Positive Choices
Drug and Alcohol Information
Get informed, stay smart, stay safe

Factsheet

دعم الصحة النفسية أثناء كوفيد-19

Evidence ratings:

This resource has undergone expert review. See our Help/Q&A section for more details.

Year:

Targeted Drugs: Alcohol, Cannabis, Drugs (General), Emerging Drugs (“Legal Highs”), "Ice" (Methamphetamine), “Party Drugs”/MDMA/Ecstasy, Prescription Medication, Tobacco

Tags: Arabic, effective communication, motivational conversations, getting support, mental health

Origin: Australian

Cost:
Free

مقدمة

يمر الأبناء بالعديد من التغييرات عندما يكبرون ويصبحون شباباً يافعين. هذا هو الوقت الذي يمكن أن تبدأ فيه أعراض المرض العقلي، إلى جانب التعرض للكحول والمخدرات الأخرى. بسبب عمليات الإغلاق خلال كوفيد-19، تأثر العديد من الأشخاص بالوحدة وتغيرات الحياة. وقد أثر ذلك أيضاً على الشباب مما تسبب في الإجهاد وزيادة الأمراض العقلية (مثل الاكتئاب والقلق) فيما بينهم. وبالمثل، ازداد تعاطي الكحول والمخدرات الأخرى بين بعض الأشخاص على الرغم من انخفاضه عند أشخاص آخرين.

العلاقة بين المرض العقلي وتعاطي الكحول / المخدرات

يمكن أن يحدث المرض العقلي وتعاطي المخدرات معاً. يتعاطى بعض الشباب الكحول أو المخدرات الأخرى للتعامل مع الحالة المزاجية السيئة أو التوتر. يتعرض الأشخاص المصابون بمرض عقلي لخطر متزايد في تعاطي الكحول أو المخدرات الأخرى. من المهم تذكر ذلك عند تقديم الدعم لشاب يافع. يمكن أن يساعدك فهم سبب تعاطي الشباب للكحول و/أو المخدرات في معرفة المشاكل الأخرى التي يحتاجون إلى المساعدة في حلها. المرض العقلي وتعاطي الكحول أو المخدرات يمكن أن تؤدي إلى مفاقمة بعضها البعض، لذا فإن مساعدة الشاب في الحصول على المساعدة لكليهما هو أمر مهم.

أعراض الأمراض العقلية

يوضح الجدول أكثر أعراض الأمراض العقلية شيوعاً لدى الشباب. يشعر الكثير منهم بالتوتر أو العصبية أو الخوف أو اليأس في مرحلة ما من حياتهم. من المهم توفير مساحة آمنة لهم للتحدث عن مخاوفهم والحصول على المساعدة من أو أخصائي صحة نفسية؛ وخاصة عندما تكون الأعراض شديدة أو منتظمة أو مستمرة. ،(GP) ممارس طبي عام

أعراض شائعة	مرض عقلي
صعوبة التركيز أو مواصلة التركيز. التململ والأرق وصعوبة الجلوس بدون حركة لفترات طويلة. السلوك المرتكز على الذات، بما في ذلك المقاطعة أو صعوبة انتظار دوره. التصرف بدون تفكير. انقر هنا لمعرفة المزيد	اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه (ADHD)
الشعور بالعصبية أو القلق أو التوتر أو الخوف. ضربات القلب السريعة. صعوبة التركيز. الإفراط في القلق. الأرق. الخدر أو الغثيان. التهرب. انقر هنا لمعرفة المزيد	القلق (على سبيل المثال: اضطراب القلق العام، واضطراب الهلع، واضطراب الوسواس القهري، واضطراب القلق الاجتماعي)
مشاعر الحزن والفراغ واليأس. فقدان الاهتمام بالأنشطة التي كانت ممتعة في السابق. الشعور بالتعب الجسدي طوال الوقت أو المرض والخمول. انقر هنا لمعرفة المزيد	الاكتئاب
الأفكار أو الذكريات المتطفلة / المزعجة لحدث صادم / مرهق (على سبيل المثال، ذكريات الماضي). كوابيس واضطراب في النوم. الشعور بالخوف أو الخدر أو القلق. صداع أو آلام في المعدة. انقر هنا لمعرفة المزيد	الإجهاد المستمر المرتبط بتجربة / تجارب الصدمة (على سبيل المثال، اضطراب ما بعد الصدمة، واضطراب الإجهاد الحاد، واضطراب التكيف)
زيادة تعاطي الكحول أو المخدرات بمرور الوقت. التغييرات في مجموعة الأقران، أو انخفاض في الدرجات، أو زيادة التمرد. الشرب لدرجة عدم الوعي بما يحيط به. يؤدي تعاطي الكحول أو المخدرات إلى ضغوط في المنزل أو العمل أو المدرسة أو العلاقات الشخصية. الشعور بتوعك أو تقلب المزاج عند عدم استخدام المادة. الشعور بفقدان السيطرة بشأن الكحول أو تعاطي المخدرات الأخرى. انقر هنا لمعرفة المزيد	تعاطي الكحول أو المخدرات الأخرى
العدوانية ضد الناس أو الحيوانات. الكذب والسرقة. الإتلاف المتعمد للممتلكات. الاستهتار بالقواعد. انقر هنا لمعرفة المزيد	المشاكل السلوكية أو سوء التصرف

تشجيع شخص ما على الحصول على المساعدة

يلجأ الشباب إلى أشخاص مختلفين في الأوقات الصعبة. مصادر الدعم الثلاثة الأكثر شيوعاً هي الأبوين والأصدقاء والممارسين الصحيين. فيما يلي بعض النصائح إذا كنت قلقًا من إصابة شاب ما بمرض عقلي و/أو مشاكل تعاطي الكحول أو المخدرات الأخرى.

ابحث عن وقت جيد للحديث

ابحث عن مكان يشعر فيه الشاب بالأمان والراحة.

حاول أن تختار وقتاً يكون فيه هادئاً ومتفتحاً ومركزاً.

اذكر الأشياء المحددة التي تثير قلقك

"تبدو أكثر هدوءاً مؤخراً. كيف حالك؟"

"أنني ألاحظ بأنك (حزين / شارد الذهن / لست على سجيتك). أنا قلق عليك. هل يمكننا الحديث عمّا يزعجك؟"

كن لطيفاً ومتفتحاً عقلياً

تأكد من أن لديك الوقت للاستماع.

سيستمع الشاب إليك إذا أجريت معه محادثة ثنائية الاتجاه.

تجنب اللغة السلبية أو غير المفيدة، مثلاً "ما تفعله خطأ" أو "الآخرون لديهم أشياء أسوأ بكثير."

اسأل الشاب عن الطريقة التي يمكنك دعمه بها

من المهم أن تعرف نوع المساعدة التي يريدها الشاب منك.

دعه يعرف أن التغيير يمكن أن يحدث، وأن المساعدة موجودة. أخبره بأنك ستدعمه للعثور على المساعدة المناسبة.

إذا لم يرغب بالتحدث إليك، فيمكنك مساعدته في التحدث إلى شخص بالغ آخر يثق به.

تحقق لاحقاً لمعرفة أحواله

فكر في ذلك كنقطة انطلاق للمحادثات المستمرة حول صحته العقلية.

الحصول على مساعدة احترافية أو إجراء تغييرات قد يستغرق فترة من الوقت. رد الفعل السلبي لا يعني أن المحادثة كانت غير ناجحة - فقد يستغرق الأمر بعض الوقت منه حتى يفهم ما قلته.

من المهم أن يعلم بأنك متواجد للحديث مرة أخرى. اطلب "الإذن" للتواصل معه مرة أخرى لاحقاً للاطمئنان على أحواله.

تشجيع الأنشطة والسلوكيات للحفاظ على الصحة النفسية

يمكن أن تتمثل الأنشطة في قضاء الوقت مع العائلة أو الأصدقاء، وممارسة التمارين الرياضية، وتدوين اليوميات، والحصول على قسط كافٍ من النوم.

المساعدة الاحترافية

اعتماداً على شدة المرض والوضع، قد يكون من المهم تشجيع الشاب على الحصول على المساعدة الاحترافية.

كن إيجابياً بشأن المساعدة التي يمكن أن يقدمها المتخصصون واقترح عليه التحدث مع مستشار المدرسة أو طبيب / طبيب عام.

من المهم إخباره بأن اجتماعاته مع الممارسين الصحيين ستتسم بالحفاظ على الخصوصية.

يمكنك أيضاً مساعدته في الاتصال بالمؤسسات التالية، عبر الهاتف أو الإنترنت، للحصول على المساعدة والدعم

الخط الساخن الوطني للكحوليات والمخدرات الأخرى

1800 250 015

مركز الصحة العقلية بين الثقافات

dhi.health.nsw.gov.au/transcultural-mental-health-centre

الاحتضان

embracementalhealth.org.au

خط مساعدة الأطفال

1800 55 1800

kidshelpline.com.au

بيوند بلو

1300 22 4636

دردشة عبر الإنترنت

للمزيد من المعلومات والموارد، يمكنك العثور على قائمة الخدمات المتاحة للشباب على موقعنا على الإنترنت حيث يمكنك الحصول على صفحة المساعدة والمشورة

© 2025 Positive Choices | Built by Netfront