

حمایت از سلامت روان فرزندان:

سلامت روان و سواد سلامت روان

Supporting your Child's Mental Wellness: Mental Health & Mental Health Literacy

فرهنگ‌های مختلف، در مورد سلامت روان به شیوه‌های خاص خود می‌اندیشند و آن‌را درک می‌کنند.

برخی از دیدگاه‌های بومیان در مورد سلامت و تندرستی شامل تلاش برای ایجاد تعادل بین سلامت روانی، معنوی، عاطفی و جسمی آن‌ها می‌شود.

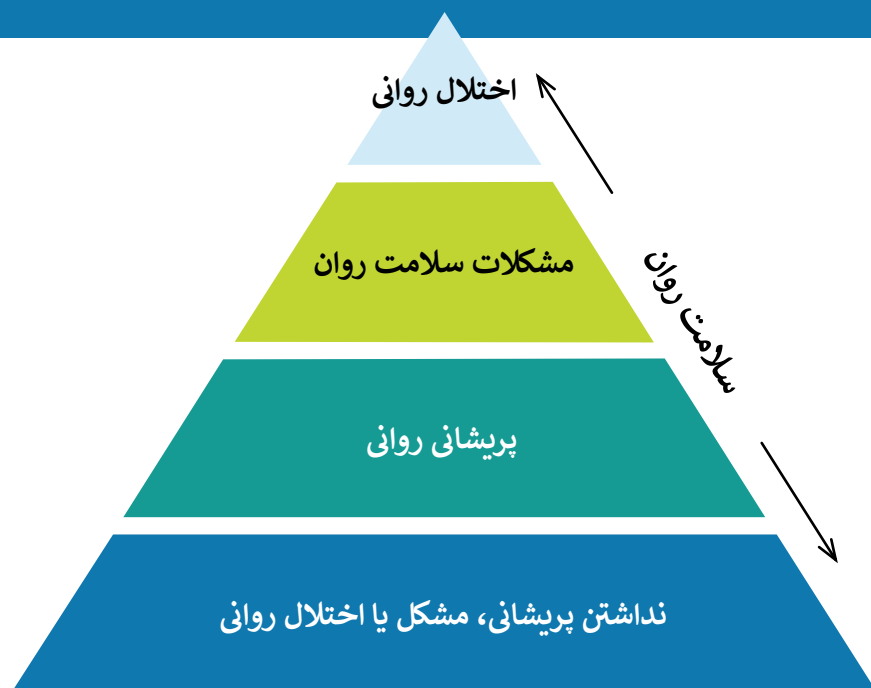
سلامت روان چیست؟

سلامت روان بخشی از سلامت کلی ماست. چیزی فراتر از داشتن یا نداشتن بیماری روانی است. سلامت روان را می‌توان به این صورت تعریف کرد «وضعیت سلامتی‌ای که در آن زندگی و کار معناداری داریم، روابط ما سالم است و می‌توانیم با استرس‌های عادی زندگی سازگار شویم و با آن‌ها کنار بیاوریم.»



یک فرد می‌تواند هم‌زمان بیماری روانی داشته باشد و هم از سلامت روان خوبی برخوردار باشد. همانطور که امکان دارد شخصی سلامت روانی نامطلوبی داشته باشد اما دچار بیماری روانی نباشد، کاملاً ممکن است که شخصی حتی با تشخیص بیماری روانی، از سلامت روان خوبی برخوردار باشد.

بخشی از سواد سلامت روان، درک کلمات گوناگونی است که ما برای توصیف حالات مختلف سلامت روان استفاده می‌کنیم. ما می‌توانیم این حالت‌ها را جداگانه یا هم‌زمان تجربه کنیم:



یک اختلال روانی تشخیص داده شده است؛ که نیاز به درمان توسط یک متخصص بهداشت و درمان دارد (برای مثال، اختلال اضطراب).

- برای خدمات سلامت روان که برای فرزندان می‌توانید به آن دسترسی داشته باشید، به صفحه ۶ مراجعه کنید

منبع: mentalhealthliteracy.org

مشکل سلامت روان زمانی بوجود می‌آید که توانایی فرد برای سازگاری‌اش، توسط یک عامل استرس‌زای قوی به چالش کشیده می‌شود. ممکن است مشاوره و سایر حمایت‌ها مورد نیاز باشد (برای مثال، کنار آمدن با جدایی در خانواده).

- برای راهنمایی در مورد زمانی که درخواست حمایت بیشتر برای فرزندان دارید، به صفحه ۵ مراجعه کنید

نداشتن پیشانی، مشکل یا اختلال روانی، احساس راحتی داشتن، تعادل، سازگاری با چالش‌ها و لذت بردن از زندگی روزمره است

- شما می‌توانید با ایجاد عادات‌های سالم زندگی و انجام فعالیت‌هایی که باعث شادی خانواده‌تان می‌شود، از این مورد حمایت کنید.



پیشانی روانی واکنشی رایج و کوتاه‌مدت به استرس‌های زندگی روزمره است (برای مثال، مردود شدن در یک امتحان)

- وقتی میزان استرس، یک تأثیر منفی را برای شما شروع می‌کند، راهبردهای آرامش و تفکر سالم را در مرکز منابع سلامت روان کودکان Kelty (B.C.Children's Kelty Mental Health Resource Centre) در بریتیش کلمبیا امتحان کنید



هنگام بررسی حالات مختلف سلامت روان، توجه به موارد زیر مهم است:

- وقتی درباره احساسات و تجربیات صحبت می کنید، از عبارات مناسب استفاده کنید. برای مثال، به جای اینکه بگویید «من اضطراب دارم»، بگویید «من احساس نگرانی، استرس یا عصبی بودن دارم.»
- تفاوت بین تجربیات پریشانی روانی، مشکلات سلامت روان و اختلالات روانی را درک کنید.



سواد سلامت روان یعنی:

آیا می دانستید؟

سواد سلامت روان بخشی از برنامه درسی تربیت بدنی و بهداشت استان بریتیش کلمبیا (Physical and Health Education) است. اولین قدم برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد سواد سلامت روان در مدارس، می تواند ارتباط با مدرسه فرزندان برای اطلاع از ابتکارات یا برنامه های آنها باشد.

- درک چگونگی ایجاد و حفظ سلامت روان
- کاهش نگرش های منفی نسبت به بیماری های روانی
- آشنایی با اختلالات روانی و نحوه درمان آنها
- درک چگونگی یافتن کمک مناسب برای خود و فرزندان

صحبت در مورد سلامت روان به عنوان یک خانواده

«تنها، صحبت با فرزندان نقطه شروع بسیار خوبی است. لازم نیست همه پاسخ‌ها را بدانید — فقط آماده گوش دادن، پذیرا، کنجکاو و دلسوز باشید. این چیزی است که بیشترین اهمیت را دارد.» — مرکز منابع سلامت روان کودکان Kelty در بریتیش کلمبیا. پس، چطور می‌توانید شروع کنید؟

وقتی در مورد تغییراتی که دیده‌اید صحبت می‌کنید، از زبان روزمره استفاده کنید. در مورد تغییرات به عنوان علائم سلامت روان صحبت نکنید.

زمان و مکان مناسبی برای صحبت کردن پیدا کنید (مثلاً در یک فضای امن، در حال پیاده‌روی، یا در حال کار روی چیزی).

سعی کنید به‌طور مرتب در مورد سلامت روان و تندرستی صحبت کنید. هنگام گفتگو آرام و صبور باشید.

با پرسیدن اینکه دوست دارند چه کاری انجام دهند یا فکر می‌کنند به چه چیزی نیاز دارند، به آن‌ها برای حل مشکل‌شان کمک کنید.

گوش کنید و سعی کنید بفهمید چه چیزی منجر به تغییراتی شده است که شما یا فرزندان متوجه آن شده‌اید.

کنجکاو و همدل باشید. به آن‌ها بفهمانید که می‌خواهید احساساتشان را درک کنید.

برای ایده‌های بیشتر، به منابع FamilySmart که توسط جوانان در مورد آنچه که می‌خواهند از خانواده‌هایشان در مواقع چالش‌برانگیز بشنوند، ایجاد شده است، مراجعه کنید.



چگونه می‌توانیم سلامت روان را در خانواده خود بهبود دهیم؟

برخی از مواردی که بر سلامت روان تأثیر می‌گذارند، خارج از کنترل فرد هستند، مانند بدنی که با آن به دنیا می‌آییم، روابط خاص، برخی تجربیات زندگی (مانند تبعیض)، برخی شرایط زندگی ما (مانند امنیت در جامعه‌مان) و سیستم‌هایی که بر زندگی روزمره تأثیر می‌گذارند (مانند وضعیت اقتصادی).

اما، خانواده‌ها می‌توانند برای ارتقای سلامت روان و حمایت از سلامت، کارهایی انجام دهند، از جمله تشویق اعضای خانواده به صحبت در مورد احساسات‌شان.

علائم و نشانه‌های مشکلات و اختلالات سلامت روان چیست و چه زمانی باید برای فرزندم به دنبال کمک‌های بیشتری باشم؟

اغلب اوقات شما بهترین کسی هستید که می‌توانید تشخیص دهید آیا فرزندان مشکلی دارد یا نه.

به گرایش خود اعتماد کنید. اگر متوجه شدید که چیزی در رفتار فرزندان فرق کرده است، در مورد آن کنجکاوی کنید. مراقب تغییرات در رفتار، خلق و خو یا روابط باشید. چند نمونه از رفتارهایی که ممکن است نگرانی‌هایی را ایجاد کند:

- داشته شدن مشکلات خواب
- تغییرات در الگوهای غذا خوردن
- احساس غم و اندوه برای مدت طولانی
- نوسانات خلقی
- احساس نگرانی
- امتناع از رفتن به مدرسه یا داشتن مشکلات بیشتر در مدرسه
- عدم تمایل به ترک خانه یا شرکت در فعالیت‌هایی که فرزندان معمولاً از آن‌ها لذت می‌برد
- داشته شدن مشکل در روابط دوستانه/خانوادگی

مشکلات و اختلالات سلامت روان بر نحوه تفکر، احساس و رفتار فرد تأثیر می‌گذارد. علائم و نشانه‌های مختلفی وجود دارد و این علائم می‌تواند برای هر کسی متفاوت باشد. برای اطلاعات بیشتر به [این صفحه وب](#) که توسط مرکز منابع سلامت روان Kelty تهیه شده است، مراجعه کنید.



حمایت از سلامت روان برای خانواده‌ها

امکانات بسیاری برای یافتن منابع یا پشتیبانی، از جمله مشاوران مدرسه وجود دارد.

حمایت از سلامت روان فرزندان می‌تواند چالش‌برانگیز باشد. سلامت روان خود را با استفاده از طرق زیر مدیریت کنید:

- تمرین مراقبت از خود
- درخواست کمک در مواقع نیاز
- ایجاد یک شبکه حمایتی از خانواده + دوستان

• با پزشک خانواده خود صحبت کنید، به یک کلینیک سرپایی مراجعه کنید یا از یک متخصص سلامت روان کمک بگیرید.

• با کارکنان پشتیبان هم‌تا در **Family Smart** و مرکز منابع سلامت روان **Kelty** که از والدین/مراقبان کودکان و نوجوانان بین سنین ۰ تا ۲۴ سال حمایت می‌کنند، در حالیکه **Foundry** از والدین/مراقبان افراد ۱۲ تا ۲۴ ساله حمایت می‌کند، صحبت کنید.

اگر فرزند شما دچار بحران سلامت روان یا سوء مصرف مواد است:

- با 911 تماس بگیرید یا آن‌ها را به نزدیکترین اورژانس ببرید
- برای پشتیبانی سلامت روان با شماره 310-6789 تماس بگیرید
- برای خط ملی بحران خودکشی با شماره 988 تماس بگیرید
- تلفن کمک به کودکان (Kids Help Phone) (1-800-668-6868)
- خط بحران و پشتیبانی بومیان KUU-US (KUU-US Indigenous Crisis and Support Line) 1-800-588-8717

درباره درخواست کمک فوری برای فرزندان در اینجا بیشتر بخوانید.

