



الاستجابة للأحداث المرهقة: العائلات والأطفال والشباب

يتطلع الأطفال إلى البالغين ومقدمي الرعاية للحصول على التوجيه و**الراحة أثناء** الأحداث المرهقة. تحدث إلى الطفل و/أو الشاب عن الموقف المرهقة الذي شاهده أو مر به أو سمع عنه.

جرب النصائح التالية لمساعدة الأطفال والشباب على التعامل مع الأحداث المرهقة:

- استمع وتحقق لمعرفة مدى درايتهم بالموضوع
- حدد وقتًا ومكانًا يشعرون فيه براحة أكبر في التحدث
- اجعل إجاباتك بسيطة وعملية ومناسبة لأعمارهم
- تحلى بالصبر، وتذكر أنه من المحتمل أن يواجه بعض الأطفال و**الشباب** هذه المشاعر لأول مرة ، لذلك يحتاجون إلى الوقت والدعم لتعلم كيفية التعامل معها
- قد يشاهد الأطفال والشباب محتوى مزعجًا على وسائل **التواصل الاجتماعي** والمنصات الأخرى
- حاول الحد من الوقت الذي يمضيه أمام الشاشة والحد من **المعلومات المزعجة** التي يتلقاها بأن تكون على دراية بما يشاهده طفلك و ما يستخدمه
- استخدم أنشطة مثل الرسم أو الكتابة أو قراءة الكتب أو **أدوات الإنترنت** لمساعدتهم في التعبير عن مشاعرهم وعواطفهم
- ممارسة إستراتيجيات التهدئة عند التعامل مع المشاعر الصعبة، مثل التنفس العميق و**اليقظة الذهنية**
- راجع **CHEO** و **Parenting in Ottawa** لمزيد من النصائح حول بناء المرونة لدى **الأطفال** و**الشباب**

التعرف على علامات التوتر لدى الأطفال والشباب

سوف يتفاعل الأطفال والشباب مع الأحداث المرهقة بطرق مختلفة اعتمادًا على الثقافة والعمر ومرحلة النمو والمزاج. راقب التغييرات في المزاج والسلوكيات بما في ذلك:

- تغييرات في أنماط الأكل أو النوم (أكثر أو أقل من اللازم، كوابيس أو عدم الرغبة في النهوض من السرير)
- قضاء وقت أقل من المعتاد مع العائلة والأصدقاء
- الشكوى من الصداع أو مشاكل في المعدة أو مشاكل صحية أخرى
- تغييرات في المشاعر مثل البكاء الزائد والقلق والحزن والخوف والغضب والتشويش و الاحساس بالعجز ونوبات الهلع
- تغييرات في الواجبات المدرسية، الغياب عن المدرسة، أو العودة إلى السلوكيات التي تجاوزوها (على سبيل المثال، التبول الليلي اللاإرادي، عدم الرغبة في الخروج عن السيطرة ، ونوبات الغضب)
- عدم المشاركة في الأنشطة التي كانوا يستمتعون بها
- استخدام المواد (المخدرات) بما في ذلك الكحول والتبغ والقنب أو المواد الأفيونية للتأقلم

اعرف متى تطلب المساعدة

- إذا استمر الطفل أو الشاب في الشعور بمشاعر قوية تستمر و/أو تتداخل مع الحياة اليومية
- إذا تطورت لدى الطفل أو الشاب أفكار لإيذاء نفسه أو الآخرين و/أو أفكار الانتحار
- إذا كنت تشعر أن الطفل أو الشاب يمكن أن يستفيد من التحدث إلى متخصصين في مجال الصحة

التغلب على الأحداث المرهقة الماضية

قد يكون لدى الأطفال والشباب الذين تعرضوا لأحداث مرهقة في الماضي أفكار متكررة حول الحدث وتكون لديهم مشاعر قوية. فيما يلي بعض الطرق لدعمهم:

- تحدث معهم عن رد فعلهم و عما حدث
- قم بإعداد قائمة بالمواقف التي تثير مشاعر قوية واعملوا معًا لتحديد المهارات الفعّالة للتكيف بشكل آمن. حاول التدريب عليها و"إعداد خطة عمل للمرونة" معًا إن كان ذلك مفيدًا
- الثناء على السلوكيات الإيجابية. دعهم يعرفون أنهم يقومون بعمل جيد عندما يظهرون اللطف والاهتمام والتعاون
- خذ الوقت الكافي لإعدادهم للأحداث التي قد تثير لديهم مشاعر قوية

من المهم طلب الدعم عند مواجهة المواقف الصعبة. تتضمن بعض أشكال الدعم المتاحة لك ما يلي:

- يتوفر الدعم الفوري للأزمات من [Distress Centre Ottawa](http://DistressCentreOttawa.ca) (مركز الاستغاثة بأوتاوا) والمنطقة على مدار 24 ساعة طوال أيام الأسبوع على الرقم التالي 613-238-3311 (باللغتين، الإنجليزية و الفرنسية) أو [Tel-Aide Outaouais](http://TelAideOutaouais.ca). بالنسبة للأطفال والشباب الذين تبلغ أعمارهم 18 عامًا فما دون، يرجى الاتصال بخط الأزمات التابع لمكتب خدمات الشباب على مدار 24 ساعة طوال أيام الأسبوع على الأرقام التالية: 613-260-2360 أو 1-877-377-7775 (الرقم المجاني لشرق أونتاريو)
- يساعد [AccessMHA](http://AccessMHA.ca) أي شخص يزيد عمره عن 16 عامًا في العثور على الدعم في مجال الصحة العقلية وتعاطي المخدرات.
- انتقل إلى 1Call1Click.ca للوصول إلى الدعم لأي شخص يقل عمره عن 21 عامًا. أو يمكنك أيضًا الاتصال بالأرقام التالية: 613-260-2360 أو 1-877-377-7775 (الرقم المجاني لشرق أونتاريو)
- تساهم خدمة [Counselling Connect](http://CounsellingConnect.ca) في سرعة الوصول إلى جلسة استشارية مجانية عبر الهاتف أو الفيديو.
- تقدم عيادة [Walk-In Counselling](http://Walk-InCounselling.ca) دعمًا استشاريًا مجانيًا بدون موعد باللغات الإنجليزية و الفرنسية و العربية و الإسبانية والصومالية والكانتونية والمندرين. اتصل بالرقم 613-755-2277 لمعرفة المواقع والمواعيد المتاحة

لمزيد من الدعم والمعلومات قم بزيارة OttawaPublicHealth.ca/MentalHealthandWellness