



Factsheet ٥

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 التغيرات 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 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 لشباب 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 مقاومة 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

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

تشجيع شخص ما على الحصول على المساعدة

بلغ الشاب إلى أشخاص مختلفين في الأوقات الصعبة. مصادر الدعم الثلاثة الأكثر شيوعاً هي الأبوين والأصدقاء والممارسين الصحيين. فيما يلي بعض النصائح إذا كنت قلماً 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 ومركمزاً.

اذكر الأشياء المحددة التي تثير قلقك

"تبذل أكثر هدوءاً مؤخراً. كيف حالك؟"
"أنتي لا أحظ بائك (حزين / شارد الذهن / لست على سجينك). أنا قلق عليك. هل يمكننا الحديث عما يزعجك؟"

كن لطيفاً ومتفتحاً عقلياً

أسأل الشاب عن الطريقة التي يمكنك دعمه بها

من المهم أن تعرف نوع المساعدة التي يريدها الشاب مثلك.
دعا يعرف أن التغيير يمكن أن يحدث، وأن المساعدة موجودة. أخبره بأنك ستدعمه للعثور على المساعدة المناسبة.
إذا لم يرغب بالتحدث إليك، في يمكنك مساعدته في التحدث إلى شخص بالغ آخر يثق به.

تحقق لاحقًا لمعرفة أحواله

فك 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" للواصل معه مرة أخرى لاحقًا 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 واقتراح عليه التحدث مع مستشار المدرسة أو طبيب / طبيب عام.
من المهم إخباره بأن اجتماعاته مع الممارسين الصحيين ستنتهي بالحفاظ على الخصوصية.
يمكنك أيضاً مساعدته في الاتصال بالمؤسسات التالية، عبر الهاتف أو الإنترنت، الحصول على المساعدة والدعم

الخط الساخن الوطني للكحوليات والمدراء 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

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