



## الصحة النفسية والأطفال

### علامات على أن طفلك قد يحتاج إلى الدعم

يمكن أن يواجه الأطفال الصغار الكثير من التوتر – من التحديات اليومية في تكوين صداقات أو تجنب المتتمرين، وحتى موضوعات عائلية مثل الطلاق أو الانتقال أو ولادة شقيق. مثل البالغين، يمكن أن يتعرض الأطفال لمشكلات مثل الاكتئاب أو القلق أيضًا. ولكن حتى إذا أدركوا أنهم ليسوا على ما يرام، فقد لا يعرفون كيفية التعبير عن ذلك.

إذا كنت أحد الوالدين أو مقدم رعاية، فتأكد من أنك تولي الصحة النفسية نفس الاهتمام الذي توليه للصحة البدنية. بالنسبة للصغار، تتضمن الصحة النفسية ما يلي:<sup>1</sup>

- معرفة كيفية التأقلم مع التوتر والتحديات
- تعلم كيفية التعامل مع المشاعر المختلفة بطرق آمنة
- القدرة على العمل بشكل جيد في المنزل والمدرسة والمجتمع
- التمتع بتقدير الذات بشكل صحي
- الشعور بالانتماء
- إقامة علاقات مع الأشخاص الذين يهتمون بهم
- تعلم المهارات الاجتماعية الصحية

## فيما هو أبعد من هذه الأيام الصعاب:

### الأطفال ومشكلات الصحة النفسية

يمر كل طفل بأيام لا يشعر فيها بالرضا ولا يتصرف بالطريقة التي يفضلها والداه أو مقدمو الرعاية. إذا أصبحت تلك اللحظات الصعبة كثيرة الحدوث غالبًا، فقد تكون علامة على وجود مشكلة بالصحة النفسية. ورغم أن التشخيص يتطلب بالتأكيد زيارة الطبيب، إليك ملخص سريع لبعض الأشياء التي يجب النظر فيها.

**التوتر** – عند مواجهة الكثير من التوتر، قد يصبح الأطفال بمرحلة ما قبل المدرسة غير مستقلين. قد يشكون أيضًا من آلام في المعدة أو الصداع، وسببًا حتى بعض الأطفال في التعرض لحوادث دورات المياه. قد يبكي الأطفال في سن المرحلة الابتدائية بسهولة، أو يصبحون عصبيين أو غاضبين، أو مندفعين في سلوكهم.<sup>3</sup>

**القلق** – يشعر العديد من الأطفال بالخوف عندما يكونون صغارًا، مثل القلق بشأن غرف النوم المظلمة والوحوش بخزانة ملابسهم. إذا لم يتغلبوا على مخاوفهم، فقد يكون لديهم أمر يتعلق بالقلق. إذا كان طفلك خائفًا جدًا من الابتعاد عن والديه أو قلقًا جدًا بشأن المستقبل أو المواقف الاجتماعية أو شيء معين، فتحدث إلى طبيبه. يمكن أن تشمل علامات القلق الشديد البكاء والتعب وآلام المعدة وحدة الطبع والغضب.<sup>4</sup>

**الاكتئاب** – يشعر كل الأطفال أحيانًا بالحزن. ولكن إذا شعروا بالحزن أو اليأس أو الانفعال كثيرًا، فقد يكون ذلك علامة على الاكتئاب. يجب الانتباه إذا كان طفلك يعاني من صعوبة في الانتباه؛ أو يعاني من تغيرات في تناول الطعام أو النوم أو الطاقة؛ أو لم يعد يستمتع بالأشياء الممتعة. قد لا يُظهر بعض الأطفال أنهم حزينون ولكنهم بدلًا من ذلك يتصرفون دون حافز أو يسببون المتاعب. آخرون قد ينغلقون أو ينسحبون. يمكن أن يؤدي الاكتئاب الحاد إلى إيذاء النفس أو أفكار بشأن الانتحار.<sup>4</sup>

اضطراب قصور الانتباه وفرط الحركة – يعاني معظم الأطفال من صعوبة في التركيز أو التصرف حسب المواقف. ولكن الأطفال المصابون باضطراب قصور الانتباه وفرط الحركة لا ينصرفون عن تلك الأعراض. الأطفال الذين يعانون من اضطراب قصور الانتباه وفرط الحركة قد ينسون الأشياء أو يفقدونها كثيرًا، ويتحدثون كثيرًا، ويواجهون صعوبة في مقاومة المغريات، ويواجهون صعوبة في تناوب الأدوار أو التوافق مع الآخرين، ويتعلمون أو يراوغون كثيرًا.<sup>5</sup>



بين الأعمار  
2:14-10

يعانون من اضطراب القلق %3.6

يعانون من الاكتئاب %1.1

يعانون من اضطراب قصور الانتباه  
وفرط الحركة (ADHD) %3.1

## أبدي اهتمامك:

### دعم الصحة النفسية

أعد تقييم الضغوطات. قد يكون الارتقاء إلى مستوى توقعات والدينا أمرًا صعبًا، بغض النظر عن عمرنا. اسأل نفسك إذا كنت تضع الكثير من الضغط على طفلك لتحسين أدائه في المدرسة أو بأنشطة مثل الرقص أو الرياضة. إذا كان كذلك، فاسترخِ قليلاً. بالطبع، الدرجات المميزة مهمة. لكنها لا تساوي صحة الطفل. أثناء الوباء، وعندما اضطر العديد من الأطفال للتعامل مع إلغاء المدارس أو أصبحت المدرسة من المنزل، ربما كان الأمر أكثر أهمية من أي وقت مضى. **احصل على مساعدة متخصصة.** إذا كنت تعتقد أن طفلك قد يكون يعاني من مشكلة بالصحة النفسية — أو كنت بحاجة إلى دعم بصفتك أحد الوالدين — فاطلب المساعدة. يعتبر برنامج مساعدة الموظفين لديك هو نقطة مثالية للبدء. ليس سابقاً لأوانه أبداً أن تتحدث.

سواء أكنت تعتقد أن طفلك يعاني من مشكلة بالصحة النفسية أم تريد ببساطة مساعدته على تعزيز الصحة النفسية لديه، فابدأ بهذه الخطوات.

**تحدث معه.** اسأل طفلك عن شعوره، وكُن بجانبه لتستمع إليه. تأكد من تعريفه أنه ليس بمشكلة، وأكد له ثانية أنك تهتم لشأنه. بينما قد يكون من المحبب محاولة إصلاح كل شيء، عليك معرفة أنه في بعض الأحيان يكون دورك هو أن تكون متواجداً في الوقت الحالي. كن حاضراً متعاطفاً. استمع بعواطفك. إذا لم تكن لديك إجابة على سؤال يطرحه، فكن صريحاً وحاول العثور على إجابة له.<sup>6</sup>

**اعتنِ بنفسك.** واحد من كل 14 طفلاً يكون أحد والديه يعاني من مشكلة بالصحة النفسية، وهذا يجعل الطفل أكثر عرضة لمشاكل الصحة النفسية أيضاً.<sup>7</sup> إذا كنت تعاني من مشكلة بالصحة النفسية — أو كنت تشعر بأنك غارق في التوتر — فاحصل على الدعم. إذا لم تكن في وضع صحي سليم أو لا تحصل على الدعم الذي تحتاج إليه، فقد يكون أكثر صعوبة أن ترعى أطفالك.<sup>8</sup>

### رعاية الأطفال الصغار هي مهمة مليئة بلحظات المرح، كما أنها تتضمن بالتأكيد التحديات أيضاً.

بتقديم الدعم المناسب، يمكنك مساعدتهم في بناء مهارات الصحة النفسية — وتعليمهم طلب المساعدة إذا احتاجوا إليها.

إذا كنت تشعر بأنك أو شخص آخر في خطر محقق من إيذاء نفسه أو آخرين، فاتصل بخدمات الطوارئ المحلية على الفور.

1. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). What is children's mental health? cdc.gov/childrensmentalhealth/basics.html. Last reviewed September 23, 2021. Accessed January 31, 2022.
2. World Health Organization. Adolescent mental health. who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health. November 17, 2021. Accessed January 31, 2022.
3. American Psychological Association (APA). Students experiencing stress. apa.org/ed/schools/primer/stress-health-primer.pdf. October 2021. Accessed January 31, 2022.
4. CDC. Anxiety and depression in children: Get the facts. cdc.gov/childrensmentalhealth/features/anxiety-depression-children.html. Last reviewed March 22, 2021. Accessed January 31, 2022.
5. CDC. What is ADHD? cdc.gov/nbddd/adhd/facts.html. Last reviewed September 23, 2021. Accessed January 31, 2022.
6. APA. Talking to kids when they need help. apa.org/topics/parenting/helping-kids. April 9, 2020. Accessed January 31, 2022.
7. Wolicki SB, Bitsko RH, Cree RA, et al. Mental health of parents and primary caregivers by sex and associated child health indicators. *Advers Resil Sci*. 2021;2:125-139.doi.org/10.1007/s42844-021-00037-7
8. CDC. Mental health of children and parents – A strong connection. cdc.gov/childrensmentalhealth/features/mental-health-children-and-parents.html. Last reviewed April 23, 2021. Accessed January 31, 2022.

ينبغي ألا يُستخدم هذا البرنامج لتلبية احتياجات حالات الطوارئ أو الرعاية العاجلة. في حالة الطوارئ، اتصل برقم 911 إذا كنت في الولايات المتحدة، أو برقم هاتف خدمة الطوارئ المحلية إذا كنت خارج الولايات المتحدة أو اذهب إلى أقرب قسم خاص بالحوادث أو الطوارئ. لا يحل هذا البرنامج محل رعاية الطبيب أو الرعاية المتخصصة. ونظراً لاحتمال وجود تضارب في المصالح، لن تُقدّم الاستشارات القانونية في القضايا التي قد تنطوي على اتخاذ إجراءات قانونية ضد Optum أو الشركات التابعة لها، أو أي كيان يتلقى المتصل من خلاله هذه الخدمات مباشرة أو بطريقة غير مباشرة (على سبيل المثال، صاحب العمل أو الخطة الصحية). هذا البرنامج وجميع مكوناته، على الأخص الخدمات المقدمة لأفراد الأسرة بعمر أقل من 16 عاماً، قد لا يكون متاحاً في جميع المواقع وتخضع للتغيير دون إخطار مسبق. قد تختلف الخبرة و/أو المستويات التعليمية لموارد برنامج Employee Assistance بناءً على متطلبات العقد أو متطلبات الدولة التشريعية. قد تفرض استثناءات وحدود للتغطية.

Optum® هي علامة تجارية مسجلة لشركة Optum, Inc. في الولايات المتحدة وغيرها من الولايات القضائية. جميع العلامات التجارية أو أسماء المنتجات الأخرى هي علامات تجارية مسجلة أو علامات مسجلة لملكية أصحابها المعنيين. Optum هي رب عمل يؤمن بتكافؤ الفرص.