



תגובה לאירועי לחץ נפשי (Stress): משפחות, ילדים ונוער

ילדים מצפים מהמבוגרים בחייהם להכוונה ו**נחמה במהלך** אירועים מלחיצים. שוחחו עם ילדיכם ו/או בני הנוער שלכם על המצב המלחיצ שהם ראו, חוו או שמעו עליו.

להן כמה הגדשים שיעזרו לילדים ונוער להתמודד עם אירועים מלחיצים:

- הקשיבו להם והתעדכנו במה שהם מבינים ויודעים על הנושא
- מצאו זמן ומסגרת שבה יותר נוח להם לדבר
- הקפידו על תשובות פשוטות, מעשיות ומותאמות לגיל
- היו סבלניים, זכרו שסביר להניח שחלק מהילדים **ובני הנוער** חווים את הרגשות הללו בפעם הראשונה וזקוקים לזמן ולתמיכה כדי ללמוד כיצד להתמודד
- ילדים ונוער עשויים לצפות בתוכן מטריד **במדיה החברתית** ובפלטפורמות אחרות נסו להגביל את זמן המסך והגישה
- **למידע המטריד**. היו מודעים לתוכן שבו ילדיכם צופים ולפטפורמות בהן הם משתמשים
- פנו לפעילויות כגון ציור, כתיבה, קריאת ספרים או כלים מקוונים (Online) כדי לעזור להם לבטא את רגשותיהם תרגלו אסטרטגיות הרגעה בעת התמודדות עם רגשות קשים, כגון נשימות עמוקות ו**קשיבות (Mindfulness)**.
- בקרו באתרי האינטרנט של **CHEO** ו- **Parenting in Ottawa** לקבלת טיפים נוספים לבי-ניית חוסן נפשי אצל **ילדים ונוער**

זיהוי סימני לחץ נפשי אצל ילדים ונוער

תגובתם של ילדים ונוער לאירועים מלחיצים משתנה מאחד לאחר ותלוייה בתרבות, גיל, שלב ההתפתחות והאישיות. שימו לב לשינויים במצב הרוח והתנהגויות הכוללים:

- שינויים בדפוסי אכילה או שינה (יותר מדי או מעט מדי, סיוטים או חוסר רצון לקום מהמיטה)
- בילוי פחות זמן מהרגיל עם משפחה וחברים
- תלונות על כאבי ראש, בעיות בטן או בעיות בריאותיות אחרות
- שינויים ברגשות כמו בכי מוגזם, דאגה, עצב, פחד, כעס, בלבול, חוסר אונים והתקפי חרדה
- שינויים בגישה ללימודים כגון היעדרויות מבית הספר או חזרה להתנהגויות עבר המאפיינות גילאים צעירים יותר (למשל, הרטבות בלילה, החצנת התנהגויות, התקפי זעם)
- המנעות מהשתתפות בפעילויות מהן הם נהנו בעבר
- שימוש בחומרים ממכרים (סמים) לרבות אלכוהול, טבק, קנאביס או אופיאידים להתמודדות

דעו מתי לקבל עזרה

- אם ילדיכם או בני הנוער שלכם ממשיכים לחוות רגשות עזים מתמידים או כאלה שמפריעים לחיי היום-יום
- אם ילדיכם או בני הנוער שלכם משתפים במחשבות על פגיעה בעצמם או באחרים ו/או מחשבות אובדניות
- אם אתם מרגישים שילדיכם או בני הנוער שלכם יכולים להפיק תועלת מלדבר עם איש מקצוע בתחום הבריאות ובריאות הנפש

התגברות על אירועים מלחיצים בעבר

ילדים ונוער שחוו אירועים מלחיצים בעבר עלולים לחוות מחשבות חוזרות על האירועים ורגשות עזים. הנה כמה דרכים לתמוך בהם:

- דברו איתם על תגובתם ועל מה שקרה
- ערכו רשימה של מצבים בחייהם המביאים לרגשות חזקים ונסן לזהות יחד יכולות התמודדות חיוביות. נסו לתרגל אותן יחד ואם אתם חושבים ש-"[תוכנית פעולה לחוסן נפשי](#)" תעזור, הכינו אחת יחד איתם.
- שבחו התנהגויות חיוביות. תנו להם להבין שהם מצליחים כשהם מפגינים אדיבות, אכפתיות ומשתפים פעולה
- התכוונו מראש לאירועים שעלולים לגרום להם להצפה ברגשות עזים
- חשוב לבקש תמיכה כאשר מתמודדים עם מצבים קשים. חלק מאפשרויות התמיכה הזמינות עבורכם כוללות:
 - **תמיכה מיידית במשבר** זמינה מ [Distress Center Ottawa](#) - והאזור 24/7 - 613-238-3311 (דו לשוני) או [Tel-Aide Outaouais](#) לילדים ונוער בגילאי 18 ומטה, נא להתקשר לקו המשבר של **Youth Services Bureau** (לשכת שירותי הנוער) 24/7 בטלפון 613-260-2360 או 1-877-377-7775 (חינם עבור מזרח אונטריו)
 - [AccessMHA](#) עוזרת לכל אדם מעל גיל 16 לקבל תמיכה עבור בריאות הנפש ושימוש בחומרים.
 - בקרו ב- [1Call1Click.ca](#) כדי לקבל תמיכה עבור כל מי מתחת לגיל 21 או התקשרו למספר 613-260-2360 או 1-877-377-7775 (חינם עבור מזרח אונטריו).
 - [Counselling Connect](#) מספקת גישה מהירה לפגישת ייעוץ חינם בטלפון או בווידאו.
 - [Walk-In Counselling](#) מציעה מפגש ייעוץ חינם ללא תור באנגלית, צרפתית, ערבית, ספרדית, סומלית, ומנדרינית. התקשרו למספר 613-755-2277 לקבלת מיקומים זמינות

לתמיכה ומידע נוסף, בקרו ב OttawaPublicHealth.ca/MentalHealthandWellness