



## مقدمة إلى الصحة العقلية

المرض العقلي هو حالة طبية يمكن أن تغير تفكير الشخص، وشعوره، ومزاجه، وقدرته على التواصل مع الآخرين، فضلاً عن الأداء اليومي. فقد لا يكون الشخص قادراً على التعامل مع متطلبات الحياة العادية. يمكن أن يصاب الأفراد من جميع الأعمار، والأعراق والأديان ومستويات الدخل بهذه الإعاقة. وهناك عدة تشخيصات تندرج تحت هذا المسمى بما في ذلك الاكتئاب والقلق والوسواس القهري (OCD)، واضطرابات إجهاد ما بعد الإصابة (PTSD). لذلك من المهم أن تكون على بينة من العلامات التحذيرية التي يعاني منها طفلك. ويجب إيلاء اهتمام خاص بالسلوكيات إذا كان طفلك يواجه فقداناً في القدرة أو يعاني من حدث وتغيير رئيسي في نمط الحياة.

### هل تعلم؟

الأمراض النفسية يمكن علاجها.

الشفاء ممكن.

واحد من كل أربعة أشخاص - ما يقرب من ٦١,٥ مليون أمريكي - يعاني من مرض عقلي في سنة معينة.

١٨,١٪ من البالغين في الولايات المتحدة، حوالي ٤٢ مليون نسمة، يعيشون باضطرابات القلق مثل اضطراب الهلع، واضطراب الوسواس القهري (OCD) واضطراب ما بعد الصدمة (PTSD)، واضطراب القلق العام والرهاب.

٢٠٪ من الشباب الذين تتراوح أعمارهم ما بين ١٣-١٨ يعانون من اضطرابات عقلية شديدة في سنة معينة.

### لأولياء الأمور ومقدمي الرعاية

باعتبارك أحد أولياء الأمور أو مقدمي الرعاية، فأنت تريد الأفضل لأطفالك أو غيرهم من المعالين. وقد تكون قلقاً أو لديك أسئلة حول بعض السلوكيات التي يظهرها طفلك وكيفية ضمان حصوله على المساعدة.

### علامات يجب البحث عنها في الشخص

- يشعر بالحزن الشديد أو بالانسحاب لأكثر من أسبوعين
- يشعر بالقلق أو بالخوف مما يؤثر على الأنشطة اليومية
- يعاني من تقلبات مزاجية حادة
- يعاني من تغييرات جذرية شخصية
- يبدو خارج نطاق السيطرة
- يدخل في صراعات
- يفقد الشهية أو يكثر من التقيؤ أو استخدام المسهلات
- يتعاطى المخدرات أو الكحول بشكل متكرر
- يجرح نفسه أو يخطط للقيام بذلك

### ماذا تفعل إذا كان الأمر مقلقاً؟

- تحدث مع الطبيب، أو الممرضة، أو مستشار المدرسة أو غيرهم من الاختصاصيين الطبيين
- اسأل إذا كان هناك حاجة إلى تقييم
- اسأل عن خيارات العلاج مثل المشورة والدواء



## كيف نتحدث عن الصحة العقلية

هل تحتاج إلى مساعدة لبدء محادثة مع طفلك حول الصحة العقلية؟

اطرح الأسئلة. حاول البدء بـ:

- قل لي أكثر حول ما يحدث؟ كيف تشعر؟
- هل شعرت بمثل هذا في الماضي؟
- في بعض الأحيان تحتاج إلى التحدث إلى شخص بالغ حول مشاعرك. أنا هنا لأستمع إليك.
- كيف يمكن أن أساعدك على الشعور بحالة أفضل؟
- هل تشعر وكأنك تريد التحدث مع شخص آخر عن مشكلتك؟
- أنا قلق حول سلامتك. هل يمكن أن تخبرني إذا كانت لديك أفكار بشأن إيذاء نفسك أو أي شخص آخر؟

استمع بنشاط إلى ما يقوله طفلك. كرر ما سمعت. فهذا يدع طفلك يعرف أنك تفهم ما قاله ويضمن أن لديك المعلومات الصحيحة.

عندما تتحدث مع طفلك:

- تحدث بطريقة مباشرة
- تحدث بكلمات يمكن أن يفهمها
- اختر الوقت الذي يشعر فيه طفلك بالأمان والراحة
- راقب ردود فعله
- تباطأ أو تراجع إذا أصبح الطفل مشوشاً أو مستاءً
- استمع بصورة منفتحة وواضحة

من المهم أن تدع طفلك يخبرك بمشاعره ومخاوفه.

ادعم أطفالك

التمس المساعدة الفورية إذا كنت تعتقد أن طفلك يحتاج إلى دعم أو يتعرض للخطر بإيذاء نفسه أو الآخرين. هناك العديد من الموارد المتاحة لأولياء الأمور ومقدمي الرعاية الذين يريدون معرفة المزيد عن الصحة العقلية للأطفال.

المزيد  
من  
المعرفة



من يفعل ماذا؟

طبيب الأمراض العقلية: يشخص، ويعالج ويوفر الرعاية المستمرة لاضطرابات الصحة العقلية للمرضى من جميع الأعمار ويصف الأدوية.



العالم النفسي: يوفر الفحص والعلاج للاكتئاب والقلق والرهاب، والهلع واضطرابات الأكل. ويساعد أيضاً في حل مشاكل العلاقات والإجهاد ذات الصلة.



الاختصاصي الاجتماعي: الإرشاد النفسي، والتوجيه، والمساعدة، وعادة ما يكون ذلك في شكل خدمات اجتماعية.



المراجع والمعلومات مقدمة بواسطة:

[mentalhealth.gov-nami.org-nimh.nih.gov-parentnetworkwny.org](http://mentalhealth.gov-nami.org-nimh.nih.gov-parentnetworkwny.org)

قم بزيارة [parentnetworkwny.org](http://parentnetworkwny.org) للحصول على مزيد من المعلومات.

[@ParentNetwork](https://www.facebook.com/ParentNetwork)  
[@PNWNYY](https://www.twitter.com/PNWNYY)



وُضعت محتويات هذا المستند بموجب منحة مُقدمة من وزارة التعليم الأمريكية، #H325160003. إلا أن ذلك لا يعني بالضرورة أن هذه المحتويات تمثل سياسة وزارة التعليم الأمريكية، ويتعين ألا تفترض مصادقة الحكومة الفيدرالية، مسؤول المشتريات، كار من سانشيز عليها.

PARENT  
NETWORK  
OF WESTERN NEW YORK

(٧١٦) ٣٣٢-٤١٧٠  
[info@parentnetworkwny.org](mailto:info@parentnetworkwny.org)  
[www.parentnetworkwny.org](http://www.parentnetworkwny.org)