

الحديث بشأن صحتك النفسية: 4 نصائح لآباء المراهقين والشباب

الصحة النفسية موضوع مهم على الدوام. أثناء الجائحة، والتي يقول 58% من المراهقين أنها أثرت على صحتهم النفسية،¹ ربما يكون موضوع الصحة النفسية أكثر أهمية بكثير.

بالنسبة لبعض العائلات، قد يجري الحديث عن الصحة النفسية بصورة يومية. بالنسبة لعائلات الأخرى، قد يكون موضوعًا جديدًا، وقد يبدو محرجًا بعض الشيء في البداية. لكن كلما تحدثت عنها أكثر، شعرت أنت وإياهم براحة أكبر.

إذا كنت تتساءل عن كيفية البدء، فضع هذه النصائح الأربع في الاعتبار.

- 1- تذكر كيف تكون المراهقة وحال المراهقين.** يمر المراهقون بفترات تغيير. قد يكونون بصدد الحصول على وظيفتهم الأولى، أو يتعلمون القيادة، أو يقضون وقتًا كبيرًا في الخروج مع الأصدقاء بينما يقضون وقتًا أقل مع والديهم. كل ذلك جزء طبيعي من النمو والتطور. يمكن أن تؤثر وسائل التواصل الاجتماعي في حياة المراهقين من خلال جعل بعضهم يشعر بالقلق بشأن ما إذا كان الآخرون يتقبلونهم، بالإضافة إلى ما تغمرهم به وسائل التواصل هذه من الإشعارات المستمرة وكذلك القلق من أن تفوتهم بعض الأمور. يرتبط الاستخدام المتكرر لتطبيق إنستغرام بالنسبة للبنات في مرحلة الشباب أيضًا بعدم الرضا عن أجسامهن، فضلاً عن القلق والاكتئاب وتدني احترام الذات.²
- 2- راقب العلامات.** يمكن أن يطرح المراهقون مواضيع الصحة النفسية من تلقاء أنفسهم. قد يذكرون ما يمر به أحد الأصدقاء أو المشاعر التي تنتابهم هم أنفسهم. من المهم أن تستمع، فلا تفوت هذه الفرص.
- 3- احترم الاختلافات.** هناك احتمال كبير لوجود اختلاف في الرأي بينك وبين المراهقين أو الشباب البالغين الموجودين في حياتك حول الموضوعات السياسية أو الاجتماعية أو غيرها من الموضوعات. على الرغم من أن الأمر قد يكون صعبًا، حاول التزام الهدوء واحترم وجهات نظرهم المختلفة. يمكن أن يساعدك ذلك في بناء الثقة معهم وجعلهم أكثر صراحة في الحديث معك. بدلاً من إلقاء المحاضرات، ساعد ابنك المراهق في التخطيط لكيفية اتخاذ خيارات صحية بشأن المشروبات الكحولية والمخدرات والعلاقات والمواضيع الأخرى التي سيواجهها.
- 4- ثقّف نفسك في مجال الصحة النفسية.** بالرغم من خوض العديد من الأشخاص لتجارب شخصية مع الاكتئاب أو القلق أو غيرهما من مشكلات الصحة النفسية، إلا أن هذه الموضوعات تكون جديدة بالنسبة لبعض الأشخاص. إذا لم تكن معتادًا على هذه الظروف والأحوال، ثقّف نفسك قبل طرحها للنقاش. تعرف أيضًا على العلامات التي ينبغي مراقبتها. إذا شعر شخص ما بالحزن أو انعزل لأكثر من أسبوعين، أو كان يعاني من تقلبات مزاجية حادة، أو شعر بالقلق الشديد أو دخل في شجار مع الآخرين، فإن هذا الشخص قد يكون يعاني من مشكلة تتعلق بالصحة النفسية ويحتاج إلى المساعدة.³

اضطرابات الأكل

عندما يتعامل الناس مع المشاعر الغامرة، فإنهم يعانون أحياناً من اضطرابات في الأكل. غالباً ما تبدأ اضطرابات الأكل في سن المراهقة وأوائل العشرينيات.⁴

اضطرابات الأكل

عندما يتعامل الناس مع المشاعر الغامرة، فإنهم يعانون أحياناً من اضطرابات في الأكل. غالباً ما تبدأ اضطرابات الأكل في سن المراهقة وأوائل العشرينيات.⁴

تعاطي المشروبات الكحولية

الثقافات المختلفة لها معايير مختلفة بشأن المشروبات الكحولية. بينما تسمح بعض البلدان بتناول المشروبات الكحولية خلال سنوات المراهقة، فإن بلداناً أخرى لا تسمح بتناولها حتى وقت لاحق - أو تحظر تناولها تماماً.

تعاطي المشروبات الكحولية

الثقافات المختلفة لها معايير مختلفة بشأن المشروبات الكحولية. بينما تسمح بعض البلدان بتناول المشروبات الكحولية خلال سنوات المراهقة، فإن بلداناً أخرى لا تسمح بتناولها حتى وقت لاحق - أو تحظر تناولها تماماً.

ة بدء يفين كأسأل بشتت هل ادخلت نء اءصلا ءة؟ يسفنا
ى أسألعلب بدء الدثاءء ءملا امءا ءءلاءء ونا أهءمءسء مكن أن ى ءل.
ا من هلىزنء ءنمكى optumeap.com. عرءف

إذا كنت أنت أو شخص تعرفه تراودك أفكارًا عن الانتحار، فاطلب المساعدة في الحال.
إذا كنت أنت أو شخص تعرفه في خطر داهم، فاتصل بخدمة الطوارئ.



1. Global Shapers Community, et al. COVID-19 youth survey: Report. cdn.who.int/media/docs/default-source/epi-win/covid-19-survey_report_for_who---final.pdf?sfvrsn=f23bd740_4. November 9, 2020. Accessed September 27, 2021.
2. Sherlock M, Wagstaff DL. Exploring the relationship between frequency of Instagram use, exposure to idealized images and psychological well-being in women. *Psychol Pop Media Cult*. 2019;8(4):482–490. psycnet.apa.org/record/2018-15210-001.
3. World Health Organization. [who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression). September 13, 2021. Accessed December 13, 2021.
4. World Health Organization. Adolescent mental health. [who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health). November 17, 2021. Accessed December 13, 2021.

ينبغي ألا يُستخدم هذا البرنامج لثليّة احتياجات حالات الطوارئ أو الرعاية العاجلة. في حالة الطوارئ، اتصل برقم 911 إذا كنت في الولايات المتحدة، أو برقم هاتف خدمة الطوارئ المحلية إذا كنت خارج الولايات المتحدة أو ذهب إلى أقرب قسم خاص بالحوادث أو الطوارئ. لا يمل هذا البرنامج محل رعاية الطبيب أو الرعاية المتخصصة. ونظراً لاحتفال وجود تضارب في المصالح، لن تُقدّم الاستشارات القانونية في القضايا التي قد تنطوي على اتخاذ إجراءات قانونية ضد Optum أو الشركات التابعة لها، أو أي كيان يتلقى المصل من خلاله هذه الخدمات مباشرة أو بطريقة غير مباشرة (على سبيل المثال، صاحب العمل أو الخطة الصحية). قد لا يوفر هذا البرنامج وجميع مكوناته في جميع المواقع، لا سيما الخدمات المقدمة لأفراد الأسرّة الذين نقل أعمارهم عن 16 عاماً، كما يمكن تغيير البرنامج ومكوناته دون إشعار مسبق. قد تتفاوت الخبرة و/أو المستويات التعليمية لموارد برنامج Employee Assistance بناءً على متطلبات العقد أو متطلبات الدولة التشريعية. قد تفرض استثناءات محددة للتغطية.

Optum® هي علامة تجارية مسجلة لشركة Optum, Inc. في الولايات المتحدة وغيرها من الولايات القضائية. جميع العلامات التجارية أو أسماء المنتجات الأخرى هي علامات تجارية مسجلة أو علامات مسجلة لمالكها أصحابها المعنيين.

WF5997810 138271-012022 © 2021 Optum, Inc.