

## «مجرد مزاج سيء أم أن الأمر أكبر من ذلك؟» ما يمكن أن يفعله الوالدان



- عدم الثقة بالنفس والتقليل من الشأن في الغالب
  - الشعور بمتاعب جسدية غير واضحة
  - عدم وجود روتين منتظم ليلاً ونهاراً
- في حال ظهور العديد من هذه الاعراض معاً على مدار عدة أسابيع، يتوجب التصرف وطلب الدعم من متخصص. إذا كان ابنكما يفكر في أنه لم يعد يرغب في الحياة، فمن المهم أن تطلبوا المساعدة على الفور.

### ما يمكن أن يفعله الأهل لدعم أبنائهم وبناتهم في سن المراهقة

#### التواصل معه باستمرار

- إظهار الاهتمام بأفكار ومشاعر المراهقين والمراهقات.
- الاستماع باهتمام عندما يحكي الشخص المراهق عن مخاوفه.
- أخذ مشاعر الإبن المراهق على محمل الجد، حتى وإن تعذر استيعابها. القبول بالتعبير عن المشاعر الأليمة دون التقليل من شأنها.

#### من المفيد التحدث عن هذه الأمور



- التحدث عن المشاكل والمخاوف والشعور بعدم الأمان، يُعد الخطوة الأولى لتحسين الوضع المُجهد. ينبغي تجسيد هذه الفكرة من قبل الكبار أمام المراهقين والمراهقات.

الأمراض النفسية يمكن أن تصيب الجميع هناك تداخل في الحد الفاصل بين الصحة النفسية والمرض النفسي. فالأمراض النفسية لها عدة وجوه ويمكن أن تطرأ في أي أسرة. واحد من كل شخصين يتعرض للمعاناة من مرض نفسي مرة واحدة على الأقل في حياته. وهذا ليس دليلاً على إخفاق شخصي من الإبن أو الوالدين. يطرأ مثل هذا المرض مع إجتماع العديد من الأعباء. ولكن إليكم النبأ السار: معظم الأمراض النفسية يمكن علاجها، وكلما عولجت بشكل مبكر، كلما كان أفضل.

- هل يشعر ابنكم بالتوتر من شيء ما؟ تحروا الوقت المناسب للتحدث مع ابنكم. حاولوا ذلك باستمرار، حتى وإن لم تنجحوا في المرة الأولى.
- ترك الهموم تتضخم لا يحل المشاكل. انقلوا هذه الفكرة لإبنكم.

جميع الأطفال والشباب يشعرون أحياناً بالخوف، بالقلق أو الغضب، الملل أو الحزن. مثل هذه المشاعر تعتبر جزءاً من الحياة. ومرحلة الشباب مليئة بالتقلبات والتبدلات - سيما وأن هذه المرحلة العمرية مليئة بالتطورات الهائلة للدماغ والجسم. وليس باليسير التفريق بين تقلب المزاج والاضطرابات الخطرة. لذا يجب على الوالدين ملاحظة ما إذا كان ابنهما يعاني لعدة أسابيع أو أشهر. ومثل هذا الموقف يُرهق الوالدين غالباً. يمكنكم إستشارة أحد المتخصصين لمعرفة ما إذا كان ابنكم بحاجة لمساعدة.

تجدون العناوين على الصفحة الخلفية.



#### ما هي علامات الاكتئاب؟

يعاني 3-10% من الشباب من الاكتئاب. وعلى عكس المزاج المتعكر، لا يمكن للمُكتئِب أن يسيطر على الاكتئاب بإرادته. هل يعاني ابنكم من الإكتئاب؟ تمثّل السلوكيات التالية مؤشرات تحذير من الإصابة بالاكتئاب.

#### المراهق/ة

- يبدو الشخص في معظم الأحيان مكتئباً وحزيناً جداً
- فقدان الشعور بالسعادة وعدم الاهتمام بأنشطة كثيرة
- عدم القدرة على تحفيز الذات والشعور بالاجهاد السريع

#### هل إبنكم المراهق متعكر المزاج ويعاني؟



### ما يجب عليكما تجنبه

- إلقاء الإتهامات  
«لا بد أن تتمالك نفسك»
- التقليل من الهموم  
«الأمر ليس بهذا السوء»
- إسداء نصائح سريعة -فورية-  
«استمتع باليوم الجميل فحسب»؛ «اخرج واستمتع مع أصدقائك»
- الرغبة في حل كل مشاكله بنفسه  
«لا نتحدث مع آخرين في هذا الموضوع»؛ «ستحل مشاكلك بنفسك»

### توطيد علاقات مع الغير

- ساعدوا ابنكم على توطيد علاقات بأشخاص جديرين بالثقة.
- تواصلوا مع معلمي ابنكم. استغلوا لقاءاتكم مع المعلمين للاستفسار عن صحة طفلكم أدائه في المدرسة.
- تواصلوا مع المسؤول عن متابعة صحة ابنكم ووجهوا إليه استفساراتكم إذا كنتم قلقين.
- لا ترددوا في الإتصال بالجهات المتخصصة، إذا كنتم لا تعرفون ماذا ستفعلون.



### تجدون هنا من يساعدكم

- العمل الإجتماعي في المدرسة Schulsozialarbeit der Schule  
www.stadt-zuerich.ch/schulsozialarbeit
- أخصائي/ة نفسي/ة في المدرسة Schulpsychologe/-in der Schule  
www.stadt-zuerich.ch/spd
- الإستشارات الأسرية في مدينة زيورخ Familienberatung Stadt Zürich  
www.stadt-zuerich.ch/familienberatung
- نجدة الوالدين Elternnotruf  
الهاتف 0848 35 45 55 (على مدار 24 ساعة) www.elternnotruf.ch
- استشارات الوالدين لدى مؤسسة برو يوفنتوته Pro Juventute  
هاتف 058 261 61 61 (على مدار 24 ساعة) www.projuventute.ch
- عيادة الطب النفسي للأطفال والمراهقين  
Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie  
هاتف 058 384 66 66 (خدمة طوارئ على مدار 24 ساعة)
- الرعاية النفسية الهاتفية دي دارجيوتنه هاند Die dargebotene Hand  
هاتف 143؛ www.143.ch (على مدار 24 ساعة)
- مركز زيورخ للتدخل وقت الأزمات Kriseninterventionszentrum Zürich  
هاتف 044 296 73 10 (على مدار 24 ساعة)

