

# تحدث مع الاطفال عن المرض العقلي

معلومات لك إذا كنت والدًا لأطفال في رعاية الصحة العقلية مع أشقاء تقل أعمارهم عن 18 عامًا.

يجب أن يتم مشاركة الأشقاء الأطفال الذين لديهم أخت أو أخ يتلقى المساعدة من خدمة الصحة العقلية للأطفال والشباب (بوب) هم اشقاء اقارب. يتعلق هذا ايضا عندما يكونون اشقاء بيولوجيين, او غير الاشقاء, اشقاء اضافيين او اشقاء حاضنين

عندما يعاني أحد أفراد الأسرة من تحديات في الصحة العقلية ، فمن المهم أن نتحدث الأسرة معًا ومن المهم أن يكون لدى الأطفال احدا يتحدثون إليه حول تجاربهم. عندما يفهم الأشقاء المزيد مما يحدث ، يمكننا جعل حياتهم اليومية أكثر امانا وجعلها أكثر قابلية للتنبؤ بها. القدرة على التنبؤ شيء يحتاجه جميع الأطفال والشباب.

ستجد هنا نصائح ومساعدة يمكنك أنت وعائلتك استخدامها للتعامل مع موقف يمكن أن يواجهه الكثيرون على أنه صعب.



لا ذنب لأحد بان احدا يكافح . قد يعتقد العديد من الأطفال والاباء بان "هذا خطئي بان أحد الأطفال يكافح" أو يعتقد الأشقاء "لم أكن جيدًا بما فيه الكفاية". يمكن أن تؤدي الدردشة الجيدة إلى حلول جيدة لم يفكر بها الشخص قبل ان تتم اتاحة الفرصة لك للحديث عنها.

الانفتاح يمكن أن يسهل على الأسرة إيجاد طرق جيدة لان يكونو سويا والاستفادة من الأيام الجيدة للقيام بأشياء ممتعة معًا.

«اغاني من القلق والاكتئاب واذهب الى بوب. في يوم من الايام سمعتني اختي الصغيرة البالغة من العمر 11 عاما عندما اخبرت امي بانني اريد ان اموت. ثم بدأت اختي الصغيرة في البكاء وخافت جدا. هي تظن بان سماع هذا الشيء مخيف جدا. اعتقد بانه من الصعب شرح ما اشعر به, لذلك اريد بان يكون لاختي الصغيرة شخصا تتحدث معه, حتى تتمكن من فهم ما اشعر به. وما نوع المساعدة التي احصل عليها في بوب, فربما هي لا تصبح جدا خائفة وحزينة؟»

بنت, 15 سنة

تذكر

يكون الأمر أسهل على الأطفال والشباب عندما يتحدث الوالدين معهم عن شخص في العائلة يمر بوقت عصيب عادة ما يكون الآباء هم الأشخاص الأكثر أهمية في حياة أطفالهم وعادة ما يكون الأطفال هم الأشخاص الأكثر أهمية في حياة والديهم

تم إنتاج الكتيب من قبل مستشفى أكرهوس  
المستشفى الجامعي (أ هوس) والبلديات في  
المركز الصحي.

## كف تتحدث مع الاطفال عن التحديات النفسية؟

نحن نشجع الجميع على التحدث عن تحديات الصحة العقلية مع أطفالهم ، ولكن قد يكون ذلك صعبًا. مع مزيد من المعرفة حول الصحة العقلية ، يمكن أن يصبح من السهل التحدث عما هو صعب بالنسبة لجميع أفراد الأسرة.

ما هي الروح؟

الروح هي أفكارنا ومشاعرنا التي تعيش في الدماغ. ارواحنا مختلفة ، وتؤثر في الطريقة التي نعبر بها عن أفكارنا ومشاعرنا. من الجيد أن يكون لديك بعض المعرفة حول الصحة العقلية ، حتى تتمكن من مساعدة نفسك والآخرين على الاعتناء بها جيدًا.

الاختلافات الثقافية

يمكن للثقافة أن تؤثر على كيفية حديثنا عن الصحة العقلية. بالنسبة للبعض ، قد يكون من الأسهل فهم الإصابات الجسدية والتحدث عنها ، مثل كسر الساق ، بدلاً من التحدث عن التحديات النفسية.

من أجل فهم الاضطرابات النفسية ، يمكن للمرء أن يطلق عليها اسمًا ، تمامًا كما نفعل مع الأمراض المختلفة في الجسم.

يمكن فهم الصحة العقلية الجيدة على أنك تتأقلم في حياتك اليومية ، وأنت تشعر بالانتماء والمعنى في الحياة ، وأنت تتعامل مع التحديات الطبيعية التي تظهر. كيف تشعر عقليًا يمكن أن يتغير من يوم لآخر ، وبمرور الوقت. معظم الناس يمرون بتجربة أن صحتهم العقلية مختلفة خلال حياتهم.

يمكن أن تؤدي الاضطرابات العقلية إلى

- العديد من الأفكار السلبية عن الذات والآخرين.
- يتم اختبار الحياة على أنها أكثر عتمة ، وخطراً ، وصعوبة في العيش.
- كونك أكثر تعباً ، وغضباً من نفسك أو الآخرين بسهولة ، ان تكون حزينا ومنزعجا.
- أن تصبح خائفاً جداً من الأشياء التي لم تخاف منها من قبل.

التشخيصات والاضطرابات النفسية

- القلق، الاكتئاب، اضطراب الطعام، إيذاء النفس
- الاضطراب ثنائي القطب والفصام والذهان
- اضطراب ما بعد الصدمة واضطراب الوسواس القهري والرهاب.

القائمة أعلاه هي اسم بعض الاضطرابات النفسية والتشخيصات. ما تشترك فيه هذه العناصر هو أنها تؤثر ويمكن أن تغير طريقة تفكيرك وشعورك وتصرفك. قد تشعر غالباً أنك لا تستطيع تحمل أو القيام بالأشياء التي تفعلها عادةً عندما تكون مصاباً باضطراب عقلي.

من الشائع جداً أن الاضطرابات النفسية قد يكون من الصعب فهمها ، أقل شيء بالنسبة للشخص الذي يعاني منها بنفسه. ليس من السهل دائماً وصف ما يحدث لنفسك بالكلمات.



## نحن نعلم أن الأطفال والأقارب الصغار يلاحظون عندما:

- القيام بنفس الأشياء مرارًا وتكرارًا ، أكثر من المعتاد
- لديهم تقلبات مزاجية أكثر وأسرع وربما أكبر بكثير من ذي قبل ، على سبيل المثال أن الأطفال أكثر غضبًا أو حزنًا ، أو ان المزاج يتأرجح من السعادة إلى الشعور السيء
- تعتقد أنك أصبحت مسحور، أو ان الجميع يريدون اذيتك
- لا يعرفون ماهو حقيقي مما يرونه ويسمعونه
- يفقدون الاهتمام بالأشياء التي عادةً ما تجعلهم سعداء وفي نفس الوقت يكونون أكثر حزنًا من المعتاد
- الخوف والقلق بشأن الأشياء الصغيرة التي لم يخشوها من قبل
- يخافون من مغادرة المنزل ويفضلون البقاء داخل أنفسهم
- هم أكثر تعبًا ويضطرون إلى الاستلقاء على الأريكة كثيرًا
- لا يريدون الذهاب الى المدرسة
- غير قادرين على تناول الطعام، أو يتناولون الكثير من الطعام ومن ثم يتقيؤون
- يؤدي نفسه بطرق مختلفة لأن الشخص لديه مثل هذه الأفكار والمشاعر السيئة في داخله.

## التحدث مع الاطفال

ليس من السهل دائمًا على الأطفال والشباب فهم أن تصرف أو سلوك الأخ يدور حول اضطراب عقلي ولا يظهر دائمًا لدى الأطفال والشباب قلقهم بشأن شقيقهم الذي يمر بوقت عصيب. قد يخشى الأطفال والشباب أن يكون الأمر أكثر صعوبة على أشقائهم إذا قالوا شيئًا ما وبالتالي قد يحتفظون بمشاعرهم وأفكارهم لأنفسهم

في العديد من الثقافات ، ليس من المعتاد أن يتحدث الآباء مع أطفالهم أو يخبروا أطفالهم عن الاضطرابات في الأسرة. ومن الشائع أيضًا أن يعتقد الآباء أنهم ينقذون الأطفال بعدم قول أي شيء.

على الرغم من أن الأطفال والشباب قد يجدون صعوبة في سماع الاضطرابات والأمراض ، إلا أن الأطفال والشباب يقولون إنه لا يزال من دواعي ارتياحهم فهم ما يحدث من حولهم. تعطي المحادثة للأطفال والشباب فرصة للتحدث عما يجول في خاطرهم.

قد يتساءل الأطفال والشباب عما إذا كان هذا أمرًا خاطئًا ارتكبه بأنفسهم ، عندما يتغير الشقيق وليس كما كان من قبل. قد يبدأ الأطفال والشباب أيضًا في التساؤل عما إذا كانوا هم أنفسهم سوف يصبحون على نفس

الطريقة، أو ما إذا كان شقيقهم سوف يتعافى.

عندما يفهم الأطفال والشباب المزيد مما يحدث ، تصبح حياتهم اليومية أكثر أمانًا ويمكن التنبؤ بها بشكل أكبر. يمكن أن يسهل الانفتاح على جميع أفراد الأسرة إيجاد طرق جيدة للالتقاء معًا والاستفادة من الأيام الجيدة للقيام بأشياء ممتعة معًا. الفهم المشترك و خطة للتعامل مع الأيام الصعبة هي رعاية جيدة لجميع أفراد الأسرة.

ستجد في الصفحة التالية نصائح لما يمكنك قوله للأطفال

## ماذا يمكنك قوله للاطفال؟

عندما تتحدث بصفقتك أحد الوالدين بصراحة عن التحديات النفسية ، يمكنك ، على سبيل المثال ، أن تبدأ بإخبار ما تعرفه أنت عن الموقف.

يمكنك بعد ذلك طرح أسئلة تبدأ بماذا أو كيف تجربة الأطفال بالموقف.

على سبيل المثال يمكنك قول:

"أعرف أن الأخ الأكبر كان منزعجا وحزينًا جدًا مؤخرًا ،  
وأتساءل كيف تشعر عندما تكون مع الأخ الأكبر؟"

ثم تقوم بدعوة الأطفال للتحدث عن الموقف بناءً على كيفية تجربتهم له. استمع إلى ما يقوله الأطفال واطهر فهما لما يقولونه. يشعر الأطفال بالأمان عندما نؤكد نحن البالغين ما يقوله الأطفال ، على سبيل المثال ، بإيماءات صغيرة أو نظرات ودية.

تذكر أنه لا توجد تجربة خاطئة في المواقف. دع الأطفال يتحدثون بحرية عما يختبرونه وتجنب تصحيح ما يقولونه. ضع الهاتف المحمول بعيدًا وامنح الوقت للاستماع والإجابة على أسئلة الأطفال.

يمكن أن تؤدي المحادثة الجيدة إلى حلول جيدة لم يفكر فيها الشخص ، حتى يتحدث الشخص عنها.

« بطريقة ما ، أنا الشخص الذي يجب أن يوازن التوازن في الأسرة. إذا كان أخي لديه مشاكل، فلن يكون لدي كذلك»

تم قولها من قبل شاب



## ماذا يفعل بوب؟

في بوب ، يحصل الأطفال والشباب الذين تتراوح أعمارهم بين 5 و 18 عامًا على المساعدة للتعامل مع التحديات والاضطرابات النفسية. لدى بوب أيضًا وحدة خاصة بها للرضع والأطفال الصغار تعمل على الوقاية للأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 0-5 سنوات

### التشخيص

ينظر المعالج إلى المكالمات، الاستمارات، والاختبارات ويتوصل إلى ما نسميه التشخيص. التشخيص هو اسم لما يعانيه المريض ويحدد العلاج الذي يتلقاه المريض.

### العلاج

يعني العلاج أن المعالج ، من خلال المحادثات مع المريض ، يعمل على جعل المريض يشعر بتحسن. يتم إعطاء بعض الأدوية بالإضافة إلى المحادثات. سيضع المعالج والمريض معًا خطة يمكن أن تجعل من السهل التعامل مع الأيام الصعبة.

في النرويج ، يقع على عاتق العاملين الصحيين واجب تقديم المعلومات الكافية والمتابعة اللازمة للأطفال كأقارب. (قانون موظفي الرعاية الصحية § 10 أ).

عندما يأتي الأطفال والشباب إلى بوب ، يمكنهم التحدث إلى المشرف أو المعالج للتعرف على بعضهم البعض بشكل أفضل. مقدمو الرعاية والمعالجون هم أشخاص يعرفون الكثير عن الأطفال. في بعض الأحيان ، يتحدث الأطفال والشباب والمعالجون مع الاهالي، وأحياناً بدونهم. من خلال المحادثات ، يحصل المعالج على نظرة عامة على الموقف وما يحتاجون إلى مساعدة بشأنه.

الطريقة الأكثر شيوعًا للعمل في بوب هي المحادثات حيث يتحدث الناس عما يجدون صعوبة ، سواء كانت الأفكار أو المشاعر أو الجسد أو في المدرسة أو في العائلة أو مع الأصدقاء. ثم يتم التوصل إلى التشخيص ، وهو اسم ما يعانيه الطفل أو الشاب.



## معلومات أكثر عن بوب

### استمارة الى البلدية/ المنطقة

تعمل بوب و البلديات معًا لتحقيق الأفضل للأطفال والشباب كآقارب وعائلة. يُسأل آباء المرضى في بوب عما إذا كان لديهم أطفال تقل أعمارهم عن 18 عامًا يعيش معهم الطفل أو الشاب. إذا كانت الإجابة بنعم ، يسأل المعالج أيضًا عما إذا كنت توافق على إرسال نموذج بوب إلى المنطقة أو البلدية التي تعيش فيها.

التوكيل تعني موافقة الوالدين والمعالجين على المعلومات المكتوبة ومشاركتها مع البلدية أو المنطقة ، حتى يتمكن الأطفال كآقارب من الحصول على المساعدة. من بين أمور أخرى ، يُعرض على الأطفال محادثة ، ويمكنهم التحدث الى شخص يمكن التحدث اليه أو ممرضة صحية حول ما يشعرون به. يمكنهم أيضًا الحصول على مساعدة بشأن ما يتساءلون عنه بشأن الصحة العقلية.

عندما يعاني أحد أفراد الأسرة من أفكار ومشاعر مؤلمة أو مخيفة أو حزينة ، يلاحظها الأصدقاء أيضًا ، دون أن يدركوا السبب.

بصفتك أحد الوالدين ، قد يكون من المؤلم والصعب على أحد الأطفال أن يكافح ويواجه تحديات. يمكن أن يتطلب الكثير من الوقت والطاقة منهم ، وقد يكون من الصعب الحصول على الوقت والطاقة ليكونا كافييين للأطفال الآخرين في الأسرة.

تقدم بوب عرضا لكلا الوالدين والأشقاء للمشاركة في محادثة ، إما مع الشخص الذي يتم علاجه في بوب ، أو بمفرده. من الشائع أنه عندما يتم علاج أحد أفراد الأسرة في بوب ، يتساءل كل من الوالدين والأشقاء كثيرًا ويريدون الحصول على معلومات. في محادثة عائلية ، يمكنكم التحدث عن ما يمكن لبوب المساعدة به . يمكن للوالدين والأشقاء الحصول على المساعدة لفهم ما يعنيه امتلاك أفكار ومشاعر مؤلمة وصعبة وما يمكن أن تؤدي إليه.

على سبيل المثال: ماذا يجب أن يفعل المرء عندما الأفكار المظلمة جدًا تجعل الشخص لا يستطيع تحمل الذهاب إلى المدرسة؟ لماذا يجعلك الاضطراب العقلي تريد أن تكون وحيدًا تمامًا طوال الوقت؟ لماذا لا يريد بعض الناس أكل الطعام؟ هذا ، وأكثر من ذلك ، من الشائع جدًا أن نتساءل عنه ومن الجيد التحدث عنه.



## عرض للأطفال والشباب في البلدية والمنطقة

يوجد في البلديات والمديريات العديد من الخدمات المختلفة للأطفال والشباب كأقارب ، بما في ذلك المراكز الصحية وخدمة الصحة المدرسية.

يمكن للأطفال والشباب الحصول على المشورة والتوجيه بشأن موضوعات مثل الجسم والصحة ، والأصدقاء أو العائلة ، والأفكار الصعبة ، والمشاعر والهموم. إذا احتاج الأطفال أو الشباب إلى مزيد من المساعدة ، يمكن لخدمة الصحة المدرسية أن تجعلهم على اتصال ، على سبيل المثال ، بطبيب عام أو طبيب أسنان أو أخصائي علاج طبيعي أو أخصائي نفسي.

لدى الشخص المسؤول عن الاتصال أو الممرضة الصحية أيضًا لمحة عامة عن المرافق الترفيهية المتنوعة التي توفرها البلدية أو المنطقة للأطفال والشباب كأقارب والتي قد تكون مناسبة لطفلك. علاوة على ذلك ، لديهم نظرة عامة على العروض المختلفة للآباء مثل دورات توجيه الوالدين والمجموعات.

### السرية

أولئك الذين يعملون في المركز الصحي وخدمة الصحة المدرسية عليهم واجب الحفاظ على السرية. واجب السرية يعني ان العاملين الصحيين كقاعدة عامة ، لا يمكنهم قول سبب اتصال الأطفال أو الشباب بهم ، أو ما تم الحديث عنه.



### المركز الصحي

يتلقى الآباء عرضًا من المركز الصحي لمتابعة جميع الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 0-6 سنوات. يمكن للوالدين الاتصال بالمركز الصحي المحلي عندما يحتاجون إليه ، وأيضًا خارج ساعات المتابعة المعتادة التي يتم تقديمها لكم. يمكن للوالدين في المركز الصحي الحصول على المشورة والمساعدة والأجوبة على الأسئلة المتعلقة بصحة الأطفال ونموهم ، وجميع العروض المقدمة من المركز الصحي مجانية.

### خدمة الصحة المدرسية

الأطفال والشباب الذين تتراوح أعمارهم بين 6 و 20 (24) عامًا لديهم عرض لخدمات الصحة المدرسية. المركز الصحي للشباب للفئة العمرية 12 - 20 (24) سنة.

في خدمة الصحة المدرسية ، يمكن للأطفال والشباب الحصول على مساعدة من ممرضة صحية ، وفي بعض الحالات ، أيضًا طبيب المدرسة وأخصائي العلاج الطبيعي والأخصائي النفسي. هنا ، يتم رؤية الأطفال والشباب وسماعهم ، ومن خلال الأنشطة المختلفة يمكنهم معرفة المزيد عن التعايش مع تحديات الصحة العقلية في الأسرة. يمكنهم أيضًا التحدث عما هو شائع عندما يعاني أحد أفراد الأسرة عقليًا أو يعاني من أمراض أخرى.

يمكن للأطفال والشباب أن يقوموا بأنفسهم بالاتصال المباشر بالمركز الصحي للشباب في وقت التسليم. هذا يعني أنهم لا يحتاجون إلى حجز موعد أو تحديد موعد للتحدث إلى ممرضة الصحة العامة أو غيرهم في خدمة الصحة المدرسية. يمكن لممرضة الصحة أيضًا الإجابة على الأسئلة والتحدث عما يتساءل الأطفال أو الشباب. التحدث إلى متخصص آمن في كثير من الأحيان إلى المساعدة