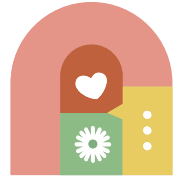


دائرة
الأمان



دعم الصحة النفسية لطفلكم

الدليل الإرشادي للوالدين



دائرة الصحة
DEPARTMENT OF HEALTH



وزارة التربية والتعليم
MINISTRY OF EDUCATION



دائرة التعليم والمعرفة
DEPARTMENT OF EDUCATION



هيئة أبوظبي للطفولة المبكرة
Abu Dhabi Early Childhood Authority



استبيان دعم الصحة النفسية لطفلكم

عزيزي/عزيزتي ولي الأمر،

في إطار جهودنا لتعزيز التوعية والوقاية في مجال الصحة النفسية للأطفال، تعمل هيئة أبوظبي للطفولة المبكرة على توفير موارد عملية ومبسطة تدعم الأسر في فهم احتياجات أطفالهم النفسية والاستجابة لها مبكرًا.

يسعدنا دعوتك للمشاركة في هذا الاستبيان القصير، الذي يهدف إلى قياس مدى استفادتك من الدليل الإرشادي للصحة النفسية للوالدين، ومعرفة آرائك لتحسين المحتوى مستقبلاً.

جميع البيانات تُعامل بسرية، وتُستخدم لأغراض تطوير البرامج والمحتوى التوعوي.



إضغط هنا





جدول المحتويات

- | | | |
|----|---|---|
| ٥ | ١ | مقدمة |
| ٦ | ٢ | ما هي الصحة النفسية؟ |
| ٧ | ٣ | ما هي المخاطر الشائعة وعوامل الوقاية التي من شأنها أن تؤثر على صحة الطفل النفسية؟ |
| ١١ | ٤ | كيف يمكنك التمييز بين التغيرات السلوكية العادية والعلامات المثيرة للقلق لدى طفلك؟ |
| ١٤ | ٥ | متى يتعين عليك السعي للحصول على الدعم في ما يتعلق بصحة طفلك النفسية؟ |
| ١٨ | ٦ | ما هي اضطرابات الصحة النفسية الشائعة لدى الأطفال؟ |



جدول المحتويات

- | | | |
|----|---|----|
| ٢٥ | كيف يمكنك التحدث مع طفلك حول صحته النفسية؟ | ٧ |
| ٢٨ | متى ينبغي طلب المساعدة المتخصصة؟ | ٨ |
| ٢٩ | ممن ينبغي طلب المساعدة المتخصصة؟ | ٩ |
| ٣٢ | ما هي الاعتبارات الرئيسية التي يجب مراعاتها عند زيارة أخصائي الصحة النفسية؟ | ١٠ |
| ٣٥ | نصائح الرعاية الذاتية للوالدين | ١١ |
| ٣٨ | موارد إضافية | ١٢ |



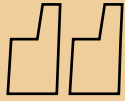
مقدمة

تتضمن مرحلة الطفولة العديد من التحديات، فهناك الكثير من الأمور التي يجب تعلمها والعديد من التغييرات التي يجب التعامل معها. وكما هو الحال بالنسبة إلى الصحة الجسدية، تحتاج الصحة النفسية إلى الرعاية والاهتمام بانتظام.

يعد الاطمئنان على صحة طفلك النفسية مهمًا لبناء علاقات قوية، والتكيف مع التغييرات، والتعامل مع تقلبات الحياة.

وقد يكون مرهقًا للوالدين ومقدمي الرعاية رؤية معاناة طفلهم، وربما يكون من الصعب معرفة أين يمكن العثور على معلومات موثوقة.

يوفر هذا الكتيب إرشادات بسيطة لمساعدة الوالدين على فهم صحة أطفالهم النفسية وكيفية تقديم الدعم لهم، حيث يشمل نصائح موجهة لهم حول التحدث مع أطفالهم عن مشاعرهم ومتى ينبغي عليهم طلب المساعدة المتخصصة.





ما هي الصحة النفسية؟

الصحة النفسية جزء أساسي من مكونات الصحة. ينص دستور منظمة الصحة العالمية على أن: «الصحة هي حالة من اكتمال السلامة بدنياً وعقلياً واجتماعياً، لا مجرد انعدام المرض أو العجز.»

الصحة النفسية هي أكثر من مجرد غياب الاضطرابات النفسية أو الإعاقات. الصحة النفسية هي حالة من الرفاهية يتمكن فيها الفرد من إدراك قدراته الخاصة، والتعامل مع ضغوط الحياة، والعمل بإنتاجية، والمساهمة في مجتمعه.

من الطبيعي أن يشعر الأطفال بالحزن أو الإرهاق أو القلق في بعض الأوقات، ولكن إذا استمرت هذه المشاعر وبدأت بالتأثير على حياتهم اليومية، فربما ينبغي طلب المزيد من الدعم. وقد تتفاوت مشاكل الصحة النفسية في كيفية اختبارها ومستوى خطورتها، لذا، من المهم أن نبقى متيقظين ونسعى لطلب المساعدة عند الضرورة.

تساعدنا الصحة النفسية
الجيدة على التعامل مع
المراحل الانتقالية والمواقف
الإيجابية والصعبة في الحياة،
والشعور بالتحكم بزمam
الأمر، والسعي للحصول
على الدعم عند الحاجة.



ما هي المخاطر الشائعة وعوامل الوقاية التي من شأنها أن تؤثر على صحة الطفل النفسية؟

تتأثر الصحة النفسية للطفل بمزيج معقد من العوامل التي تشمل الطفل نفسه وأسرته ومجتمعه الأوسع والتي قد تزيد من احتمال ظهور مشاكل الصحة النفسية. ومن ناحية أخرى، يمكن لبعض السمات الفردية والأسرية والمجتمعية أن تساعد في توفير بيئة إيجابية للصحة النفسية والحد من هذه المخاطر والمشاكل. وتجدر الإشارة إلى أن بعض السمات التي يتمتع بها الطفل قد تزيد من احتمال إصابته باضطرابات الصحة النفسية، إلا أن الطفل لا يعتبر إطلاقاً مسؤولاً عن التحديات التي يواجهها.





المجتمع

عوامل الخطر

- ✗ عدم المساواة الاجتماعية والاقتصادية
- ✗ الوصمة الاجتماعية والتمييز
- ✗ عدم إمكانية الوصول إلى خدمات الدعم
- ✗ الضغوطات البيئية
- ✗ عدم وجود شبكة داعمة

عوامل الوقاية

- ✓ بيئة متقبلة
- ✓ الأحياء الآمنة والداعمة
- ✓ الشبكات الاجتماعية القوية
- ✓ توفر الخدمات المجتمعية

المدرسة

عوامل الخطر

- ✗ التنمر
- ✗ العزلة الاجتماعية
- ✗ العلاقة السلبية بين المعلم والطالب
- ✗ محدودية الوصول إلى خدمات الدعم

عوامل الوقاية

- ✓ برامج مكافحة التنمر
- ✓ دعم الأقران
- ✓ العلاقة الداعمة الإيجابية بين المعلم والطالب
- ✓ البيئة المدرسية الإيجابية
- ✓ إمكانية الحصول على خدمات الدعم



الأسرة

عوامل الخطر

- ✗ عدم الانسجام بين أفراد الأسرة
- ✗ الخلافات الأسرية (الطلاق، العنف المنزلي)
- ✗ المشاكل ذات الصلة بالصحة النفسية وتعاطي المخدرات
- ✗ الصدمة
- ✗ عدم الاستقرار الاجتماعي والاقتصادي

عوامل الوقاية

- ✓ الانسجام بين أفراد الأسرة واستقرارها
- ✓ ممارسات التربية الوالدية الإيجابية
- ✓ مشاركة الوالدين
- ✓ استقرار الصحة العاطفية والنفسية
- ✓ التواجد لمناقشة المشاعر وتقديم الدعم

الطفل

عوامل الخطر

- ✗ تأثير العوامل الوراثية
- ✗ الأمراض المزمنة أو الإعاقة
- ✗ تعاطي المخدرات
- ✗ ضعف تقدير الذات
- ✗ مهارات التكيف غير الفعالة (على سبيل المثال، التجنب، العدوانية)

عوامل الوقاية

- ✓ تجربة الترابط العاطفي الآمن
- ✓ إمكانية الحصول على خدمات الرعاية الصحية المناسبة
- ✓ مهارات التكيف الفعالة (على سبيل المثال، تنظيم العواطف)
- ✓ العلاقة القوية بالأقران



وعلى الرغم من أهمية عوامل
الخطر والوقاية في توجيه عملية
إعداد استراتيجيات الوقاية
والتدخل، يجب النظر إليها
على أنها مؤشرات عامة وليس
مؤشرات جازمة لحالة الصحة
النفسية.

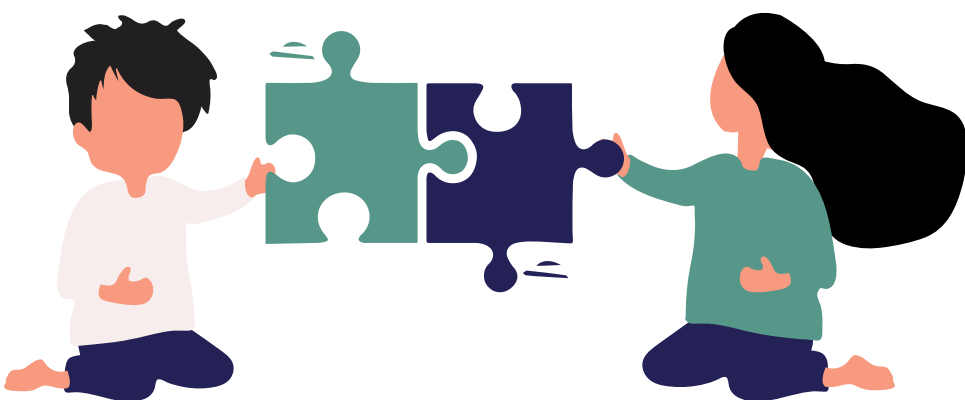




كيف يمكنك التمييز بين التغيرات السلوكية العادية والعلامات المثيرة للقلق لدى طفلك؟

يجد العديد من الأطفال صعوبةً في التعبير عما يواجهونه، ومن خلال مراقبة نمو الأطفال وسلوكهم بانتظام، يمكن للوالدين ملاحظة الأمور المحتملة المثيرة للقلق والجوانب التي قد تتطلب الدعم.

قد يكون من الصعب أحيانًا التمييز بين الحالات التي يكون فيها سلوك طفلك جزءًا طبيعيًا من مرحلة النمو التي يمر بها أو علامة مبكرة على وجود مشاكل في الصحة النفسية. ومع نمو الأطفال، تستمر حاجتهم إلى التوجيه والإرشاد والاطمئنان.





مراقبة التغيرات في السلوك:

الانتباه إلى التحولات التدريجية أو المفاجئة في سلوك طفلك أو أدائه. تحديد الأنماط أو المسببات التي قد تساعد في تحديد ما إذا كان هناك ما يدعو للقلق



الربط ما بين الصحة الجسدية والنفسية:

الانتباه إلى كيفية تأثير صحة طفلك الجسدية على صحته النفسية. وقد تشير الإصابة المتكررة بالمرض أو الإرهاق أو الأعراض الجسدية الأخرى إلى مشاكل تتعلق بالصحة النفسية



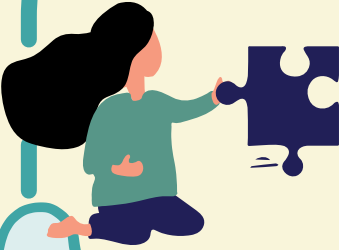
النظر في الضغوطات:

التفكير في كيفية تأثير الضغوطات
المختلفة على طفلك، على سبيل
المثال، المسائل المتعلقة بصحة الأسرة،
أو الخلافات الأسرية، أو الصعوبات
المالية أو التنمر على الطفل



مراقبة النمو بما يتلاءم مع عمر الطفل:

مراقبة كيفية نمو طفلك
بالنسبة إلى المراحل الاعتيادية
لعمره، إذا كنت غير متأكد
من مراحل النمو السليم أو
إذا لاحظت انحرافات كبيرة،
يرجى استشارة طبيب أطفال
أو أخصائي في تنمية الأطفال



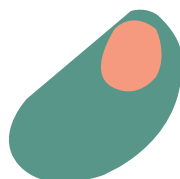
متى يتعين عليك السعي للحصول على الدعم في ما يتعلق بصحة طفلك النفسية؟

قد تشير بعض العلامات إلى وجود مشاكل في الصحة النفسية تستدعي الانتباه أو طلب الدعم، ومن المهم معرفة ما إذا كانت هذه التغيرات عادية بالنسبة لعمر طفلك أم أنها مدعاة للقلق.





الطفولة المبكرة (الرضع - ٣ سنوات)



السلوك العادي

- الشعور بالضيق عند الانفصال عن الأبناء
- تجنب بعض الأطعمة، وهو أمر غالبًا ما يخف تدريجيًا مع تقديمها بصورة متكررة
- التغيرات في أنماط النوم بسبب التغيرات البيئية
- تراجع القدرة على تحمل الشعور بالإحباط، ما يؤدي إلى نوباتٍ من الغضب (عادة يشار إليها بـ«عمر السنتين الرهيب»)

علامات مثيرة للقلق

- صعوبات ملحوظة في النوم أو تناول الطعام أو التواصل (غير اللفظي واللفظي على حدٍ سواء) أو تنسيق الحركات
- نوبات الغضب المتكررة والشديدة
- صعوبة في تهدئة أنفسهم
- الخوف المفرط من التغيرات في الروتين اليومي
- الاستجابة الضعيفة لمؤشرات أو محفزات التواصل
- السلوكيات المتكررة أو الاهتمامات الشديدة التي يصعب مقاطعتها أو إعادة توجيهها



الطفولة (٣-٩ سنوات)



السلوك العادي

- الخوف من الظلام (شائع بين الأطفال حتى سن السابعة)
- بعض التوتر أو القلق عند القيام بمهام جديدة أو اختبار تغييرات كبيرة في الحياة
- الخجل أو الحاجة إلى وقتٍ أطول للتأقلم مع الآخرين
- صعوبات بسيطة عند القيام بالأنشطة الجماعية أو المنافسة مع الآخرين
- الشعور بالملل عندما تكون المهام سهلة للغاية أو غير مثيرة للاهتمام
- التساؤل والفضولية بشأن مواضيع، على سبيل المثال الصحة والموت والمسائل الروحانية (لا سيما في سن التاسعة تقريباً)

علامات مثيرة للقلق

- المخاوف العامة المفرطة أو المخاوف المحددة، مثل الخوف من فقدان الأحباء
- صعوبة النوم ما لم يكن الطفل قريباً من أحد الوالدين
- تراجع غير مبرر في الأداء المدرسي
- الانسحاب الاجتماعي أو الخجل المفرط
- صعوبة كبيرة في التركيز أو متابعة البرامج
- الاندفاع أو السلوك العدائي
- السلوكيات أو العادات المتكررة التي يؤدي إيقافها إلى الشعور بالضيق
- مشاعر الحزن المستمرة
- التراجع في الاستقلالية أو مهارات العناية بالذات، مثل تناول الطعام أو الاستحمام أو استخدام المرحاض



المراهقة (١٠ سنوات - ١٨ سنة)

السلوك العادي

- الجدل مع الوالدين أو التمرد عليهما أو على المعلمين
- التقلبات في أنماط النوم
- التقلبات في عادات تناول الطعام
- الرغبة في القيام بمهام جديدة وصعبة
- الخلافات العرضية مع الأصدقاء أو تحول في العلاقات مع المجموعات الاجتماعية

علامات مثيرة للقلق

- الشعور المستمر بالحزن أو التعب أو عدم الاهتمام بالأنشطة
- أفكار سلبية مستمرة أو التعبير عن التفكير بالانتحار
- تراجع غير مبرر في الأداء المدرسي
- الانغماس في سلوكيات محفوفة بالمخاطر، مثل إيذاء النفس، أو تعاطي المخدرات، أو محاولات الانتحار، أو المخاطرة الجسدية الشديدة
- الاندفاع أو السلوك العدائي
- التغيرات الجذرية في عادات تناول الطعام أو التقلبات الملحوظة في الوزن
- الاضطرابات المستمرة في أنماط النوم التي لا يمكن تفسيرها فقط بأنها نتيجة التواصل الاجتماعي في وقت متأخر من الليل



ما هي اضطرابات الصحة النفسية الشائعة لدى الأطفال؟

هناك مراحل انتقالية في نمو الطفل قد يلحظ الوالدان خلالها سلوكيات غير متوقعة، ولذا ينبغي أن يبقى الوالدان على اطلاع بمراحل نمو الطفل ليتمكنوا من فهم السلوكيات التي يلاحظونها وتقدير خطورتها.





اضطراب نقص الانتباه/فرط الحركة

يُعد اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه من أكثر اضطرابات الصحة النفسية شيوعًا بين الأطفال، ويمتاز بصعوبات في مواصلة الانتباه وضبط الاندفاع وفي بعض الحالات، ارتفاع مستويات النشاط. وقد يواجه الأطفال المصابون باضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه صعوبة في التركيز على المهام والواجبات، وكثيرًا ما يبدو عليهم القلق، أو ينخرطون في أعمال متهورة تبدو غير ملائمة لأعمارهم. ورغم أن عدم الانتباه أو القلق العرضي يعد أمرًا شائعًا لدى الأطفال، تكون أعراض اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه مستمرة وتؤثر على الأداء اليومي للطفل.

العلامات الرئيسية

ينسى في كثير من الأحيان إكمال المهام والواجبات، أو يضع أشياء مهمة في غير مكانها، أو يجد صعوبة في اتباع التعليمات، أو يتحدث بدون إذن في الأماكن المنظمة، مثل الفصول الدراسية.





التأخر المعرفي والتعلمي والصعوبات الكبيرة

لا يوجد طفل يحب أن يفشل في الدراسة أو أن يتأخر عن الباقيين، ولكن بعض الأطفال لا يتعلمون بالوتيرة نفسها التي يتعلم بها أقرانهم رغم تكرار الشرح عدة مرات.

العلامات الرئيسية

إذا أظهر الطفل تأخرًا في جميع المواد الدراسية، أو إذا كان يستوعب الشرح والتعليمات اللفظية ولكنه يواجه صعوبة في تنفيذ المهام والواجبات الدراسية، وأصبح سريع الانفعال أو يمتنع عن أداء الواجبات المدرسية عندما يطلب منه ذلك.





الاضطرابات المرتبطة بالقلق

قد يكون الشعور بالقلق شائعًا لدى الأطفال عند الانتقال عبر مراحل نمو مختلفة أو عند تعرضهم لتغيرات أو تحديات كبيرة في الحياة. ومع ذلك، يشعر بعض الأطفال بالقلق أكثر من غيرهم، ما يعيق استقلالهم وتواصلهم الاجتماعي.

العلامات الرئيسية

رفض الذهاب إلى المدرسة، والخوف من الانفصال عن الوالدين والاطمئنان على الوالدين عدة مرات، والمعاناة من آلام جسدية لا تكون ناتجة عن حالة طبية، ورفض التحدث مع المعلم أو التحدث في الأماكن العامة، وتجنب التواجد ضمن مجموعة من الأصدقاء.





الاضطرابات المرتبطة بالمزاج

يعبر الأطفال عن مشاعرهم بطريقة سلسة ويظهرون مجموعة متنوعة من المشاعر المتزامنة مع الأحداث، ولكن يبالغ بعض الأطفال في ردة فعلهم تجاه مواقف معينة ويستمررون في ردة الفعل المبالغ فيها.

العلامات الرئيسية

نوبات الغضب، والحزن المستمر، وفقدان الاهتمام بالأنشطة التي كان يستمتع بممارستها، والعزلة، والسلوكيات المحفوفة بالمخاطر.





التنمر وسوء المعاملة

التنمر هو عبارة عن اعتداء جسدي أو نفسي أو اجتماعي أو لفظي متكرر يمارسه أطفال يشعرون بأنهم يمتلكون القوة ضد أطفال آخرين يُنظر إليهم على أنهم أضعف منهم أو عاجزين. سوء المعاملة هو أي فعل، أو تقصير يؤدي إلى إيذاء الطفل ويشكل عائقًا أمام نشأته ونموه بطريقة سليمة وأمنة وصحية، بما يشمل أشكال الإساءة الجسدية والعاطفية والجنسية، والإهمال والاستغلال.

العلامات الرئيسية

قد لا يدرك الطفل على الفور أنه ضحية للتنمر أو سوء المعاملة، وقد لا يتواصل أيضًا مع والديه للحصول على الحماية. لذا، من المهم أن يلاحظ الوالدان التغيرات الكبيرة في سلوك الطفل وطرق تعبيره العاطفي، ورفضه القوي والمفاجئ للذهاب إلى المدرسة، والامتناع المفاجئ عن ممارسة بعض الأنشطة التي يستمتع بها، والتغيرات في الروتين اليومي، مثل النوم وتناول الطعام.





اضطرابات الأكل

تتراوح اضطرابات الأكل من التخفيض المفرط في تناول الطعام إلى الإفراط في تناوله، وترتبط بمخاوف متعلقة بشكل الجسم. قد ترتبط التغيرات في الشهية باضطرابات المزاج، وقد لا تكون جزءًا من اضطراب الأكل.

العلامات الرئيسية

التغيرات في عادات تناول الطعام: عدم تناول الطعام في الأماكن العامة وتقليل الكمية واختيار الأطعمة ومعرفة تركيبة كل عنصر غذائي والسعرات الحرارية التي يتناولها.

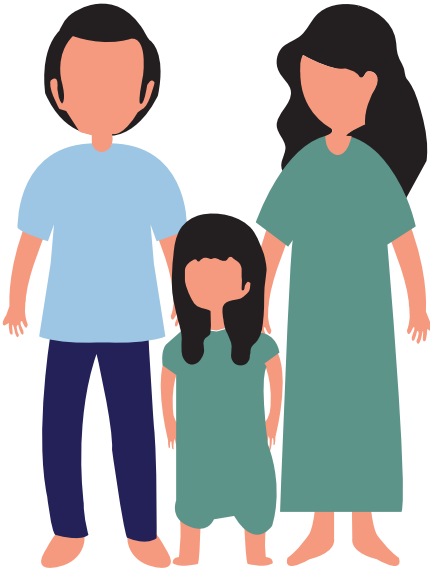
خسارة أو زيادة كبيرة في الوزن





كيف يمكنك التحدث مع طفلك حول صحته النفسية؟

تتمثل غريزة الوالدين الأولى في حماية الطفل من المشاعر السلبية، ولكن نظرًا إلى أن الضغوطات والتحديات تُعد جزءًا طبيعيًا من الحياة، فينبغي للوالدين مساعدة أطفالهم على تطوير مهارات التكيف لديهم وتعزيزها بدلاً من عزهم عن الواقع. فمن خلال تعليم الأطفال كيفية التعامل مع الأوقات الصعبة، وتشجيعهم على التعبير عن مشاعرهم، وإرشادهم لطلب المساعدة عند الحاجة، يمكن للوالدين دعم نمو أطفالهم العاطفي وقدرتهم على التكيف.





ما يجب فعله

✓ **التحاور الإيجابي:** تحدثوا بانتظام معهم حول مواضيع إيجابية، وليس فقط عند الشعور بوجود خطبٍ ما. وأثنوا على جهودهم، مهما كانت صغيرة وبسيطة.

✓ **إظهار سلوكيات سليمة:** كونوا صادقين في عواطفكم، وأظهروا لطفكم أنه لا بأس بالتعبير عن الضعف والتوتر والعواطف، وساعده على فهم أن هذه المشاعر طبيعية.

✓ **توفير بيئة آمنة:** اختاروا مكانًا خاصًا وآمنًا لإجراء الحوار، بحيث يشعر لطفكم بالثقة بأنه لن يتعرض لأي عقاب.

✓ **طرح أسئلة مفتوحة:** اطرحوا أسئلة مفتوحة بلغة بسيطة لمساعدة طفلكم على توجيه الحوار.

✓ **الاستماع الجيد:** امنحوا طفلكم كامل الاهتمام، وتجنبوا التشتيت، ودعوه يعبر عن نفسه بالكامل.





ما يجب تجنبه

✗ **عدم اعتبار الصحة النفسية نقطة ضعف:**

لا تتعاملوا مع مشاكل الصحة النفسية على أنها علامة ضعف. واعملوا على إزالة الوصمة المجتمعية عن المسائل النفسية من خلال تقديم الدعم وإظهار التفهم.

✗ **تجنب الأوقات العصيبة:** لا تبدأوا بالحوار عندما تكون العواطف في أوجها.

✗ **الامتناع عن تقديم النصائح أو المقارنة:** تجنبوا

المقارنة بقول عبارات "لقد مررت بهذا من قبل" أو "يجب أن تحاول القيام بهذا" أو "انظر إلى الأشخاص الأكثر بؤسًا منك" و«انظر إلى أختك أو أخيك أو ابن عمك الذين يقومون بعمل رائع"، لأن ذلك قد يجعل لطفلكم يشعر بأنه منبوذ أو مظلوم.

✗ **عدم لوم الذات:** تجنبوا الشعور بالذنب أو

لوم الذات، لأن ذلك قد يفاقم من صعوبة التركيز على دعم طفلكم، وتذكروا، هذا ليس خطأ منكم.





متي ينبغي طلب المساعدة المتخصصة؟

يمكن تفادي تفاقم المشاكل من خلال معالجة المخاوف في وقت مبكر. ولا داعي للتعامل مع كل شيء بمفردكم، إذ يمكن للأخصائيين تقديم ما يلزم من التوجيه والإرشاد والرعاية للتغلب على الظروف الصعبة. ففكروا في طلب المساعدة في حال:

كانت التغيرات جذرية للغاية:

إذا لاحظتم تغيرات كبيرة في المزاج أو السلوك أو الصحة يصعب عليكم إدارتها بمفردكم

استمرت المشاكل:

رغم بذل أقصى الجهود، تبقى المشكلة موجودة أو حتى تتفاقم مع مرور الوقت

عدم اليقين بشأن الخطوات القادمة:

إذا كنتم غير متأكدين من الخطوات التي يمكن أخذها، يمكنكم الحصول على إرشادات من الأخصائيين

لم تساعد الجهود الشخصية المبذولة:

لم تؤد الاستراتيجيات المختلفة إلى التحسن المطلوب



ممن ينبغي طلب المساعدة المتخصصة؟

غالبًا ما يتطلب دعم الطفل الذي يعاني من مشاكل في الصحة النفسية أو التعلم تعاونًا بين العديد من الأخصائيين، حيث يؤدي كل منهم دورًا فريدًا ومهمًا. ويعمل هؤلاء الأخصائيون معًا لضمان حصول الأطفال على الرعاية الشاملة التي يحتاجون إليها وذلك بدايةً من الفحوصات الأولية وحتى التدخلات المتخصصة.

أطباء الأطفال والأطباء العامين

يؤدي هؤلاء الأخصائيون دورًا مهمًا للغاية في تحديد شدة الأعراض لدى الأطفال. ويقدمون الدعم الأولي والإرشاد ويحيلون الطفل إلى أخصائي الصحة النفسية لإجراء المزيد من التقييم والعلاج.

الطبيب النفسي

هؤلاء الأطباء متخصصون في تشخيص وعلاج حالات الصحة النفسية. يعالجون الجوانب النفسية والجسدية للأمراض النفسية باستخدام مجموعة من الأساليب العلاجية. في بعض الحالات، قد تكون هناك حاجة إلى تقييم نفسي عصبي لتأكيد التشخيص ووضع خطة العلاج.



أخصائي الطب النفسي

يشمل هؤلاء المتخصصون:

- أخصائيو الطب النفسي العصبي الذين يستخدمون التقييمات المعيارية لتشخيص الحالات ووضع خطط تدخل مخصصة.
- أخصائيو الطب النفسي الذين يقدمون الإرشاد والاستراتيجيات النفسية الاجتماعية للتعامل مع التحديات العاطفية والسلوكية بشكل عام.
- أخصائيو النفس التربوي المتخصصون في تقييم أساليب التعلم وسلوكيات الفصل الدراسي والتحديات التعليمية لتحديد العوائق أمام التعلم وتطوير استراتيجيات مخصصة.

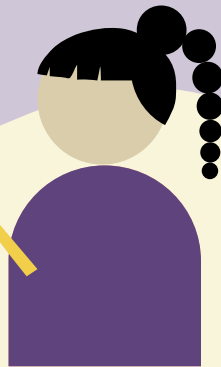
أخصائيو إعادة التأهيل

- العاملون في إعادة التأهيل هم أخصائيون يركزون على مساعدة الأطفال على تحسين مهارات محددة ضرورية لأداء وظائفهم اليومية وتعليمهم وتفاعلاتهم الاجتماعية. من بين أخصائيي إعادة التأهيل المهمين ما يلي:
- **معلم التربية الخاصة:** يوفر التدخلات الأكاديمية للأطفال الذين يعانون من اضطرابات التعلم أو الذين يواجهون صعوبات كبيرة. ويعمل على إعداد مواد واستراتيجيات تعليمية مصممة خصيصًا لتسهيل التقدم الأكاديمي للطفل.
- **معالج النطق:** يدعم الأطفال الذين يعانون من تأخر لغوي أو اضطرابات لغوية وأولئك الذين يعانون من صعوبات محددة في التعلم تتعلق بالقراءة والكتابة.



- **المعالج النفسي الحركي:** يهدف إلى معالجة الأطفال الذين يعانون من مشاكل في التنسيق الحركي، أو صعوبات في قبضة اليد، أو قصر فترة الانتباه. ويركز المعالج على تحسين مهارات التنسيق الحركي والبصري.
- **الأخصائي الاجتماعي:** يساعد الأطفال الذين تعرضوا لسوء المعاملة، حيث يقدم الدعم الأساسي لمعالجة الآثار الاجتماعية والعاطفية لتجاربهم.

قبل الشروع في أي تدخل لإعادة التأهيل، من الضروري الحصول على تشخيص واضح وإعداد خطة العلاج، ما يضمن فاعلية الدعم المقدم للطفل من دون أن يتعرض للإرهاق أو التوتر بسبب إجراء تدخلات غير ضرورية.





ما هي الاعتبارات الرئيسية التي يجب مراعاتها عند زيارة أخصائي الصحة النفسية؟

طلب المساعدة لصحة طفلك النفسية هو قرار شجاع، ينبع من اهتمامك العميق برعاية طفلك. من الطبيعي أن تشعر بعدم اليقين، ولكن الاستعداد يمكن أن يساعدك ويساعد طفلك على الشعور بمزيد من الثقة والدعم خلال هذه المرحلة. في ما يلي بعض الاعتبارات الأساسية التي يتعين مراعاتها قبل مراجعة الطبيب أو الأخصائي خلالها وبعدها.

قبل المراجعة

تحديد المشكلة ووضع هدف، أي تحديد سبب زيارة أخصائي الصحة النفسية والهدف المرجو من هذه الزيارة



عدم القلق بشأن كيفية تقديم المعلومات ومشاركة الملاحظات والمخاوف، وتحضير قائمة إذا كان هذا الأمر مفيداً



إجراء حوار مع طفلك وكتابة أية معلومات مهمة، فقد يساعد ذلك في تخفيف الضغط الناتج عن مناقشة كل شيء أثناء زيارة الأخصائي ويضمن عدم إغفال أي شيء





خلال المراجعة

- **فهم التشخيص:** تأكدوا من فهمكم وفهم طفلكم التام للتشخيص. اطلبوا من أخصائي الصحة النفسية شرح التشخيص من خلال استخدام مصطلحات ملائمة لمستوى فهم الطفل
- **فهم العلاج:** تعرفوا على مختلف خيارات العلاج وكيفية تلبيتها لاحتياجات طفلك الفريدة (على سبيل المثال، العلاج النفسي، والأدوية، والاستشارة الأسرية)
- **تعلم كيفية تقديم الدعم في المنزل:** شارك بشكل فعال لفهم العلاج والاستراتيجيات التي يمكنك تبنيها في المنزل لدعم طفلك بشكل فعال
- **دعم طفلك في التعبير عن مخاوفه:** ساعدوا طفلكم على التعبير عن مخاوفه بوضوح، بما يضمن شعوره بأن هناك من يستمع إليه ويفهمه
- **فهم تقييم الصحة النفسية:** ناقشوا عملية التقييم مع أخصائي الصحة النفسية المطلوب منه إجراء التشخيص ووضع خطة المعالجة (على سبيل المثال، مقابلة الطفل ومراقبته، ومقابلة الوالدين)

ما هي خيارات العلاج المختلفة، وما هي المخاطر والمزايا الخاصة بكلٍ منها؟

هل هناك أي مواد مطبوعة أو مصادر أو توصيات على موقع إلكتروني من شأنها أن تساعد؟

ما الذي يمكن فعله في المنزل لتقديم المزيد من الدعم للطفل؟





بعد المراجعة

- متابعة التقييمات بانتظام لضمان الحفاظ على دقة التشخيص، ومراقبة التقدم المحرز وتعديل خطة العلاج حسب الحاجة. وتذكروا أنه غالبًا ما يكون تشخيص الصحة النفسية أوليًا. وبما أن الأطفال ينمون بسرعة، يعكس التشخيص نظرة عامة على طفلك وقت التقييم
- مساعدة طفلك على متابعة خطة العلاج التي تم وصفها
- طلب معلومات حول التمارين التي يمكن تنفيذها في المنزل لدعم طفلك على إحراز تقدم
- الاتصال بأخصائي الصحة النفسية لطفلك على الفور إذا تفاقم الأعراض
- التحلي بالصبر، فقد يستغرق إيجاد خطة العلاج الصحيحة وقتًا
- التنسيق مع أخصائي الصحة النفسية الذي قام بإحالة طفلك، وأعضاء الفريق الآخرين (المعلمين والمنسقين والمرشدين في المدرسة، وغيرهم من العاملين في إعادة التأهيل، وأخصائي الصحة النفسية الذي قام بإحالة الطفل)
- طلب حضور بعض الجلسات
- متابعة حالة طفلك والتأكد من عدم شعوره بالإرهاق في حال مشاركته في العديد من التدخلات، والتواصل مع فريق العلاج للتركيز على التدخلات ذات الأولوية





نصائح الرعاية الذاتية للوالدين

قد تكون تربية طفلك الذي يمر بأوقات عصيبة أمرًا صعبًا للغاية، ومن الطبيعي الشعور بالتعب أو حتى بالإحباط في بعض الأحيان. لا تشعروا بالذنب، فهذه المواقف صعبة، لا سيما عند الموازنة بين المسؤوليات الأخرى كـرعاية الأطفال الآخرين أو العمل.

ومن المهم منح الأولوية للصحة النفسية الذاتية للوالدين لضمان تمتعهما بالطاقة اللازمة لدعم طفلهما، وتعني الرعاية الذاتية أن يتحمل الوالدين مسؤولية صحتهم وعافيتهم بشكل فعال. ورغم صعوبة تخصيص وقت كافٍ للرعاية الذاتية، فإنها تعتبر ضرورية للحفاظ على الصحة العامة وليست أمرًا اختياريًا.

في ما يلي بعض النصائح للرعاية الذاتية



إدارة ردود الفعل الناجمة عن الإجهاد والتوتر

- التنبه لحدود قدرتكم على تحمل الضغوطات، حيث إن رعاية الطفل الذي يتعافى من مشاكل في الصحة النفسية قد يكون أمرًا مرهقًا
- تحديد المسببات الرئيسية للإجهاد واتخاذ الخطوات المناسبة لمعالجتها



إدراك أهمية الحفاظ على صحتكم وسلامتكم

- تخصيص وقت كل أسبوع لممارسة الأنشطة التي تستمتعون بها، على سبيل المثال، التأمل أو ممارسة الرياضة أو الهوايات
- الحفاظ على عادات سليمة في تناول الطعام والنوم. إذا كان الطفل يستمر في إقلاق نومكم، حاولوا أخذ قيلولة أثناء النهار
- شجعوا طفلكم على الاستقلالية من خلال الابتعاد عنه بعض الوقت، حيث يساعد هذا الأمر الطفل على بناء استقلاليته ويمنحكم الوقت لاستعادة طاقتكم

الحفاظ على العلاقات الاجتماعية والسعي للحصول على الدعم والمساعدة عند الحاجة



- تجنب الانعزال، لا سيما عندما تصبح رحلة تعافي طفلكم من مشاكل الصحة النفسية أكثر صعوبة
- محاولة الحصول على دعم الأسرة والأصدقاء، وطلب المساعدة عند الحاجة
- اطلب الدعم النفسي لك، إذا لزم الأمر، لدعمك في التعامل مع الأوقات الصعبة وتعزيز القدرة على التحمل



تذكروا

- الوالد المحب والمخلص والمشارك هو كل ما يحتاجه الطفل؛ تبني التوازن والتوقعات الواقعية يعزز بيئة أكثر سليمة لك ولطفلك
- يؤدي القلق المفرط إلى نتائج عكسية
- تعزز متابعة حالة طفلك وخيارات العلاج المتاحة من قدرتك على التعامل مع التحديات التي يواجهها طفلك
- إن طلب الدعم والمساعدة علامة قوة وليس ضعف





موارد إضافية

التثقيف حول الصحة
النفسية للوالدين



إضغط هنا



دليل أوظيفي
للتدخل المبكر



إضغط هنا



دليل الموارد المتعلقة بالصحة
النفسية للعاملين في مجال
تنمية الطفولة المبكرة



إضغط هنا



الأكاديمية الأمريكية للطب
النفسي للأطفال والمراهقين -
موارد للوالدين



إضغط هنا





الكتيبات التوجيهية المطبوعة و الرقمية



دليل موارد الصحة النفسية للعاملين في تنمية الطفولة المبكرة



مجلس أبوظبي للتخطيط العمراني
Abu Dhabi Municipality

يغطي الأسباب الرئيسية لمشاكل
الصحة النفسية، وإدارة الصحة
النفسية، وموارد الدعم المحلية



دليل أولياء الأمور للرفاه النفسي



السلطة العامة للتطوير المجتمعي
DEPARTMENT OF COMMUNITY
DEVELOPMENT

يقدم الدعم لأولياء الأمور في فهم
وإدارة صحتهم العقلية ليعيشوا
حياة صحية نفسياً



كتيب الصحة النفسية والمرونة



السلطة العامة للصحة والسلامة
Ministry of Health and Prevention

معلومات حول إدارة التوتر والقلق
والاكتئاب المرتبط بوباء كوفيد-19



تقرير الصحة النفسية



السلطة العامة للصحة والسلامة
Ministry of Health and Prevention

نظرة عامة على الأمراض النفسية
وأبحاث حول الاضطرابات النفسية
الشائعة في الإمارات العربية المتحدة



الدليل الإرشادي لأخلاقيات الممارسات الصحية للقوى العاملة الصحية



السلطة العامة للصحة والسلامة
Ministry of Health and Prevention

يوفر توجيهات أخلاقية لمهنيي الرعاية
الصحية مع تركيز خاص على سلامة
القوى العاملة في الفصل الرابع



منصات الدعم عبر الإنترنت



منصة «تكلم»



جلسات توجيه واستشارة نفسية
عبر الإنترنت



منصة MindTales



تقدم خدمات الاستشارة النفسية
عبر الإنترنت



منصة Pura



توفر رعاية ودعم شخصي ومجموعة
كاملة من الخدمات النفسية



منصة 24alife



توفر برامج رفاهية مقدمة عبر الهاتف
وورش عمل للشركات



"منصة" تنفيس



الاستشارات الأسرية والزوجية
والنفسية والتربوية عبر تطبيق الهاتف
المحمول

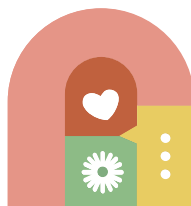


مراكز دعم الصحة النفسية في أبوظبي

سكينة	رقم الهاتف 80050
مركز الاتصال للاستشارات الأسرية	+800 33322
عيادة هيلث بلس للأسرة	+971 600503035
مركز إنتركير الصحي	+971 26390080
مستشفى إن إم سي رويال	+971 22035000
مستشفى ريم	+971 800 7444
مركز بيوتيفل مايند الطبي	+971 2 621 2230
مودسلي هيلث	+971 2 610 7777
المركز الأمريكي النفسي والعصبي	+971 2 492 6000

يمكن الرجوع إلى دليل موارد الصحة النفسية الصادر
عن هيئة أبوظبي للطفولة المبكرة لقائمة موسعة
بمراكز دعم الصحة النفسية

دامع
الأمكان



تلتزم هيئة أبوظبي للطفولة المبكرة بتلبية المعايير،
ونضع الأطفال وأسرهم في صميم كل ما نفعله، إذا
كانت لديكم أي اقتراحات أو ملاحظات حول كيفية
تحسين محتوى هذا الدليل، يرجى التواصل معنا

+٩٧١ ٢ ٤٩٩ ٩٤٩٩
٨:٣٠ صباحًا - ٤:٣٠ بعد الظهر
info@eca.gov.ae

تابعنا

Abudhabi_ECA@



هيئة أبوظبي للطفولة المبكرة



abudhabi_eca



هيئة أبوظبي للطفولة المبكرة

