند خود هستید، اولین قدم این است که با کودک یا نوجوان خود صحبت کنید. در اینجا نکاتی آورده شده است در مورد چگونگی صحبت با کودک یا نوجوان خود هنگامی که احساس نگرانی می کنید که ممکن است با مشکل سلامت روانی دست و پنجه نرم کنند.

اگر آنها به شما چیزی می گویند که شما را نگران می کند (به عنوان مثال، افکار خودکشی، اضطراب شدید، رفتارهای خودزنی مانند استفاده از چاقو) به کودک خود اطمینان دهید که خوشحال هستید که با شما در میان گذاشته است و شما به او کمک می کنید تا متخصص مناسب را برای صحبت کردن پیدا کند، و شما در طول سفر در کنار آنها خواهید بود.

سلامت روان کودکان انتاریو نکاتی را در مورد صحبت با کودکان مضطرب در مورد COVID-19 آماده کرده است.

### چگونه می توانم برای سلامت روان کودک یا نوجوانم کمک داشته باشم؟

اگر شما یا کودک یا نوجوانتان در شرایط اضطراری سلامت روانی قرار دارید، با آمبولانس تماس بگیرید یا به اورژانس بیمارستان محلی خود بروید.

تمام مناطق آموزش و پرورش انتاریو یک راهنمای سلامت روانی دارند که می تواند اطلاعاتی در مورد خدمات محلی که ممکن است در دسترس شما باشد ارائه دهد. می توانید [راهنمای سلامت روان خود را در وب سایت ما در اینجا پیدا کنید](#). در اینجا چند پیشنهاد دیگر آمده است.

- کودکان و نوجوانان می توانند بصورت شبانه روزی هر روز هفته با تماس با تلفن راهنمای کودکان از طریق شماره 1-800-668-6868 با یک مشاور صحبت کنند یا پیام CONNECT را به 686868 ارسال کنند.
- وب سایت منطقه آموزش و پرورش خود را بررسی کنید تا ببینید آیا در این ایام خدمات سلامت روان از طریق منطقه آموزش و پرورش ارائه می شود یا خیر.
- با پزشک خانواده خود تماس بگیرید تا در مورد خدمات محلی که ممکن است به آنها دسترسی داشته باشید، سوال کنید.
- آژانس های سلامت روان کودکان انتاریو باز هستند و به صورت مجازی و تلفنی از کودکان و نوجوانان پشتیبانی می کنند. برای دسترسی به خدمات نیازی به مراجعه به پزشک و کارت OHIP نیست. [مرکز سلامت روان کودکان محل خود را بیابید](#).
- [تلفن راهنمای امید برای سلامتی \(Hope for Wellness\) \(1-855-242-3310\)](#) مشاوره سلامت روان و درمان بحرانی را به همه افراد بومی کانادا ارائه می دهد.
- قوم متیس انتاریو (MNO) [خط تلفن 24 ساعته سلامت روان و بحران اعتیاد](#) را برای سلامت روانی با رویکرد فرهنگی و حمایت از اعتیاد برای بزرگسالان، جوانان و خانواده های انتاریو به دو زبان انگلیسی و فرانسوی ارائه می دهد، لطفاً با شماره زیر تماس بگیرید: 1-877-767-7575.
- برنامه حمایت بهداشتی مدارس شبانه روزی سرخ پوستان دارای تلفن بحران مدارس شبانه روزی ملی سرخ پوستان (1-866-925-4419) است که از دانش آموزان سابق مدارس شبانه روزی سرخ پوستان حمایت عاطفی فوری می کند. در 24 ساعت شبانه روز و 7 روز هفته در دسترس است.
- [تلفن راهنمای جوانان سیاه پوست \(416-285-9944 یا خط رایگان 1-833-294-8650\)](#)
- [خط تلفن جوانان LGBT \(ارسال پیام به 647-694-4275\)](#) پشتیبانی محرمانه و بدون قضاوت را از طریق خدمات تلفن، پیام و چت ارائه می دهد.
- [ترنس لایف لاین \(877-330-6366\)](#)
- برای جستجوی خدمات موجود در منطقه خود از [انتاریو 211](#) استفاده کنید.
- از [منابع تلفن راهنمای کودکان در اطراف من](#) استفاده کنید.
- و همچنین [حمایت های سلامت روانی برای دانش آموزان بومی](#)