

Arabic

بدء الحديث  
التحدّث مع صديق يساورك القلق بشأنه





## مقدمة

في حياتك. ومع أنه من الرائع أن يكون لك إحساس قوي بإرثك الثقافي فإن ذلك يمكن أن يجعلك أحياناً تشعر وكأنك تعيش بين عالمين. ويمكن أن يؤدي ذلك إلى صعوبة في إيجاد هويتك.

يعرض هذا الدليل نصائح عملية ومشورات حول الحديث مع أصدقائك عن طبيعة شعورهم وكذلك عن ما تعنيه الصحة العقلية الجيدة والرفاه لك. والبداية سهلة بسهولة التعرف على الدلائل والبدء بالحديث.

يعرض هذا الدليل معلومات عن كيفية بدء حديث مع شخص قد يساورك قلق بشأنه - أو كيفية التحدث مع أصدقائك عن ما تشعر به. كما يعرض نصائح عملية حول أهمية الصحة العقلية والرفاه - سواء أكنت مراهقاً أو شاباً بالغاً (والإشارة هنا إلى الذكر والأنثى معاً).

قد تكون من مواليد أستراليا أو وفدت إليها حديثاً، أو قد يكون والدك من مواليد الخارج. في الحالتين، فإن كونك شاباً إلى جانب تحديات مرحلة الشباب يزيد في الغالب من صعوبة التأقلم مع حياة جديدة أو التعامل مع التغيرات

# ما هي الصحة العقلية الجيدة؟

## الرفاه: ما الذي يعنيه؟

- الرفاه أمرٌ مختلف عن السعادة - فالسعادة ليست أمراً يدوم.
- الرفاه هو طبيعة شعورك اليومي.
- الشعور بالرضى والقدرة على مواجهة تحديات الحياة من الدلائل الجيدة للرفاه.

أثناء تنمية هويتك الشخصية، من الشائع أن تشعر بـ:

- عدم الاتفاق مع عائلتك والذين حولك
- عواطف قويّة
- كثرة التقلّب في مزاجك.

إذا كنت شاباً أتيت إلى هنا على أساس اللجوء، فإن تكوين إحساس بالانتماء لعائلتك ومجتمعك، وكذلك لأستراليا، من الأمور الحيوية لرفاهك. ستواجه تحديات مختلفة عن تلك التي يواجهها أصدقائك الذين وُلدوا في هذا البلد أو الذين أتوا إلى هنا في ظروف أخرى.

يخوض كل شخص مساره في الحياة بطريقة مختلفة عن الآخرين. والتحدّث عن شعورك - أو الاستفسار من أحد أصدقائك عمّا يفعله في هذا المجال - سيدعم رفاهك ويساعدك على البقاء على اتصال بالآخرين.

كما أن لنا جميعاً صحّة جسمانية، فإن لنا صحّة عقلية أيضاً. وكما أن أجسامنا يمكن أن تتوعّك، فإن عقلاًنا يمكن أن يتوعّك كذلك. ومشاكل الصحة العقلية، شأنها شأن مشاكل الصحة الجسمانية، تؤثر على الناس على اختلاف سنّهم أو أصلهم العرقي أو ديانتهم أو دخلهم. وهي ليست نتيجة ضعف شخصي أو انعدام الشخصية.

الصحة العقلية الجيدة هي الشعور بالرفاه والثقة وتقدير الذات. وهي تمكّننا من الاستمتاع بصورة كاملة بوجود الأشخاص الآخرين وبالحياة اليومية وبيئتنا وتقدير كل ذلك. فعندما نكون بصحة عقلية جيدة يمكننا أن:

- نكون علاقات إيجابية
- نستخدم قدراتنا لتحقيق طاقاتنا
- نتعامل مع تحديات الحياة.

هناك عددٌ من العوامل التي تسهم في الصحة العقلية والرفاه. وما هذا المورد إلا واحدة من الأدوات التي تساعدك. إذا رغبت في معرفة المزيد من المعلومات راجع قسم "المزيد من المساعدة" في هذا الكتيب أو حدّد موعداً مع طبيبك العام.

الصحة العقلية الجيدة هي الشعور بالرفاه والثقة وتقدير الذات.

# الدلائل والأعراض

- تجنّب الحالات الصعبة أو الجديدة أو عدم مواجهة تحدّيات جديدة
- المماطلة - مثلاً، عدم البدء بالواجبات المدرسية أو عدم إنجازها
- مشاكل في النوم، مثل صعوبة بدء النوم أو البقاء نائماً
- صعوبة التركيز أو كثرة النسيان أو تشتت الفكر
- ظهور تصرفات جبرية - مثل فعل الشيء ذاته تكراراً
- ظهور أفكار غير مرغوب فيها أو مشوّشة.

## الاكتئاب لدى الشباب

- الاكتئاب أحد أكثر المشاكل الصحية انتشاراً بين الشباب في أستراليا. وهو يمكن أن يؤثر على أي شخص في أي وقت. وإذا لم تتم معالجة الاكتئاب فإنه يمكن أن يؤدي إلى انحدار مستوى الأداء في المدرسة أو العمل، وفقد الاتصال بالأصدقاء، والشعور بالانفصال عن العائلة والمجتمع.
- نشعر جميعاً بـ "الهبوط النفسي" أو الحزن من حين لآخر - وهذا أمر طبيعي في حياة الإنسان.
  - لكن الاكتئاب أكثر من مجرد الشعور بالانزعاج أو الحزن - إذ أنه حالة خطيرة تجعل من الصعب أن يواجه الشخص حياته اليومية وتجعله يشعر بالهبوط في معظم الأوقات.

يمكن أن تساعدك معرفة دلائل وأعراض القلق والاكتئاب على البدء في الحديث عن كيفية شعورك. أو يمكن أن تساعدك على الانتباه للصحة العقلية لأحد أصدقائك. من الأمور العادية لكلّ الناس أن يشعروا بالانفصال عن عائلتهم، بل وحتى عن تراثهم الثقافي، من حين لآخر. وربما كنت تشعر بالغضب أو الحزن بخصوص أمور حدثت في الماضي، أو تجد صعوبة في تحديد هويتك وما تريد أن تكون في المستقبل.

## القلق لدى الشباب

- القلق مثل "الشعور بالهم"، هو من المشاعر غير المستحبة التي قد يعاني منها معظم الناس في وقت من الأوقات عندما تواجههم تحدّيات، مثلاً قبل الامتحانات أو المباريات الرياضية أو عندما نلقي كلمة في مكان العمل.
- يمكن أن تكون مشاعر القلق لدى بعض الناس شديدة للغاية. هذا القلق أكثر من مجرد الشعور بالتوتر، إذ أنه حالة خطيرة تجعل الحياة اليومية أمراً صعباً.
- والأعراض التالية هي من أعراض القلق:
- الانفعال أو التوتر أو العصبية أو عدم القدرة على التوقف عن القلق، بصورة مستمرة
  - شدّة الحساسية تجاه الانتقادات أو الشعور بالخلج أو الضيق الشديد في الظروف الاجتماعية

التجنّب • المماطلة • الاهتياج • التوتر • المزاجية

السلوك الجبري • مشاكل النوم • خدر • صعوبة التركيز



- والأشخاص الذين مروا بأحداث أليمة أو شاهدوا شخصاً يمرّ بمثل هذه الأحداث أكثر عرضة للإصابة بالاكتئاب. إذا كنت مررت بشيء من التألم في حياتك، تذكّر أنه متى تم تشخيص الاكتئاب فإنه يمكن معالجته. إذ يمكنك أن تتعافى منه بصورة كاملة ومن ثم متابعة حياتك بسعادة وصحة.
- تشمل أعراض الاكتئاب النموذجية ما يلي:
  - التعب وانعدام الحيوية والدافع
  - الشعور بالهم أو التوتر
  - الشعور بتعكّر المزاج أو بانعدام القيمة أو الذنب
- توارد أفكار سيئة أو كثيفة، بما فيها أفكار الموت أو الانتحار
- الشعور بعدم السعادة وتقلّب المزاج وسرعة الاهتياج، وأحياناً بالفراغ أو الخدر
- فقدان الرغبة والمتعة بأنشطة كنت تستمتع بها فيما مضى
- فقدان الشهية وخسارة الوزن (لكن البعض أحياناً يأكلون لأنهم يجدون راحة في الأكل ويزيد وزنهم)
- وجود مشاكل في النوم، أو النوم أكثر من المعتاد والبقاء في السرير معظم ساعات النهار.

## ما سبب أهمية الحديث



أنت أو هو بالفشل وتوقفا عن الحديث. أو قد تفكر أنت أو هو بأنه من الضروري حل المشكلة ذاتياً وأن الشعور أمر خاص لا دخل لأحد آخر فيه. لكن الاصطدام بالعوائق لا يعني أنه يجب أن تستسلم.

### كيف تجعل الحديث فعالاً: نصائح عملية لإجراء الحديث

من الصعب أن تبدأ حديثاً كهذا وتجعله يؤتي ثماره. ستساعدك النصائح العملية التالية على بدء الحديث مع صديقك:

### بدء الحديث

إذا ساورك قلق بشأن شخص آخر، فإن تشجيعه على التحدث عن شعوره يمكن أن يساعده ليرى أنه ليس وحيداً في ذلك.

إن كونك صديقاً جيداً معناه مؤازرة صديقك ودعمه في الفترات الصعبة في حياته. عليك أيضاً أن تعتني بنفسك وأن تطلب المساعدة عندما تكون بحاجة لها.

عندما تحاول أن تتحدث عمّا يقلقك لأول مرة قد لا تسير الأمور حسب الخطة. فقد تشعر أنت أو صديقك بالخجل أو الغضب أو الحياء. وقد تشعر

إن كونك صديقاً جيداً معناه مؤازرة صديقك ودعمه في الفترات الصعبة في حياته.

## اسأل - اصغ - ادعم

1. اسأل صديقك في وقت مناسب وعلى انفراد كيف يشعر.

- قد يفيد أن تبدأ الحديث بالتقديم للموضوع بطريقة لطيفة بالإشارة إلى التغييرات في حالته أو تصرفاته مثلاً: "لقد لاحظت أنك لا تخرج من البيت كثيراً كما كنت تفعل في الماضي. هل كل شيء على ما يُرام؟"

2. اصغ بدون إعطاء رأي أو محاولة "حل" المشكلة.

- قد يكون من الصعب أن يتحدث صديقك، فحاول ألا تتسرع أو أن تخاف من السكوت.

3. ادعمه بمساعدته على التفكير بخياراته لكي يحسن شعوره.

- قد تقترح عليه أن يراجع أحد الأطباء أو الاتصال بـ *beyondblue* (1300 22 4636)
- تابع الأمر بعد الحديث وتابع القيام معه بأشياء تستمتعان بها. إذ أن تلك الأشياء الصغيرة التي تفعلها لدعم صديقك هي التي يمكن أن تحقق فرقاً كبيراً.

قد لا يريد صديقك التحدّث عن الأمر بعد، لكن على الأقل سيعرف أنك تهتم به وأنت على استعداد للحديث معه عندما يكون جاهزاً لذلك.



## قصة طارق

منذ كنت صغيراً أحسست دائماً بالاختلاف والعزلة. لاحظت ذلك منذ كنت حتى في المدرسة الابتدائية التي بدأت بالذهاب إليها في أسبوع وصولنا إلى أستراليا. أستطيع أن أتذكر الإحساس المخيف الذي كان يتناوب عندما كان يُطرح عليّ سؤال في الصف، لأن الإنكليزية كانت لغتي الثانية وليست لغتي الأم. كان وجهي يتحوّل إلى كرة حمراء وتراودني أفكار تقول "لا تجب على السؤال لأن الجميع سيضحكون" و"تبدو وكأنك أبله".

استمر هذا الوضع في المدرسة الثانوية، وكان الأصدقاء وأفراد العائلة يعتقدون أنني كنت شديد الحياء وهادئاً، لكنني كنت أعرف في قرارة نفسي أن الأمر أكبر من ذلك. كنت أشعر وكأنني فقدت صوابي نتيجة هذه الأصوات التي كانت تقول لي إن الجميع يتكلمون عني ويضحكون عليّ لأنني كنت مختلفاً، ولذلك بدأت أتعبّ عن المدرسة.

شعرت بالوحدة والسلبية. لكن بما أن أحداً من أفراد عائلتي لم يفاتحني مطلقاً بما كانوا يشعرون أو بما عايناه لم أقم أنا أيضاً بذكر أي شيء لأي شخص.

في سن الخامسة عشرة، عانيت من أول نوبة هلع قوية جداً، فأخذوني إلى الطبيب الذي قال إنني مصاب بالقلق. ومع أنني لم أفهم ما الذي كان يعنيه بذلك، فإنني لم أسأل عن الموضوع - كل ما أردته هو أن أتقوّع وأن يتلاشى الموضوع. كانت حالتي سرّاً لنفسية. شعرت بأنني لا أستطيع التحدّث عنها مع أحد. تابعت حياتي مع شعوري بالوحدة والسلبية ولم أذكر الأمر لأحدٍ على الإطلاق لأنني كنت شديد الخجل والحياء.

وعندما بدأت دراستي في الجامعة ازداد الأمر سوءاً - كنت دائماً أشعر بأنني "المهاجر الذي يعرّض خارج سره". كانت تلك الأفكار دائمة، وكانت تقصّ مضجعي بشأن آراء الآخرين بي.

ومضت الأيام إلى أن بلغت سن التاسعة عشرة، وعندها بدأت أحصد نتائج تخبئة كل أفكاري وشعوري، إذ أصبت بانهايار حاد. لم أكن أقوى على الخروج من المنزل لأن ذلك بدا أنه سيؤدي إلى نتائج سيئة أكبر. كنت لا أنام أو أكل إلا قليلاً جداً، فكُل ما كنت أفعله كان مجرد الجلوس ومحاولة إيجاد معنى لكل تلك الأفكار اللاعقلانية الكثيرة التي كانت تحوم في رأسي خارج نطاق السيطرة. لم أستطع حتى أن أتكلّم، وفي بعض الأحيان كنت أتلعثم وأرنجف.

لم يعرف أبواي في أول الأمر كيف يساعداًني. في البلد الذي أتيت منه، لم يكن الناس يتحدثون عن "شعورهم" - إذ كانوا دائمياً الانشغال بتحصيل قوتهم اليومي.

وأخيراً تجرّأت وتحدّثت إلى أخي. وكانت النتيجة أنني استفدت من معرفة أنني لست وحيداً. اتصل أخي بالطبيب وكان التشخيص أنني مصاب بالقلق واضطراب الهلع. بدأت العلاج بعد ذلك وفهمت لأول مرة ما الذي يعنيه القلق. شعرت لأول مرة في حياتي أنني أستطيع أن أصلح ما أصابني. لقد كان من نتيجة طلب المساعدة أنني رأيت الأمل وأدركت أن هناك الكثير من الناس الذين يعانون من الأشياء ذاتها.

كانت تلك المرحلة الأصعب في حياتي، لكنني بعد سنتين، وبفضل العلاج المناسب، لم أعد أخجل أو أصاب بالحياء بشأن الأشياء التي عاينها في السابق. ما زلت أصادف بعض الأيام السيئة، لكن معرفتي بكيفية تدبّر أمرها ومعرفة أنني أستطيع التحدّث إلى الناس الذين يهتمون بي تجعلانني أتجاوز تلك الفترات الصعبة، وهذا ما جعلني مستعداً لتحديات الحياة المستقبلية.

*This story is fictitious. It has been created to highlight a potential situation, names and circumstances have been made up to reflect this.*







# المزيد من المساعدة



## منظمات وطنية

### • beyondblue

www.beyondblue.org.au الهاتف: 1300 22 4636 (24 ساعة)  
اعرف المزيد عن القلق والاكتئاب وكيفية التحدّث عنهما مع أصدقائك أو بحثهما مع الخدمة التي تقدّم لك الدعم.

### • Kids Help Line (خط مساعدة الأطفال)

www.kidshelp.com.au الهاتف: 1800 55 1800 (مكالمة مجانية من خطوط الهاتف الأرضية)  
خدمة استشارة مجانية وسريّة وشخصية، عبر الهاتف والإنترنت، معدّة خصيصاً لصغار السن والشباب من سن 5 سنوات إلى 25 سنة.

### • Reach Out

www.au.reachout.com  
خدمة عبر الإنترنت لصحة الشباب العقلية تساعد الشباب بالمعلومات والدعم والقصص عن كل الأمور، بدءاً بإيجاد حافز إلى كيفية مواجهة المشاكل.

### • Headspace

www.headspace.org.au  
تقدّم الدعم لصغار السن والشباب من سن 12 إلى 25 سنة، الذين يواجهون مشاكل، بما فيها القلق والاكتئاب والاستقواء وضعف تقدير الذات.

### • The Forum of Australian Services for Survivors of Torture and Trauma (FASSTT)

#### (مركز الخدمات الأسترالية للناجين من التعذيب والأزمات)

www.fasstt.org.au الهاتف: 3391 6677 (07)  
تعمل FASSTT مع الناجين من التعذيب والأزمات الذين أتوا إلى أستراليا من الخارج. هناك وكالة عضو في FASSTT في كل ولاية ومقاطعة بأستراليا.

## نيو ساوث ويلز

### • Transcultural Mental Health Centre (مركز الصحة العقلية عبر الثقافات) (TMHC)

www.dhi.health.nsw.gov.au/Transcultural-Mental-Health-Centre/Information-for-Consumers-Carers-and-Community/Consumers/Consumers/default.aspx  
الهاتف: 1800 648 911 أو 9912 3851 (02)  
خدمة TMHC للمعلومات والتقييم مجانية ويمكنها مساعدة أي شخص من الجاليات المتعدّدة ثقافياً ولغويّاً يقيم في نيو ساوث ويلز ويعاني من مشاكل الصحة العقلية.

### • Ycentral

www.ycentral.com.au/mentalhealthinformation الهاتف: 4304 7870 (02)  
Ycentral خدمة مجانية مجمّعة في مكان واحد للشباب بين سن 12 و 25 سنة تقدّم خدمة تدخل مبكر (مع التركيز على الصحة العقلية والرفاه العاطفي).

### • NSW Carer Line (خط الرعاية في نيو ساوث ويلز)

الهاتف: 1800 242 636 (الخدمة متوفرة من الساعة 9 صباحاً إلى 5 مساءً أيام الاثنين إلى الجمعة)  
يعمل فيها موظفون لدعم مقدمي الرعاية يتحلون بالخبرة، يقدّمون الدعم العاطفي والإحالات ويوزعون معلومات خاصة بمقدّمي الرعاية.

## فيكتوريا

### • Orygen Youth Health (صحة Orygen للشبيبة)

www.oyh.org.au/clienthub الهاتف: 1800 888 320  
Orygen Youth Health (OYH) هي خدمة للشباب في مناطق الشمال والشمال الغربي في ملبورن الذين يعانون من أمراض عقلية.

- **Foundation House (دار المؤسسة)**  
www.foundationhouse.org.au الهاتف: 9388 0022 (03)  
تقدّم نطاقاً من الخدمات للأشخاص من خلفيات لاجئة نجوا من الأزمات المتعلقة بالتعذيب أو الحروب.
- **Centre for Culture, Ethnicity and Health (مركز الثقافة والإثنية والصحة)**  
www.ceh.org.au الهاتف: 9418 9929 (03)  
تقدّم CEH معلومات وأعمال تدريب ودعم تخصصية حول التنوع الثقافي والرفاه.
- **Centre for Multicultural Youth (مركز الشبيبة متعدّد الثقافات)**  
www.cmy.net.au/topic/programs الهاتف: 9340 3700 (03)  
يدعم مركز الشبيبة متعدّد الثقافات الشباب من خلفيات مهاجرة ولاجئة لبناء حياة أفضل لهم في أستراليا.
- **Carers Victoria Advisory Line (خط إرشاد مقدّمي الرعاية في فيكتوريا)**  
1800 242 636 (من الساعة 8:30 صباحاً إلى 4:30 مساءً أيام الاثنين إلى الجمعة باستثناء العطلات العامة)  
الهاتف: 1800 242 636
- **Cohealth**  
www.cohealth.org.au /الهاتف: 9411 4333 (03)

## غرب أستراليا

- **WA Transcultural Mental Health Services**  
www.rph.wa.gov.au/Our-services/Service-Directory/Content-2-Col-Page الهاتف: 1760 9224 (08)  
تقدّم نطاقاً واسعاً من خدمات الصحة العقلية للمرضى في فرعي "ولنغتون ستريت" و"شتون بارك".

## المقاطعة الشمالية

- **Melaleuca Refugee Centre (مركز ملالوكا للاجئين)**  
www.melaleuca.org.au/Youth.html الهاتف: 8985 3311 (08)  
تقدّم خدمات أخلاقية تراعي الثقافات وتركّز على الزبائن للاجئين الناجين وعائلاتهم ومجتمعاتهم.

## كوينزلند

- **Queensland Transcultural Mental Health Centre (خدمات الصحة العقلية عبر الثقافات في في كوينزلند)**  
www.health.qld.gov.au/metrosouthmentalhealth/qtmhc /الهاتف: 3167 8333 (07)  
خدمة تغطي الولاية بأكملها وتقدّم خدمة معلومات وإحالة وموارد واستشارة إكلينيكية. تقدّم الخدمات مجاناً.

## جنوب أستراليا

- **Relationships Australia (South Australia) (العلاقات في أستراليا (جنوب أستراليا))**  
www.rasa.org.au/services/couples-families /family-youth-mental-health-support-services  
تقدّم خدمات دعم للأطفال والشباب من خلفيات ثقافية ولغوية متعدّدة المتأثرين بأمراض عقلية أو المعرّضين لإمكانية الإصابة بها.

## مقاطعة العاصمة الأسترالية

- **Companion House (دار الصحة)**  
www.companionhouse.org.au/index.php/2013-05-06-17-25-13/counselling  
الهاتف: 61 2 6251 4550 +  
تعمل دار الصحة مع الأشخاص الذين طلبوا اللجوء في أستراليا من الأزمات الناشئة عن الاضطهاد والتعذيب والحرب. وتعمل دار الصحة مع الأشخاص الوافدين حديثاً والمستقرّين منذ مدة طويلة.





## أين تجد مزيداً من المعلومات

[youthbeyondblue](http://youthbeyondblue.com)

[www.youthbeyondblue.com](http://www.youthbeyondblue.com)

اعرف المزيد عن القلق والاكتئاب وكيفية التحدّث عنهما مع أصدقائك أو بحثهما مع الخدمة التي تقدّم لك الدعم.

1300 22 4636 📞

راسلنا بالبريد الإلكتروني أو 📧 تحدّث إلينا عبر الإنترنت

على العنوان [www.beyondblue.org.au/getsupport](http://www.beyondblue.org.au/getsupport)

## ارفع الصوت إذا كان صديقك يفكّر بالانتحار

إذا كنت أو كان شخص آخر يهّمك في أزمة وكنت تعتقد أن هناك حاجة للقيام بشيء ما، اتصل بخدمات الطوارئ (ثلاثة أصفار - 000). وإذا احتجت لنصيحة حول ما عليك القيام به، اتصل بـ Lifeline (خط الحياة) (14 11 13)، أو خدمة الدعم لدى *beyondblue* (1300 22 4636)، أو اتصل بطبيبك.

تعتز بتلقيها التمويل بواسطة تبرّعات من مؤسسة  
The Movember Foundation



[facebook.com/beyondblue](https://facebook.com/beyondblue)



[twitter.com/beyondblue](https://twitter.com/beyondblue)



[@beyondblueofficial](https://www.instagram.com/beyondblueofficial)

تبرّع عبر الموقع الإلكتروني [www.beyondblue.org.au/donations](http://www.beyondblue.org.au/donations)