

دعم إنكم الشاب/إبتكم الشابة خلال العطل



يمكن أن تسبب التغييرات على الروتين لبعض الشباب الشعور بالإجهاد والعزلة والوحدة. إن دعم الوالدين مهم جداً في هذا الوقت.

فيما يلي بعض المعلومات التي تساعدكم على دعم الشباب للبقاء في حالة عقلية صحية خلال العطل المدرسية. هناك أيضاً بعض المعلومات التي قد تساعدكم على تحديد متى إنكم الشاب/إبتكم الشاب فيحتاجون إلى بعض الدعم الإضافي وإلى أين تذهبون للحصول على المساعدة.

يمكن للعطل أن تأخذ الطلاب بعيداً عن الأصدقاء والدعم المدرسي المعتاد.

إن تجنب الكافيين بعد وقت الغداء، وأن يكون لديهم غرفة نوم هادئة ومظلمة ومرتبّة وإغلاق الأجهزة الإلكترونية قبل النوم يمكن أن يساعدهم أيضاً في الحصول على ليلة نوم جيدة.

5. شجعوا عادات الأكل الصحي

لا يقلل الأكل الجيد فقط من خطر المشاكل الصحية الجسدية، مثل أمراض القلب والسكري، ولكنه يمكن أن يساعد أيضاً مع أنماط النوم ومستويات الطاقة والمزاج والصحة العامة والرفاهية.

إن اتباع نظام غذائي متوازن جيد مع أقل وجبات سريعة/وأقل سكريات والمزيد من الخضراوات والفواكه والحبوب الكاملة والكثير من الماء سيضمن حصول إنكم الشاب/إبتكم الشاب على كل الفيتامينات والمعادن لمساعدة الجسم والدماغ على العمل بشكل جيد.

6. شجعوا اللعب

إن تكريس الوقت لمجرد الإستمتاع يمكن أن يساعد على إعادة إمداد إنكم الشاب/إبتكم الشاب بالطاقة، وتشيط الشبكات الاجتماعية الخاصة بهم والحد من التوتر والقلق.

ساعدوهم على تحديد ووضع أهداف واقعية. إن وضع وتحقيق أهداف واقعية يمكن أن يكون محفزاً للغاية ويمكن أن يساعد في بناء الثقة بالنفس.

3. شجعوا النشاط البدني

النشاط البدني مهم لصحة ورفاهية الجميع. إذا كان إنكم الشاب/إبتكم الشاب يشعرون بالإحباط أو يجدون الإمر صعبة، قد يكون النشاط البدني آخر شيء يشعرون بعمله. ولكن حتى الأنشطة الصغيرة، مثل المشي حول البناية، يمكن أن تساعد في تخفيف التوتر والإحباط، وتوفير إلهاء جيد عن الأفكار المثيرة للقلق، وتحسّن التركيز والمزاج.

إذا كان إنكم الشاب/إبتكم الشاب يكافحون من أجل أن يكونوا نشيطين، قوموا بإيجاد النشاط البدني الذي كلاكما تستمتعان به ويمكن القيام به معاً (مثل السباحة أو ممارسة الرياضة مع الأصدقاء أو ركوب الدراجات) ووضع خطة للقيام بذلك بشكل منتظم.

4. شجعوا روتين منتظم

يساعد الحصول على ليلة نوم جيدة الشباب على الشعور بالنشاط والتركيز والدافع.

المراهقة هي الوقت الذي عندما تؤثر عدة تغييرات في "الساعة البيولوجية للجسم" على أنماط النوم، والشباب هم أكثر عرضة للمعاناة من مشاكل النوم. إن وضع روتين للنوم يمكن أن يساعد. شجعوا إنكم الشاب/إبتكم الشاب على الإستيقاظ في نفس الوقت تقريباً كل يوم، والخروج من السرير عندما يستيقظوا، والذهاب إلى السرير في نفس الوقت تقريباً كل ليلة.

هناك عدد من الطرق التي يمكن فيها دعم الصحة العقلية لإنكم الشاب/إبتكم الشاب ورفاهيتهم في العطل:

1. شجعوهم على البقاء على اتصال

العلاقات الاجتماعية مهمة للرفاهية العامة لإنكم الشاب/إبتكم الشاب.

لا بأس إذا أخذوا بعض الوقت لأنفسهم في بعض الأحيان، ولكن شجعوهم على البقاء على اتصال مع الأصدقاء خلال العطل. يمكن للأصدقاء توفير كل من اللعب والدعم، كما أن قضاء الوقت مع الأصدقاء مهم أيضاً للحفاظ والبناء على الصداقات القائمة.

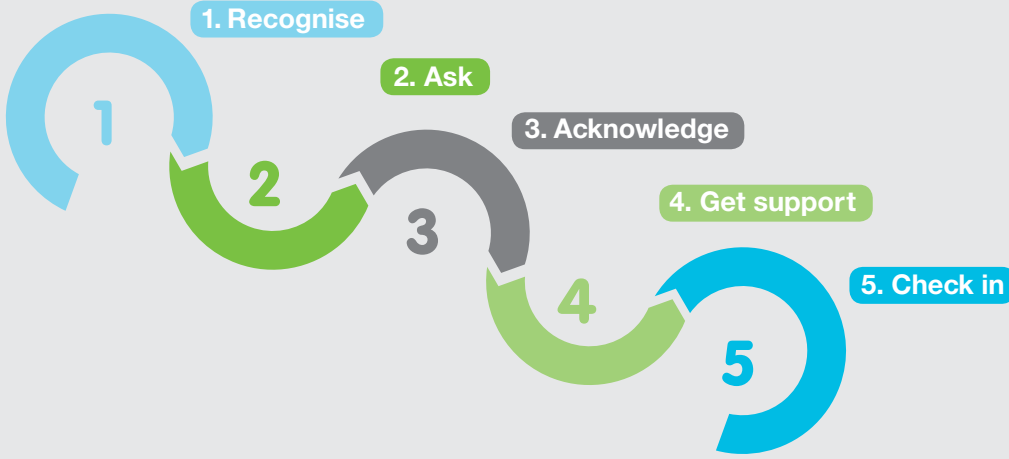
إذا لم يشعر إنكم الشاب/إبتكم الشاب بأنهم يريدون الخروج، فإن مجرد مكالمة هاتفية، أو بريد إلكتروني أو رسالة نصية أو رسالة عبر الفيسبوك يمكن أن تساعدهم على الشعور بالتواصل مع الأصدقاء والعائلة.

2. شجعوهم على البقاء منخرطين

شجعوا الإنخراط في العمل التطوعي أو الهوايات أو النوادي أو اللجان أو الرياضة - يمكن لهذه الأشياء أن تساعد الشباب على الشعور بالارتباط مع مجتمعهم الأوسع. شاركوا معهم عندما تستطيعون.

قوموا بإشراكهم في إتخاذ القرارات ومنحهم المسؤولية في المنزل (مثل التقرير بشأن طعام العشاء والمساعدة في إعداده).

نصائح لمساعدتكم على دعم إبتكم الشاب/إبتكم الشابة



- 1 **معرفة** حزنهم أو سلوكهم ذات الصلة
- 2 **سؤالهم** عن ذلك (على سبيل المثال "لقد لاحظت بأنك تبدو حزين كثيراً في الوقت الراهن.")
- 3 **الإعتراف** بمشاعرهم (على سبيل المثال "هذا يبدو وكأنه مكان من الصعب حقاً أن تكون فيه/ يمكنني فهم لماذا أنت منزعج بشأن ذلك الأمر.")
- 4 **الحصول على الدعم المناسب** وتشجيع إستراتيجيات المواجهة الصحية (على سبيل المثال "هل تحتاج إلى بعض المساعدة للتعامل مع هذا الأمر؟")
- 5 **التحقق** بعد وقت قصير لمعرفة كيف تسير الأمور معهم

خيارات خدمات الدعم

- توفر مراكز **headspace** الدعم والمعلومات والمشورة إلى الشباب الذين تتراوح أعمارهم بين 12 - 25
headspace.org.au
- يوفر **eheadspace** الإستشارة عبر الانترنت والدعم عبر الهاتف للشباب الذين تتراوح أعمارهم بين 12 - 25
headspace.org.au 1800 650 890
- **خط المساعدة للأطفال** هو هاتف على مدار 24 ساعة وخدمة إستشارة عبر الانترنت للشباب الذين تتراوح أعمارهم بين 5 - 25
kidshelpline.com.au 1800 55 1800
- خدمة **Lifeline** هي خدمة الإستشارة الهاتفية على مدار 24 ساعة - **lifeline.org.au** 13 11 14
- **خط الوالدين (Parentline)** 1300 301 300
- **ReachOut.com** للحصول على معلومات حول الرفاهية

- تشمل التغيرات في النشاط ما يلي:
• عدم الإستمتاع أو عدم الرغبة في المشاركة في الأشياء التي يستمتعون بها عادة
• التورط في سلوك محفوف بالمخاطر الذي عادة ما يتجنبونه
• عادات النوم أو الأكل غير العادية
- تشمل التغيرات في التفكير ما يلي:
• وجود الكثير من الأفكار السلبية
• التعبير عن الأفكار المشوهة عن أنفسهم والعالم (على سبيل المثال كل شيء يبدو سيئاً وغير مجدياً).

إذا كنتم تعتقدون بأن إبتكم الشاب/إبتكم الشابة معرضين لمخاطر الضرر يجب عليكم الحصول على الدعم المهني من طبيكم العام، أو خدمة الصحة العقلية أو قسم الطوارئ.

العلامات التي قد تشير إلى أن إبتكم الشاب/إبتكم الشابة يكافحون

- من الطبيعي للشباب أن يعانون من التقلبات. ومع ذلك التغيرات في المزاج ومستويات المشاركة وأنماط التفكير التي تستمر لأكثر من بضعة أسابيع قد تشير إلى أن إبتكم الشاب/إبتكم الشابة يحتاجون إلى دعم إضافي.
- تشمل التغيرات في المزاج ما يلي:
• سرعة الانفعال أو الغضب من الأصدقاء أو العائلة دون سبب واضح
• الشعور بالتوتر أو ضيق الصدر أو الإجهاد أو القلق
• البكاء دون سبب واضح، أو الشعور بالحزن أو الإحباط لفترات طويلة من الزمن

لمزيد من المعلومات حول الإبحار أو الدعم والمساعدة قوموا بزيارة
headspace.org.au/schoolsupport
headspace.org.au

يرجى الرجوع إلى **headspace** للدعم المدرسي مجموعة أدوات للتدخل بعد الإبحار - دليل للمدارس الثانوية لمزيد من الإرشادات.