

بارقة أمل تلوح في الأفق

دليل إرشادي موجّه إلى أولياء الأمور ومقدمي الرعاية
لحماية الصحة النفسية للأطفال وتحسينها

العربية | Arabic

اتصل أو أرسل
رسالة نصية لطلب
المساعدة

الخط الوطني للوقاية من الانتحار
اتصل بالرقم 988.

Pierce County Crisis Line
اتصل بالرقم: 800-576-7764.

Crisis Text Line
أرسل كلمة HEAL في رسالة نصية إلى الرقم: 741741.

National Alliance on Mental Health Helpline
أرسل كلمة HELPLINE في رسالة نصية إلى الرقم 62640 أو يمكنك مراسلة عنوان
البريد الإلكتروني التالي: helpline@nami.org.

Teen Link
اتصل بالرقم: 866-833-6546.

Trevor Project—يركز على مجتمع +LGBTQIA
اتصل بالرقم: 212-695-8650.

Trans Lifeline—يركز على المتحولين جنسيًا
اتصل بالرقم: 877-565-8860.

Call Blackline—يركز على مجتمع BIPOC
اتصل بالرقم: 800-604-5841.

يعاني العديد من الشباب من مشكلات تتعلق بصحتهم النفسية.

قد تشعر بالعزلة عندما يعاني طفلك من صدمة أو يواجه تحديات تتعلق بصحته النفسية، ولكن لا تقلق، فلست وحدك ولست عاجزاً عن الحل، بل إن بإمكانك أن توفر لطفلك أفضل حماية ممكنة مما قد يَنبُج عن سوء صحته النفسية.

وفقاً لـ Healthy Youth Survey (استقصاء الشباب الأصحاء) لعام 2023، تبين أن طلاب الصف السادس في ولاية واشنطن الذين أفادوا بعدم وجود شخص بالغ في حياتهم يلجؤون إليه عند شعورهم بالاكئاب هم أكثر عرضةً بنحو 5 أضعاف للإبلاغ عن محاولتهم الانتحار (23.3%)، مقارنةً بأولئك الذين أفادوا بوجود شخص بالغ موثوق به في حياتهم يمكنهم اللجوء إليه (5.1%).

ستتعرف في هذا الدليل على ما يلي:

- علامات تعرّض الشخص لضائقة عاطفية.
- كيفية التحدث مع طفلك عن الصحة النفسية والانتحار.
- الممارسات التي يمكن لعائلتك اتباعها في المنزل للتحكم في مشاعرهم
- ودعم صحتهم النفسية.
- كيفية العثور على الموارد التي تقدم الرعاية وتدعم صحة طفلك.

أساسيات الصحة النفسية

الصحة النفسية جزء لا يتجزأ من الصحة العامة.

تمثل الصحة السلوكية حجر الزاوية في صحة الإنسان بشكل عام، وهي تشمل طريقة تفكيرك، ومشاعرك، وتصرفاتك.

تتأثر صحتك الجسدية والنفسية بالبيئات المحيطة بك، والأفعال التي تصدر عنك، ومدى توفر الموارد التي تحتاج إليها. يواجه كلٌّ منّا أحياناً صعوبات تتعلق بالصحة الجسدية والنفسية. وتظهر لدى بعض الأشخاص حالات صحية أو يُصابون بأمراض تستدعي تلقي الرعاية على يد طبيب مختص.

النمو في مرحلة ما قبل المراهقة

يُحتمل أن تكون على علم بالتغيرات الجسدية التي تصاحب فترة البلوغ، لكن طريقة تفكير الأطفال وتفاعلهم مع العالم تتغير هي الأخرى. عندما يصل الأطفال إلى مرحلة ما قبل المراهقة، تبدأ عقولهم في النمو بما يسمح لهم بإدراك أن الآخرين لديهم أفكار، ومشاعر وآراء خاصة بهم، كما أنهم يصبحون أكثر حساسية لطريقة نظرة الآخرين إليهم.

يحدث أيضًا تحوُّل فيما يتعلق بفهم النظام الاجتماعي، والوعي بأدوار الجنسين، والتوقعات المنتظرة منهما. ويبدأ الأشخاص في مرحلة ما قبل المراهقة بتشكيل هويتهم الذاتية ومقارنة أنفسهم بالآخرين، كما يصبحون أكثر وعيًا بمشاعر أفراد الأسرة وآرائهم، وقد يلاحظون تغيرات في مدى توترك وحالتك العاطفية بطريقة لم يكونوا يلاحظونها من قبل.

وسائل التواصل الاجتماعي والصحة النفسية

يمكن أن يؤدي استخدام وسائل التواصل الاجتماعي إلى تدني تقدير الذات؛ ما يؤدي بدوره إلى زيادة القلق بشأن مظهر المرء وانطباع الآخرين عنه، لكن وسائل التواصل الاجتماعي تُعد في الوقت ذاته من أهم الطرق التي يتواصل من خلالها الشباب ويدعم بعضهم بعضًا. لذلك، عندما يبدأ الأطفال في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي، ينبغي لك أن تساعداهم على تخصيص وقت للتواصل مع أقرانهم وجهًا لوجه وممارسة الأنشطة بأنفسهم. تحدّث معهم صراحةً بشأن ما يسمعونه ويشاهدونه على وسائل التواصل الاجتماعي.

عندما ترى أن أطفالك قد أصبحوا جاهزين لاستخدام وسائل التواصل الاجتماعي، شجّعهم على الاستفادة منها في تهيئة فرص للدعم الاجتماعي، وتكوين صداقات عبر الإنترنت، وإشاعة الألفة العاطفية التي تعزز التنشئة الاجتماعية السليمة. ينبغي لك مراقبة أنشطتهم خلال مرحلة ما قبل المراهقة؛ وهو ما يعني النظر في محتوى وسائل التواصل الاجتماعي، ومناقشتهم، وتوجيههم بشأنه. يمكنك أيضًا زيادة استقلاليتهم تدريجيًا مع تقدمهم في السن ومعرفتهم المزيد عن الفضاءات الرقمية، ولكن احرص على الموازنة بين المراقبة وحاجة الشباب إلى الخصوصية.

لمعرفة المزيد، تفضل بزيارة الروابط التالية:

- apa.org/monitor/2023/09/protecting-teens-on-social-media
- mhanational.org/youth-tech/online-behavior
- mhanational.org/back-to-school/social-media-and-youth-mental-health



يمكنك العثور على موارد
مفيدة حول الأطفال
ووسائل التواصل
الاجتماعي على الموقع
الإلكتروني: [tpchd.org/
youthmentalhealth](https://tpchd.org/youthmentalhealth)

نبذة عن الصدمات المتوارثة عبر الأجيال

يتأثر بعض الأشخاص أيضاً بالصدمات المتوارثة عبر الأجيال. تنتقل هذه الصدمات من العائلة إليك، ومن الممكن أن تؤثر في طريقة تفكيرك ومشاعرك، وكيفية تفاعلك مع الآخرين، بل وقد يمتد تأثيرها إلى خصائصك الوراثية.

قد تؤدي الصدمات المتوارثة عبر الأجيال إلى زيادة خطر الإصابة بأمراض نفسية وجسدية. وتعد التربية الحكيمة التي تبني فيها الوالدان نهج التعاطف مع الأبناء خطوة مهمة لكسر هذه الحلقة.

الصدمات النفسية، والمرونة النفسية، ودورك في التعافي

إن بناء علاقة إيجابية وداعمة مع طفلك سيوفر له حماية فعالة من مشكلات الصحة النفسية طوال حياته. ومن المهم تنمية هذه العلاقة في مرحلة مبكرة من عمر الطفل. ويكتسب ذلك أهمية بالغة مع الأطفال الذين يتعرضون لتجارب سلبية في مرحلة الطفولة. تشمل التجارب السلبية في الطفولة أي أحداث صادمة تحدث قبل بلوغ الطفل 18 عامًا، مثل:

- التعرض للعنف، أو الإساءة، أو الإهمال (العاطفي، أو الجسدي، أو الجنسي)، أو مشاهدة ذلك.
- وفاة أو انتحار أحد أفراد الأسرة من الدرجة الأولى.
- التنشئة في أسرة تعاني من:
 - إساءة استعمال المواد المخدرة.
 - مشكلات تتعلق بالصحة النفسية.
 - فقدان أحد الوالدين بسبب الطلاق، أو الانفصال، أو السجن.
 - صعوبة الحصول على السكن أو الطعام بشكل مستقر.

التجارب السلبية في مرحلة الطفولة

تعرّض حوالي 64% من البالغين في الولايات المتحدة لواحدة على الأقل من تجارب الطفولة السلبية وهم ما زالوا أطفالاً. وعادةً ما تكون الفئات المهمشة أكثر ميلاً إلى التعرض لمثل هذه التجارب عن غيرها بفعل التأثيرات التاريخية، والاجتماعية، والبيئية.

إذا تعرّض طفلك لتجربة سلبية في مرحلة الطفولة، فقد يكون الأمر صعباً على جميع أفراد الأسرة. على الجانب الآخر، تشير التجارب الإيجابية في مرحلة الطفولة إلى أحداث إيجابية تفيد صحة طفلك على المدى الطويل؛ إذ يمكنها مكافحة الآثار الصحية النفسية والجسدية لتجارب الطفولة السلبية أثناء نمو الطفل.

تتضمن التجارب الإيجابية في مرحلة الطفولة ما يلي

- الأفكار والمعتقدات التي تمنح شعوراً بالراحة.
- الأصدقاء والجيران الطيبين.
- تقاليد المجتمع.
- الشعور بالانتماء أثناء الوجود في المدرسة.
- العلاقات القائمة على الرعاية والاهتمام مع أشخاص بالغين بخلاف الوالدين.
- المعلمين أو الأشخاص البالغين الموثوق بهم الذين يهتمون بالطفل.
- الفرص المتاحة لقضاء أوقات ممتعة.
- الروتين المنزلي الثابت والمنتظم.
- الشعور بالراحة تجاه النفس.
- مقدم الرعاية الذي تشعر معه بالأمان.

احرص على إفساح مجالٍ يتيح لطفلك أن يعيش هذه التجارب في منزلك وفي علاقتك به، فهذا يُهيئه للتمتع بحياة صحية وناجحة، ويحسن مهاراته في تنشئة أطفاله في المستقبل.

ماذا يمكنني أن أفعل؟ المنع.
المراقبة. التصرف.

احرص على أن تحول دون تفاقم المشكلات.

أنت قادر على تعزيز الصحة النفسية الإيجابية لطفلك ومنع الأزمات قبل وقوعها، فأنت تقدم لطفلك نموذجًا يُحتذى به في مجال الرعاية النفسية وتشجعه على القيام بالشيء نفسه عندما:

- تتعلم مهارات جديدة للتكيف.
- تتحدث صراحةً عن مشاعرك.
- تمارس العناية بالذات.
- تتواصل مع الآخرين بطريقة سليمة.
- تطلب المساعدة عند الحاجة.
- تعبر عن امتنانك للآخرين.

قد تفيدك الأحاديث المتكررة حول الصحة النفسية. احرص على ذكر الصعوبات التي تواجهها خلال تلك الأحاديث. عليك أيضًا إظهار اهتمام حقيقي بحياة طفلك العاطفية من دون إصدار أحكام مسبقة. اطرح عليه أسئلة مثل:

- بماذا تشعر؟
- ما الذي تُعاني منه؟
- ما رأيك في وسائل الإعلام التي تتابعها؟
- كيف تؤثر صداقاتك مع الآخرين فيك؟
- كيف تؤثر فيك وسائل التواصل الاجتماعي؟

شجّع طفلك على بناء علاقات آمنة ومستقرة مع أفراد بالغين وأصدقاء يقدمون له الدعم.

التنشئة والتعلم في إطار الأسرة.

بإمكان أفراد أسرتك العمل معًا من أجل تحسين الصحة النفسية للجميع. تقدم مواقع إلكترونية مثل actionsforhealthykids.org و mentalhealthcenterkids.com أفكارًا رائعة لأنشطة تعزز الترابط بين أفراد الأسرة وتحسن صحة طفلك.

قد تشمل هذه الأنشطة ما يلي:

- التأمل الذاتي.
- التعبير عن الامتنان للآخرين.
- الاطمئنان على أفراد الأسرة.
- خطة الرعاية الذاتية الأسرية.
- كتابة اليوميات.
- عبارات التشجيع.
- ممارسة تمارين التنفس الواعي.
- إنشاء نادٍ أسري للقراءة.
- التعاون معًا لوضع خطة للسلامة.

من المهم توفير حياة منزلية مستقرة ومنتظمة. لذلك، عليك تخصيص أوقات ثابتة لتناول الوجبات والنوم، وأوقات متكررة يقضيها أفراد الأسرة معًا. وتأكد من أداء الأطفال لأعمالهم المنزلية وواجباتهم المدرسية، كما ينبغي السماح لهم بالإدلاء بآرائهم في القرارات الأسرية عندما يكون ذلك صائبًا.



ابحث عن الموارد الأنسب
لاحتياجاتك الفريدة على
الموقع الإلكتروني
tpchd.org/youthmentalhealth

تذكر أنك تؤدي دورًا مهمًا في جميع الجوانب الصحية الخاصة بطفلك. ومن ثمَّ، عليك تحديد مواعيد لإجراء فحوصات دورية مع مقدم خدمات الرعاية الصحية المعنيّ بالطفل ومناقشة أي مخاوف صحية لديك، بما في ذلك الصحة النفسية. يمكنك أيضًا:

- الانتباه إلى كيفية قضاء طفلك الوقت على شبكة الإنترنت.
- معرفة كيفية الوصول إلى خدمات الطوارئ في حال الحاجة إليها.
- تعزيز التجارب الإيجابية سواء مع الأسرة أو الجيران.
- حضور الفعاليات المجتمعية.
- التطوع لمساعدة الآخرين.
- المشاركة في اللعب مع الطفل.
- ممارسة التمارين الرياضية مع الطفل.
- القراءة أو مشاهدة مقاطع فيديو عن الصحة النفسية ومناقشة ردود أفعالكم معًا.
- تعرّف على العلامات التحذيرية التي تدل على الشعور بالضيق واطلب المساعدة في حال ملاحظتها.

راقب الطفل أثناء نموه.

إن بناء علاقة جيدة مع طفلك يتيح لك الاطلاع على ما يفعله ومتابعته عن قرب.

→ يتعين عليك التحدث مع أطفالك عن صحتهم النفسية عندما

- تشعر بأن هناك شيئًا غير طبيعي، ولكنك لست متأكدًا من السبب.
- ترى أن سلوكياتهم مختلفة عن سلوكيات أقرانهم ممن هم في مثل سنهم.
- يبدوون في مواجهة مشكلات في المنزل، أو في المدرسة، أو مع الأصدقاء.
- تلاحظ على مدى أكثر من أسبوعين أنهم:
 - يشعرون بالحزن، أو الغضب، أو القلق، أو اللامبالاة معظم الوقت.
 - لا يستطيعون القيام بالأنشطة اليومية أو التعامل مع المشكلات والضغوط.
 - يُظهرون تقلبات مزاجية حادة، بما في ذلك نوبات من الشعور بالإثارة لا يمكن السيطرة عليها.
 - يتجنبون لقاء الأصدقاء والمشاركة في الأنشطة الاجتماعية.
 - يعانون من آلام وأوجاع دون سبب واضح، ويشمل ذلك الصداع، أو آلام المعدة، أو تشنجات عضلية مؤلمة.
 - يفقدون الاهتمام بالأنشطة المفضلة لديهم.
 - ينامون فترات أطول بكثير أو أقصر بكثير من ذي قبل.
 - يعانون من رؤية الكوابيس بشكل متكرر أو يبللون الفراش.
 - يعانون من تغيرات في الأداء الدراسي أو نسب الحضور.
 - يتبعون حميات غذائية قاسية، ربما تشمل حساب عدد السعرات الحرارية أو حساب وزن الطعام.
 - يبدو عليهم الذهول أو التشوش، أو كما لو أنهم في حالة تشنت.
 - يعتقدون أنهم فاشلون أو غير قادرين على فعل أي شيء بشكل صحيح.
 - يجرحون، أو يحرقون، أو يؤذون أنفسهم بأي شكل من الأشكال.
 - يواجهون صعوبة في الاستحمام والعناية الشخصية بأنفسهم.
 - يتعاطون المخدرات أو المشروبات الكحولية.
 - يعانون من نوبات هلع أو قلق.

انتبه إلى نوبات الهلع.

نوبات الهلع أو القلق هي نوبات مفاجئة من القلق تتحول إلى أعراض جسدية. من الممكن أن تحدث هذه النوبات المروعة لأي شخص، لكنها لا تسبب أي ضرر دائم. وتشمل أعراضها ما يلي:

- الشعور بفقدان السيطرة.
- الخوف من الموت أو الشعور بقرب الموت.
- خفقان القلب أو تسارع نبضاته.
- التعرُّق.
- القشعريرة أو الارتعاش.
- صعوبة في التنفس.
- التنفس السريع والضعيف.
- الشعور بالضعف أو الدوار.
- الشعور بوخز أو خدر في اليدين.
- ألمًا في الصدر؛ فقد يشعر الشخص بالقلق لتصوره أنه يعاني من نوبة قلبية.
- ألمًا في المعدة أو شعورًا بالغثيان.

إذا رأيت شخصًا مصابًا بنوبة هلع، فابحث له عن مكان آمن للجلوس، وذكِّره بأنه ليس في خطر وأن نوبة الهلع ستنتهي.

يمكنك أيضًا أن توضح له عمليًا كيفية التنفس العميق وتطلب منه المشاركة معك في فعل ذلك. قد يكون من المفيد القيام بتمرين الحواس الخمس لل تهدئة والتركيز، كأن تطلب منه ذكر شيء يمكنه تذوقه، أو شمّه، أو سماعه، أو الشعور به، أو رؤيته.

تصرّف بسرعة وأظهر تعاطفك.

يمكنك تقديم المساعدة عندما تظهر مشكلة تتعلق بالصحة النفسية. ذكّر طفلك بأن مشاعره حقيقية وشائعة، وأن مشكلات الصحة النفسية قابلة للعلاج، ولن يشعر دائماً بهذا الشعور.

بعد ذلك، استمع إليه باهتمام. هيئ له مساحة آمنة للتحدث عن مشاعره. ولا مشكلة في أن تطرح عليه بعض الأسئلة، ولكن تأكد من أنه يعلم أنك بجانبه لدعمه ومساعدته. استمع إلى التحديات التي يواجهها بعقل مفتوح.

ثمّة احتمال كبير بأن تحتاج إلى طلب المساعدة. تقدّم مدرسة طفلك خدمات الصحة النفسية، وقد يتمكن مقدم خدمات الرعاية الصحية المعنيّ به من تقديم المساعدة. يمكنك أيضاً طلب المساعدة من خلال بعض الجهات مثل Kids Mental Health Pierce County أو الخدمات التوجيهية مثل مؤسسة Wise Pierce County.

باستطاعتك المطالبة بتوفير بعض التسهيلات في المدرسة. يُلزم Washington Office of Superintendent of Public Instruction (مكتب المشرف على التعليم العام في ولاية واشنطن) جميع المدارس الحكومية في الولاية بتقديم تجارب تعليمية بديلة. هذا يعني تقديم جزء من محتوى التدريس أو المحتوى بالكامل خارج الجدول الدراسي الاعتيادي.

لعل هذا هو الوقت المناسب للتعرف على سياسات التأمين الصحي المتاحة لطفلك فيما يتعلق بخدمات الصحة النفسية. بإمكان Washington State Healthcare Authority (هيئة الرعاية الصحية في واشنطن) مساعدتك في العثور على خطة تأمين مناسبة إذا لم تكن لديك واحدة. ويمكنك أيضاً زيارة الموقع الإلكتروني: tpchd.org/youthmentalhealth للاطلاع على نصائح حول وضع خطة سلامة في حالات الطوارئ والأزمات.

العلامات التحذيرية الدالة على التفكير في الانتحار

تَظهر على كل أربعة من بين خمسة مرافقين علامات تحذيرية واضحة تنذر بتفكيرهم في الانتحار. قد يقوم الطفل أو المرافق ذو الميول الانتحارية بما يلي:

- التحدث، أو الكتابة، أو الرسم عن الموت أو الانتحار، بما في ذلك إلقاء النكات.
- استخدام تلميحات لفظية مثل "لن أظل هنا فترة طويلة" أو "إنه أمر ميثوس منه".
- إظهار شعور طاغٍ بالذنب، أو الخجل، أو الرفض.
- ترتيب أغراضه وشؤونهم، على سبيل المثال، من خلال إهداء مقتنياته المفضلة أو التخلص منها.
- إظهار فرح مفاجئ بعد فترة من الشعور بالاكئاب.
- الانخراط في سلوكيات محفوفة بالمخاطر، أو إظهار عدم الاهتمام بصحته، أو سلامته، أو حياته.

ما يجب فعله إذا كنت تعتقد أن طفلك يفكر في الانتحار.

إذا كنت تعتقد أن طفلك يفكر في الانتحار، فحاول ألا تصاب بالذعر. أخبره بأنك مهتم به وترغب في مساعدته. ثِقْ بحدسك، وإذا كنت تعتقد أن الوضع قد يكون خطيرًا، فاطلب المساعدة على الفور. ولا تتردد في الإفصاح عن سرّ أخبرك به، إذا اضطررت إلى ذلك؛ لإنقاذ حياته.

أسأله مباشرة عما إذا كان يشعر بالاكْتئاب أو يفكر في الانتحار أو الموت؛ فالتحدث بصراحة وصدق يجعل الطفل يثق بك ويمنحك فرصة للتعبير عما يثير قلقك. وأنصت لأفكاره ومشاعره باهتمام واحترام.

هل تذكر الموارد المُشار إليها في هذا الكتيب؟ أن الأوان للاستفادة منها. ربما يكون حجز موعد في إحدى عيادات الصحة النفسية أو لدى أقسام الصحة النفسية في مدرستك خطوة صائبة، لكن الخط الساخن للطوارئ والأزمات يمكنه تقديم مساعدة فورية.

بغض النظر عن المسار الذي ستختاره، يظل من الضروري طلب المشورة من اختصاصي صحة نفسية ذي خبرة في تقديم المساعدة للأطفال والمراهقين المصابين بالاكْتئاب.

يجب إطلاع الأشخاص البالغين الآخرين الذين يؤدون دورًا جوهريًا في حياة طفلك على ما يجري. قد يشمل ذلك أفراد الأسرة، والأصدقاء، والمعلمين. إذا لم تكن ولي أمر الطفل أو مقدم خدمات الرعاية له، فأبلغه بذلك وانصحه بطلب المساعدة المتخصصة على الفور.

يجب عليك أيضًا التأكد من تقليل فرص الوصول إلى وسائل إيذاء النفس. احتفظ بالأدوات مثل الأدوية، والأسلحة النارية، والمشروبات الكحولية، والسكاكين، وغيرها من الأدوات الحادة، في مكان آمن.

اختر وسيلة المساعدة المناسبة لحل أزمة طفلك.

بمجرد أن تقرر ما إذا كان طفلك يُشكل خطرًا مباشرًا على نفسه أو على الآخرين، احرص على أن يخضع لمراقبتك أو مراقبة أي شخص بالغ آخر طوال الوقت، ثم ابدأ في تقديم المساعدة المناسبة من خلال أي مما يلي:

- **خط الدعم النفسي:** خط سري للمساعدة في الحالات غير الطارئة، يوفر مساحة آمنة للتحدث عن المشاعر، والحصول على الدعم، والبحث عن الموارد.
- **الخط الساخن:** يوفر خدمات التدخل الفوري في حالات الأزمات والطوارئ لمنع الانتحار أو العنف.
- **فريق معالجة الأزمات المتنقل:** يمكنه التنقل لمساعدة الأشخاص الذين يواجهون أزمات.
- **قسم الطوارئ:** إذا لم تتمكن من العثور على مساعدة فورية في مكان آخر، يمكنك دائمًا زيارة قسم الطوارئ للحصول على مساعدة سريعة خلال الأزمات المتعلقة بالصحة النفسية.

ستجد هناك العديد من الخدمات والعلاجات المتنوعة، سواء أكان ذلك يتضمن عددًا محددًا من الجلسات أم علاجًا مستمرًا.

يمكن للاستشاري المعني بك تقديم أنواع مختلفة من المساعدة، مثل:

- العلاج بالقبول والالتزام (ACT).
- العلاج السلوكي المعرفي (CBT).
- العلاج باللعاب.
- العلاج بأنظمة الأسرة الداخلية (IFS).
- العلاج السلوكي الجدلي (DBT).
- إزالة حساسية حركة العين وإعادة معالجتها (EMDR).
- العلاج النفسي بالتحدث.

يمكنك معرفة المزيد عن هذه العلاجات وأكثر من ذلك من خلال الموقع الإلكتروني:

psychologytoday.com/us/types-of-therapy

من الممكن أن تختلف البيئة التي يُعالج فيها الطفل، فقد يقترح المعالج حضور طفلك بمفرده، أو ضمن مجموعة، أو معك، أو مع أسرته.

كذلك قد يختلف الأسلوب الذي يتبعه المعالج. يستطيع اختصاصي العلاج النفسي تقديم العلاج، ولكنه عادةً لا يستطيع وصف الأدوية. أما الطبيب النفسي أو الممرضة النفسية الممارسة (ARNP)، فيمكنهما تقديم العلاج ووصف الأدوية لعلاج حالات الصحة النفسية.

يمكن أن تساعد الأدوية المختلفة في علاج أعراض معظم حالات الصحة النفسية. وقد يحتاج طفلك إلى تجربة عدة أدوية مختلفة إلى أن يجد الدواء المناسب.

بالرغم من أن العلاج النفسي بالتحدث والأدوية قد يكونان فعالين، فإن بعض الأشخاص يستفيدون من الخيارات الشاملة والثقافية والتكميلية، مثل:

- العلاج بالفنون الإبداعية.
- العلاج بالموسيقى.
- العلاج بمساعدة الحيوانات.
- العلاج بالحركة أو الرقص.
- الطب التقليدي/القائم على الخلفية الثقافية.
- العلاج في الهواء الطلق أو العلاج القائم على الاستفادة من الطبيعة.
- الدعم الروحي/الديني.

الرعاية في حالات الأزمات

إذا كان طفلك يعاني من أزمة نفسية تتطلب دعمًا مكثفًا، فلدى المتخصصين في الصحة النفسية عدة خيارات لتقديم الدعم المطلوب. وغالبًا ما يبدأ ذلك بفريق Pierce County Crisis Line أو بقسم الطوارئ. قد يحيلونك إلى مراكز الخدمات النفسية والدعم، أو إلى أحد المستشفيات إذا كان طفلك بحاجة إلى رعاية مكثفة.

البرامج المخصصة للمرضى الداخليين: عادةً ما تتضمن هذه البرامج الإقامة في المستشفى لمدة تتراوح بين 3 و7 أيام مع شباب آخرين وفريق رعاية يعمل على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع. ويتمثل الهدف من ذلك في الوصول إلى استقرار حالة الشاب بما يكفي ليعود إلى المنزل بأمان ويواصل تلقي العلاجات الأخرى.

البرامج المكثفة المخصصة للمرضى الخارجيين: هو برنامج علاج نهارى، حيث يقيم الشاب في منزله، ولكنه يتلقى علاجًا كاملاً لمدة تتراوح بين 3 و5 أيام أسبوعيًا. ويتمثل الهدف من ذلك في إعداد الشاب للعودة إلى روتينه المعتاد، مزودًا بالمهارات اللازمة لتجنب دخول المستشفى مرة أخرى.

برامج الإقامة العلاجية: إذا احتاج الطفل إلى رعاية داخلية لفترة أطول، فقد يلتحق بأحد برامج الإقامة العلاجية. في هذه البرامج، يقيم الشاب في منشأة علاجية لفترة تمتد إلى أسابيع أو أشهر، وفي أثناء ذلك، يعمل على تحقيق استقراره النفسي وتنمية مهارات التكيف لديه.

طفلي يحتاج إلى مساعدة،
فمن أين أبدأ؟



في حالات الطوارئ الطبية، اتصل بالرقم 911.

للحصول على مساعدة سريعة، تواصل مع
الخط المخصص للرسائل النصية في حالات
الطوارئ على الرقم **741741** أو مع خدمة
Suicide Prevention Lifeline على الرقم
800-273-8255. ستجد العديد من الخيارات
المصممة خصيصاً لأسرتك واحتياجاتك
الفريدة. تفضل بزيارة الموقع الإلكتروني
tpchd.org/youthmentalhealth
للاطلاع على قائمة شاملة بالموارد المحلية
والوطنية.

يرى أطفال المجتمعات المهمشة أحياناً أن
الموارد العامة لا تلبّي احتياجاتهم. وقد يرون
أنه من المفيد طلب المساعدة الأنسب
لتجاربيهم.

BIPOC

تمثل العنصرية وغيرها من أشكال القمع نوعاً من أنواع الضغوط
النفسية المزمنة الناتجة عن التعرض للصدمة. ويمكن أن تساهم
في الإصابة باضطراب ما بعد الصدمة (PTSD) وغيره من اضطرابات
الصحة النفسية.

والمنظومة الطبية الأمريكية، بما في ذلك مجال الصحة النفسية،
لديها تاريخ حافل من التمييز والممارسات الاستعمارية. وقد يدفعك
انعدام الثقة بهذه المنظومة إلى التردد في طلب الرعاية.

يمكنك الاستفادة من الاهتمام المتزايد بالكفاءة الثقافية، والزيادة
في عدد مقدمي خدمات الصحة النفسية لمجتمع BIPOC (السود،
والسكان الأصليين، وذوي البشرة الملونة)، بالإضافة إلى الموارد
المخصصة لهذه المجتمعات.

ابحث عن الموارد الأنسب لاحتياجاتك الفريدة على الموقع
الإلكتروني: **tpchd.org/youthmentalhealth**

الميل الجنسي والهوية الجنسية

يعاني شباب مجتمع LGBTQIA+ (المثليات والمثليون، ومزدوجو
الميل الجنسي، ومغايرو الهوية الجنسية، والمترددون بشأن ميولهم

الجنسية، وغيرهم من أصحاب التوجهات الجنسية المخالفة) من معدلات أعلى من الشعور بالقلق، والاكتئاب، والتفكير في الانتحار. ولا يعود ذلك إلى ميولهم الجنسية أو هويتهم الجنسية، بل إلى طريقة معاملتهم من قِبل عائلاتهم، وأقرانهم، والمجتمع الذي يعيشون فيه. فالأخبار السلبية عن مجتمع LGBTQIA+، وعدم الرضا في المنزل، والتنمر، والمناخ السياسي العدائي، كلها عوامل تسبب ضغوطًا تؤدي إلى تدهور الصحة النفسية لأعضاء هذا المجتمع. يمكنك دعم طفلك من خلال:

- تتشكل الهوية الجنسية على مدار عدة مراحل من النمو، بما في ذلك مرحلة الطفولة المبكرة، ومرحلة ما قبل المراهقة، ومرحلة المراهقة، فالحديث عن الهوية الجنسية لا يعني بالضرورة إصابة الطفل بمرض نفسي. ادعم طفلك من خلال: إظهار حبك له والتأكيد على رعايتك له.
- دافع عن احتياجاته ورفاهيته في بيئات مثل المدرسة أو الكنيسة.
- تأكيد هويته الجنسية.
- استخدام الاسم والضمائر التي يختارها.
- إتاحة الفرص له للتواصل والتفاعل مع أقرانه.
- استخدام الوسائط الإعلامية المناسبة لعمره والتي تُقدم صورًا إيجابية عن أفراد مجتمع LGBTQIA+.
- طلب الحصول على الرعاية من طبيب أطفال مُختص.
- الدفاع عن حقوقه، واحتياجاته، وشعوره بالسعادة خارج المنزل.

من بين الوسائل الجيدة للحفاظ على الصحة التماس الرعاية الصحية والموارد اللازمة لطفلك كلما شعر بالتوتر، لا سيما عندما تكون موضوعات اضطراب الهوية الجنسية حاضرة.

ابحث عن الموارد الأنسب لاحتياجاتك الفريدة على الموقع الإلكتروني: tpchd.org/youthmentalhealth

الإعاقة

تزداد احتمالية إصابتك بأعراض المرض النفسي إذا كنت مصابًا بإعاقة ما، سواء أكانت تلك الإعاقة نمائية، أو متعلقة بالتعلم، أو إدراكية، أو جسدية، أو عقلية. وقد يرجع ذلك إلى الطريقة التي يعاملها بها الآخرون، أو الضغوط الناتجة عن التعايش مع الإعاقة،

أو أي سبب جسدي آخر.

إذا كان طفلك من ذوي الإعاقة، فإن الرعاية المقدمة له تشمل ما يتعلق بالصحة النفسية. ومن المهم وجود فريق رعاية يقدم له الدعم اللازم، كما يجب أن تتوفر له فرصة التواصل مع أقران يشاركونه تجاربهم.

ابحث عن الموارد الأنسب لاحتياجاتك الفريدة على الموقع الإلكتروني: tpchd.org/youthmentalhealth

الخدمات المحلية

Kids Mental Health Pierce County • kidsmentalhealthpiercecounty.org

Washington Mental Health Referral Service for Children and Teens (برنامج إحالة الأطفال والمراهقين لتلقي خدمات الصحة النفسية في واشنطن) • 833-303-5437 • من الاثنين إلى الجمعة، من الساعة 8 صباحًا حتى 5 مساءً، أو يمكنك ملء طلب عبر الإنترنت.

Comprehensive Life Resources • comprehensiveliferesources.org

SeaMar • 855-289-4503 • seamar.org/services-bh

Consejo Counseling • 253-414-7461 • consejocounseling.org

valleycities.org/crisis-contact • 206-461-3222 • **Valley Cities للعسكريين والمحاربين القدامى**

HopeSparks • 253-565-4484 • hopesparks.org

pridecounselingnw.com • 253-201-0203 • محتمع LGBTQIA+، الرسوم حسب الدخل • **Pride Counseling NW**

Greater Lakes Mental Health • 253-581-7020 • glmhc.org

Catholic Community Services Family Behavioral Health • 253-759-9544
ccsww.org/services/family-behavioral-health

Behavior Bridges • 253-262-3409 • behaviorbridges.com

Mary Bridge Bridges Center for Grieving Children Support Groups • 253-403-1966
marybridge.org/patients-visitors/patient-family-support-services/bridges-center-for-grieving-children

Eating Recovery Center Bellevue /جلسات افتراضفة • 425-454-1010
eatingrecoverycenter.com/recovery-centers/bellevue

Charlie Health جلسات افتراضفة • 877-604-7924 • charliehealth.com

Child Advocacy Center's Child Sexual Abuse Non-Offending Caregiver Support Group (مفموفة دعم
مقءمف الرعاة ففر المءورطفن فف الاعءاء الفنسف على الأطفال الفابعة لمركف Child Advocacy Center)
piercecac.org/resources/#support • 253-403-1478

A Common Voice Caregiver Support Services • 253-537-2145 • acommonvoice.org/support-services

Washington Healthcare Authority Family Initiated Treatment (مبافرة العلاف الأسرف الفابعة لهفئة الرعاة
الصفة فف ولاية واشنطن) • 833-303-5437
hca.wa.gov/free-or-low-cost-health-care/i-need-behavioral-health-support/family-initiated-treatment-fit

Life Transitions • 253-363-8853 • lifetransitions2020.com

MultiCare Behavioral Health • 253-697-8400 • multicare.org/services/behavioral-health

Kwawachee Behavioral Health and Wellness • Puyallup Tribal Health • 253-593-0247
puyalluptribalhealthauthority.com/services/behavioral-health

Catholic Community Services • 206-328-5696 • ccsww.org/services/family-behavioral-health

Project Access Northwest • 206-788-4204 • projectaccessnw.org/programs/pro-bono-counseling

Kids and Family Counseling • 425-505-1320 • kidsandfamilycounseling.com

Horses Guiding Humans • 360-339-6084 • horsesguidinghumans.com

مجموعات العلاج بالموسيقى التابعة لمؤسسة Ted Brown Music
tbmoutreach.org/musictherapy

Game Time Tacoma • thegametimeway.com

Innovative Change Makers • innovativechangemakers.org

Communities in Schools Washington في Lakewood، Tacoma، Puyallup، و Peninsula
ciswa.org • 253-248-1991

Office of Behavioral Health Advocacy • 800-366-3103 • obhadvocacy.org

Family Youth System Partner Round Table (مجموعة المائدة المستديرة لشركاء نظام الشباب العائلي)
hca.wa.gov/about-hca/programs-and-initiatives/behavioral-health-and-recovery/family-youth-system-partner-round-table-fysprt

خدمات Rebuilding Hope Sexual Assault Center العلاجية
rebuildinghope.org • 253-597-6424

National Alliance on Mental Health Pierce County • 253-677-6629 • namipierce.org
دعم الأقران وتثقيف أصدقاء وأسر الأشخاص الذين يعانون من مشكلات في الصحة النفسية.

Triple P • 253-649-1500 • tpchd.org/triplep

Psychology Today • psychologytoday.com/us/therapists/wa/pierce-county

Teenlink • 866-833-6546 • teenlink.org

الخدمات المدرسية

تتيح بعض المدارس لطلابها إمكانية الحصول على استشارات الصحة النفسية وغيرها من الموارد. يمكنك الاستفسار من مكتب التوجيه والإرشاد في مدرستك عن هذه الخيارات والموارد الأخرى التي يقدمها.

الموارد الوطنية

Mental Health America • screening.mhanational.org/screening-tool

مقالات وأدلة إرشادية حول مجموعة واسعة من موضوعات الصحة النفسية واختباراتها، بما في ذلك اختبارات الصحة النفسية لأولياء الأمور والشباب، التي يمكن أن تساعدك في تحديد الصعوبات التي يجب مناقشتها مع طبيب الأطفال أو اختصاصي الصحة النفسية.

Child Mind Institute • childmind.org/guides

أدلة مقدمة لأولياء الأمور حول أي تشخيص للصحة النفسية أو أي مشكلة سلوكية، وكذلك الموضوعات الأخرى المتعلقة بالصحة النفسية للأطفال، بالإضافة إلى أداة فحص الأعراض المقدمة لأولياء الأمور لمساعدتهم في تحديد الصعوبات التي تجب مناقشتها مع طبيب الأطفال أو اختصاصي الصحة النفسية.

American Academy of Child and Adolescent Psychiatry • aacap.org

نشرات معلومات مختصرة حول مجموعة واسعة من موضوعات الصحة النفسية والسلوكية.

Youthline • theyouthline.org/get-help

خط مساعدة ودعم للشباب من أقرانهم في أوقات الأزمات، يقدم الدعم في حالات الأزمات والإحالات عبر المكالمات، والرسائل النصية، والردود. يجب عن استفسارات خط Youthline متطوعون مرافقون ومتدربون شباب يوميًا من الساعة 4 مساءً إلى 10 مساءً بتوقيت المحيط الهادئ، بينما يرد البالغون على الاستفسارات في جميع الأوقات الأخرى.

Psychology Today • psychologytoday.com/us

موارد أولياء الأمور للتعلم الاجتماعي والعاطفي

sites.google.com/mytusd.org/tusdselparentresources/home

أدوات SafeSpace للتكيف

safespace.vibrant.org/en/seeking-help

**هل لديك أي ملاحظات
حول هذا الدليل؟**

شاركنا رأيك هنا



Tacoma-Pierce County Health Department (إدارة الصحة في مقاطعة تاكوما-بيرس)
أبريل 2025