



الصحة العقلية للطالب أثناء COVID

محادثة مع المستشارين

Kristin Walker كريستين والكر ، ميسرة MTSS ، المنطقة الشمالية

Beth Beecher بيت بيتشر ، محامية دعم الأسرة ، NMS

Shannon Fraser شانون فريزر ، مستشارة ، NMS

نحن نعلم أن طلابنا يعانون من ضغوط من العديد من التحديات المختلفة هذا العام ؛ إغلاق المدرسة ، وقضايا العدالة الاجتماعية ، والسياسة ، والوباء ، وجميع التحديات الصحية والعزلة الاجتماعية والاقتصادية التي يخلقها هذا للعائلات. هذا الدليل موجه لطلاب المدارس الإعدادية والثانوية ولكن يمكن تطبيقه على الأطفال الأصغر سنًا.

وفقًا لوزارة الصحة بولاية واشنطن :

"يعاني ما يقرب من 30٪ من الآباء من مزاج سلبي وضعف جودة النوم ، مع زيادة بنسبة 122٪ في اضطرابات العمل المبلغ عنها و 86٪ من الأسر تعاني من صعوبات ، مثل فقدان الدخل وفقدان الوظيفة وزيادة عبء تقديم الرعاية والأمراض المنزلية. وتبلغ العائلات التي تعاني من المشقة أيضًا أنها تتعامل مع سلوك أطفالهم المضطرب أو غير المتعاون والقلق."

تشمل السلوكيات التي قد يظهرها الأطفال بسبب هذه التحديات ما يلي:



- القلق والاكتئاب والتفكير في الانتحار
- اللامبالاة الوبائية هي استنفاد عام للوباء. من ناحية ، قد يبدو هذا وكأنه تصرف سيء ، وربما يرفض اتباع الإرشادات. من ناحية أخرى ، قد يبدو الأمر وكأنه "انطواء" وفقدان الاهتمام بالأصدقاء والعائلة ، والشعور باليأس ، وعدم الاهتمام بالرعاية الذاتية والاعتناء بالنظافة ، وبعض الاتصالات الصحية التي لا يزال بإمكاننا المشاركة فيها.
- الإرهاق العام
- الاضطرابات المعرفية في شكل صعوبة التنظيم والتخطيط والتذكر والاهتمام ، والمبالغة في رد الفعل العاطفي.
- تعاطي المخدرات أو إساءة استخدامها

تشمل السلوكيات الأخرى للأطفال في هذا الوقت (هذه استجابات "طبيعية" للتوتر وهي مناسبة من الناحية التنموية):

- الغرابة
- لتغيرات في الروتين والأنماط. بطبيعة الحال ، قد تختلف أنماط النوم وتبدو أشبه بعطلات نهاية الأسبوع / الصيف طوال الأسبوع.
- المزاجية - الشعور بمزيج من المشاعر
- العزلة - هناك الكثير من "الوقت معًا"
- التغيرات في المظهر - في حدود المعقول
- التغيرات في الأصدقاء وأنماط التنشئة الاجتماعية
- عدم وجود ردود من الطالب الخاص بك. عندما تسألهم ، "ما المشكلة؟" قد لا يجيبون أو يعرفون. هذا مناسب من الناحية التنموية.

ما هي بعض المخاوف النموذجية التي تسمعها من أولياء الأمور؟ أطفالنا دائمًا على وسائل التواصل الاجتماعي / الكمبيوتر | لا أعرف ماذا يفعل طفلي طوال اليوم | لا يمكنني أن أكون معهم طوال الوقت لأتأكد من قيامهم بالعمل المدرسي | إنهم متأخرون في العمل المدرسي | طفلي لا يحصل على فرصة للتواصل الاجتماعي

ما الذي يمكن لأولياء الأمور فعله في المنزل للمساعدة؟

اقتدى الرعاية الذاتية | حافظ على الروتين والجداول التي يمكن التنبؤ بها قدر الإمكان | دعم التفاعلات الاجتماعية | مراقبة وسائل الاعلام الاجتماعية | التدريب على المرونة | تطوير الشعور بالهدف | ركز على الأمل

ما هي العلامات التي تشير إلى أنه يجب على أولياء الأمور طلب المساعدة لأطفالهم؟

- تغيرات مميزة في النظافة / الرعاية الذاتية
- أي حديث أو ذكر لإيذاء النفس ، "لا أريد أن أكون هنا بعد الآن"
- تغيرات كبيرة في أنماط الأكل



الصحة العقلية للطالب أثناء COVID

محادثة مع المستشارين

- تغييرات ملحوظة في النوم ، عدم النوم على الإطلاق أو عدم الاستيقاظ
- سلوكيات المخاطرة الكبيرة (الهروب ، تعاطي المخدرات والكحول ، التأقلم غير الصحي ، العنف ، إلخ)

ما هي الخطوات التي يجب على أولياء الأمور اتخاذها إذا كانوا قلقين بشأن صحة أطفالهم العقلية؟

- اتصل بمستشار مدرستك أو طبيب الأطفال للحصول على الإحالات أو المشورة.
- تحدث إلى طفلك بصراحة عن مخاوفك. اجمع معلومات منهم حول مشاعرهم وتصوراتهم. تجنب الخجل واللوم. دعهم يعرفون أنك قلق وتريد المساعدة. في بعض الأحيان ، لا يمتلك الآباء جميع الإجابات ، لذا يلزم التواصل مع المتخصصين. لا تغمى على طفلك بتحديد مواعيد لهم دون علمهم
- يمكنك أيضًا الاتصال بمقدمي خدمات الصحة العقلية مباشرة
- التأمين الخاص - ابحث في **Psychology Today** أو اتصل بالتأمين الخاص بك للحصول على قائمة بمقدمي الخدمات
<https://www.psychologytoday.com/us/therapists>
- التأمين التابع للولاية - Seamar & CCS و Compass

دعم الأزمات

Washington Listens (833-681-0211) هو خط ساخن للأشخاص الذين يعانون من الإجهاد بسبب COVID-19
هيئة الرعاية الصحية - [Washington Mental Health Crisis Services](https://www.washingtonmentalhealth.org/)
National Suicide Prevention Lifeline (800-273-8255) (الإنجليزية) أو 1-888-628-9454 (الإسبانية)
خط أزمات VOA (مقاطعة سنوهورميش) اتصل بالرقم 1-800-584-3578 ، أو قم بزيارة www.imhurting.org للحصول على مزيد من المعلومات وميزة "الدردشة"
Crisis Connections: اتصل بـ 866-427-4747
Crisis Text Line: اكتب HEAL إلى 741741
TeenLink: اتصل أو أرسل رسالة نصية إلى 866-833-6546.

مصادر أخرى

- <https://namisnohomishcounty.org/> NAMI Snohomish County: National Alliance on Mental Health
- الموارد العائلية للخطوة الثانية لـ COVID-19: [Winter Well-Being Video Series](#) | [SEL Passport for Grades K-5](#) | [ParenTeen](#)
- [Little Children, Big Challenges](#) | [Connect Behavioral Health Toolbox for Families: Supporting Children and Teens During the COVID-19 Pandemic](#) (download pdf)