



# ملاحظة المخاوف المتعلقة بصحة طفلك النفسية

## كيف تعرف إذا كان عليك أن تقلق بشأن صحة طفلك النفسية وعافيته؟

باعتبارك والدًا/مقدمًا للرعاية، فأنت تعرف طفلك جيداً، وغالباً ما تكون أول من يلاحظ متى قد يواجه صعوبة تتعلق بصحته النفسية. ربما لاحظت تغييراً في عواطفه أو سلوكه أو نموه. توفر ورقة العمل هذه بعض التلميحات لمساعدتك في معرفة ما إن كان طفلك يعاني من مشكلة تتعلق بالصحة النفسية.

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

في الورقة أدناه، يمكنك ملاحظة جوانب التغييرات التي لاحظتها: **طبيعة المخاوف، ومدتها، وشدها، وتواترها، وتأثيرها**. إذا اخترت أن تطلب مساعدة مهنية، فقد تساعدك تأملاتك في ورقة العمل هذه على تنظيم أفكارك عند عرض مخاوفك.

### ورقة العمل

#### الطبيعة

صف طبيعة مشكلتك. ما العلامات التي تلاحظها؟ ماذا لاحظت؟



#### المدة

متى بدأت تلاحظ هذه العلامات لأول مرة؟ هل استمر هذا الأمر لعدة أيام أو أسابيع أو أشهر؟ هل كان التغيير تدريجياً أم مفاجئاً؟ هل حدث التغيير في نفس الوقت الذي حدثت فيه أي أحداث حياتية كبرى؟



## الشدة

**ما مدى حدة المشاعر أو السلوكيات التي تلاحظها؟** هل هي نمطية بالنسبة لعمر طفلك ومرحلة نموه؟ إذا كانت الإجابة لا، فهل المخاوف خفيفة أم معتدلة أم أكثر خطورة؟ (فكر في تقديم تصنيف على مقياس من 1 إلى 10، إذا قيّمت ذلك على مدى فترة من الوقت، فقد تتمكن من رؤية التقدم أو ملاحظة متى قد تدعو الحاجة إلى مزيد من المساعدة.)



## التواتر

**ما تواتر ملاحظتك لهذا القلق؟** هل هو أمر تلاحظه يومياً أم أسبوعياً أم في بعض الأحيان؟ هل يتماشى مع أي أحداث أو أوقات أو مواقف معينة؟



## التأثير

**كيف يؤثر هذا القلق على طفلك وحياته اليومية؟** هل يواجه صعوبة في أداء واجباته المدرسية؟ هل تأثرت علاقاته مع الأصدقاء أو أفراد الأسرة؟ هل أصبح أقل اهتماماً بالأشياء التي اعتاد الاستمتاع بها؟ هل لديه مشكلة في الأكل أو النوم؟



إذا كانت إجاباتك على هذه التلميحات تشير إلى أن المخاوف طويلة الأمد (أي أكثر من أسبوعين)، وشديدة، ومتكررة، و/أو تؤثر على أداء طفلك في المنزل أو المدرسة أو في المجتمع، فقد يعاني طفلك من مشكلة في الصحة النفسية. قد تكون الخطوة التالية هي التحدث مع طفلك حول ما لاحظته، و/أو طلب التوجيه من اختصاصي مرخص في الصحة النفسية (مثل أخصائي اجتماعي أو أخصائي نفسي).

هناك العديد من المتخصصين في مجال الصحة النفسية الذين يمكنهم المساعدة. ابدأ بمدرسة طفلك و/أو طبيب العائلة المتابع لك. تقدم معظم مجالس المدارس في أونتاريو خدمات مجانية للصحة النفسية من الأخصائيين الاجتماعيين والأخصائيين النفسيين بالمدرسة. تتوافر أيضاً موارد في المجتمع المحلي. يمكنك العثور على المساعدة في مجتمعك المحلي من خلال [هيئة الصحة النفسية للأطفال في أونتاريو](#) أو برنامج [One Stop Talk](#).

لمزيد من المعلومات المتعمقة طالع: [ملاحظة المخاوف المتعلقة بالصحة النفسية لطفلك](#)

**إذا كانت هذه حالة طارئة** - إذا كان طفلك يخطط للانتحار وينوي القيام بذلك على الفور - لا تترك طفلك بمفرده. اتصل فوراً بخط المساعدة الخاص بأزمات الانتحار 8-8-9، أو توجه إلى غرفة الطوارئ في المستشفى المحلي، أو اتصل بسيارة الإسعاف. إذا وصلت إلى طفلك بعد محاولة للانتحار، اتصل بالرقم 911 على الفور.

