

”

كيف كان يومك؟

مطلقو المحادثات

بقدر ما نهتم بأحبائنا، قد يكون من الصعب أحياناً معرفة كيفية بدء مناقشات جيدة مع المراهقين أو الشباب في حياتك. اجعل الأمر أسهل مع مطلقي المحادثات هذه. انقر فوق "البدء" للعثور على سؤال يمكن أن يكون مصدر إلهام للمحادثات الشيقة ويساعدك على تجاوز الإجابات المكونة من كلمة واحدة.

عندما تتساءل
من أين تبدأ

أنت
مدعم

حقق أقصى استفادة من مزايا
Optum EAP.

تفضل بزيارة livewell.optum.com
لمعرفة ما هو متاح لك.

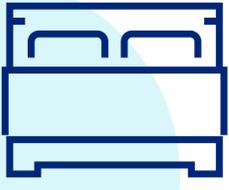
متى كانت آخر مرة شعرت بأنك 😞؟

نشعر جميعًا بالحزن في بعض الأحيان. ولكن إذا شعر شخص تحبه بالحزن أو اليأس أو الانفعال كثيرًا، فقد يكون ذلك علامة على الاكتئاب. يمكن أن يكون العثور على متعة أقل في الأنشطة وتجربة تغييرات في أنماط النوم والأكل من العلامات أيضًا.¹

1. World Health Organization. Depression. [who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression). September 13, 2021. Accessed December 7, 2021.



ماذا تفعل عندما لا تستطيع النوم ليلاً؟



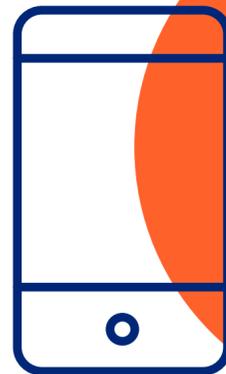
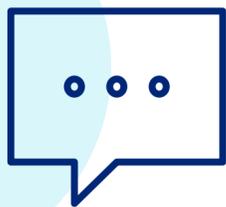
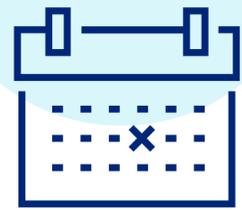
الحصول على قسط كافٍ من النوم ليلاً أمر مهم للجميع، للمراهقين والبالغين على حدٍ سواء. تحدث مع أحبائك عن العادات الصحية، مثل إبقاء هواتفهم خارج غرفة النوم في الليل والنوم مبكراً بما يكفي حتى ينالوا قسطاً من الراحة للمدرسة.

ما هي وجبتك المفضلة؟ ولماذا؟



التغذية مهمة للأشخاص من جميع الأعمار، ومنهم المراهقون الذين هم في مرحلة النمو. إذا بدأ ما يأكله ابنك المراهق، والوقت الذي يأكل فيه، في السيطرة على أفكاره، فقد يكون ذلك علامة محتملة على اضطراب الأكل.

ماذا ستفعل إذا لم تتمكن من استخدام الشبكات الاجتماعية لمدة أسبوع؟

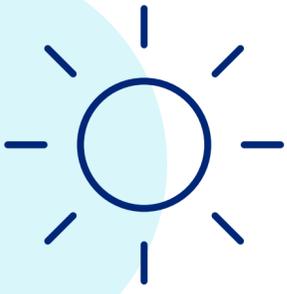


يمكن أن تجعل وسائل التواصل الاجتماعي بعض الأشخاص يشعرون بالقلق بشأن ما إذا كان الآخرون يوافقون عليهم، وترهقهم الإشعارات المستمرة ويخشون أن تفوتهم.¹ يرتبط الاستخدام المتكرر على Instagram للشابات أيضًا بعدم الرضا عن أجسامهم، وكذلك القلق والاكتئاب وتدني احترام الذات.²

1. Steele RG, Hall JA, Christofferson JL. Conceptualizing digital stress in adolescents and young adults: Toward the development of an empirically based model. *Clin Child Fam Psychol Rev.* 2020 Mar;23(1):15-26. pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31392451/.

2. Sherlock M, Wagstaff DL. Exploring the relationship between frequency of Instagram use, exposure to idealized images and psychological well-being in women. *Psychol Pop Media Cult.* 2019;8(4):482-490. psycnet.apa.org/record/2018-15210-001.

متى كانت آخر مرة شعرت بأنك سعيد حقًا؟

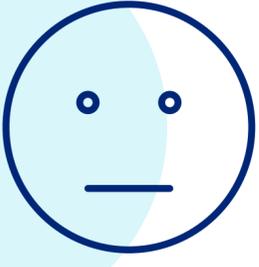


الشعور بالسعادة طوال الوقت ليس بالأمر الواقعي. كلنا نمر بأيام سيئة. ولكن إذا كان المراهق أو الشاب البالغ في حياتك يشعر بالحزن لفترة من الوقت، فقد يكون ذلك علامة على الاكتئاب. تشمل العلامات الأخرى الشعور بالضيق، أو صعوبة النوم أو النوم لفترات طويلة، والشعور بالذنب أو انعدام القيمة.¹

1. World Health Organization. Depression. [who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression). September 13, 2021. Accessed December 7, 2021.



هل تتصرف في المنزل بشكل مختلف عما تفعله في أماكن أخرى؟



غالبًا ما يكون من المناسب مطابقة طريقة تصرفنا مع الموقف، مثل أن نكون أكثر احترامًا في العمل وأكثر مرحًا مع الأصدقاء. ومع ذلك، من المهم أيضًا أن نجد ذواتنا الأصيلة، وأن نكون واثقين من معرفة أن ما يجعل كل واحد منا فريدًا هو ما يجعلنا رائعين.

صف وقت شعرت فيه بالتوتر.



نشعر جميعًا بالتوتر في بعض الأحيان، سواء كان ذلك عند تقديم عرض تقديمي أمام الفصل أو تجربة شيء جديد. لكن الشعور بالتوتر في كثير من الأحيان، بشكل عام أو بشأن مواقف معينة، يمكن أن يكون علامة على القلق.¹

1. World Health Organization. The ICD-10 classification of mental and behavioural disorders. who.int/classifications/icd/en/GRNBOOK.pdf. 1992. Accessed December 7, 2021.

ما هو أكثر شيء يقلقك الآن؟



يشعر الجميع بالقلق في بعض الأحيان، ولكن القلق المستمر قد يكون علامة على القلق.¹ إذا كنت تعتقد أنه يمكن أن يؤثر على من تحب، فتواصل معنا للحصول على مساعدة. يمكن أن يساعد الأكل الصحي وممارسة الرياضة والنوم واليقظة في الصحة العقلية أيضًا.²

1. World Health Organization (WHO). The ICD-10 classification of mental and behavioural disorders. who.int/classifications/icd/en/GRNBOOK.pdf. 1992. Accessed December 7, 2021.

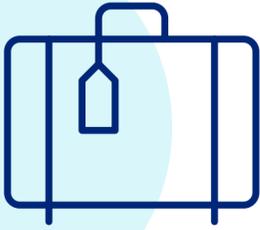
2. WHO. Looking after our mental health. who.int/campaigns/connecting-the-world-to-combat-coronavirus/healthyathome/healthyathome---mental-health. Accessed December 7, 2021.

ما الذي تشعر بالامتنان نحوه لهذا اليوم؟



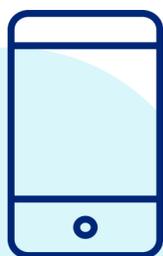
التركيز على ما نشعر بالامتنان نحوه قد يجعلنا جميعًا نشعر
بتحسن. شجع أحبائك على أن يسألوا أنفسهم عما يشعرون
بالامتنان نحوه كل صباح أو قبل النوم كل ليلة. بعد أسبوع،
تحقق ما إذا كان ذلك قد جعلهم يشعرون بأي اختلاف.

ما هو الأكثر قيمة بالنسبة إليك؟



كلنا نقدر أشياء مختلفة. بالنسبة إلى البعض، تعتبر العلاقات، وربما الذكريات منها، ضرورية. بالنسبة إلى الآخرين، تحمل الأشياء التي نشتريها قيمة كبيرة. اطلب من الشخص العزيز عليك قضاء بعض الوقت للتفكير فيما يهتم به حقًا.

ما هي العادة التي تَتمنى أن تَتمكن من التخلص منها؟



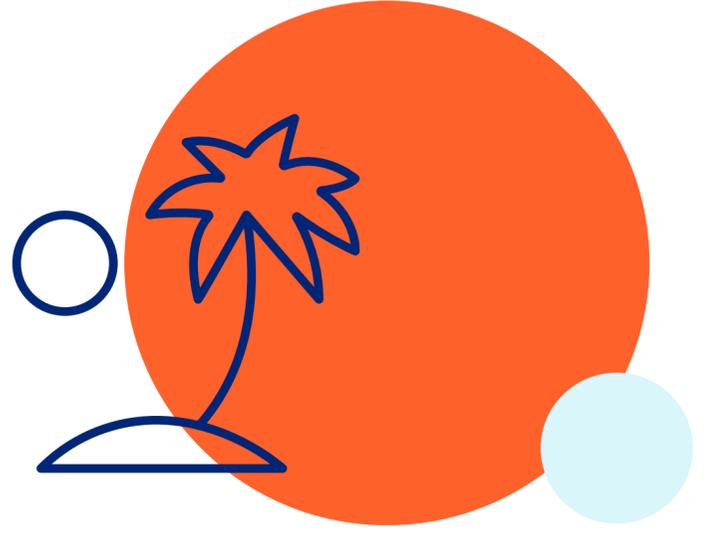
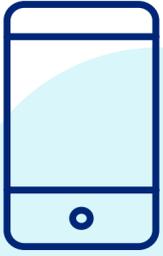
تعتبر بعض العادات، مثل ممارسة الشعور بالامتنان أو ممارسة التمارين الرياضية بانتظام، أمور رائعة. فيما تعتبر بعض العادات الأخرى، مثل التدخين والتدخين الإلكتروني، غير مفيدة لصحتنا. إذا كان لدى المراهق أو الشاب عادة يرغب في التخلص منها، فاطلب منهم مراقبة ما يدفعهم إلى القيام بالنشاط ومحاولة إزالة هذه الإشارة.

ما الذي يمكن أن يجذب اهتمامك؟



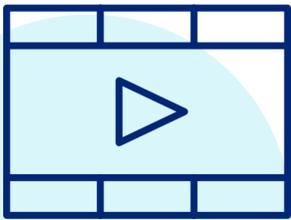
يمكن أن يكون ضغط الأصدقاء أمرًا جيدًا إذا كان الأصدقاء يشجعون بعضهم للحفاظ على درجاتهم أو ممارسة الأنشطة التي يحبونها. ولكن عندما يضغط المراهقون على الآخرين للقيام بسلوكيات محفوفة بالمخاطر مثل القيادة بسرعة أو شرب الخمر أو تخطي الصف، يمكن أن يكون ذلك بالتأكيد أمرًا سلبيًا.

أنت عالق في جزيرة. من الذي تراسله أولاً؟ لماذا؟



سواء كانت حالة طوارئ حقيقية أو حياة يومية، فإن وجود نظام دعم جيد أمر مهم. تأكد من أن أحبائك يعرفون من يمكنهم الوثوق به، سواء أكانوا أصدقاء أو عائلة أو محترفين.

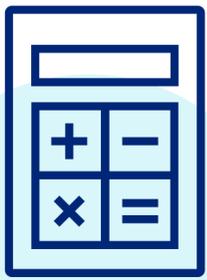
ما هو آخر كتاب أو أغنية أو فيلم جعلك تشعر بشيء ما؟



كلنا نشعر بالعواطف: السعادة والحزن والإحباط والغضب،
وأكثر من ذلك بكثير. يمكن أن يكون لتعلم كيفية فهم عواطفنا
وإدارتها تأثير كبير على حياتنا.¹

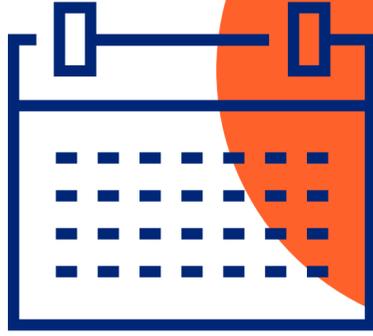
1. World Health Organization. Adolescent mental health. [who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health). November 17, 2021. Accessed December 7, 2021.

إذا وجدت £100، ماذا ستفعل؟



غالبًا ما تبدأ معرفة كيفية اتخاذ القرارات المالية الذكية كبالغين بالتعليم المالي في سنوات المراهقة. علم ابنك المراهق أهمية الكسب ووضع ميزانية والادخار للأهداف قصيرة وطويلة المدى. تأكد من فهمهم لكيفية عمل القروض وبطاقات الائتمان أيضًا.

ما هو الشيء الذي تتمنى تحقيقه في غضون سنوات قليلة؟



سمع معظم المراهقين السؤال "ماذا تريد أن تكون عندما تكبر؟" قد يكون الأمر مخيفاً ومرهقاً إذا لم يكونوا متأكدين، مثل معظم المراهقين. في حين أنه من الرائع تحديد الأهداف ومعرفة كيفية تحقيقها، تأكد من أنك لا تضغط كثيراً على الشباب في حياتك.

أي رمز تعبيري يصف حالتك المزاجية اليوم؟



فكر في آخر مرة سألت فيها أحدهم، "كيف حالك؟" هناك احتمال كبير أن تقول، "أنا بخير." لكن الحقيقة هي أننا لسنا بخير طوال الوقت. في بعض الأحيان نشعر بالفرح والغضب والحزن والتوتر والإحباط وغير ذلك الكثير. تأكد من أن المراهق أو الشاب يفهم أنه لا بأس من الاعتراف بما يشعر به حقًا وطلب المساعدة عندما يحتاج إليها.

ما يمكنني فعله لدعمك بشكل أفضل؟



أن تكون والدًا أمرًا صعبًا. وكذلك أن تصبح مراهقًا. كونوا
منفتحين مع بعضكما البعض وشاركوا ما تحتاجونه بصدق
لتشعروا بالدعم. قد يكون الأمر محرجًا في البداية، ولكن يمكن
أن يشكل نموذجًا لعلاقة قوية، وهو أمر سيكون مهمًا
لسنوات قادمة.

لماذا تعتقد أنك صديق جيد؟



الثقة والصدق والاحترام المتبادل والتواصل الجيد... ما الذي يجعل منك صديق جيد وشخص جيد للمساعدة؟ تأكد من أن أحبائك يفهمون كيفية اختيار العلاقات القائمة على الاحترام والخصائص الصحية.



ما هو أكثر شيء محرج أفعله؟



من المهم إنشاء علاقة إيجابية ومفتوحة مع ابنك المراهق. يتضمن ذلك الانفتاح على اختلاف وجهات النظر والاستماع حقًا إلى مشاعرهم وإبداء الاهتمام بشأنها.

ما الذي تتمنى أن يكون لديك دافع أكبر لفعله؟



حتى لو كانت لدينا أهداف كبيرة، فإن التحفيز ليس بالأمر السهل دائماً. اسأل أحبائك عما يحفزهم. الدافع الجوهري هو عندما نفعل شيئاً لأننا نجده مجزياً شخصياً. الدافع الخارجي هو عندما نفعل شيئاً لنحصل على مكافأة أو نتجنب العقوبة. يمكن أن يساعدنا كلا النوعين على الوصول إلى أهدافنا. تأكد فقط من التركيز على الأسباب الإيجابية.



ما أكثر شيء تفضله في نفسك؟
وما الأقل تفضيلاً؟

يتعلق احترام الذات بتقدير واحترام نفسك. شجع أحبائك على التفكير في كل صفاتهم الجيدة. يمكن أن يساعدهم ذلك على التمتع بتقدير الذات بشكل صحي، والذي من شأنه مساعدتهم على الشعور بالثقة في المدرسة والعمل وغيرها من مجالات حياتهم.



ما هو الأمر الذي تفتخر به؟



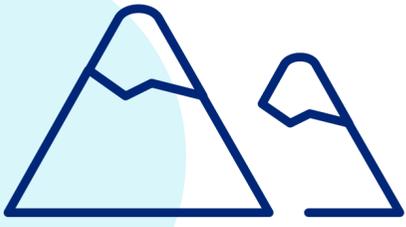
من المهم أن نفخر بما نقوم به ومن نحن. شجع الشباب في حياتك على قضاء بعض الوقت في الاحتفال بأنفسهم وإنجازاتهم. ليس من الضروري أن تكون إنجازات كبيرة مثل الجري في ماراتون أو الالتحاق بالجامعة. إن الأفعال اليومية مثل أن تكون صديقًا جيدًا ومساعدة الآخرين تستحق الفخر أيضًا.

ما هو أصعب شيء قمت به على الإطلاق؟



سواء كان الأمر يتعلق بالوصول إلى هدف رياضي، أو الحصول على الشجاعة للغناء أمام الجمهور أو التعامل مع فقدان أحد أفراد أسرته، فإننا جميعًا نواجه تحديات كبيرة، بعضها نختارها والبعض الآخر نضطر للتعامل معها. شجع أحبائك على الاحتفال بكل ما تغلبوا عليه وكل ما يمكنهم فعله في المستقبل.

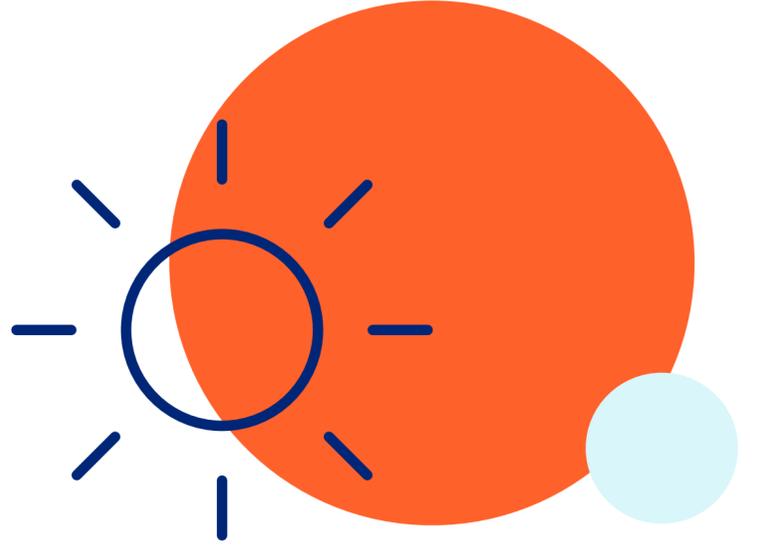
ما أكثر شئ يخيفك؟



الثعابين. الطيران. التحدث أمام الناس. المرتفعات. كثير منا يخاف من شيء ما. المخاوف ليست ضارة بشكل عام، ولكن إذا رأيت أن ابنك المراهق أو الشاب يبذل قصارى جهده لتجنب شيء ما، فقد يكون ذلك رهابًا، خوف قوي جدًا ومستمر. يمكن علاج معظم حالات الرهاب، لذا شجع الشخص المقرب لك على طلب المساعدة.¹

1. World Health Organization. The ICD-10 classification of mental and behavioural disorders. who.int/classifications/icd/en/GRNBOOK.pdf. 1992. Accessed December 7, 2021.

ما هو آخر تصرف لطيف فعلته أو شاهدته؟



أن تكون لطيفًا مع الآخرين ليس مفيدًا لهم فقط. يمكن أيضًا أن يعزز سعادتنا ويحسن رفاهيتنا ويفيد صحتنا الجسدية.¹ لذا شجع طفلك على البحث عن طرق ليكون لطيفًا كل يوم. يمكن أن يكون للأفعال الصغيرة مثل الإمساك بالباب أو مشاركة وجبة مع شخص ما، الأفعال التي تتضمن التواصل الاجتماعي، فوائد أكثر من الأعمال المجهولة أو عبر الإنترنت.¹

1. Abrams Z. The case for kindness. American Psychological Association.

apa.org/news/apa/kindness-mental-health. August 2021. Accessed October 20, 2021.

إذا كان لديك أي قوة خارقة،
فماذا ستكون؟ وكيف يمكنك استخدامها
في حياتك اليومية؟



بالرغم من أننا لا نستطيع الطيران، أو أن نصبح غير مرئيين أو
نقوم ببعض الأشياء المدهشة الأخرى في الكتب المصورة وأفلام
الأبطال الخارقين، لكننا جميعًا نمتلك المهارات والسمات التي
تجعلنا رائعين بطريقتنا الخاصة. خصص بعض الوقت لتعليم
أحبائك تقدير نقاط قوتهم والأشياء التي يرونها في الآخرين.

كيف سيكون يومك المثالي، منذ اللحظة التي تستيقظ فيها حتى تنام؟



قد يكون من الصعب تحقيق يوم مثالي، ولكن تخصيص وقت للأمور التي نستمع بها، والأمور المهمة لصحتنا، كل يوم مهم حقًا. أخبر عائلتك أن تبدأ بالتأكد من حصولهم على قسط كافٍ من النوم. ثم تأكد من أنهم يخصصون بعض الوقت "لأنفسهم" للقراءة أو التسكع مع صديق أو تشغيل الموسيقى أو القيام بشيء آخر يستمتعون به.