

الحديث بشأن صحتك النفسية: 4 نصائح لآباء المراهقين والشباب



الصحة النفسية موضوع مهم على الدوام. أثناء الجائحة، والتي يقول **58%** من المراهقين أنها أثرت على صحتهم النفسية،¹ ربما يكون موضوع الصحة النفسية أكثر أهمية بكثير.

بالنسبة لبعض العائلات، قد يجري الحديث عن الصحة النفسية بصورة يومية. بالنسبة لعائلات الأخرى، قد يكون موضوعاً جديداً، وقد يبدو محراجاً بعض الشيء في البداية. لكن كلما تحدثت عنها أكثر، شعرت أنت وإياهم براحة أكبر.

إذا كنت تتساءل عن كيفية البدء، فضع هذه النصائح الأربع في الاعتبار.

1- تذكر كيف تكون المراهقة وحال المراهقين. يمر المراهقون بفترات تغيير. قد يكونون بصدده الحصول على وظيفتهم الأولى، أو يتعلمون القيادة، أو يقضون وقتاً كثيراً في الخروج مع الأصدقاء بينما يقضون وقتاً أقل مع الوالدين. كل ذلك جزء طبيعي من النمو والتطور. يمكن أن تؤثر وسائل التواصل الاجتماعي في حياة المراهقين من خلال جعل بعضهم يشعر بالقلق بشأن ما إذا كان الآخرون يتقدلونه، بالإضافة إلى ما تغمرهم به وسائل التواصل هذه من الإشعارات المستمرة وكذلك القلق من أن توتفهم بعض الأمور. يرتبط الاستخدام المتكرر لتطبيق إنستغرام بالنسبة للبنات في مرحلة الشباب أيضاً بعدم الرضا عن أجسامهن، فضلاً عن القلق والاكتئاب وتدني احترام الذات.²

2- راقب العلامات. يمكن أن يطرح المراهقون مواضيع الصحة النفسية من تلقاء أنفسهم. قد يذكرون ما يمر به أحد الأصدقاء أو المشاعر التي تنتابهم هم أنفسهم. من المهم أن تستمع، فلا تفوت هذه الفرصة.

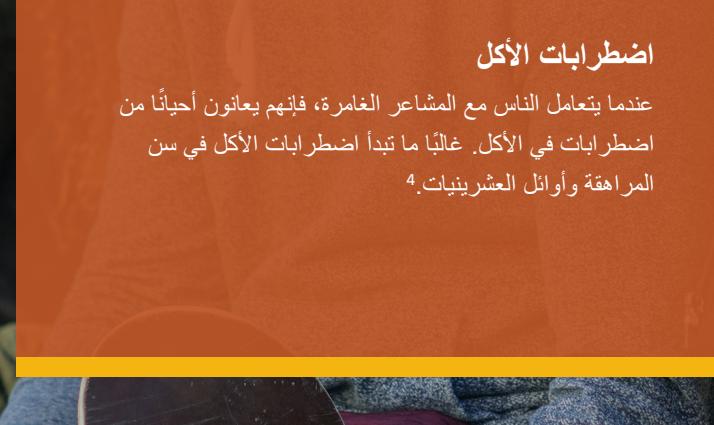
3- احترم الاختلافات. هناك احتمال كبير لوجود اختلاف في الرأي بينك وبين المراهقين أو الشاب البالغين الموجوبين في حياتك حول الموضوعات السياسية أو الاجتماعية أو غيرها من الموضوعات. على الرغم من أن الأمر قد يكون صعباً، حاول التزام الهدوء واحترم وجهات نظرهم المختلفة. يمكن أن يساعدك ذلك في بناء الثقة معهم وجعلهم أكثر صرامة في الحديث معك. بدلاً من إلقاء المحاضرات، ساعد ابنك المراهق في التخطيط لكيفية اتخاذ خيارات صحية بشأن المشروبات الكحولية والمدمرات والعلاقات والمواضيع الأخرى التي سيواجهها.

4- ثقف نفسك في مجال الصحة النفسية. بالرغم من خوض العديد من الأشخاص لتجارب شخصية مع الاكتئاب أو القلق أو غيرهما من مشكلات الصحة النفسية، إلا أن هذه الموضوعات تكون جديدة بالنسبة لبعض الأشخاص. إذا لم تكن معتاداً على هذه الظروف والأحوال، ثقف نفسك قبل طرحها للنقاش. تعرف أيضاً على العلامات التي ينبغي مرافقتها. إذا شعر شخص ما بالحزن أو انزعز لأكثر من أسبوعين، أو كان يعاني من تقلبات مزاجية حادة، أو شعر بالقلق الشديد أو دخل في شجار مع الآخرين، فإن هذا الشخص قد يكون يعاني من مشكلة تتعلق بالصحة النفسية ويحتاج إلى المساعدة.³



تعاطي المشروبات الكحولية

الثقافات المختلفة لها معايير مختلفة بشأن المشروبات الكحولية. بينما تسمح بعض البلدان بتناول المشروبات الكحولية خلال سنوات المراهقة، فإن بلداناً أخرى لا تسمح بتناولها حتى وقت لاحق - أو تحظر تناولها تماماً.



اضطرابات الأكل

عندما يتعامل الناس مع المشاعر الغامرة، فإنهم يعالون أحياً من اضطرابات في الأكل. غالباً ما تبدأ اضطرابات الأكل في سن المراهقة وأوائل العشرينيات.⁴



ة بدعيين كأساعل بشتة هل ادحليث نع اتحصل اته؟يسفنا
ى أسلالعيب بدء المذاتمحد امعاً اكتنائعت ونا لهدمتسه مكن أن يبنلا
ا من هليزنت كنمكي optumeap.com. عرف

إذا كنت أنت أو شخص تعرفه تراودك أفكاراً عن الانتحار، فاطلب المساعدة في الحال.
إذا كنت أنت أو شخص تعرفه في خطر داهم، فاتصل بخدمة الطوارئ.

1. Global Shapers Community, et al. COVID-19 youth survey: Report. cdn.who.int/media/docs/default-source/epi-win/covid-19-survey_report_for_who---final.pdf?sfvrsn=f23bd740_4. November 9, 2020. Accessed September 27, 2021.

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.

3. World Health Organization. Depression. who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression. September 13, 2021. Accessed December 13, 2021.

4. World Health Organization. Adolescent mental health. who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health. November 17, 2021. Accessed December 13, 2021.

ينبغي لا يستخدم 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. ونظرًا لاحتمال وجود تضارب في المصالح، لن تقتصر الاستشارات القانونية في القضايا التي قد تتطوّر على أساس إجراءات قانونية ضد Optum أو الشركات التابعة لها، أو أي كيان يتلقى التمثيل من خلال هذه الخدمات ميشن أو طريقة غير ميشن. على سبيل المثال، صاحب العمل أو الخطة الصحيحة. قد لا يتوفر هذا البرنامج وجميع مكوناته في جميع المواقع، لا سيما الخدمات المقدمة لأفراد الأسرة الذين تقل أعمارهم عن 16 عاماً، كما يمكن تغيير البرنامج ومكوناته دون إشعار مسبق. قد تختلف الخبرة / أو المستويات التعليمية لموارد برنامج Employee Assistance Program بناءً على متطلبات العقد أو متطلبات الدولة التشريعية. قد تفرض اشتراطات وحدة للغطية.

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 المعنين. Optum هي رب عمل يؤمن بتكافؤ الفرص.