

كتاب للأطفال ممن لديهم إضطراب نفسي عند أحد الوالدين.





قسم الأطفال الصفحة أهلاً وسهلاً. حول الإضطراب النفسي. ما الذي قد يُسبِّب المرض النفسى؟ نوبات القلق والهلع. إضطراب ما بعد الصدمة. الإكتئاب. الثنائية القطبية. الذُهان وإنفصام الشخصية. الشخصية. كافة المشاعر مقبولة. ما الذي يُساعد؟ وضع خطة. المزيد للتعلُّم والتحدُّث عنه. 21 أقلب هذا الكتاب قسم الوالدين

إن مجموعات CHAMPS هي برامج تهدف إلى تزويد الأطفال ما بين ٨ ـ ١٢ سنة بالمعلومات الملائمة لعمرهم بخصوص الأمراض النفسية. ويلتقي الأطفال مع أطفال آخرين قد يكونوا في نفس الظروف ويتعلموا عن سُبُل التأقلم الصحية بطريقة ممتعة وضمن بيئة داعمة. ويشكل الآباء وأفراد الأسرة الآخرين جزءًا هاماً من البرنامج.

نأمل لكل من يقرأ هذا الكتاب أن يجده مفيدًا في رحلته لرفع مستوى تفهُّمه للأمراض النفسية التي قد تؤثر على الوالدين وعلى أطفالهم.

> للحصول على نسخ إضافية من هذا الكتاب، الرجاء الإتصال بِـ: منسًّق FaPMI لدى خدمة الصحة النفسية في منطقة Mid West 4A Devonshire Rd, Sunshine 3020 هاتف: 9288 7000 مصممة الرسوم البصرية: سارا تاتاي

> > الحقوق محفوظة © 2015

هذه الترجمة إلى العربية قد مّت وطُبِعت بدعم سخي من صندوق آرثر آي توماس الذي يُدار من قِبَل بيتر جاي والش آند إكويتي تراستيز.

لقد تم تطوير هذا الكتاب من قِبَل عائلات حيث أحد الوالدين يعاني من إضطراب نفسي (FaPMI) لدى خدمة الصحة العقلية في المنطقة الغربية الوسطى (MWAMHS) مع مساهمات قدمها أناس كثيرون.

التقدير والإمتنان

نود التعبير عن أعمق الشكر والإمتنان إلى:

- هيلين كارتر، منسقة برنامج FaPMI لدى Mid West، التي ترأست تطوير هذا الكتاب
- روز كاف، منسقة FaPMI على مستوى الولاية في مركز بوفيري، التي طوَّرت برنامج
 CHAMPS الأصلي (أطفال لديهم آباء يعانون من المرض النفسي الذي كان البرنامج
 المُلهم لهذا الكتاب)
 - برنامج الصحة النفسية في Eastern Health الذي يرعى برامج CHAMPS
 وتدريب الميسرين. للمزيد من المعلومات، راجع الموقع:

www.easternhealth.org.au/fapmi.aspx

- الراعي الصالح (أوستراليا)، وISIS للرعاية الأولية، وخدمة ماكيلوب والخدمات العائلية المُدمجة لدى مجلس مدينة مِلتون لما قدموه من تسهيلات لمجموعات CHAMPS التابعة لنا في المناطق الغربية
- Carers Victoria (منظمة مُقدمو الرعاية في فكتوريا)، وبرنامج مُقدمو الرعاية الصغار وطاقم العمل
- ولكل الأطفال واليافعين وعائلاتهم الذين أسهموا بكلماتهم وأعمالهم الفنية وملاحظاتهم في إنشاء هذا الكتاب.













أهلاً وسهلاً.

تذكر دائماً بأنك لست وحيداً وإنه مقبول أن تشعر بالطريقة التي تشعر بها.



أمل أن تتعلموا بعض الأفكار الجديدة من هذا الكتاب وأن تستمتعوا أيضاً.

نهدف من وراء هذا الكتاب إلى تشجيعكم على التحدّث أكثر وطرح المزيد من الأسئلة والعثور على الأجوبة بخصوص الأمراض النفسية.

إن هذا الكتاب هو للأطفال وذويهم الذين يعانون من إضطراب نفسي. ونأمل أن تتعلُّم المزيد عن الإضطراب النفسي من جراء قراءتك للقصص والقيام بالأنشطة.



- أنك لن تُصاب بالإضطراب النفسي كما تُصاب بنزلة البرد.
- يجب عدم توجيه اللوم إلى أحد عندما يصبح أحدهم مريضًا.
- مكن أن يساعد التحدُّث والإصغاء إلى بعضنا البعض .
- كما إن الإبتسامات والعناق سيُساعدان أنضاً!





2

عن الإضطراب النفسى.

يؤثر على الدماغ.

"كان مثيراً للإهتمام التعلُّم عن الدماغ والأمراض النفسية."

> _جاك، يبلغ من العمر ۱۰ سنوات.

إن الأمراض المختلفة تؤثر على أجزاء مختلفة من الجسم. والإضطراب النفسي

إن طريقة تفكير الشخص وتحدثه وسلوكه

إذا كان الشخص يعاني من هذه المصاعب

المساعدة لمعرفة ما هي المشكلة ومعالجة

قد تختلف عما قد يقوم به عاديًا.

لفترة طويلة، مكن حينئذ للطبيب

إن الأدمغة مليئة بالرسائل القادمة من والوافدة إلى أجزاء مختلفة من الجسم.

وفي العادة تتدفق الرسائل من الدماغ بسلاسة. لكن حين يكون هناك مرض في الدماغ فإن الرسائل قد تختلط.

مما يعني أن أفكار الشخص تُصبح مشوَّشة، كما أنه قد يشعر بالأمور بطريقة

حاول الإجابة على أحجية الأمراض النفسية هذه، وستجد الإجابات في الصفحة 22.

1. يمكن للمرض العقلى أن ينتقل

ما الذي تعرفه عن الأمراض النفسية؟

صحيح

بالعدوى مثل نزلة البرد.

صحيح

٣. يتأثر كل الناس

الذين يعانون من

الإضطراب النفسي

بنفس الطريقة.

٤.يصاب الكثير

بسبب طريقة

بالإضطراب النفسي

من الوالدين

٢. هناك أشياء كثيرة مختلفة يكن القيام بها لمساعدة شخص ما يعاني من

سلوك أطفالهم. الإضطراب النفسي. صحيح صحيح

صحيح صحيح

٥. يجب ألا يقع

لأنه مُصاب

٦. أظن إنني

الشخص الوحيد

في مدرستي الذي

لديه والد يعاني من

الإضطراب النفسي.

صحيح

اللوم على الشخص

بالإضطراب النفسي.

٧. إن كل الأشخاص

الذين يعانون من

الإضطراب النفسي

خطيرون جداً.

۸. إنني سأصاب

حتماً بإضطراب

نفسي لأن والدي

أو والدتي مُصاب/

مصابة به.

صحيح

هناك الكثير من الأمور التي يمكن للأمهات والآباء القيام بها من أجل التحشن.

- بعض الناس يتحسنون بسرعة كبيرة
- بعض الناس قد يحتاجون إلى وقت أطول كي تتحسَّن أوضاعهم
 - بعض الناس عرضون مرة واحدة
- بعض الناس مرضون ثم يتحسنون ثم يُصابون بالمرض ثانية
- أصدقاء مفيدون وأن تتعلُّم أشياء جديدة
- قد يساعد اللقاء بانتظام مهنيي الصحة (الأطباء والممرضات والمستشارين)
- إن الأدوية قد تساعد بعض الناس على التحسُّن والتمتع بصحة جيدة.

ما من أحد يعرف ما يُسبِّب الأمراض النفسية.

ما هي الأشياء التي لا تُسبِّب الإصابة

• الأطفال لا يُسببون أبداً إصابة الشخص

الشخص بإضطراب نفسي (وإن الشخص

المُصاب بالمرض ليس "سيئاً" أو "كسولاً")

• إن الإضطراب النفسي ليس من الأمراض

• إن مجرد إصابة أحد الوالدين بإضطراب

نفسي لا يعني أن طفلهم سيُصاب أيضاً

"المُعدية"

بهذا المرض

• لا يقع اللوم على أحد جراء إصابة

بإضطراب نفسي؟

بإضطراب نفسي.

ماذا نعرف عن الإضطراب النفسي؟

- أحياناً يؤدي وجود الكثير من الضغط النفسي إلى معاناة الشخص من إضطراب نفسي
- أحياناً قد تؤدى الأحداث المُزعجة الكبرى إلى معاناة الشخص من إضطراب نفسي
- أحياناً قد تؤدى المخدرات والكحول إلى معاناة الشخص من إضطراب نفسي
- أحياناً قد يؤدي مرض آخر إلى معاناة الشخص من إضطراب نفسي
- أحياناً قد لا يوجد هناك سبب واضح وراء معاناة الشخص من إضطراب نفسي



ما الذي يُسبّب

الإضطراب النفسي؟

"يتحدث والدي أحياناً إلى شخص يُعرف بالمستشار النفسي. ويقول إن القيام بذلك يجعله يشعر بشكل أفضل وتعلّم الأمور. كما إنه يراجع الطبيب ويتناول بعض الأدوية."

_محمد، يبلغ من العمر ١٢ سنة.

- إن ممارسة حياة صحية تساعد كثيراً، مما يعنى تناول الأطعمة الجيدة وممارسة الرياضة بإنتظام، والنوم لفترة كافية والإستمتاع باللهو وأن يكون لديك

نوبات القلق والهلع.

الشخص الذي يعاني من القلق سيشعر

جميعنا يعاني من أمور مقلقة من فترة

ليس بالقلق.

"فراشات" في معدته.

من "نوبة الهلع".

لأخرى كجزء من الحياة العادية. ولكن هذا

إن الشخص الذي يعاني من القلق قد يتوتر

تناوله للطعام، كما أنه قد يشعر وكأن لديه

كثيراً مما يؤدي إلى صعوبة في نومه وفي



"لقد قمنا بنشاط حول القلق حيث توجَّب علينا ملاحظة ماذا يحدث لأجسامنا عندما كان البالون على وشك الإنفجار. لقد شعرنا بالخوف وإبتعدنا، وبدأت نبضات قلى في التسرُّع والتسرُّع. لقد أحببت مجموعة champs وصنعت الصداقات."

- ياسمين، تبلغ من العمر ١٢ سنة.

إقرأ المزيد في الكتاب "العيش معه " بقلم بي آيزبيت.

بنوعٍ من الألم في المعدة وصعوبة في بكثير من الخوف وغالباً دون وجود مبرر وهو الأمر الذي قد يهنعه من الذهاب إلى أماكن ما أو لقاء الناس.

لا يمكن للشخص أن يموت جراء نوبة الهلع

عندما لا يستطيع الشخص توقيف ومنع

نوبات الهلع أو إضطراب الوسواس القهري المستشارين وتعلّم طرق جديدة للتعامُل مع ما يبعث القلق لديه.

التنفُس وتسرُّع شديد في نبضات القلب.

والتي ستنتهي بعد بضعة دقائق ثم يعود الشخص ويُصبح بصحة جيدة مرة أخرى.

القلق الشديد فيُعرف ذلك بالوسواس.

قد يحاول الشخص أن يحسِّن شعوره بشأن الوساوس من خلال تكرار نفس الأمور مراراً وتكراراً. ويُطلق على ذلك استحواذ غير منطقي.

عندما يُصبح الشخص المصاب بالقلق إن الشخص الذي يعاني من القلق، أو مضطرباً جداً وفعلياً فإنه قد يعاني أحياناً قد تتسبّب نوبات الهلع قد في التعرُّق والرجفان والدوخة. وقد يشعر الشخص

(OCD) مكنه أن يحصل على المساعدة عبر التحدّث إلى الأطباء المتخصصين أو

اضطراب ما بعد

الصدمة ((١٦٥))

"المسألة شبيهة بذكرى سيئة لا تريد أن تغادرك وهي بالتالي تواصل إنتاج أشياء كريهة."

- لوكلين، يبلغ من العمر ٩ سنوات.

إقرأ المزيد في الكتاب "لماذا أنت خائف كثيراً؟ كتاب للأطفال حول اضطراب ما بعد الصدمة (PTSD) بقلم بي أندروز.

قد يشعر الشخص الذي يعاني من إضطراب ما بعد الصدمة (PTSD) بالخوف وكثير من الحزن، وأن يستمر في تذكّر الأوقات المُخيفة من زمن بعيد وأن يتجنّب أي شيء يجعله يتذكر تلك الأوقات المُخيفة.

قد لا يريد الشخص أن يتحدث عن بعض التفاصيل من إضطراب ما بعد الصدمة (PTSD) لديه لأنها تزعجه كما إنها قد تُزعِج الطفل أيضاً.

إن الشخص الذي يعاني من إضطراب شدة ما بعد الصدمة (PTSD) لا يريد أن يشعر بالخوف طوال الوقت. إن الشعور بالخوف هو جزء من المرض. وإن الدماغ يلعب دوره في خداع الشخص مما قد يخلق شعوراً بأن الأشياء خطيرة حتى عندما تكون الأوضاع آمنة وسليمة فعلاً.

إن الشخص الذي يعاني من إضطراب ما بعد الصدمة (PTSD) قد يواجه صعوبة في النوم ولربما تعرَّض للكوابيس. وهذا ما يجعله يشعر بالتعب ويسهل تعرضه للإنزعاج أو الغضب في اليوم التالي. ولربما إنزعج أحد الوالدين من الطفل حتى مجرد قيام الطفل باللعب، ويجب عدم لوم الطفل عندما يشعر الوالد بالإنزعاج.

فعلاً، وقد لا يفهم أنه بأمان. ويُستحسن عدم ممارسة ألعاب فيها عنصر المفاجأة مع الشخص الذي يعاني من

أحيانًا قد لا يُدرك الشخص مكان وجوده

إضطراب ما بعد الصدمة (PTSD). مكن للشخص الذي يعاني من إضطراب ما بعد الصدمة (PTSD) الحصول على المساعدة عبر التحدُّث إلى مستشار متخصص وطبيب. أحياناً، قد تكون الأدوية مفيدة أيضاً.

الإكتئاب.



"الإكتئاب يُشير إلى أن يكون المزاج منخفض جدًا وقد يجعل والدتك ووالدك لا يريدان مغادرة السرير."

- نيامه، تبلغ من العمر ٨ سنوات.

إقرأ المزيد في الكتاب "لماذا أنت حزين جدا؟ كتاب للأطفال حول إكتئاب الوالدين بقلم بي أندروز.

إن الإكتئاب مرض يجعل الشخص يشعر بالحزن لفترة طويلة وقد يواجه صعوبة بالغة في القيام بالأمور التي كان يفعلها ويستمتع بها.

نحن جميعاً نشعر بالمزاج المنخفض أو

الحزن من فترة لأخرى كجزء من حياتنا

إن الشخص الذي يعاني من الإكتئاب قد

يشعر بالمزاجية، أو النكد أو فقدان الأمل

كما إن الإكتئاب قد يُسبب في عدم تحلي

الجسم بالطاقة والبكاء بلا سبب وأن يفكر

الشخص أو يشعر وكأن الحق واللوم بشأن

كل شيء يقع على عاتقه. وقد يغيّر طريقة تناوله الطعام أو أسلوب نومه.

وعدم إظهار أي إهتمام في الأشياء التي

العادية. ولكن هذا ليس إكتئاباً.

يجب عليه القيام بها.

يعاني من الإكتئاب يجب عليه "تجاوز

إن الشخص الذي يعاني من الإكتبّاب مكنه الحصول على المساعدة عبر التحدُّث إلى مستشار أو مراجعة طبيب وأحيانا من خلال تناول الأ

الاكتئاب مكن أن يجعل من الصعب على الشخص أن يعرف كيف يشعر بالتحسن.

بعض الناس قد يفكرون أن الشخص الذي الأمر"، لكن الإكتئاب هو مرض يحتاج إلى

لأنه يصرف الكثير من الأموال ويقول أشياء غير لائقة أو يفعل أشياء خطيرة. ويتصرف الشخص بهذه الطريقة لأن تفكيره مشوَّش. قد يتغير بعض الناس بسرعة ويتقلبون بين

الإكتئاب والهوس. وهناك أناس آخرون

مضون وقتا أطول في حالة الإكتئاب أو

وأحيانا قد يعانى الشخص الذي لديه

إضطراب الثنائية القطبية من أعراض

الذُهان (راجع الصفحة ١١). يصعب

وستحتاج عادة إلى مساعدة الطبيب

والأدوية.

تغيير هذه المشاعر الشديدة والتصرفات

و أن يتحدث كثراً أو أن يكون صوته عاليا أنه قد لا ينام بالقدر الكافي. ''الاَن وقد ذهبت إلى CHAMPS فإن أمي تعلم إنني أعلم المزيد عن مرضها النفسي. وأنا أتذكر في إحدى المرات أن والدتي قد طلبت أن أجلب لها حبوب الثنائية القطبية خاصتها. وقد سألت، ما هي الثنائية القطبية وأين هي هذه الاقراص؟ الانّ أعلم ويمكنني أن أساعدها."

– ماركو، يبلغ من العمر ١٠ سنوات. Read more in the book 'My happy sad mummy'

عندما يعاني الشخص من مرض يُعرف بإضطراب الثنائية القطبية فإنه قد يعاني من الإكتئاب أحيانًا لكنه سيتعرض أيضاً لأوقات يكون فيها بالغ السعادة. وهذا ما يُعرف بحالة الهوسية أو الهوس.

> إنما يعنى الهوس إن الشخص قد يُصبح كثير المشاغل أو الإثارة دون أي سبب أو مبرر قد يكون من المربك للطفل أن يشاهد أحد والديه يتصرف بطرق غريبة.

اضطراب الثنائية القطبية.

كما إن الهوس قد يجعل الشخص منزعجا جدا ويواجه صعوبة في الإستماع إليك. كما

إن الهوس قد يجعل الإنسان غير منطقي وقد يقع بالمشاكل أحيانًا. وقد يحدث ذلك

الذهان وإنفصام الشخصية.

وما هو غير ذلك.

من قبَل الآخرين.

أن الشخص الذي يعاني من إنفصام

الشخصية قد يعتقد بوجود شيء غير

صحيح. وهذا ما يُعرف بالتوهُم. كما إنه

قد يسمع أو يرى أو يشم أو يتذوق أو

آخر غيره وهذا ما يُعرف بالهلوسة.

يشعر بوجود أشياء لا يحس بها أي شخص

إن شخص الذي يعاني من مرض ذهني _

نفسى قد يشعر أيضاً بجنون العظمة. مما

يعنى أنه يشعر وكأن هناك من يراقبه أو

يتبعه أو يتعقبه أو أنه يُعامل معاملة سيئة



''لقد قرأنا كتاب كبير بعنوان "كبير وأنا" وكان حول حفار آلة جرار كان يعاني من إنفصام الشخصة، وكان يعتقد أنه قارب وأن الاليات الأخرى كانت سيئة وإنها كانت ستُلحق الأدّي بالـ "صغير". وقد أخذ رب العمل "كبير" لرؤية ميكانيكي وكان ذلك مثل الذهاب لعند الطبيب وقد أعطى الميكانيكي لكبير بعض أدوية الجرار وأصبح *جيدًا* بعد *ذلك*."

- نادر، يبلغ من العمر ٨ سنوات.

وبما أن لدى الشخص أفكار ومشاعر إن الأشخاص الذين يعانون من الإضطرابات النفسية لا يفكروا بطريقة واضحة. إن إنفصام الشخصية هو أحد الإضطرابات النفسية، مما يعني إن الدماغ قد يُصبح مشوشًا جدًا حول ما هو واقعي

ومن المفيد لشخص يعاني من إنفصام الشخصية أو المرض النفسي أن يحصل على المساعدة الدورية المنتظمة من معالج نفسي أو طبيب، كما قد يحتاج أيضا لتناول الأدوية بشكل دوري منتظم.

مضطربة فإنه قد يختبئ عن الآخرين ولا يقوم بفعل الأشياء التي يقوم بها عادة. وقد يتحدث الشخص أو يصرخ أو يضحك مع شخص لا يراه أحد سواه. كما قد يمر في أوقات يشعر فيها بالإكتئاب أو القلق.

إقرأ المزيد في الكتابان "كبير وأنا" بقلم دي ميلّر و" رجل الهليكوبتر" بقلم إي فنشهام.

يصعب أحيانًا أن يكون لديك من تحبه ويتم تشفيصه بمرض ما. كم هو غير لائق مني ... مرحبًا، اسمي سكاي وعمري ١١

وقد تم تشفيص والدي وشقيقي بإضطراب نفسي، ويعاني والدي من إضطراب توهُمي ويعاني شقيقي زكريا من الإكتئاب.

وقد تم تشفيص الإضطراب التوهُمي لدى والدي عندما كنت في الثامنة من العمر. إن الإضطراب التوهُمي هو عندما تفكر بأشياء غير صميمة. وقبل أن أصبع في الثامنة كانت علاقتنا رائعة ولكن مشاعره الآن دائمًا ما تكون متقلّبة.

يعاني شقيقي زكريا من الإكتئاب، وهو لا يتكلم كثيرًا وهو منزعج دائماً وقد تم تشفيص مرضه عندما كنت صغيرة جداً، لذا فإنني له أراه وهو سعيد ١٠٠٪، وأتمنى لو إنني رأيته كذلك.

وقد التمقت منذ ثلاث سنوات بمجموعة لمقدمي العناية يُطلق عليه CHAWPS وتُعنى بمساعدة الأطفال مثلي على تَعلُّم الأشياء مول أمراض أفراد أسرهم. وقد ماول والدي أن يتمسَّن، وهو يأخذ أدويته أميانًا. لذا فأنا أعلم أنه سيكون سعيدًا يومًا ما، وأتمنى أن يُصبح شقيقي كذلك أيضًا.

حكاية سكاي.

إضطرابات الشخصية.

الشخصية

لكل إنسان شخصيته وهي مزيج من

وتصرفاتك. إنها تمثلك وهي مَنْ أنت!

ومع نمونا وتطورنا فإن شخصيتنا تنمو

وتتطور وتتغبّر استنادًا إلى التحارب المختلفة

التي نتعرض لها وكيف نتأثر بهذه التجارب

والخبرات. وقد تتفاعل الشخصيات المختلفة

وعندما نضطر إلى التعامُل مع أوضاع بالغة

بطريقة مختلفة مع الأوضاع المختلفة.

الصعوبة فإننا نبذل قُصارى جهدنا. إن

بعض الطرق إلتي نتفاعل بها هي مفيدة

إن إضطراب الشخصية إضطراب نفسى. إن الناس الذين يعانون من إضطراب الشخصية

وهناك طرق أخرى غير ذلك.

إضطرابات الشخصية

طريقة تفكيرك ومشاعرك وسلوكك

"أنا أعلم الآن إن إضطراب الشخصية لدى والدي هو السبب في سرعة غضبه."

- مايا، تبلغ من العمر ٨ سنوات.

الشعور بالإنزعاج. إن طريقة تفكيرهم

يغضبوا في اللحظة الثانية.

الشخصية الحدّى (BPD) يواجهون صعوبة في التعامُل مع الضغط النفسي. وقد يكون من الصعب على الشخص أن يتعامل بشكل جيد مع الآخرين، ولربما وجد صعوبة في الحفاظ على هدوءه وقد يُلحق الأذي

ومن المفيد جدًا بالنسبة للشخص الذي يعاني من BPD أن يحصل على المساعدة الدورية من مستشار وأن يراجع الطبيب

سيمرون في أوقات يسهل جدًا عليهم ومشاعرهم وسلوكهم قد تتغير بسرعة وقد يصعب فهمها. قد يكونوا سعداء للحظة ثم

إضطراب الشخصية الحدّي (BPD)

الأشخاص الذين يعانون من إضطراب

ضع دائرة حول ثلاث كلمات تصفك.

قوي	آخرين	أساعد الناس الأ	مُحِب	لق	حسن الخ	سعيد	
	عليَّ القيام به	أتقيد بما يجب	صديق جيد		متأنٍ	ل الأشياء بنفسي	يكنني أن أفعا
حقوقي أعتني بالأشياء جيدًا		فع عن حقوقي	أدار	يكنني أن أتغير		مصدر جيد للمتعة واللهو	
بع	اف خلاق ومبدع		أتمتع بروح الإ	يف مع نفسي		طموح لطي	
تع بالصبر	رين أيَّ	أهتم بمشاعر الآخ	أثق بالآخرين	۪ؾۜؠ	أنيق ومر	شجاع	
	مليء بالطاقة	عادل		أعمل بجد	ن	أمير	مثير للإهتمام
امُل معي	يسهل التع	ھادئ	عقلاني	1	أفكر كثيرًا	لأشياء الجديدة	أجرب ال
مستعملاً لون آخر ، ضع دائرة حول ثلاث كلمات تصف والدتك أو والدك.							

من المفيد تذكر نقاط قوتك.

كافة المشاعر مقبولة.



"إذا كان الأطفال في المنزل لديهم أفراد أسرة يعانون من إضطراب نفسي مثل الدتك أو والدك، يمكنك ببساطة أن تتصل بالناس من منظمة your helping hand أو بخط Kids Help Line والذين بإمكانهم مساعدتك."

- سارة، تبلغ من العمر ١٢ سنة.

ما هي طرقك المُفضَّلة للتعبير عن مشاعرك؟ المشاعر تأتي وتذهب. إنها الطريقة التي تتحدُّث فيها أجسامنا إلينا. تذكَّر، إن كل المشاعر مقبولة وإن التحدُّث يعبِّر كل شخص عن مشاعره بطريقته

حاول التحدُّث مع:

- الوالدة أو الوالد
 - الأصدقاء
- موظفو رعاية الشباب الإجتماعيون

• الجدين • الأشقاء أو

الشقيقات

- عاملو خدمة الأسر • الأطباء
 - العمات أو الأعمام/ الخالات أو الأخوال
- المدرسون • المستشارون قد تتفاعل المشاعر في الداخل أحيانًا، وإذا
- أصدقاء العائلة قد تتحوَّل إلى مصاعب.

مكننا أن نعرب عن مشاعرنا بطرق مفيدة وذلك عبر التحدُّث والرسم وكتابة قصة وصناعة الموسيقى أو إبداع رقصة ما.

وهذا أمر مقبول طالما أن طريقة التعبير

عن المشاعر لا تؤذي الشخص أو الناس من

قد يكون مفيدًا تسمية المشاعر وفهم لماذا

لم يكن هناك مكان آمن للتحدُّث عنها فإنها

نشعر بالطريقة التي نشعر بها.



إن المشاعر هي طريقة جسمنا في قول شيء ما.

مع من ستتحدَّث؟

ما الذي يساعد؟



"من المفيد تعلُّم الأشياء عن الإضطراب النفسي كي تتمكن من فهمر ماذا يحدث عندما لا يشعر والدك أو والدتك بصحة جيدة."

- جميل، يبلغ من العمر ١١ سنة.

تهارين الإسترخاء.

مَطَّط مثل القطة.

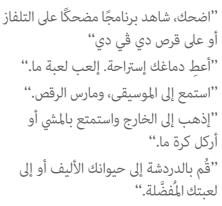
الآن، قم بترخية جسمك بأي طريقة يمكنك القيام بها.

تدرَّب على الإسترخاء.

لاحظ لطافة قدميك وساقيك ومعدتك وذراعيك ووجهك.

تمارين التنفُس.

خذ نفسًا إلى الداخل (شهيقًا) واحبسه (قم بالعد في رأسك، ١، ٢، ٣). الآن أخرج النفس (الزفير) إلى الخارج (قُم بالعد في رأسك، ١، ٢، ٣). استمر في التنفس ببطء شهيقًا وزفيرًا. كرِّر ذلك حتى تشعر بتحسّن.



"لا تتردد في طلب المساعدة."

"تذكَّر، اللوم والحق ليس عليك."

"المسألة لا تدوم إلى الأبد."

"تذكَّر، أنت لست لوحدك." "اطلب المساعدة من أناس مختلفين حتى تحصل على ما تريد وتحتاج إليه." "من المفيد أن تتحدُّث إلى شخص تثق به." "من المقبول أن تُعرب عن مشاعرك في الأوقات الطيبة والصعبة."

"إن الإعتناء بنفسك قد يساعدك ويساعد والديك."

"أنت لست مختلفًا عن أي شخص آخر _ كل ما في الأمر هو أنه لديك أحد الوالدين الذي يعاني من إضطراب نفسي." "ركز جهودك على الأشياء الجيدة."



وضع خطة.

مجموعتي من هلبينغ هاند (يد المساعدة).



صعبة عندما يكون أحد والديك يعاني من إضطراب نفسي. وسيساعد أن يكون لديك خطة للأوقات الصعبة. أقلق على والدتي أو والدي عندما "لقد تعلُّمت متى أكون حزيناً أنه يمكنني الإستماع إلى الموسيقي أو

سأتصل بمساعدِيّ إذا كان لديّ هذه المخاوف. العنوان:

في الحالات الطارئة، سأتصل بالرقم ثلاثة قد تكون هناك أوقات جيدة وأخرى أصفار وسأطلب المساعدة لوالدي/والدتي. اسم الوالد/الوالدة

إذا كنت بحاجة للإقامة مع أحد ما لفترة مؤقتة، فإن ذلك سيكون مع:

Helpers هم أشخاص ىمكنك أن تثق ىهم وتتحدث إليهم عندما تكون قلقًا أو خائفًا. اكتب أسماء وأرقام هواتف لخمسة من

المساعدون Helpers.

مكنك أيضًا الإتصال بخط Kids Help Line المساعدة الخاص بالأطفال 1800 55 1800

- لي، يبلغ من العمر ١٠ سنوات.

عندما أكون متضايقًا."

التحدُّث إلى شخص ما من مجموعة

في مجموعة هلبينغ هاند أعرف أنه

بإمكاني الوثوق بهم والتحدّث إليهم

هلبينغ هاند، وهناك خمس أشخاص

المزيد للتعلم والتحدث عنه.



'أفكر أحيانًا إنني أفهم لكنني بعدئذ أفكر بشيء آخر، إنه لمن الجيد معرفة إنه يمكنني الاستمرار في طرح الأسئلة حول الموضوع."

- رضا، يبلغ من العمر ١١ سنة.

استمر في الحديث واللعب مع أسرتك (COPMI) وأصدقائكُ ومن المهم أن تشعر بالأمان

إذا أردت الحصول على المزيد من المعلومات

SANE موقع إلكتروني لليافعين الذين لديهم

عائلات أو أصدقاء مصابين بإضطراب نفسي.

Kids Help Line (خط مساعدة

خدمة مجانية وسرية تراعى الخصوصية وتقدم الإستشارة عبر الإنترنت لليافعين.

الأطفال (كيدز هلب لاين) www.kidshelpline.com.au

1800 55 1800

حول الأمراض النفسية، حاول الإطلاع على

lt's all right المسألة معقولة

مضمون الروابط أدناه:

www.itsallright.org

(إيتز آلرايت)

مُقدمو الرعاية في فكتوريا

636 242 1800

الخامسة والعشرون الذين يقدمون الرعاية غير المدفوعة لأحد أفراد الأسرة الذي يعاني من إعاقة أو من إضطراب نفسي أو من مرض مزمن أو من هو كبير السن وواهن ويسكن في منطقة الضواحى الغربية من ملبورن.

أطفال لوالدين لديهم إضطراب نفسي

www.copmi.net.au

موقع إلكتروني لديه معلومات حول الإضطراب النفسي والتي مكن تقاسمها بين الأطفال ووالديهم.

برنامج مُقدمو الرعاية الشباب www.carersvictoria.org.au

يقدم المعلومات والدعم لليافعين حتى سن

٦. خطأ: إن واحد من أصل كل خمسة أطفال في المدرسة سيكون لديه والد لديه إضطراب نفسي في مرحلة ما من حياته. لكن غالبًا ما لا يتكلم الناس عن الإضطراب النفسي.

الإجابات على أسئلة الأحجية.

٧. خطأ: الإضطراب النفسي لا يجعل الشخص خطيرًا. لكن أحيانًا يتصرف الشخص الذي يعاني من الإضطراب النفسي ما قد يؤذي نفسه أو الآخرين. وقد يكون ذلك مخيف جدًا، لكن هناك أشخاص مكنهم تقديم المساعدة عندما يكون شخص ما يقوم بفعل قد يكون خطيرًا. وإذا حصل ذلك إتصل بالرقم ثلاثة أصفار.

١. خطأ: أن الإضطراب النفسي لا يمكنه أن ينتقل بالعدوى مثل نزلة البرد.

٢. صحيح: هناك أشياء كثيرة مكن القيام بها لمساعدة من لديه إضطراب نفسي.

٣. خطأ: الأشخاص الذين يعانون من إضطراب نفسي متأثرون بطرق مختلفة.

٤. خطأ: لا يمكن للأطفال أن يتسببوا في معاناة أحد الوالدين من إضطراب

٥. صحيح: الملامة لا تقع على أحد، ليس على الوالد أو على الطفل لأنه يعاني من إضطراب نفسي.

٨. خطأ: ليس من المحتمل أن يعاني الأطفال من الإضطراب النفسي لمجرد معاناة أحد والديهم منه. هناك طرق كثيرة للتعلُّم حول كيفية إدارة الشدة والقلق والوقاية من المرض.

حدَّد وقتًا ما من أجل القيام بأحد الأنشطة المفضّلة المشتركة بينكما كل أسبوع.

اكتب لائحة تُبيّن كل الأنشطة المسلية التي تحب ممارستها سويًا.

فلسال کل منکما الآخر صباح کل یوم، "ما هو الأمر/النشاط الذي ستستستم به الیوم؟"

فلسال کل منکما الآخر کل لیکة، «ما هو الأمر/النشاط الذي استمتعت به اليوع؟

المزيد من المقدات الأسرة.



ब्बर हु शर्वेबाहु." ةبيفه تاههلعماا تنالا ، ظاعهماا هنه تزواجة له ويخالات الأخرى قد تجاوزت هنه نأ نح قه القا لنَّمْكُم نالا لقا"

(COPMI) أطفال لآباء يعانون من الإضطراب الفهي

up.ten.imqoo.www

التي عكن للآباء والأطفال قراءتها سويًا. بتكاا فان في لوطفال عا في ذلك الكتب يعاني من إضطراب نفسي. وهناك بعض أفراد الأسرة وأصدقاء أحد الوالدين الذي المعلومات المفيدة والمقدرات والروابط لكل المبادرة الوطنية في أوستراليا لتقديم

www.sane.org ಎಲ್ವ bilbrituA HNA2

13 11 14

متوافرة بلغات أخرى مختلفة. الأمراض النفسية. إن بعض المقدرات لفلتغه كي شرع مختلف (للقعام موقع AMAS (سليم العقل)

> up.ten.nethildren.net.au بالفهأاا تيب

على مناعة القرارات التي تخدمهم. فهمها لمساعدة الوالدين ومقدمي العناية منها علميًا ومترجمة إلى اللغات التي يسهل ومختلفة. ويقدم معلومات تم التحقق الأطفال والعائلات هي كيانات إفرادية موقع يستند إلى فلسفة قوامها أن كل إن الموقع الإلكتروني لتربية الأطفال هو

Carers Victoria لى اعترفي في في فعلم المعلق في فكتوريا

www.carersvictoria.org.au

1800 747 636

مُزمنة أو مُسِن وواهن. لديه إعاقة أو إخطراب نفسي أو حالة الرعاية غير المدفوعة (بلا أجر) لشخص المؤقتة للأسر والأصدقاء الذين يقدمون يقدم المعلومات والدعم والعناية البديلة

تله فألا وازا لفالها بعد لمعلاا تلمن

فقالها رجك ليَّقياً.

كما إن الدعم إزاء الأزمات متوافر

ه لفه کا تی سم الإسعاف إزاء الطوارئ، الشرطة أو

14 11 13 (قليما لحن Lifeline

1800 22 1800 (خط مساعدة الأطفال) Kids Help Line

تيلحها تيسفناا تحماا تملخ

طبيبك العمومي المحلي (طبيب العائلة)



مَّ إنها مَّكِ مَدُ لِيهِ



سنصبح بخير" نعرف، فأنت ستصبحين بخير ونحن خطة. وقد قال ولدي لا بأس لأننا لبتاع وموضوع وكتبنا الله بدوا أقل توتراً وأقل قلقًا وهذا

(G2T9) شمساا - والدة تعاني من إضطراب ما بعد

اسم الوالد:
*قىسى».
نِ لنعاا مُلفَّعا لَجِّ عُهِ ﴿ أَمَّالُهُ عُلِيااٍ . ويمجاا
أحد الوالدين على غير ما يُرام يساعد
نهي لمند تاقهاً للميطختا نإ

. الحتايًا وق

الفريق المعالج وبيانات الإتمال به: . أسرة الوالد امديقه ا شخص داعم السم

بطفلي، آود أن يبقى طفلي عند: إذا م أقكن بشكل مؤقت من الإعتناء

ILmoj:

अरहाः ग्रीविधेिः <u>.</u>

نالعالاً الله

الإعتناء به: لا أريد للأشخاص التاليين زيارة طفلي أو

हिर्दा ग्रीविधी:

أرفِق أي أوامر قضائية ذات ملة. ـ:بالمتهاات اللي

معرفة إنني لست بصحة جيدة أحيانًا. الطفل / مركز العناية بعد الدوام المدرسي أنا أريد لا أريد للمدرسة / مركز حفانة

اخسسهٔ المست:-

. الهِ بالمتها تاناني:

إن مرضي قد يؤثر عليُّ أحيانًا بهذه الطرق:

قد يتأثر طفلي أو يتصرِّف بهذه الطرق:

<u> عكن مساعدة طفلي من خلال: -</u>

طفلي هي: ___ إن الروتين\الأنشطة الرئيسة المُعتادة لدى

وإحتياجاته الأخرى التي تتطلب العناية إن محة طفلي ومتطلباته الغذائية

> र्वाचिक्ष कर वर्धेहु का स्रितः إذا مكثت في المستشفى فإني أفضل أن

تاريانا • فتلهاا •

العبعبة سيسه الأمور على الجميع.

ت القواجها المعتسه ن عدت نأ

الخاصة مع: الني أعنى مشاركة هذه المعلومات

العناية منه مم: . الأشخاص الذين لديهم نسخة من خطة

. دُلتالاٰ عند لِبيِّله لِتقَهِ رِهٰمَت يَا أَيْلِهِ آ

وضعي في القريب العامل.

There are more family care plan templates available at: www.copmi.net.au *This is a guideline only. Feel free to create your own plan on a separate sheet of paper.

> معرفته عندما يكون الوالد في وضع صحي وتنعل الرسالة على ما يريد الوالد للطفل احد الوالدين قبل حدوث الحالة الطائة. لهبتكي مّالس يعه ري الطواري هي رسالة عالس نإ

. يىفشتسماار غاروية ثنكه أ مَلِيا فِي فَعَلَى قَلْ الرسالة إلى طفلي كل ليلة أمكت

يَسُمْتِيسهِ مَعدلسماا كِلح لِلمِم أُدِينَإِ لأن أكون في المستشفى. وُلتَه أُو يَ آاا خُلْحَهِتَه دِيمُعِمَا لِيهِفِهِ لَأَا عزیزي/عزیرتي،

مع ممبة والدتك وقبلاتها المارة.

П

طق أخرى للتحثث



لأني أعرف ما هي المشكلة." الأن عند تواجدي بالقرب من الأخرين يما ن لش يثكا ققة اعثر بشأن أمي

. تاهنس ١٠ يمعال نه فبليّ ، ثاناً -

• يكنك إيجاد بعض الكتب من خلال إقرأ كتاب عن المرض مع طفلك.

www.copmi.net.au/resources : يقهدا قالي

قيسفناا. الأطفال الموجودة لليهم حول الأمراض • إسأل في مكتبتك المحلية عن كتب

up.moɔ.ɛəvbəlnədo.www. من كتب الأطفال عكن زيارتها عبر الموقع • يوجد لدى المكتبات المتخمصة سلسلة

أسهل عن مرضك إلى اسرتك. مِقَي عن معتلا فاتبعله منكرة بفرة ब्रेरांध amlatīle हूं स्कृष aciste. îq julle فير طالساه معداء سفاعه را ثنت

> www.carersvictoria.org.au/how-we-الدعم او الأنشطة الجماعية. راجع الموقع: مقدمو الرعاية العخار المحلية من اجل مدعمجه راإ بالستنهاا الفطفال نكرة

μειφιλοπυ&-carers

المتأثر بإضطراب نشي. من ۲۸-۱۲ سنة الذين لديهم أحد الوالدين معى المغلا النين تتراواح أعماهم ن CHMMHD هي مجموعة دعم من

المعتمتسي ناع للتأقلم بشكل أفضل أثناء الأوقات المعبة والأمراض النفسية والتدرّب على طرق شبيهة وأن يتعلموا المزيد عن المحة ي يلتقوا بأطفال أخرين لديهم تجارب تهدف المجموعة إلى إتاحة الفرمة الأطفال

> çಲ್ವ S¶MAH⊃ ماذا يقول الأطفال والوالدين والأجداد عن

أن الإحتمان والقبلات مفيدان أيضًا." كما إنان لحقتك لم علمقتك نا خان لمرد. عليك لأن والديك لديهم إخطراب نفسي الشخصية، والقلق والإكتئاب. ولا يقع اللوم والعفاء ،قيبلعقاا قيائثاا للثه قيسف في اليوم الأخير. وقد تعلمنا عن امراض قمنا بالكثير من الأشياء المتعة وأقمنا حفلة "أثناء تواج*بدنا في برنامج* CHAMPS

- $\lim_{n \to \infty} \frac{1}{n!} \sin n! = n!$ $\lim_{n \to \infty} \frac{1}{n!} \sin n! = n!$

.نآاالين. عناك فارق كبير. إنا يستوعب الأمور ن لا مين اللا تعميمها المعن الكن تعمل المعمولة المانية كان مرتين، كان في المرة الأولى صغير بعض الشيء "لقد حضر ابني إلى مجموعة CHAMPS

يعاني من إضطراب نفسي. "

في الله عيك لأن أحد والديك

اقرامك وستُصبحين على ما يُرام. ماما، مذا بسبب الإكتئاب. استمري في أخذ لعندي ليضمني ويقول لي ... لا باس يا عندما أكون منزعجة جدًا وأبكي فإنه يأتي

يبتعد عني وكنت أشعر بالذنب جراء ذلك. إلى الأعلى، وكان "ينزوي على نفسه". كان إلى الخارج أو إنه كان يرفع موت التلفاز السابق ثم كان ينزعج طفلي أيضًا ويركض "لقد ساعدني ذلك أيضًا. وأنا كنت أنزعج في

> والدة أفضل." أحظى بالمؤازرة بشكل أفضل وأشعر بأنني "لقد تحسَّن شعوري الآن كثيراً. لأنني

- العمر ۸ سنوات.

يجعل عنايتي بوالدته وبه أسهل." وهو يردُّد قائلًا "الحق ليس عليك". مما " विष्य रिन्से । विष्य राष्ट्री विष्य राष्ट्री विष्य राष्ट्री विष्य राष्ट्री विषय राष

- جدة تيم الذي يبلغ من العمر ٨



ضع نفسك في مكانهم.



"لقد بدأت من خلال التحيّر إلى طفلي "المغير عن بعض الأحيان حينما أكون شال قطار عجوز يعمل بالبخار ويتسلق نحو أعلى الجبل، وإنني في أوقات أخرى أكون مثل سفينة فضاء أخترق وأعبر عباب السماء."

- ولل يعاني من ثلثة القطب.

إن إلى على الماء بن الماع وي في في وي وي وي وي الماء الماء والمن الماع أن ألم الماء الماء والماء وا

خع نفسك مكانه وهذا سيكون مفيدًا. ثم يكن أن تقول "إذا لاحظت شخص ما يبقى طوال الوقت في الفراش فإني قد أقلق عليه. لماذا تعتقد إنني أبقى كثيرًا في الفراش?"

كُن مدركًا بإنك تطرح السؤال على طفلك من أجل جواب صادق. لوجا كانت هذه خطوته الأولى تجاه فهم ماهية الأمراض العقلية.

قد تريد أيضًا أن تشرع له كيف يعمل الدماغ.

> إن الدماغ شبيه بالكمبيوتر الشخصي. فهو يجمع ويرسل ويفرز المعلومات التي تم الحصول عليها من خلال البصر والسمع والشم والإحساس وتذوق الأشياء.

قد يعمل الدماغ بطريقة أفضل أحيانًا أكثر من أحيان أخرى، على سبيل المثال... عندما يكون الشخص متعبًا أو جائعًا فإنه قد يعب على الشخص التفكير أو التمرُّف بطريقته المُعتادة.

وعندما يعاني الشخص من الإضطراب النفسي، فإن الدماغ قد يكون لديه الكثير من المماعب في فرز الأمور وتصنيفها. وقد تختلط الأمور والرسائل في دماغ الشخص.



التحلث عن المسألة."





".لعّتمه لقًے ليشَّ نالا منكا . لُمه وهموع مالاً نامكي نأ رشخاً تنذ . رسفناا بالمنهاا ند ملعتا نا پيثو هو هي ان تتعلم CHAMPS قدممجه نه معتمماا «الطالما تطلقت قدمًا إلى الأجزاء»

- بن، يبلغ من العمر ١١ سنة.

يقول بعض الآباء إنهم يريدون حماية النفسي وذلك لعدة أسباب. مفهم نع مهالفه ألاا تلمُّتا تيفير

يقول الوالدين إنهم غير متأكدين من

قد يؤدي إلى إزعاجهم او إقلاقهم. أطفالهم من الإطلاع على المرض لأن ذلك

يعرفون الحقيقة. रिंद् । व्यव्या विष्यु । विष्यु । विष्यु । والدتهم. "المسألة" بالنسبة لهم قد تكون الخامة حول ماذا يحدث مع والدهم أو مهتاجاتيا را إلى الفكال المعين له إيالة

> مرضهم وهم غير متأكدين مما يقولونه. إن بعض الوالدين ما زالوا يتعلمون عن

الأطفال عند توعك أحد الوالدين. من المفيد أيضًا التفكير بشأن ما قد يلاحظه أكبر قدر من المعلومات عن مرفهم. كما أنه من المفيد بالنسبة للوالدين أن يطلعوا على

الأجوبة وأن يقول ذلك. المنطقي ألا يكون لدى أحد الوالدين كل قد يسأل الأطفال عن هذه التغييرات، ومن

تحبهم وحريص على سلامتهم سيساعد كثيراً. اللابه وهتالمه علنكي وطمانتهم بأنك وإن إخطار الأطفال بأنك سيجيِّت على بصاع الأطفال إلى أجوبة مادقة وبسيطة،

> عليهم أو سيلومهم. يقلق يعض الوالدين لأن طفلهم سيحكم

غالبًا نا يشعرون بالراحة.

في اسرتهم. جراء تمرفات أحد الوالدين ولما قد يحدث الأطفال، وغالبًا ما يلوم الأطفال أنفسهم إن الآباء والأمهات دورًا مركزيًا في حياة

للتحقِّق من أن الملامة لا تقع عليهم. غالبًا ما يقولون إنهم يشعرون بالراحة وعندما يفهم الأطفأل ماذا يحدث فإنهم

القيام بها لدعم ومؤازرة الأسرة. الطفل حين معرفته بوجود أشياء عكنه وغالبًا ما يؤدي ذلك إلى فارق كبير لدى

من المهم بالنسبة للأطفال أن يقول لهم

- Imiaizel illage as lateliza e
- تجعلكم سعداء. • استمروا في القيام بالأشياء الحادية التي

مونية للنف شمي اناله لمالفكا الموفي لمنت

.قعماا البسيطة عندما يكون والدهم متوعك تقديم المساعدة من خلال القيام بالأعمال كما يحب الأطفال معرفة أنه بوسعهم

ાહ્યુંહાઈ. قلق في الطبيب قد يوقف قلق إن المعرفة في أن والدهم يحصل على



Kalainin elkun.



"من المفيد معرفة المزيد عن الفصام (شيزوفرينيا)، أو القلق، أو الهلوسة أو الأمراض النفسية الأخرى مع أطفال أخرين ومع والدتك ووالدك أيضًا."

- جايمي، يبغ من العمر ١١ سنة.

it eled at de tomin lander yleit mizelis at jady i tomos es eet al at edita and izing to deblis hime lee et es an unin litig his elh izelis at jady i tomos.

" إن الوالدين وأطفالهم ليسوا وحيدين في التعامُّل مع الإضطراب النفسي.

عندما تكون صحة الوالد متوعكة, قد تكون مناك حاجة إلى الحصول على المساعدة من موظفي الصحة ومن أسرته ومجتمعه من أجل التحسن. قد يحتاج الوالدين أيضًا إلى مساعدة من أجل العناية بأطفالهم في أوقات ما.

سيبذُل الأطفال قُصارى جهدهم لمساعدة عائلاتهم وغالبًا ما يحتاجون لأن يعتنوا بأنفسهم أكثر مما هو معتاد.

> يقول الكثير من الأطفال أنهم غالبًا ما يشعرون أكثر "كبرًا" وتفهمًا وعناية بالآخرين عندما يعاني أحد الوالدين من إخطراب نفسي.

إنه لمن المنطقي أن يتم وضع خطة حول مَنْ سيتولى مساعدة الأطفال عندما يكون أحد الوالدين متوعكًا (اذهب إلى الصفحة 11 واصنع خطة).

مكليلان دبليو، الصحة العقلية والرفاه: ملامع عامة للبالغين. مكتب الإحصاء الأسترالي، كانبرا ۱۹۹۷ م

ان واحد من كل خسسة أشخاص بالغين سيعاني من إضطراب نفسي في وقت ما من حياته.

سيقلق الأطفال بشأن أحد والديهم عند توعك هذا الوالد، وقد يكون ذلك أكثر معوبة إذا كانوا غير متفهمين لما يحدث.

سيكون مفيدًا للوالدين والأطفال أن يكون مناك شخص ما يتحدثون إليه أثناء الأوقات المعبة.

إن التصنّت عن الإضطراب النفسي قد يكون معباً أحيانًا. لكن الكثير من العائلات التي تحدثت عن "الأمر" قالت إن " فهم الأمر" بشكل أكبر قد ساعد العائلة كي تُصبح أقوى وأكثر سعادة وقربًا."

قد يكون مفيدًا التحدُّث عن الأمر مع مهني في مجال الصحة أو مع صديق أو أحد أفراد الأسرة."





. يعلقعا المن على العرض العقلي.



المزيد عن مرضي أصبح أسهل عليًّا ريع الله المند نكا ، للجَّاف ناك"

". هند ثلِّحتااه مهمه بالمحالية التواجِّد معهم المحالية ا

- والدة تعلي من الإكتاب والقلق.

. هند من بال التحلُّ عن الإضطراب النفسي ومعرفة مسامِعدة كل شخص في الأسرة على لهنال من تلومات من شأنها

تحشِّن فهمه للمرض العقلي. وأفراد الأسرة الآخرين – سيستفيد من كل شخص في الأسرة – الأطفال، والوالدين

• بعض الطرق التي قد يتبعها الوالدين في

منكما دعم ومؤازة بعضكما الآخر لدى بعضكما الآخر وكيف يمكن لكل • أنشطة من أجل التركيز على نقاط القوة

eais aigg elleks

يتغمن هذا الكتاب:

८२० إضافي. البيت أو إذا تطلَّب الأمر الحمول على المرض بالغ المعوبة في التعامَل معه في • خطط بجب إكمالها تحسبًا ليعني يُصبح

نحن نشجعك على قراءة هذا الكتاب



التقدير والإمتنان

الوسطى (كHMAWM) مع مساممات قدمها أناس كثيرون. مَنِي بِغاا مُقطنها في مُيلقعا مُعما مُمنخ رديا (FaPMI) روسف ب المحذا اقد تم تطوير هذا الكتاب من قبل عائلات حيث أحد الوالدين يعاني من

نود التعبير عن اعمق الشكر والإمتنان إلى:

- بالتكاب • هيلين كارتر، منسقة برنامج IMAs7 لدى saW biM، التي ترأست تطوير هذا
- CHAMPS الأصلي (أطفال لديهم آباء يعانون من المرض النفسي الذي كان البرنامج روز كاف، منسقة ۱۳۹۶ على مستوى الولاية في مركز بوفيري، التي طؤرت برنامج
- وتدريب الميسرين. للمزيد من المعلومات، راجع الموقع: • برنامج المحمدة في قيسفنا أعمال Eastern Health في قيسفنا تحمها وهاب
- تي بغاا قِهُ لنا إِيْ لنا نَّعِبْلنا (CHAMPS العائلية المنمجة لدى مجلس مدينة مِلتون لما قدموه من تسهيلات لمجموعات • الراعي المالح (أوستراليا)، و11ك للرعاية الأولية، وخدمة ماكيلوب والخدمات www.easternhealth.org.au/fapmi.aspx
- قيلعها عملقة ومايب ، (لي اعتك في قيلعها المعلقة قملته Carers Victoria •
- وملاحظاتهم في إنشاء هذا الكتاب. • ولكل الأطفال واليافعين وعائلاتهم الذين أسهموا بكلماتهم وأعمالهم الفنية المغار وطاقم العمل

وغمن بيئة داعمة. ويشكل الآباء وأفراد الأسرة الآخرين جزءًا هاماً من البرنامج. أخرين قد يكونوا في نفس الظروف ويتعلموا عن سُبُل التأقلم الصحية بطريقة ممتعة بالمعلومات الملاعمة لعمرهم بخصوص الأمراض النفسية. ويلتقي الأطفال مع اطفال إن مجموعات CHMMPS هي برامج تهدف إلى تزويد الأطفال ما بين ٨-١١ سنة

للأمراض النفسية التي قد تؤثر على الوالدين وعلى أطفالهم. نأمل لكل من يقرأ هذا الكتاب أن يجده مفيدًا في رحلته لرفع مستوى تفهُّمه

مصممة الرسوم البصرية: سارا تاتاي (03) 9288 7000 : فتاله 4A Devonshire Rd, Sunshine 3020 منسّق IMPsT لدى خدمة الصحة النفسية في منطقة MasT لدى خدمة الصحة النفسية في منطقة Mid West للحصول على نسخ إضافية من هذا الكتاب، الرجاء الإتمال رِ:

الحقوق محفوظة @ 2015

الذي يُدار من قِبَل بيتر جاي والش أند إكويتي تراستيز. هذه الترجمة إلى العربية قد عت وطبِعت بدعم سخي من صندوق آرثر آي توماس



















الأطفال

البدء.

أهلا وسهلاً.

قسم الوالدين

المزيد من المقدات للعائلة.

قيلالعاا قيلنعاا ملحة متدليه.

التحدُّث عن "الأمر".

الإضطراب النفسي والعائلات.

طرق أخرى للتحدُّنْ عن "الأمر".

بالتكار الله بالقاب

13

الحقماا







كتاب للوالدين الذين يعانون من إضطراب نفسي.