

Arabic

# كيف تبدأ بالحديث عندما تساورك مخاوف بشأن ولدك دليل للوالدين ومقدمي الرعاية





# مقدمة

يمكن لتعقيدات الحياة بين عالمين أن تزيد من الحواجز التي يواجهها الشباب. وقد تجعلك هذه العوائق تشعر بالبعد عن أولادك وعن تجاربهم التي تشكّل فهمهم للعالم.

بالتشجيع على التواصل، وخاصة التحدّث عن المشاكل، يمكنك أن تساعد في استمرار المرونة طوال حياة أولادك الشباب. والأهم من كل ذلك أنه إذا كان ولدك الشاب يعاني من القلق أو الاكتئاب، فإنه متى تم إدراك هذه المشاكل سيتوفر له الدعم لمساعدته في هذه الفترة الصعبة. والأمر كلّ يبدأ بالتعرّف على الدلائل والحديث عنها.

يعرض هذا الدليل معلومات عن كيفية اكتشاف وفهم دلائل القلق والاكتئاب لدى الشباب، وعن كيفية التحدّث معهم بشأن مخاوفهم.

كما يعرض نصائح عملية للوالدين ومقدّمي الرعاية بشأن صحة المراهقين العقلية ورفاههم في أستراليا. إذ أن كونك والداً لشاب وُلد هنا عندما تكون أنت من مواليد بلد آخر يمكن في الغالب أن يجعلك تشعر وكأنك تعيش بين عالمين.

وقد يكون أحد عناصر التنافر الذي قد تواجهه عائلتك الاختلاف بين معتقداتك وآرائك الثقافية من جهة والثقافة التي يعيشها أولادك من جهة أخرى.

## ما هي الصحة العقلية الجيدة؟

### قبل البدء بذلك الحديث مع ولدك الشاب، من المهم أن تعرف المزيد عن الصحة العقلية

هناك عدداً من العوامل التي تسهم في صحة الشباب العقلية ورفاههم. وهذا المورد مجرد أداة من أدوات لتحقيق ذلك. 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. فذلك يمكننا من الاستمتاع بصورة كاملة بوجود الأشخاص الآخرين وبالحياة اليومية وبيئتنا وتقدير كل ذلك. فعندما يكون الشخص بصحة عقلية جيدة يمكنه أن:

- يكون علاقات إيجابية
- يستخدم قدراته لتحقيق طاقاته
- يتعامل مع تحديات الحياة.

# الدلائل والأعراض

- مشاكل في النوم، مثل صعوبة البدء في النوم أو عدم القدرة على النهوض من النوم
- صعوبة التركيز أو كثرة النسيان أو تشتت الفكر
- ظهور تصرفات جبرية - مثل فعل الشيء ذاته تكراراً
- الوسواس أو التركيز على أفكار معيّنة.

## دلائل الاكتئاب لدى الشباب

يصعب في الغالب التمييز بين أزمة المراهقة والاكتئاب، خاصة عندما يكون الشاب لنفسه أدواراً جديدة ضمن العائلة ويبدأ في تكوين استقلاليتته.

يؤدي الاكتئاب إلى شعور المرء بعدم القدرة على تحمّل أعباء الحياة اليومية، هذه الأعراض تتباين في شدّتها وفي تأثيرها.

ويمكن أن تكون أعراض الاكتئاب جسمانية أو عاطفية أو سلوكية. من هذه الأعراض:

- الانعزال عن المجتمع
- عدم القيام بالأنشطة العادية الممتعة
- القيام بتصرفات تنطوي على مخاطر مثل شرب المسكرات أو القيام بأشياء اجتماعية غير مناسبة
- التعب الدائم
- مشاكل النوم
- شعور الشخص بأنه مغلوب على أمره ويأس ولا يستطيع اتخاذ قرارات
- فقدان الشهية أو تغييرها
- عدم المشاركة أو الإسهام في الحياة العائلية أو الدينية أو الاجتماعية.

بصفتك والدًا، يمكن أن تساعدك معرفة دلائل وأعراض القلق والاكتئاب على تخطيط الحديث عن رفاه ولدك (أي ابنك أو ابنتك) الشاب. إن سلوك التمرد لدى الشباب أمر شائع، كقطع الصلة بالتقاليد الثقافية التي تعتبرها أنت هامة مثلاً. هذا السلوك والتصرفات المشابهة ليست بالضرورة من دلائل ضعف الصحة العقلية، إلا أنه إذا كانت هذه مصحوبة بتصرفات أخرى لا تتسجم مع شخصية الشاب فقد يكون الوقت قد حان للتحدّث عن طبيعة شعوره بصراحة.

## دلائل القلق لدى الشباب

بالنسبة لبعض الشباب، يمكن أن تصبح أعراض القلق والمشاعر الناجمة عنه شديدة وطويلة الأمد. فهم يجدون أن قلقهم لا يُحتمل وأن مجرد إنجاز أعمالهم اليومية العادية أمر شاق. ويصبح أي شيء آخر سبباً إضافياً للقلق.

يمكن أن تكون اضطرابات القلق خطيرة بصورة خاصة للشباب الذين يكونون ما زالوا في طور النمو.

ويمكن أن تكون أعراض القلق جسمانية أو عاطفية أو سلوكية، فيما يلي بعض هذه الأعراض:

- الانفعال أو التوتر أو العصبية أو عدم القدرة على التوقف عن القلق، بصورة مستمرة
- تسارع دقات القلب، عرق الكفّين، الغثيان، التوتر العضلي
- تجنّب الحالات الصعبة أو الجديدة أو عدم مواجهة تحديات جديدة
- صعوبة اتخاذ القرارات وعدم إثبات الذات



## ما سبب أهمية الحديث

### بدء الحديث

فيما يلي الأسباب التي تدعوك للمثابرة:

- لقد تبين أن التحدّث عن الشعور يساعد الناس على التعامل مع الأوقات الصعبة. كما أنه سيمكّن الشباب من رعاية صحتهم العقلية وتقليل شعورهم بالخجل من طلب المساعدة وبتيح لهم دعم الآخرين.
- التحدّث عن العواطف والمشاعر أو سؤال الشخص عمّا إذا كان حسن الحال يُظهر له أنك تحبه وتهتم بما يعانيه.
- التحدّث عن مشكلة ما يمكن أن يساعد على تصفية مشاعر التشوّش التي ربما يعاني منها الشاب لفترة طويلة.
- التحدّث عن الصحة العقلية يمكن أن يقوّي علاقتك بالشاب ويساعدك على فهمه بصورة أفضل.

قد يكون من الصعب بدء حديث مع ولدك الشاب عن كيفية شعوره، خاصة لأنك قد لا تكون قمت بمثل هذا النوع من الحديث تحديداً.

والتحدّث مع ولدك (أي ابنك أو بنتك) الشاب الآن يمكن أن يؤدي إلى زيادة احتمال لجوئه إليك في المستقبل. كما أنه سيكون أفضل تسليحاً لدعم أشقائه وشقيقاته أو أقربائه أو أصدقائه إذا شعر بضرورة لذلك.

عندما تحاول البدء في الحديث لأول مرّة قد لا تسير الأمور حسب الخطة. فقد يشعر الشاب بالخجل أو الغضب أو الحياء. أو قد يعتقد أن المسألة أمرٌ يجب أن يحلّه بنفسه. لكن الاصطدام بالعقبات لا يعني أنك يجب أن تستسلم.

## كيف تجعل الحديث فعّالاً:

### نصائح عملية لإجراء الحديث.

تذكّر أن هذا الحديث هو لمحاولة فهم ولدك الشاب بصورة أفضل ومساعدته لتجاوز فترة الصعوبة العاطفية. فيما يلي بعض النصائح العملية التي قد تساعدك:

## أسأل - اصغ - ادمع

**1 أسأل** الشاب في وقت مناسب وعلى انفراد كيف يشعر.

- قد يفيد أن تبدأ الحديث بالتقديم للموضوع بطريقة لطيفة بالإشارة إلى التغييرات في حالة الشاب أو تصرفاته (مثلاً: "لقد لاحظت أنك لا تخرج من البيت كثيراً كما كنت تفعل في الماضي. هل كل شيء على ما يُرام؟")
- ووجه إليه أسئلة يمكن أن تساعد على إخبار قدر أكبر من قصته: "ما الذي يعنيه ذلك لك؟"

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

- قد يكون من الصعب أن يتحدّث الشاب، فحاول ألاّ تتسرّع أو أن تخاف من السكوت.

**3 ادمع** الشاب بمساعدته على التفكير بخياراته لكي يحسّن شعوره.

- قد تقترح عليه أن يراجع أحد الأطباء أو الاتصال بـ *beyondblue* (4636 22 1300)

- تابع الأمر بعد الحديث وتابع القيام معه بأشياء تستمتعان بها. إذ أن تلك الأشياء الصغيرة التي تفعلها لدعم الشاب هي التي يمكن أن تحقق فرقاً كبيراً.

قد لا يحب ولدك الشاب التحدّث عن الأمر بعد، لكن على الأهل سيعرف أنك تهتم به وأنت على استعداد للحديث معه عندما يكون جاهزاً لذلك.

## طلب مساعدة إضافية

إذا كنت تخشى أن يكون ولدك (أي ابنك أو بنتك) الشاب يعاني من القلق أو الاضطراب فقد يكون من الصعب أن تعرف كيف تتصرف. يمكنك الحصول على مساعدة من آخرين تثق بهم من أفراد العائلة أو الأصدقاء أو من أصحاب المهن الصحية.

ويمكنك أن تساعد الشاب في العثور على أحد أصحاب المهن الصحية وضرب موعد له مع ذلك الشخص، أو يمكنك حتى أن تذهب مع الشاب لحضور أولى مقابلاته.

وإذا كنت تخشى على سلامة الشاب أو من إمكانية الإقدام على إيذاء نفسه، يكون عليك عندئذ أن تخبر شخصاً آخر بالأمر. راجع قسم "المزيد من المساعدة" في مؤخرة هذا الكتيب لمعرفة المنظمات التي يمكنك التوجّه إليها للحصول على مزيد من الدعم، أو حدّد موعداً مع طبيبك العام.



## قصة فارس

بعد عدة أشهر من بلوغ ابننا فارس سن السادسة عشرة بدأنا نلاحظ تغييرات في تصرفاته. كان شاباً نشيطاً جداً يشارك في الكثير من الألعاب الرياضية وله الكثير من الأصدقاء الجيدين. وكنت وزوجتي نأخذُه دائماً بالسيارة للتدريب أو الجمنازيوم أو لإعادته من منزل أحد أصدقائه. كنت أحياناً أشعر أننا ندير خدمة تاكسي شخصية له.

كنا نتجادل كما هي عادة جدال المراهقين عن حضوره المناسبات العائلية وأهمية إنجاز واجباته المدرسية - كان أخوه الأكبر سنّاً منه مثله عندما كان في سنّه، مع أنني كنت أجد أن فارس "أصعب". توقف عن زيارة الأصدقاء ولم يعد يريدني أن أذهب لإعادته بالسيارة من تدريب كرة القدم. وكان يظهر عليه الإرهاق دائماً على الرغم من أنه كان يقضي أوقاتاً طويلة في غرفته على أساس أنه نائم. شعرت بإحباط شديد وبدأت أطلق النكات حول ضرورة بدئه بالذهاب إلى الجمنازيوم من جديد بعد أن لاحظت زيادة ملحوظة في وزنه، لكن ذلك كان يؤدي دائماً إلى جدال معه، إذ كان شديد الحساسية.

ومع أنه لم يكن يوماً طالباً متفوّحاً إلا أن علاماته في المدرسة كانت منسجمة جداً وكان مدرّسوه يمدحونه لمشاركته الجيدة في غرفة الصف. لكن تقريره نصف السنوي من المدرسة بيّن أنه تراجع في كل المواضيع تقريباً وأنه كان يعطّل الصف. فقدت أعصابي معه. لم أستطع أن أفهم سبباً لسلطته، وضقت ذرعاً بكسله.

وافق على أن يعود للعب كرة القدم، وفي صباح اليوم المقرّر لعودته للعب في إحدى المباريات وجدته في غرفة نومه وقد تكوّم على نفسه آخذاً في البكاء الشديد وغير قادر على الكلام. كان الأمر مرعباً للغاية أن أرى ابني المراهق القوي، طويل القامة، يتلوّى على الأرض كطفل صغير. لم تكن ردّة فعلي الأولى أمراً أفتخر به. فقد صرخت عليه وأمرته أن يتمالك نفسه، لكنه لم يستطع سماعي، إذ لم يكن بالإمكان مواساته وحمله على التوقف عن ذلك.

كانت زوجتي أكثر عطفاً وتمكّنت من تهدئة روعه. وبعد قليل، خلال النهار، جلسنا الإثنين معه وسألناه كيف كان شعوره في ذلك الحين. ولأول مرة في حياتي، أصغيت له. كان من الصعب لي أن أفهم ما الذي كان يعانيه، لكنني استطعت أن أرى أنه كان يمر بأزمة. لم نعرف من يستطيع أن يساعده، لكن شقيقة زوجتي ممّوضة واقترحت أن نأخذُه إلى الطبيب العام.

أخبر الطبيب فارس أنه عانى من من نوبة رعب، وكان تشخيصه أنه يعاني أيضاً من الاكتئاب. قبل أن تحلّ هذه المشكلة بابني لم أكن أعتمد بأن الاكتئاب أو القلق من "الأمراض الحقيقية". ليس هناك عدل في هذه الدنيا، وكنت أظن أن مواجهة الأوقات الصعبة جزء من الانتقال إلى مرحلة الرجولة. لكنني أعرف الآن أن ١ من كل ٥ أشخاص في أستراليا يعاني من أحد أنواع الاكتئاب أو القلق في إحدى مراحل حياته وأن طلب المساعدة ليس دليل ضعف - بل هو تحمّل الشخص لمسؤولية صحته. قال لي فارس إنه استفاد للغاية عندما أخبره الطبيب أنه ليس الوحيد الذي يعاني من ذلك وأنه يمكن أن يحصل على المساعدة وأن تتحسن حالته، وقال إن إصغاءنا، أنا وأمه، هو الخطوة الأولى نحو شفائه.

*This story has been created to highlight a potential situation. The people in this story are not the people appearing in the images throughout this booklet.*



# المزيد من المساعدة



## منظمات وطنية

### • beyondblue

www.beyondblue.org.au الهاتف: 1300 22 4636 (24 ساعة)

اعرف المزيد عن الفلق والاكئاب ومنع الانتحار أو تحدّث عن هذه الأمور مع خدمتنا التي تقدّم لك الدعم .

### • Parentline (خط الوالدين)

خدمة إرشاد هاتفية سريعة تقدّم المشورة والدعم المهنيّين للوالدين ومقدّمي الرعاية للأطفال.

Parent Line NSW 1300 1300 52

Parentline ACT 02) 6287 3833

Parent Helpline SA 1300 364 100

Parentline QLD و NT 1300 30 1300

Parenting WA Line 08) 6279 1200

Parentline VIC 13 22 89

أو 1800 654 432

### • Mental Health in Multicultural Australia (الصحة العقلية في أستراليا متعدّدة الثقافات)

www.mhima.org.au الهاتف: 1300 136 289

خدمة الترجمة الخطية والشفهية (TIS National) 131 450

ترفع مستوى الوعي بالمرض العقلي ومنع الانتحار في الجاليات المتعدّدة ثقافياً ولغوياً، مع التركيز على الدور الذي يمكن أن يلعبه الأصل الثقافي في تقديم الرعاية المناسبة وسهولة البلوغ للصحة العقلية.

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

(مركز الخدمات الأسترالية للناجين من التعذيب والأزمات)

www.fasstt.org.au الهاتف: 07) 3391 6677

تعمل FASSTT مع الناجين من التعذيب والأزمات الذين أتوا إلى أستراليا من الخارج. هناك وكالة عضو في FASSTT في كل ولاية ومقاطعة بأستراليا.

### • Arab Council of Australia (المجلس العربي أستراليا)

www.arabcouncil.org.au

منظمة مجتمعية مستقلة تعمل على إحقاق العدل الاجتماعي وتحسين حياة أكثر الأشخاص ضعفاً في المجتمع.

## 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: 911 648 1800 أو 9912 3851 (02)

خدمة TMHC للمعلومات والتقييم مجانية ويمكنها مساعدة أي شخص من الجاليات المتعدّدة ثقافياً ولغوياً يقيم في نيو ساوث ويلز ويعاني من مشاكل الصحة العقلية.

### • Ycentral

www.ycentral.com.au/mentalhealthinformation الهاتف: 02) 4304 7870

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 متوفّرة من الساعة 9 صباحاً إلى 5 مساءً أيام الاثنين إلى الجمعة)

يعمل فيها موظفون لدعم مقدّمي الرعاية يتحلون بالخبرة، يقدّمون الدعم العاطفي والإحالات ويوزعون معلومات خاصة بمقدّمي الرعاية. يتفهم موظفون دعم مقدّمي الرعاية القضايا التي يواجهها مقدّمو الرعاية.

### • Lebanese Muslim Association (الجمعية اللبنانية الإسلامية)

www.lma.org.au

هي وكالة تعمل منذ مدة طويلة في توفير الخدمات وأنواع الدعم المجتمعية بتقديمها الإرشاد وإدارة القضايا وخدمات الإحالة ومناصرة التدخل في الأزمات.

## فيكتوريا

- **Foundation House (دار المؤسسة)**  
www.foundationhouse.org.au الهاتف: (03) 9388 0022  
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: (03) 9418 9929  
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: (03) 9340 3700  
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)**  
الهاتف: 1800 242 636
- **Victorian Arabic Social Services (الخدمات العربية الاجتماعية فيكتوريا)**  
www.vass.org.au الهاتف: (03) 9359 2861  
تكرس جهودها لمعالجة الاحتياجات الاجتماعية والثقافية والإنعاشية للجاليات من خلفيات ناطقة بالعربية في ولاية فيكتوريا.

## غرب أستراليا

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

## المقاطعة الشمالية

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

## كوينزلند

- **Queensland Transcultural Mental Health Centre (خدمات الصحة العقلية عبر الثقافات في في كوينزلند)**  
www.health.qld.gov.au/metrosouthmentalhealth/qtmhc الهاتف: (07) 3167 8333  
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

beyondblue

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

اعرف المزيد عن القلق والاكتئاب أو تحدّث عنهما مع خدمة 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)

## Mental Health in Multicultural Australia (الصحة العقلية في أستراليا متعددة الثقافات)

1300 136 289 [www.mhima.org.au](http://www.mhima.org.au)

ترفع مستوى الوعي بالمرض العقلي ومنع الانتحار في الجاليات المتعدّدة ثقافياً ولغوياً، مع التركيز على الدور الذي يمكن أن يلعبه الأصل الثقافي في تقديم الرعاية المناسبة وسهلة البلوغ للصحة العقلية.

## تحدّث جهراً عن موضوع الانتحار

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.

تعزز بتلقيها التمويل بواسطة تبرّعات من مؤسسة  
The Movember Foundation



@beyondblueofficial



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



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

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