

منبعی برای خانواده‌ها

زبان اهمیت دارد!

درک سلامت روان و مصرف مواد:
منبعی برای خانواده‌ها و جوامع مدرسه‌ای

erase | EXPECT RESPECT &
A SAFE EDUCATION



Ministry of
Education and
Child Care

این منبع برای کمک به پدر و مادرها، سرپرست‌ها و مراقبان کودکان در سنین مدرسه (۵ تا ۱۱ سال) و نوجوانان (۱۲ تا ۱۸ سال) طراحی شده است تا درباره زبان و مفاهیم رایج در زمینه سلامت روان و مصرف مواد آگاهی بیشتری کسب کنند.

این راهنما را می‌توان به صورت کامل یا در بخش‌های زیر مطالعه کرد:

- [تعریف و درک سلامت روان و مصرف مواد](#) [۷ تا ۹ دقیقه]
- [همکاری خانه و مدرسه برای سلامت روان و بهزیستی](#) [۵ تا ۷ دقیقه]
- [حمایت از سلامت روان و بهزیستی کودک یا نوجوان شما](#) [۳ تا ۵ دقیقه]

این منبع توسط وزارت آموزش و مراقبت از کودکان بی‌سی با همکاری مرکز منابع سلامت روان کلتی کودکان بی‌سی تهیه شده است. افراد زیادی، از جمله پدر و مادرها، سرپرست‌ها و مراقبان، در تهیه آن مشارکت داشته‌اند. این پروژه تحت راهنمایی یک کمیته مشورتی متشکل از همکاران استانی در حوزه آموزش، سلامت روان و بهداشت همگانی بوده است.

دفتر وزارت آموزش و مراقبت از کودکان در سرزمین لیکوانگین زبان اقوام اکسوپسوم و سانگهیس و در سرزمین‌های اقوام ماسکوئیم، اسکوامیش و تسلیل-واتوس واقع شده‌اند. بیمارستان کودکان بریتیش کلمبیا در سرزمین‌های اقوام ماسکوئیم، اسکوامیش و تسلیل-واتوس واقع شده است.

افرادی که در تهیه و بازبینی این راهنما نقش داشته‌اند، اذعان می‌دارند که در سرزمین‌های اقوام اولیه در سراسر بریتیش کلمبیا فعالیت می‌کنند و از انجام کار خود در این سرزمین‌ها سپاسگزارند.



[زمان تقریبی مطالعه: ۱۵ تا ۲۰ دقیقه]

پیشینه

سلامت روان بخشی از سلامت کلی هر فرد است. سلامت روان بر احساسات و کارهای روزمره ما تأثیر می‌گذارد. درست همان‌طور که ما از بدن خود مراقبت می‌کنیم، می‌توانیم از ذهن خود نیز مراقبت کنیم. شما نقش مهمی در تقویت سلامت روان و بهزیستی فرزند خود دارید. این راهنما به شما کمک می‌کند تا آگاهی بیشتری درباره سلامت روان و چگونگی تأثیر آن بر کودک یا نوجوان خود کسب کنید. همچنین شامل اطلاعاتی درباره محل دسترسی به کمک در صورت نیاز است.^۱

معلمان و دیگر کارکنان مدرسه درباره سلامت روان و مصرف مواد آموزش می‌بینند تا بتوانند به کودکان و نوجوانان در مدرسه کمک کنند. یک منبع مفید برای آموزگاران، [راهنمای زبان اهمیت دارد! راهنمای مقدماتی برای درک سلامت روان و مصرف مواد: منبعی برای آموزگاران و جوامع مدرسه‌ای](#) است. همه ما باید بتوانیم درباره سلامت روان به شیوه‌ای دقیق، فراگیر و محترمانه صحبت کنیم.



^۱ این راهنما حاوی موضوعاتی مانند خودآزایی و خودکشی است که ممکن است مطالعه آن برای برخی دشوار باشد. اگر نیاز به حمایت فوری دارید، با خط امداد ملی بحران خودکشی ۹۸۸ تماس بگیرید یا پیامک ارسال کنید.

تعریف و درک سلامت روان و مصرف مواد

یادگیری در مورد سلامت روان و مصرف مواد و آگاهی از نحوه صحبت درباره این موضوع مهم است. این آگاهی به شما کمک می‌کند تا فرزندان را در فراز و نشیب‌های زندگی‌شان درک و حمایت کنید.

این بخش به موارد زیر می‌پردازد:

- سلامت روان و مصرف مواد
- آنچه بر سلامت روان و بهزیستی ما تأثیر می‌گذارد
- چگونگی تأثیر بیماری‌های روانی بر کودکان و نوجوانان

سلامت روان چیست؟

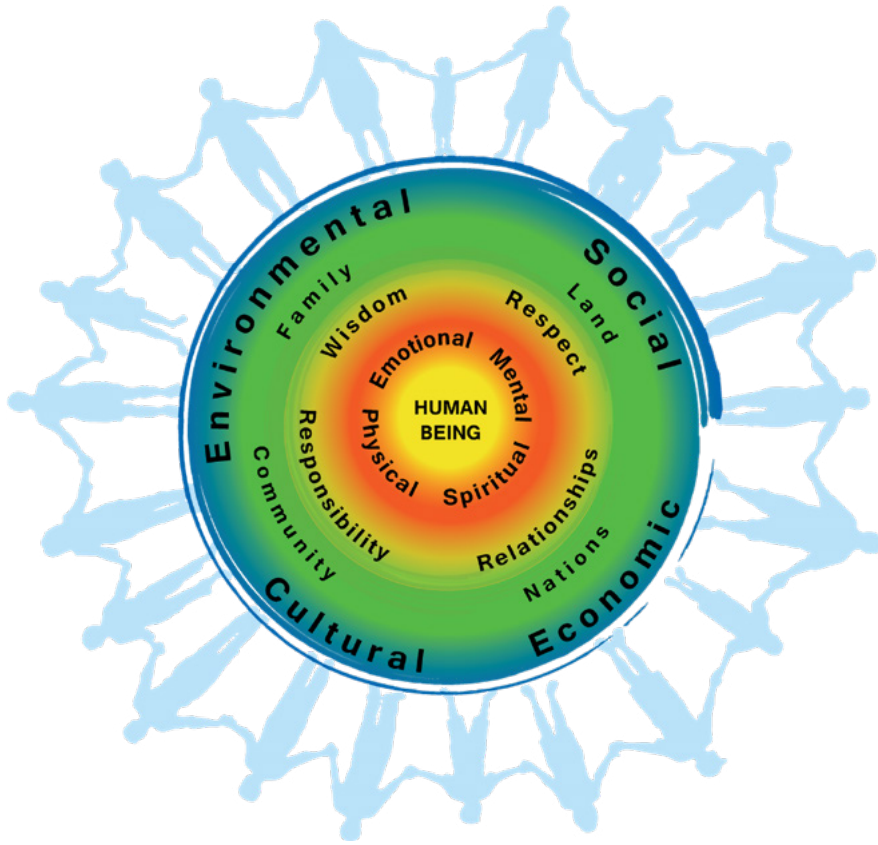
ممکن است دیدگاه هر یک از ما نسبت به سلامت روان متفاوت باشد و می‌تواند تحت تأثیر عوامل مختلفی قرار گیرد. این عوامل می‌توانند شامل چگونگی درک و نحوه صحبت فرهنگ و جامعه ما درباره سلامت روان باشند. درک ما تحت تأثیر تجربه‌های شخصی ما نیز قرار می‌گیرد. صحبت درباره سلامت روان ممکن است برای برخی آسان و عادی باشد. برخی دیگر ممکن است حس نگرانی، شرمساری یا حتی ترس داشته باشند. برخی از ما ممکن است از واژه‌های متفاوتی برای توصیف سلامت و بیماری روانی استفاده کنیم یا نظرهای متفاوتی درباره مصرف مواد داشته باشیم.

سلامت روان^۲ را می‌توان حالتی از بهزیستی تعریف کرد که می‌توانیم هدفمند زندگی و کار کنیم، روابط سالم داشته باشیم و استرس‌های روزمره زندگی را مدیریت کنیم.

مغز ما با محیط پیرامونمان در تعامل است و وضعیت^۳ سلامت روان ما ممکن است بر اساس رویدادهایی که در زندگی‌مان رخ می‌دهد دستخوش تغییر شود. هر یک از ما در برهه‌هایی از زمان با سلامت روان ضعیف دست و پنجه نرم می‌کنیم.

^۲ برخی از نمونه‌های رایج از شیوه‌های اشاره به سلامت روان عبارتند از: سلامت روان خوب، سلامت روان مثبت، سلامتی روانی، بهزیستی.

^۳ هرچه سواد سلامت روان یکی از روش‌های توصیف حالت‌های گوناگون سلامت روان و سطوح حمایتی مورد نیاز است.



منبع: سازمان سلامت اقوام اولیه بی‌سی

دیدگاه‌های بومیان رویکردی کلی‌نگر به بهزیستی دارند. **دیدگاه اقوام اولیه** در مورد سلامت و بهزیستی، ارائه شده توسط سازمان سلامت اقوام اولیه، رویکردی مفید برای درک روش‌های کمک به بهزیستی ما است. این رویکرد کلی‌نگر شامل سلامت روانی، عاطفی، جسمی و روحی ماست. هدف، ایجاد تعادل بین این موارد و در نظر گرفتن آنها به‌عنوان موارد مرتبط با یکدیگر است.

این دیدگاه بهزیستی شامل موارد زیر است:

- پاسداری و حمایت از ارزش‌های خاص (مانند احترام و مسئولیت‌پذیری)
- ایجاد روابط قوی با افراد (خانواده، جامعه) و مکان‌ها (سرزمین)
- آگاهی از تأثیرگذاری عوامل موجود در جامعه بزرگ‌تر ما بر سلامت ما (اقتصاد، محیط‌های پیرامون ما، فرهنگ)

مصرف مواد چیست؟

مصرف مواد به استفاده از موادی اشاره دارد که باعث تغییر ادراک، تفکر، احساس و رفتار ما نسبت به وضعیت معمول می‌شوند. این شامل مصرف الکل، نیکوتین، کافئین، داروهای تجویزی و مواد مخدر غیرقانونی است. انواع مختلفی از مواد و دلایل متعددی برای مصرف آنها وجود دارد. طبیعی است که نوجوانان با افزایش سن به دنبال تجربه‌های جدید باشند و بخواهند موادی مانند الکل یا ماریجوانا را امتحان کنند. اینکه یک نوجوان مواد مصرف کند، به این معنا نیست که به طور حتم دچار اختلال مصرف مواد خواهد شد. با این حال، کودکان و نوجوانان نسبت به اثرات مواد گوناگون آسیب‌پذیرتر هستند زیرا بدن و مغز آنها هنوز در حال رشد است. آگاهی از اثرات مصرف مواد اهمیت دارد تا بتوانیم در مورد سلامت خود تصمیم‌های آگاهانه بگیریم.

مصرف مواد را می‌توان یک **طیف** در نظر گرفت که سطح‌های گوناگونی از فواید و مضرات را در بر می‌گیرد: عدم مصرف، مصرف مفید، مصرف کم‌خطر، مصرف پرخطر و اعتیاد (اختلال مصرف مواد).

بیشتر بدانید:

- [مصرف مواد و نوجوانان](#)
- [سلامت روان و مصرف مواد](#)



چرا آگاهی درباره سلامت روان و مصرف مواد مهم است؟

هر چه بیشتر در مورد سلامت روان و مصرف مواد و نقش شرایط زندگی ما در آن بدانیم، بهتر می‌توانیم برای ایجاد بهزیستی و پیشگیری و رسیدگی به بیماری‌های روانی اقدام کنیم. آگاهی در مورد سلامت روان و مصرف مواد می‌تواند موجب تقویت روابط خانوادگی شود. همچنین می‌تواند به ایجاد محیطی امن و حمایتی کمک کند.

یادگیری در مورد سلامت روان و مصرف مواد به ما کمک می‌کند تا درک کنیم که چگونه:

۱. سلامت روان را با تقویت عوامل محافظتی بهبود بخشیم.

عوامل محافظتی به سلامت روان خوب کمک می‌کنند و در برابر بیماری‌های روانی و آسیب‌های ناشی از مصرف مواد محافظت ایجاد می‌کنند.

عوامل محافظتی عبارتند از:

عوامل جامعه محور	عوامل اجتماعی	عوامل فردی
<p>مثال‌ها:</p> <ul style="list-style-type: none"> • مدرسه/محل امن و دلسوز • تجربه‌های آموزشی مثبت • امنیت مسکن و درآمد • ارتباط با فرهنگ 	<p>مثال‌ها:</p> <ul style="list-style-type: none"> • روابط مثبت با هم‌تایان و بزرگسالان حمایت‌گر • سواد رسانه‌ای و استفاده مفید از فناوری 	<p>مثال‌ها:</p> <ul style="list-style-type: none"> • تغذیه • فعالیت بدنی منظم • خواب باکیفیت • کمک به دیگران • حس هویت فرهنگی • شایستگی‌های اجتماعی هیجانی

۸. **به فرزندان کمک کنید تا با دیگر بزرگسالان قابل اعتماد ارتباط برقرار کند.** ارتباط با بزرگسالان قابل اعتماد و حمایت‌گر (مانند خویشاوندان، معلمان و مربیان) و حس تعلق، از عوامل محافظتی مهم برای سلامت روان به شمار می‌روند.

بیماری روانی چیست؟

سلامت روان و بیماری روانی^۵ دو موضوع مجزا هستند که گاهی با یکدیگر هم‌پوشانی دارند. بیماری روانی زمانی است که فرد دچار اختلال روانی شود که بر رفتار، افکار و احساسات او تأثیر می‌گذارد. اختلالات روانی می‌توانند توسط پزشکان، روان‌پزشکان، روان‌شناسان و پرستاران متخصص تشخیص داده شوند. بیماری‌های روانی مانند سلامت روان می‌توانند تغییر کنند. افراد مبتلا به بیماری‌های روانی همچنان می‌توانند از سلامت روان خوب و بهزیستی بهره‌مند شوند. برخی از افرادی که اختلال روانی در آنها تشخیص داده نشده، ممکن است سلامت روانی ضعیفی داشته باشند و نیاز به کمک و حمایت داشته باشند.

۲. با فرزند یا نوجوان خود درباره احساسات، استرس و انتخاب‌هایش **گفت‌وگوهای صمیمانه و دوستانه** داشته باشید.
۳. فرزند یا نوجوان خود را **راهنمایی و حمایت کنید** تا احساسات خود را مدیریت کند، با چالش‌ها کنار بیاید و تصمیم‌های امن بگیرد.
۴. **مشکلات را زود تشخیص دهید و به دنبال کمک باشید.** تغییر در رفتار یا احساسات کودکان یا نوجوانان گاهی می‌تواند نشانه‌ای از بیماری روانی یا مشکل در مصرف مواد باشد.
۵. **رفتارهای سالم را الگو قرار دهید.** مراقب سلامت روانی، عاطفی، جسمی و روحی خود باشید و در صورت نیاز کمک بخواهید.
۶. **آسیب‌های ناشی از مصرف مواد را درک و از آنها جلوگیری کنید.** درباره مصرف مواد اطلاعات کسب کنید، با فرزند خود گفت‌وگوهای باز داشته باشید و به او کمک کنید تا در این مورد آگاهی بیشتری کسب کند. بهبود سلامت و بهزیستی کلی می‌تواند **خطر آسیب ناشی از مصرف مواد** را کاهش دهد.
۷. **نگرش‌های منفی مرتبط با بیماری روانی را کاهش دهید.**^۴ از زبانی صریح و محترمانه استفاده کنید. این کار می‌تواند احساس شرم، ترس یا ناراحتی کودکان یا بزرگسالان را کاهش دهد. همچنین به کودکان نشان می‌دهد که چگونه با افرادی که ممکن است با مشکلاتی روبرو باشند، مهربان باشند.

۵ بیماری روانی یک اصطلاح کلی است که برای توصیف طیف گسترده‌ای از اختلالات روانی قابل تشخیص استفاده می‌شود.

۴ باورهای منفی نسبت به ویژگی‌های یک فرد می‌تواند منجر به دیدگاه و رفتار متفاوت با آن فرد شود (برای مثال: تبعیض، طرد شدن).



هنگام توصیف فرد دچار اختلال روانی، اغلب توصیه می‌شود از زبان "اول شخص مفرد" استفاده کنیم تا اختلال از خود فرد متمایز گردد. برای نمونه:

«فردی دارای اختلال نافرمانی مقابله‌ای» یا
«فردی که افسردگی را تجربه می‌کند.»

اختلالات عصبی-رشدی چیست؟

اختلالات عصبی-رشدی می‌توانند با درجه‌های متفاوتی بر توانایی عملکرد فرد در مدرسه، محل کار یا اجتماع تأثیر بگذارند. نمونه‌هایی از برخی اختلالات عصبی-رشدی عبارتند از اختلال طیف اوتیسم، تیک‌ها و سندرم تورِت است.

بیشتر بدانید:

• چالش‌های سلامت روان و عصبی-رشدی



نمونه‌هایی از اختلالات روانی رایج که بر کودکان و نوجوانان تحت تأثیر می‌گذارند کدامند؟

اختلالات اضطرابی زمانی رخ می‌دهند که ترس شدید و مداوم از موقعیت‌های اجتماعی، حمله‌های هراس [پانیک] یا نگرانی مداوم وجود دارد. اضطراب اجتماعی یک نمونه از این اختلالات است.



اختلالات خلقی شامل دوره‌های طولانی احساس غم، ناامیدی یا کناره‌گیری از فعالیت‌های معمول هستند. اختلال افسردگی حاد یک نمونه از این اختلالات است.



اختلالات تغذیه‌ای شامل رفتارهای غیرطبیعی در غذا خوردن هستند که ممکن است همراه با نگرانی نسبت به شکل بدن و وزن باشند یا نباشند. آنورکسیا یروزا یک نمونه از این اختلالات است.



اختلالات رفتاری شامل رفتارهای مداوم، جدلی و مخرب هستند. اختلال نافرمانی مقابله‌ای یک نمونه از این اختلالات است.



چه عواملی بر سلامت روان ما تأثیر می‌گذارند؟

سلامت روان ما تحت تأثیر تعاملات پیچیده بین مغز و محیط پیرامون ما قرار دارد. مصرف مواد و میزان خطر یا آسیب آن نیز به عوامل مختلف بیولوژیکی، روان‌شناختی و اجتماعی بستگی دارد.

عوامل اجتماعی که بر سلامت تأثیر می‌گذارند



برگرفته از: شبکه سلامت جامعه کوموکس ویلی

رفتارهای خودآزایی کدامند؟

شنیدن یا صحبت در مورد برخی تجربه‌ها می‌تواند دشوار باشد. در ادامه دو نمونه رفتار چالش‌برانگیز که ممکن است نوجوانان با آنها روبه‌رو شوند، آمده است:

- **خودزنی زمانی** است که فرد از روی عمد به خود آسیب می‌زند بدون اینکه قصد پایان دادن به زندگی‌اش را داشته باشد. این روشی برای کنار آمدن با موقعیت‌های دشوار و احساسات یا استرس شدید است. اگر یک کودک یا نوجوان خودزنی کند، مهم است که خونسردی خود را حفظ کنید و از سرزنش کردن، دادن احساس گناه یا قضاوت کردن او خودداری کنید. افرادی که به خود آزاری می‌کنند از مراقبت و حمایت افرادی که نگران بهزیستی آنها هستند بهره می‌برند. این ممکن است شامل دریافت کمک از یک متخصص سلامت روان و مراقبت پزشکی در صورت وجود آسیب‌های جدی باشد.
- **افکار خودکشی**. در بیشتر موارد، داشتن افکار خودکشی به معنای تمایل به مرگ نیست؛ بلکه نشان‌دهنده تمایل به توقف درد و رنج است. صحبت درباره خودکشی با دیگران منجر به ایجاد یا تشدید افکار خودکشی یا منجر به انجام آن نمی‌شود. بلکه می‌تواند به آنها کمک کند تا کمتر احساس تنهایی کنند.

بیشتر بدانید:

- خودزنی
- خودکشی



تجربه‌هایی مانند نژادپرستی، تبعیض و فقر بر سلامت روان و بیماری‌های روانی تأثیر می‌گذارند. این تجربه‌ها همچنین می‌توانند دریافت کمک را برای فرد دشوارتر سازند. عوامل محافظتی مانند روابط حمایتی در خانه، مدرسه و جامعه می‌توانند به کاهش اثرات این تجربه‌های چالش‌برانگیز کمک کنند.

ممکن است یادگیری درباره بیماری‌های روانی دشوار باشد و حمایت از کودک یا نوجوان تحت تأثیر آنها طاقت‌فرسا باشد. بدانید که شما در تلاش برای کمک تنها نیستید. افراد و مکان‌هایی در جوامع مدرسه‌ای وجود دارند که می‌توانید از طریق آنها اطلاعات بیشتر و کمک دریافت کنید.



ارتقای سلامت روان چیست، و چرا برای مدرسه‌ها مهم است که این کار را انجام دهند؟

ارتقای سلامت روان به ایجاد عوامل محافظتی برای تقویت سلامت روان کمک می‌کند. این رویکرد به محافظت در برابر بیماری‌های روانی و آسیب‌های ناشی از مصرف مواد کمک می‌کند. ارتقای سلامت روان روش مهمی برای تبدیل جوامع مدرسه‌ای به مکانی است که هر دانش‌آموز و خانواده‌اش بتوانند احساس امنیت، پذیرش، مراقبت و تعلق کنند. این احساسات سلامت روان و بهزیستی را تقویت می‌کنند. این امر به‌ویژه برای خانواده‌هایی اهمیت دارد که با مشکلاتی مانند نژادپرستی مواجه‌اند یا به دلیل تفاوت‌ها و دگرتوانی‌ها با آنها بدرفتاری می‌شود یا مورد بی‌عدالتی قرار می‌گیرند.



همه متفاوت هستند!

مدرسه‌ها از رویکردی استفاده می‌کنند که بر این باور است هر فرد ترکیبی منحصر به فرد از هویت و تجربه‌هایش را دارد. این به عنوان تقاطع‌گرایی شناخته می‌شود. مدرسه‌ها می‌توانند آگاهی ایجاد کنند و بر ساختارهای خانوادگی، هویت‌ها، هنجارهای فرهنگی، اهداف یا سبک‌های یادگیری متفاوت ارجح می‌نهند. **مدرسه‌ها می‌توانند محیط‌های فراگیر ایجاد کنند که از سلامت روان و بهزیستی همگان حمایت می‌کنند.**

همکاری خانه و مدرسه برای سلامت روان و بهزیستی

تمام اعضای جامعه مدرسه در حمایت از سلامت روان دانش‌آموزان نقش دارند.

کارکنان مدرسه و آموزگاران:

فضاهای امن و فراگیر را برای تقویت مهارت‌ها و روابط دانش‌آموزان با دوستان، سایر دانش‌آموزان و بزرگسالان ایجاد و به آنها کمک می‌کنند تا سالم و انعطاف‌پذیر باشند



به دانش‌آموزان در درک سلامت روان و چگونگی رشد و حفظ بهزیستی آنها کمک می‌کنند



درباره اختلالات روانی و مصرف مواد آموزش می‌دهند که به کاهش نگرش‌های منفی کمک می‌کند



ممکن است متوجه تغییرات رفتاری دانش‌آموزان شوند و به دانش‌آموزان و خانواده‌ها کمک کنند تا حمایت‌های لازم را در مدرسه یا جامعه شناسایی و به آنها دسترسی پیدا کنند



یادگیری اجتماعی عاطفی یکی از جنبه‌های کلیدی شایستگی‌های محوری در برنامه درسی مهدکودک تا پایه دوازدهم بریتیش کلمبیا است. این نوع یادگیری به دانش‌آموزان کمک می‌کند تا دانش، مهارت‌ها و نگرش‌های لازم را برای موارد زیر پرورش دهند:

- ✓ شناخت نقاط قوت و ارزش‌ها، و ایجاد حس مثبت از خود
- ✓ مدیریت عواطف و دستیابی به اهداف شخصی و جمعی
- ✓ احساس و ابراز همدلی با دیگران
- ✓ ایجاد و حفظ روابط حمایت‌گر
- ✓ تصمیم‌گیری‌های مسئولانه و دلسوزانه

ما **سواد سلامت روان** را با موارد زیر ایجاد می‌کنیم:

- ✓ یادگیری چگونگی دستیابی به سلامت روان و حفظ آن
- ✓ درک **حالت‌های گوناگون سلامت** (ناراحتی روانی، مشکل سلامت روان و اختلال روانی)
- ✓ ایجاد درک اختلالات روانی
- ✓ اطلاع از چگونگی دریافت کمک در صورت نیاز
- ✓ کاهش نگرش‌های منفی پیرامون بیماری روانی

هنگامی که درباره حالت‌های گوناگون سلامت روانی صحبت می‌کنیم، مهم است که از اصطلاحات دقیق برای توصیف خلق و خو و احساسات استفاده شود. برای نمونه، «**احساس غم و ناراحتی می‌کنم**» به جای «**من افسرده هستم**».

مدرسه‌ها چگونه از سلامت روان حمایت می‌کنند؟

برنامه درسی تربیت بدنی و سلامت (PHE) بر بهزیستی کلی و ارتباط میان سلامت جسمی، فکری، روانی و اجتماعی تمرکز دارد. این برنامه درسی علاوه بر سواد بدنی، شامل موضوعات مهمی مرتبط با سلامت جسمی و روانی است، مانند ایجاد روابط مثبت، زندگی سالم و فعال، آموزش در مورد مصرف مواد، و چگونگی تأثیرگذاری جمعی این موارد بر بهزیستی.

مدرسه‌ها از **راهنمای سلامت روان در مدارس** که توسط وزارت آموزش و مراقبت از کودکان ارائه شده، پیروی می‌کنند. این بدان معناست که ارتقای سلامت روان در تمام جنبه‌های نظام آموزشی از جمله فرهنگ، رهبری، برنامه درسی و محیط‌های یادگیری، گنجانده شده است. برخی از روش‌هایی که مدرسه‌ها برای ارتقای سلامت روان استفاده می‌کنند عبارت‌اند از:

- **یادگیری اجتماعی عاطفی**
- **سواد سلامت روان**
- **رویکرد آگاهی از آسیب‌های روانی**

اگر درباره سلامت روان یا مصرف مواد فرزندم پرسش یا نگرانی دارم، باید با چه کسی صحبت کنم و چه کاری می‌توانم انجام دهم؟

شما اغلب بهترین فرد هستید که ببینید فرزندتان در حال دست و پنجه نرم کردن با مشکلی هست یا خیر. اگر متوجه تفاوت در رفتار، خلق و خو یا روابط فرزندتان شدید، کنجکاو شوید. در اینجا چند روش برای دریافت کمک آورده شده است.

در مدرسه: با صحبت با یکی از کارکنان مدرسه که فرزندتان به او اعتماد دارد شروع کنید. این می‌تواند یکی از معلمان یا مدیر مدرسه فرزند شما باشد. بسیاری از مدرسه‌ها ممکن است مشاور مدرسه نیز داشته باشند. آنها می‌توانند شما و فرزندتان را به سوی کمک‌های مورد نیاز راهنمایی کنند.



- مشاوران مدرسه^۶ می‌توانند در مورد سلامت روان و همچنین نگرانی‌های خاصی که ممکن است در مورد فرزندتان داشته باشید با شما صحبت کنند. آنچه بین کودک یا نوجوان و مشاور مدرسه مطرح می‌شود، محرمانه^۷ است مگر اینکه کودک یا نوجوان اجازه دهد که اطلاعات با شما در میان گذاشته شوند.

^۶ مشاوران مدرسه به دانش‌آموزان و خانواده‌هایشان حمایت و اطلاعات ارائه می‌دهند. آنها می‌توانند مشاوره شخصی، راهنمایی تحصیلی و اطلاعات شغلی ارائه دهند تا به دانش‌آموزان در موفقیت تحصیلی و پس از آن کمک کنند.

^۷ استثنای در مورد محرمانگی وجود دارد، مانند مواردی که دانش‌آموز تهدید به آسیب رساندن به خود یا دیگران کند، اگر دانش‌آموز مورد آزار یا سوءاستفاده قرار گرفته باشد، یا در صورتی که حکم دادگاه ارائه این اطلاعات را الزامی سازد.

رویکرد آگاهی از آسیب‌های روانی اثرات کوتاه‌مدت و بلندمدت آسیب‌ها را به رسمیت می‌شناسد. هنگامی که بزرگسالان در مدرسه درک می‌کنند که آسیب روانی چگونه می‌تواند رفتار و یادگیری دانش‌آموزان را تحت تأثیر قرار دهد، می‌توانند با خانواده‌ها همکاری کنند تا راهبردهایی برای حمایت از بهزیستی همه دانش‌آموزان ایجاد کنند.

رویکرد آگاهی از آسیب‌های روانی می‌تواند به موارد زیر کمک کند:

- ✓ ایجاد محیطی امن، همدلانه، و قابل اعتماد
- ✓ توانمندسازی دانش‌آموزان
- ✓ جلوگیری از آسیب‌های روانی مجدد
- ✓ برقراری ارتباط با دیگران
- ✓ تقویت نقاط قوت و مهارت‌ها

آسیب روانی، زخم عاطفی عمیقی است که بر اثر تجربه‌های

استرس‌زا ایجاد می‌شود. این آسیب می‌تواند به‌طور مستقیم تجربه شود یا از نسلی به نسل دیگر منتقل گردد (آسیب روانی بین‌نسلی). این آسیب می‌تواند به مشکلات روانی و جسمی منجر شود، از جمله آسیب‌های ناشی از مصرف مواد. آسیب روانی ممکن است به شکل اضطراب، خشم، کناره‌گیری یا مشکل در تمرکز بروز کند. همچنین می‌تواند احساس امنیت، یادگیری یا کار را برای بزرگسالان، کودکان و نوجوانان دشوار سازد. هنگامی که ما آسیب روانی را تشخیص می‌دهیم و با احتیاط به آن پاسخ می‌دهیم، این کار به بازسازی احساس اعتماد، امنیت و ارتباطات کمک می‌کند. همچنین از روند التیام و بهزیستی حمایت می‌کند.



در جامعه: بسیاری از متخصصان مراقبت‌های بهداشتی می‌توانند به درک و حمایت از سلامت روان و بهزیستی کودکان و نوجوانان کمک کنند. برخی می‌توانند اختلال روانی را تشخیص دهند (پزشکان، روان‌پزشکان، روان‌شناسان بالینی، پرستاران متخصص). تشخیص می‌تواند به شما و فرزندتان کمک کند تا حمایت لازم را در جامعه خود دریافت کنید.

سایر ارائه‌دهندگان مراقبت‌های بهداشتی (مددکاران اجتماعی، مشاوران سلامت روان، پرستاران) می‌توانند خدمات و برنامه‌های مفیدی را ارائه دهند. ممکن است افرادی مانند حافظان دانش فرهنگی، مشاوران اجتماعی و رهبران مذهبی در جامعه شما باشند که بتوانند زمینه را برای کمک به بهزیستی روان فراهم کنند. همچنین ممکن است برای دانش‌آموزان بومی و خانواده‌های آنها مفید باشد که برای دسترسی به منابع و حمایت‌ها با اقوام یا جامعه محلی خود در ارتباط باشند.

بیشتر بدانید:



- شروع کار: برای دریافت کمک از کجا شروع کنیم
- حمایت‌های سلامت روان و بهزیستی برای خانواده‌های بومی

شما می‌توانید با یادگیری نحوه حمایت سلامت روان در مدرسه و جامعه، به شبکه مراقبتی دسترسی پیدا کنید. منابع زیادی وجود دارند که می‌توانند به ایجاد بهزیستی خودمان و فرزندمان کمک کنند.

- مشاوران مدرسه می‌توانند به معلمان کمک کنند تا راه‌هایی را برای حمایت از یادگیری و بهزیستی فرزند شما در کلاس پیدا کنند.
- اگر نیاز به سلامت روان بر عملکرد فرزند شما در مدرسه تأثیر می‌گذارد، ممکن است مشاور مدرسه یا معلم با کارکنان متخصص مدرسه مشورت کند.
- کارکنان مدرسه می‌توانند با شما و فرزند یا نوجوان شما همکاری کنند تا حمایت مناسب را شناسایی کنند و شما را به آن ارجاع دهند. برای نمونه، آنها می‌توانند شما را به سازمان‌های اجتماعی مانند فاوندری (Foundry)، تیم‌های یکپارچه کودک و نوجوان، کلینیک‌های سلامت روان کودک و نوجوان یا درمان مشاوره‌ای در جامعه ارجاع دهند.
- اگر اختلال روانی در کودک یا نوجوان تشخیص داده شده باشد که نیاز به حمایت مدرسه دارد، ممکن است طرح حمایت از دانش‌آموز یا طرح آموزش انفرادی ارائه شود.



حمایت از سلامت روان و بهزیستی کودک یا نوجوان شما

به عنوان پدر و مادر و بزرگسال دلسوز، غریز، مشاهدات و رابطه پرورشی شما با فرزندتان برای حمایت از سلامت روان و بهزیستی آنها اهمیت دارد.

چه کاری می‌توانم برای حمایت از سلامت روان و بهزیستی کودک یا نوجوانم انجام دهم؟

عشق و توجه خود را به طور مستمر به آنها ابراز کنید. احساس دوست داشته شدن بخش مهمی از بهزیستی کودک است و به او حس امنیت می‌دهد و کمک می‌کند بهتر با مشکلات کنار بیاید.

روی نقاط قوت آنها تمرکز کنید، مانند کارهایی که می‌توانند انجام دهند، آنچه در آن مهارت دارند یا آنچه به دست آورده‌اند. این کار به آنها کمک می‌کند تا نقاط قوت و توانایی‌های خود را ببینند، اعتماد به نفس پیدا کنند و بر چالش‌ها غلبه نمایند.

فضای امن برای احساسات آنها ایجاد کنید. گاهی اوقات کودکان یا نوجوانان افکار و احساسات شدیدی دارند که برای درک آنها به کمک نیاز دارند. به آنها کمک کنید تا احساسات خود را حس و درک کنند، تا بتوانند متوجه شوند که چگونه اوضاع در نهایت بهتر خواهد شد.

مهارت‌های مقابله و حل مسئله را در آنها تقویت کنید. به آنها کمک کنید تا روش‌هایی را برای حفظ خونسردی خود یا درخواست کمک در مواقع اضطراب یا پریشانی پیدا کنند. این موارد می‌تواند شامل یادآوری‌های مثبت هنگام گفت‌وگوی درونی، اشیای فیزیکی آرامش‌بخش یا فعالیت‌های تسکین‌دهنده باشد. حتی کوچکترین اقدام می‌تواند احساس ناتوانی را کاهش دهد و به آنها کمک کند تا اعتماد به نفس بیشتری داشته باشند.

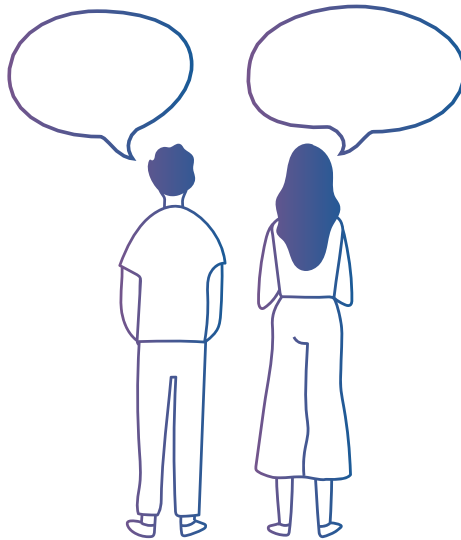
منابع مفید برای کمک به بهزیستی در خانواده:

- [زندگی سالم - ایجاد پایه‌های سلامت روان](#)
- [سلامت روان و مصرف مواد](#)



هدف این است که به آنچه برای آنها اتفاق می‌افتد گوش دهید و درک کنید. سعی کنید بلافاصله دیدگاه و راه‌حل خود را ارائه ندهید. این کار می‌تواند مانع ادامه گفت‌وگو شود.

از آنها بپرسید **می‌خواهند چه کار کنند یا فکر می‌کنند به چیزی نیاز دارند**، و این‌که آیا و چگونه شما می‌توانید به آنها کمک کنید. اشکالی ندارد که اگر هنوز تمایل به انجام کاری ندارند - همین که می‌توانند با شما صحبت کنند، خودش مفید است.



سایر منابع مفید برای شروع گفت‌وگو:

- [صحبت کردن با نوجوانان درباره سلامت روان](#)
- [گفت‌وگو کردن](#)



چگونه با کودک/نوجوان خود درباره سلامت روان صحبت کنم؟

سعی کنید به طور مرتب درباره سلامت روان صحبت کنید تا این موضوع عادی به نظر برسد و مطرح کردن آن ناخوشایند یا نگران‌کننده نباشد. می‌توانید درباره سلامت روان مانند سایر بخش‌های بهزیستی مانند سلامت جسم صحبت کنید. آنچه می‌خوریم و نحوه حرکت کردن ما می‌تواند بر بدنمان تأثیر می‌گذارد. به همین ترتیب، افکار ما و اتفاق‌هایی که در اطرافمان می‌افتند می‌توانند بر ذهن و روح ما تأثیر بگذارند.

سعی کنید به طور واضح در مورد احساسات (احساسات خودتان، دیگران، حتی شخصیت‌های فیلم یا کتاب) صحبت کنید. احساسات ناخوشایند مانند نگرانی یا غم را در مکالمه‌های روزمره خود به کار ببرید. این کار به کودکان یا نوجوانان کمک می‌کند تا درک کنند تجربه طیف وسیعی از احساسات طبیعی است و هنگام مواجهه با مشکلات، راحت‌تر بتوانند احساسات خود را بیان کنند.

هنگامی که با هم مشغول کاری هستید و عجله ندارید (برای نمونه، هنگام پیاده‌روی یا آشپزی) از آنها بپرسید **که در ذهن و قلبشان چه می‌گذرد**. می‌توانید بگویید «به چه چیزهایی امیدوار هستی؟ نگران چه چیزهایی هستی؟»

سایر منابع مفید برای حمایت از سلامت روان و بهزیستی شما:

- [مراقبت از خود](#)
- [ایجاد شبکه و جامعه حمایت‌گر](#)



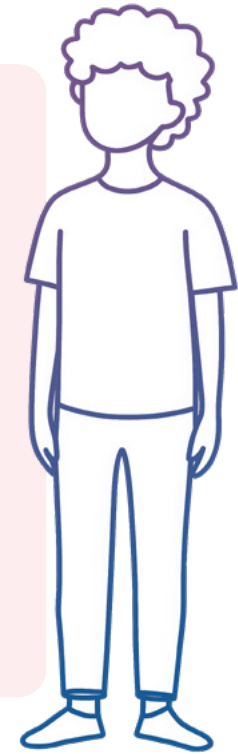
همچنین می‌توانید با کارکنان حمایت‌گر هم‌تا در [مرکز منابع سلامت روان کلتی](#) در بیمارستان کودکان بریتیش کلمبیا یا سازمان [فمیلی استارت](#) صحبت کنید.

مهم است که در کنار سلامت خودتان، سلامت روان فرزندتان را نیز پرورش دهید. به این ترتیب، پایه‌ای ماندگار را برای سلامت روان و بهزیستی کل اعضای خانواده فراهم می‌کنید. لازم نیست بی‌نقص باشید - در بیشتر اوقات فقط حضور داشتن، دلسوز بودن و تمایل به درخواست کمک در هنگام نیاز، می‌تواند تأثیر زیادی داشته باشد.

چگونه از سلامت روان و بهزیستی خودم مراقبت کنم؟

تربیت کودک کاری ارزشمند، اما در عین حال دشوار است. دائم با تصمیم‌گیری، حل مسئله و مدیریت احساسات فرزندتان و همچنین احساسات خودتان مواجه هستید. این کار انرژی ذهنی و عاطفی زیادی می‌خواهد.

مراقبت از سلامت روان خودتان نیز اهمیت دارد و بخش عمده‌ای از فرزندپروری و مراقبت را تشکیل می‌دهد. سلامت روان به شما در حفظ شکیبایی، مدیریت چالش‌ها به روش‌های سالم، و ایجاد محیطی آرام و حمایت‌گر در خانه کمک می‌کند.



شما با مراقبت از خود، به بهزیستی فرزندتان کمک می‌کنید. همچنین به آنها یاد می‌دهید که مراقبت از سلامت روان خودشان چقدر اهمیت دارد.



نتیجه‌گیری

بهبود سلامت روان کودکان و نوجوانان، تلاشی مشترک بین خانه، مدرسه و جوامع ما است. عشق و درک شما به افزایش سلامت روان و بهزیستی فرزندان کمک می‌کند. صحبت در مورد سلامت روان و مصرف مواد و انجام آن به روشی محبت‌آمیز، محترمانه و فراگیر تفاوت بزرگی - برای خانواده شما، مدرسه فرزندان و کل جامعه - ایجاد می‌کند. ما با هم می‌توانیم محیطی مثبت و حمایت‌گر ایجاد کنیم تا همه کودکان و خانواده‌ها احساس ارزشمندی داشته باشند و بتوانند شکوفا شوند.

