

## 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<sup>1</sup>، 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 مرحجاً 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 بصدد الحصول على وظيفتهم الأولى، أو يتعلمون القيادة، أو يقضون وقتاً كبيراً في الخروج مع الأصدقاء بينما يقضون وقتاً أقل مع والديهم. 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 يتقبلونهم، بالإضافة إلى ما تغمرهم به وسائل التواصل هذه من الإشعارات المستمرة وكذلك القلق من أن تفوتهم بعض الأمور. يرتبط الاستخدام المتكرر لتطبيق إنستغرام بالنسبة للبنات في مرحلة الشباب أيضاً بعدم الرضا عن أجسامهن، فضلاً عن القلق والاكتئاب وتدني احترام الذات<sup>2</sup>.
- 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 الفرص.
- 3- احترم الاختلافات.** هناك احتمال كبير لوجود اختلاف في الرأي بينك وبين المراهقين أو الشباب البالغين الموجودين 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 صراحة في الحديث معك. بدلاً من إلقاء المحاضرات، ساعد ابنك المراهق في التخطيط لكيفية اتخاذ خيارات صحية بشأن المشروبات الكحولية والمخدرات والعلاقات والمواضيع الأخرى التي سيواجهها.
- 4- ثقّف 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، ثقّف نفسك قبل طرحها للنقاش. تعرف أيضاً على العلامات التي ينبغي مراقبتها. إذا شعر شخص ما بالحزن أو انعزل 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<sup>3</sup>.

