

بيننا وبينك

between you and me

كتاب **للأطفال** ممن لديهم اضطراب
نفسي عند أحد الوالدين.

التقدير والإمتنان

المحتويات

الصفحة	قسم الأطفال
1	أهلاً وسهلاً.
3	حول الإضطراب النفسي.
5	ما الذي قد يُسبب المرض النفسي؟
7	نوبات القلق والهلع.
8	إضطراب ما بعد الصدمة.
9	الإكتئاب.
10	الثنائية القطبية.
11	الذهان وإنفصام الشخصية.
13	الشخصية.
15	كافة المشاعر مقبولة.
17	ما الذي يُساعد؟
19	وضع خطة.
21	المزيد للتعلم والتحدُّث عنه.

أُقلب هذا الكتاب

قسم الوالدين

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

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

للحصول على نسخ إضافية من هذا الكتاب، الرجاء الإتصال بـ:
منسَّق FaPMI لدى خدمة الصحة النفسية في منطقة Mid West
4A Devonshire Rd, Sunshine 3020
هاتف: 9288 7000 (03)

مصممة الرسوم البصرية: سارا تاتاي

الحقوق محفوظة © 2015

هذه الترجمة إلى العربية قد تمت وطُبعت بدعم سخّي من صندوق آرثر آي توماس الذي يُدار من قِبَل بيتر جاي والش أند إكويّتي 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.

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 طوّرت برنامج CHAMPS الأصلي (أطفال لديهم آباء يعانون من المرض النفسي الذي كان البرنامج المُلبِّم لهذا الكتاب)
- برنامج الصحة النفسية في Eastern Health الذي يرفع برامج CHAMPS وتدريب المُيسرين. للمزيد من المعلومات، راجع الموقع: www.easternhealth.org.au/fapmi.aspx
- الراعي الصالح (أستراليا)، 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 والبايعين 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.



ستقرأ في هذا الكتاب رسائل موجهة من
أطفال تعلموا عن الأمراض النفسية جراء
حضورهم مجموعة تُعرف
بـ CHAMPS.

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

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

إن هذا الكتاب هو للأطفال وذويهم
الذين يعانون من اضطراب نفسي. ونأمل
أن تتعلم المزيد عن الاضطراب النفسي من
جاء قراءتك للقصص والقيام بالأنشطة.

من المهم أن تعلم:

- أنك لن تُصاب بالاضطراب النفسي كما
تُصاب بنزلة البرد.
- يجب عدم توجيه اللوم إلى أحد عندما
يصبح أحدهم مريضاً.
- يمكن أن يساعد التحدث والإصغاء إلى
بعضنا البعض .
- كما إن الإبتسامات والعناق سيساعدان
أيضاً!



عن الإضطراب النفسي .

ما الذي تعرفه عن الأمراض النفسية؟



”كان مثيراً للإهتمام التعلُّم عن الدماغ والأمراض النفسية.“

– جاك، يبلغ من العمر ١٠ سنوات.

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

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 مشوّشة، كما أنه قد يشعر بالأمور بطريقة مختلفة.

إن طريقة تفكير الشخص وتحديثه وسلوكه قد تختلف عما قد يقوم به عادياً.

إذا كان الشخص يعاني من هذه المصاعب لفترة طويلة، يمكن حينئذ للطبيب المساعدة لمعرفة ما هي المشكلة ومعالجة المرض.

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

١ . يمكن للمرض العقلي أن ينتقل بالعدوى مثل نزلة البرد.

صحيح خطأ

٣ . يتأثر كل الناس الذين يعانون من الإضطراب النفسي بنفس الطريقة.

صحيح خطأ

٥ . يجب ألا يقع اللوم على الشخص لأنه مُصاب بالإضطراب النفسي.

صحيح خطأ

٧ . إن كل الأشخاص الذين يعانون من الإضطراب النفسي خطيرون جداً.

صحيح خطأ

٢ . هناك أشياء كثيرة مختلفة يمكن القيام بها لمساعدة شخص ما يعاني من الإضطراب النفسي.

صحيح خطأ

٤ . يصاب الكثير من الوالدين بالإضطراب النفسي بسبب طريقة سلوك أطفالهم.

صحيح خطأ

٦ . أظن إنني الشخص الوحيد في مدرستي الذي لديه والد يعاني من الإضطراب النفسي.

صحيح خطأ

٨ . إنني سأصاب حتماً بإضطراب نفسي لأن والدي أو والدتي مُصاب/ مصابة به.

صحيح خطأ

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

ما الذي يُسبِّب الإضطراب النفسي؟



التحسُّن

- بعض الناس يتحسنون بسرعة كبيرة
- بعض الناس قد يحتاجون إلى وقت أطول كي تتحسَّن أوضاعهم
- بعض الناس يمرضون مرة واحدة
- بعض الناس يمرضون ثم يتحسنون ثم يُصابون بالمرض ثانية
- إن ممارسة حياة صحية تساعد كثيراً، مما يعني تناول الأطعمة الجيدة وممارسة الرياضة بانتظام، والنوم لفترة كافية والإستمتاع باللهو وأن يكون لديك أصدقاء مفيدون وأن تتعلَّم أشياء جديدة
- قد يساعد اللقاء بانتظام بمهنيي الصحة (الأطباء والممرضات والمستشارين)
- إن الأدوية قد تساعد بعض الناس على التحسُّن والتمتع بصحة جيدة.

ما من أحد يعرف ما يُسبِّب الأمراض النفسية.

- ماذا نعرف عن الإضطراب النفسي؟
- أحياناً يؤدي وجود الكثير من الضغط النفسي إلى معاناة الشخص من إضطراب نفسي
 - أحياناً قد تؤدي الأحداث المزعجة الكبرى إلى معاناة الشخص من إضطراب نفسي
 - أحياناً قد تؤدي 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 هي الأشياء التي لا تُسبِّب الإصابة بإضطراب نفسي؟
- الأطفال لا يُسببون أبداً إصابة الشخص بإضطراب نفسي.
 - لا يقع اللوم على أحد جراء إصابة الشخص بإضطراب نفسي (وإن الشخص المُصاب بالمرض ليس "سيئاً" أو "كسولاً")
 - إن الإضطراب النفسي ليس من الأمراض "المُعديّة"
 - إن مجرد إصابة أحد الوالدين بإضطراب نفسي لا يعني أن طفلهم سيُصاب أيضاً بهذا المرض



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

– محمد، يبلغ من العمر ١٢ سنة.

نوبات القلق والهلع.

اضطراب ما بعد الصدمة (PTSD).

**الشخص الذي يعاني من القلق سيُشعر
بكثير من الخوف وغالباً دون وجود مبرر
وهو الأمر الذي قد يمنعه من الذهاب إلى
أماكن ما أو لقاء الناس.**

جميعنا يعاني من أمور مقلقة من فترة
لأخرى كجزء من الحياة العادية. ولكن هذا
ليس بالقلق.

إن الشخص الذي يعاني من القلق قد يتوتر
كثيراً مما يؤدي إلى صعوبة في نومه وفي
تناوله للطعام، كما أنه قد يشعر وكأن لديه
“فراشات” في معدته.

عندما يُصبح الشخص المصاب بالقلق
مضطرباً جداً وفعالياً فإنه قد يعاني أحياناً
من “نوبة الهلع”.

قد تتسبب نوبات الهلع قد في التعرُّق
والرجفان والدوخة. وقد يشعر الشخص

بنوع من الألم في المعدة وصعوبة في
التنفس وتسرع شديد في نبضات القلب.

لا يمكن للشخص أن يموت جراء نوبة الهلع
والتي ستنتهي بعد بضعة دقائق ثم يعود
الشخص ويُصبح بصحة جيدة مرة أخرى.

عندما لا يستطيع الشخص توقيف ومنع
القلق الشديد فيُعرف ذلك بالوسواس.

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

إن الشخص الذي يعاني من القلق، أو
نوبات الهلع أو اضطراب الوسواس القهري
(OCD) يمكنه أن يحصل على المساعدة
عبر التحدُّث إلى الأطباء المتخصصين أو
المستشارين وتعلُّم طرق جديدة للتعامل
مع ما يبعث القلق لديه.



**“المسألة شبيهة بذكرى سيئة لا تريد
أن تغادرك وهي بالتالي تواصل إنتاج
أشياء كريهة.”**

– لوكلين، يبلغ من العمر ٩ سنوات.

اقرأ المزيد في الكتاب “لماذا أنت خائف كثير؟
كتاب للأطفال حول اضطراب ما بعد الصدمة
(PTSD) بقلم بي أندروز.

**قد يشعر الشخص الذي يعاني من اضطراب
ما بعد الصدمة (PTSD) بالخوف وكثير من
الحزن، وأن يستمر في تذكُّر الأوقات المخيفة
من زمن بعيد وأن يتجنَّب أي شيء يجعله
يتذكر تلك الأوقات المخيفة.**

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

إن الشخص الذي يعاني من اضطراب 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 اضطراب 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 بمجرد قيام الطفل
باللعب، ويجب عدم لوم الطفل عندما يشعر
الوالد بالإنزعاج.

أحياناً قد لا يُدرك الشخص مكان وجوده
فعلاً، وقد لا يفهم أنه بأمان.
ويُستحسن عدم ممارسة ألعاب فيها عنصر
المفاجأة مع الشخص الذي يعاني من
اضطراب ما بعد الصدمة (PTSD).

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



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

– ياسمين، تبلغ من العمر ١٢ سنة.

اقرأ المزيد في الكتاب “العيش معه” بقلم بي آيزبيت.

اضطراب الثنائية القطبية.

لأنه يصرف الكثير من الأموال ويقول أشياء غير لائقة أو يفعل أشياء خطيرة. ويتصرف الشخص بهذه الطريقة لأن تفكيره مشوش.

قد يتغير بعض الناس بسرعة ويتقلبون بين الإكتئاب والهوس. وهناك أناس آخرون يمضون وقتاً أطول في حالة الإكتئاب أو الهوس.

وأحياناً قد يعاني الشخص الذي لديه اضطراب الثنائية القطبية من أعراض الذهان (راجع الصفحة ١١). يصعب تغيير هذه المشاعر الشديدة والتصرفات وستحتاج عادة إلى مساعدة الطبيب والأدوية.

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

إنما يعني 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.

كما إن الهوس قد يجعل الشخص منزعجاً أو أن يتحدث كثيراً أو أن يكون صوته عالياً جداً ويواجه صعوبة في الإستماع إليك. كما أنه قد لا ينام بالقدر الكافي.

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



“الآن 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 الأقراص؟ الآن أعلم ويمكنني أن أساعدها.”

– ماركو، يبلغ من العمر ١٠ سنوات.

Read more in the book 'My happy sad mummy' by M.Vasuliu.

الإكتئاب.

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 العادية. ولكن هذا ليس إكتئاباً.

إن الشخص الذي يعاني من الإكتئاب قد يشعر بالمزاجية، أو النكد أو فقدان الأمل وعدم إظهار أي إهتمام في الأشياء التي يجب عليه القيام بها.

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 يغير طريقة تناوله الطعام أو أسلوب نومه.



“الإكتئاب يُشير إلى أن يكون المزاج منخفض جداً وقد يجعل والدتك ووالدك لا يريدان مغادرة السرير.”

– نيامه، تبلغ من العمر ٨ سنوات.

اقرأ المزيد في الكتاب “لماذا أنت حزين جداً؟ كتاب للأطفال حول إكتئاب الوالدين بقلم بي أندروز.

الذهان وانفصام الشخصية.

حكاية سكاى.

يصعب أحياناً أن يكون لديك من تمبه ويتم تشخيصه بمرض ما. كم هو غير لائق مني ... مرمباً، اسمي سكاى وعمري 11 سنة.

وقد تم تشخيص والدي وشقيقي بإضطراب نفسي، ويعاني والدي من إضطراب توهمي ويعاني شقيقي زكريا من الإكتئاب. وقد تم تشخيص الإضطراب التوهمي لدى والدي عندما كنت في الثامنة من العمر. إن الإضطراب التوهمي هو عندما تفكر بأشياء غير صميمة. وقبل أن أصبح في الثامنة كانت علاقتنا رائعة ولكن مشاعره الآن دائماً ما تكون متقلبة.

يعاني شقيقي زكريا من الإكتئاب، وهو لا يتكلم كثيراً وهو منزعج دائماً وقد تم تشخيص مرضه عندما كنت صغيرة جداً، لذا فإنني لم أراه وهو سعيد 100٪، وأتمنى لو إنني رأيته كذلك.

وقد إتتمقت منذ ثلاث سنوات بمجموعة لمقدمي العناية يُطلق عليها CHAMPS وتُعنَى بمساعدة الأطفال مثلي على تعلّم الأشياء حول أمراض أفراد أسرهم. وقد حاول والدي أن يتمسّن، وهو يأخذ أدويته أحياناً. لذا فأنا أعلم أنه سيكون سعيداً يوماً ما، وأتمنى أن يُصعب شقيقي كذلك أيضاً.

سكاى

وبما أن لدى الشخص أفكار ومشاعر 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.

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

اقرأ المزيد في الكتابان "كبير وأنا" بقلم دي ميلر و"رجل الهليكوبتر" بقلم إي فنشهام.

إن الأشخاص الذين يعانون من الإضطرابات النفسية لا يفكروا بطريقة واضحة. إن انفصام الشخصية هو أحد الإضطرابات النفسية، مما يعني إن الدماغ قد يُصبح مشوشاً جداً حول ما هو واقعي وما هو غير ذلك.

أن الشخص الذي يعاني من انفصام الشخصية قد يعتقد بوجود شيء غير صحيح. وهذا ما يُعرف بالتوهم. كما إنه قد يسمع أو يرى أو يشم أو يتذوق أو يشعر بوجود أشياء لا يحس بها أي شخص آخر غيره وهذا ما يُعرف بالهلوسة.

إن شخص الذي يعاني من مرض ذهني – نفسي قد يشعر أيضاً بجنون العظمة. مما يعني أنه يشعر وكأن هناك من يراقبه أو يتبعه أو يتعقبه أو أنه يُعامل معاملة سيئة من قِبَل الآخرين.



"لقد قرأنا كتاب كبير بعنوان "كبير وأنا" وكان حول حفار آلة جرار كان يعاني من انفصام الشخصية، وكان يعتقد أنه قارب وأن الآليات الأخرى كانت سيئة وإنها كانت ستلحق الأذى بالـ "صغير". وقد أخذ رب العمل "كبير" لرؤية ميكانيكي وكان ذلك مثل الذهاب لعند الطبيب وقد أعطى الميكانيكي لكبير بعض أدوية الجرار وأصبح جيداً بعد ذلك."

– نادر، يبلغ من العمر 11 سنوات.

إضطرابات الشخصية.

من المفيد تذكر نقاط قوتك.

ضع دائرة حول ثلاث كلمات تصفك.

سعيد	حسن الخلق	مُحِب	أساعد الناس الآخرين	قوي
يمكنني أن أفعل الأشياء بنفسني	متأنٍ	صديق جيد	أتقيد بما يجب عليّ القيام به	
مصدر جيد للمتعة واللهو	يمكنني أن أتغير	أدافع عن حقوقي	أعتني بالأشياء جيدًا	
طموح	لطيف مع نفسي	أتمتع بروح الإستكشاف	خلاق ومبدع	
شجاع	أنيق ومرتب	أثق بالآخرين	أهتم بمشاعر الآخرين	أتمتع بالصبر
مثير للإهتمام	أمين	أعمل بجد	عادل	مليء بالطاقة
أجرب الأشياء الجديدة	أفكر كثيرًا	عقلاني	هادئ	يسهل التعامل معي

مستعملًا لون آخر، ضع دائرة حول ثلاث كلمات تصف والدتك أو والدك.

الشخصية

سيملون في أوقات يسهل جدًا عليهم الشعور بالإنزعاج. إن طريقة تفكيرهم ومشاعرهم وسلوكهم قد تتغير بسرعة وقد يصعب فهمها. قد يكونوا سعداء للحظة ثم يغضبوا في اللحظة الثانية.

إضطراب الشخصية الحدي (BPD)

الأشخاص الذين يعانون من إضطراب الشخصية الحدي (BPD) يواجهون صعوبة في التعامل مع الضغط النفسي. وقد يكون من الصعب على الشخص أن يتعامل بشكل جيد مع الآخرين، ولربما وجد صعوبة في الحفاظ على هدوءه وقد يلحق الأذى بنفسه.

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

لكل إنسان شخصيته وهي مزيج من طريقة تفكيرك ومشاعرك وسلوكك وتصرفاتك. إنها تمثلك وهي مَنْ أنت!

ومع نمونا وتطورنا فإن شخصيتنا تنمو وتتطور وتتغير استنادًا إلى التجارب المختلفة التي نتعرض لها وكيف نتأثر بهذه التجارب والخبرات. وقد تتفاعل الشخصيات المختلفة بطريقة مختلفة مع الأوضاع المختلفة.

وعندما نضطر إلى التعامل مع أوضاع بالغة الصعوبة فإننا نبذل قُصارى جهدنا. إن بعض الطرق التي نتفاعل بها هي مفيدة وهناك طرق أخرى غير ذلك.

إضطرابات الشخصية

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



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

– مايا، تبلغ من العمر ٨ سنوات.

إن المشاعر هي طريقة جسمنا
في قول شيء ما.

كافة المشاعر مقبولة.



ما هي طرقك المفضلة للتعبير عن مشاعرك؟
تذكر، إن كل المشاعر مقبولة وإن التحدث
مفيد.

حاول التحدث مع:

- الوالدة أو الوالد
- الأصدقاء
- المدرسون
- المستشارون
- الإجماعيون
- أصدقاء العائلة
- العمات أو الأعمام / الخالات أو الأخوال
- الجدين
- الأشقاء أو الشقيقات
- موظفو رعاية الشباب
- عاملو خدمة الأسر
- الأطباء

مع من ستتحدث؟

المشاعر تأتي وتذهب. إنها الطريقة التي
تتحدث فيها أجسامنا إلينا.

يعبر كل شخص عن مشاعره بطريقة
وهذا أمر مقبول طالما أن طريقة التعبير
عن المشاعر لا تؤذي الشخص أو الناس من
حوله.

قد يكون مفيداً تسمية المشاعر وفهم لماذا
نشعر بالطريقة التي نشعر بها.

قد تتفاعل المشاعر في الداخل أحياناً، وإذا
لم يكن هناك مكان آمن للتحدث عنها فإنها
قد تتحول إلى مصاعب.

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



”إذا كان الأطفال في المنزل لديهم
أفراد أسرة يعانون من اضطراب 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.

تدرّب على الإسترخاء.

ما الذي يُساعد؟



تمارين الإسترخاء.

تمطّط مثل القطة.

الآن، قم بترخية جسمك بأي طريقة يمكنك القيام بها.

لاحظ لطافة قدميك وساقيك ومعدتك وذراعيك ووجهك.

تمارين التنفّس.

خذ نفساً إلى الداخل (شهيقاً) واحبسها (قم بالعد في رأسك، ١، ٢، ٣).

الآن أخرج النفس (الزفير) إلى الخارج (قم بالعد في رأسك، ١، ٢، ٣).

استمر في التنفس ببطء شهيقاً وزفيراً.

كرّر ذلك حتى تشعر بتحسّن.

”اضحك، شاهد برنامجاً مضحكاً على التلفاز

أو على قرص دي في دي“

”أعطِ دماغك إستراحة. إلعب لعبة ما.“

”استمع إلى الموسيقى، ومارس الرقص.“

”إذهب إلى الخارج واستمتع بالمشي أو

أركل كرة ما.“

”قُم بالدردشة إلى حيوانك الأليف أو إلى

لعبتك المفضّلة.“

”المسألة لا تدوم إلى الأبد.“

”لا تتردد في طلب المساعدة.“

”تذكّر، اللوم والحق ليس عليك.“

تعليمات مفيدة من الأطفال:

”تذكّر، أنت لست لوحديك.“

”اطلب المساعدة من أناس مختلفين

حتى تحصل على ما تريد وتحتاج إليه.“

”من المفيد أن تتحدّث إلى شخص تثق به.“

”من المقبول أن تُعرب عن مشاعرك في

الأوقات الطيبة والصعبة.“

”إن الإعتناء بنفسك قد يساعدك ويساعد

والديك.“

”أنت لست مختلفاً عن أي شخص آخر –

كل ما في الأمر هو أنه لديك أحد الوالدين

الذي يعاني من إضطراب نفسي.“

”ركز جهودك على الأشياء الجيدة.“



”من المفيد تعلّم الأشياء عن الإضطراب النفسي كي تتمكن من فهم ماذا يحدث عندما لا يشعر والدك أو والدتك بصحة جيدة.“

– جميل، يبلغ من العمر ١١ سنة.

المزيد للتعلم والتحدث عنه.

الإجابات على أسئلة الأُحجية.

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

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.

٧. خطأ: الإضطراب النفسي لا يجعل الشخص خطيرًا. لكن أحيانًا يتصرف الشخص الذي يعاني من الإضطراب النفسي بما قد يؤدي نفسه أو الآخرين. وقد يكون ذلك مخيف جدًا، لكن هناك أشخاص يمكنهم 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 يمكن 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 نفسي.

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

أطفال لوالدين لديهم إضطراب نفسي (COPMI)
www.copmi.net.au

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

مقدمو الرعاية في فكتوريا برنامج مُقدمو الرعاية الشباب
www.carersvictoria.org.au

636 242 1800

يقدم المعلومات والدعم لليافعين حتى سن 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 الضواحي الغربية من ملبورن.

استمر في الحديث واللعب مع أسرتك وأصدقائك ومن المهم أن تشعر بالأمان والسعادة.

إذا أردت الحصول على المزيد من المعلومات حول الأمراض النفسية، حاول الإطلاع على مضمون الروابط أدناه:

It's all right المسألة معقولة (إينز آلرايت)
www.itsallright.org

SANE موقع إلكتروني لليافعين الذين لديهم عائلات أو أصدقاء مصابين بإضطراب نفسي.

Kids Help Line (خط مساعدة الأطفال) (كيدز هلب لاين)
www.kidshelpline.com.au
1800 55 1800

خدمة مجانية وسرية تراعي الخصوصية وتقدم الإستشارة عبر الإنترنت لليافعين.



“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.

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

اكتب لائحة تُبيّن كل الأنشطة المسلية التي
تحب ممارستها سويًا.

«وذلك التمرين الذي
فتمتلك كل منكما الآخر صريح
كل يوم، «ما هو الأمر/النشاط الذي
ستستمتع به اليوم؟»

«وذلك التمرين الذي
فتمتلك كل منكما الآخر صريح
كل يوم، «ما هو الأمر/النشاط الذي
ستستمتع به اليوم؟»

كما أن الدعم أثناء الأزمات متوافر
أيضاً على الهاتف.

المزيد من المقارنات للأسرة.



خدمات الدعم عبر الهاتف أثناء الأزمات:

الأسواق أثناء الأزمات
سرية الأزمات
000

Lifeline (خط الحياة)
13 14 11 13

Kids Help Line
(خط مساعدة الأطفال)
1800 55 1800

خدمات الصحة النفسية للأطفال

طبيب العام المحلي (خطب العائلة)

تربية الأطفال

www.raisingchildren.net.au

أن الموقع الإلكتروني لجمعية الأطفال هو

موقع يستند إلى فلسفة قوامها أن كل

الأطفال والعائلات هي كائنات كريمة

ومختلفة. ويقدم معلومات تم التحقق

منها علمياً ومبرهنه في كل المجالات التي تشمل

موقع مقدم الرعاية في فيكتوريا

Careers Victoria
www.careersvictoria.org.au

1800 242 636

مقدمة المعلومات والدعم والعناية الشخصية
الرعاية غير المدفوعة (بلا أجر) لشخص
لديه إعاقة أو اضطراب نفسي أو حالة
مزمنة أو مسنين ووالدين.

أطفال الآباء يعانون من الاضطراب النفسي

(COPMI)
www.copmi.net.au

الابتنرة الوطنية في أستراليا لتقديم

المعلومات والبرامج والبرامج لكل

أفراد الأسرة وأصدقاء أحد الوالدين الذي

يعاني من اضطراب نفسي. وهناك بعض

المعلومات المتاحة للأطفال في ذلك الكتاب

التي يمكن للآباء والأطفال قراءتها سوياً.

موقع **SANE Australia**

www.sane.org
13 11 14

معلومات مقدمة على شرح مختلف

الأمراض النفسية. إن بعض القرارات
مختلفة. متوفرة بلغات أخرى مختلفة.



والد يعاني من انفصام الشخصية -

”قد كان مظهرًا القراءه عن أن
العائلات الاخرى قد تجاوزت هذه
المرحلة“ كانت المعلومات مفيدة
فحلاً في ولأطفال“

”لقد تصبني شعوري كأنني كثيرًا. لأنني أحظى بألوان رائعة بشكل أفضل وأشعر بأنني ”لقد لاحظت أنه أكثر حنانًا تجاه والدته، وهو يردُّه قائلًا“ الحق لشيء سهل.“

والدة أفضل: –

”لقد حسرتي بعد أن أخذت مني ذلك.“

والدة أفضل: –

”لقد حسرتي بعد أن أخذت مني ذلك.“

والدة أفضل: –

”لقد حسرتي بعد أن أخذت مني ذلك.“

والدة أفضل: –

”لقد حسرتي بعد أن أخذت مني ذلك.“

والدة أفضل: –

”لقد حسرتي بعد أن أخذت مني ذلك.“

والدة أفضل: –

”لقد حسرتي بعد أن أخذت مني ذلك.“

والدة أفضل: –

”لقد حسرتي بعد أن أخذت مني ذلك.“

والدة أفضل: –

”لقد حسرتي بعد أن أخذت مني ذلك.“

والدة أفضل: –

”لقد حسرتي بعد أن أخذت مني ذلك.“

والدة أفضل: –

”لا يقع اللوم عليك لأن أحد والديك يعاني من اضطراب نفسي.“

ماذا يقول الأطفال والوالدين والأخصاء عن CHAMPS برنامج

”لقد حسرتي بعد أن أخذت مني ذلك.“

والدة أفضل: –

”لقد حسرتي بعد أن أخذت مني ذلك.“

والدة أفضل: –

”لقد حسرتي بعد أن أخذت مني ذلك.“

والدة أفضل: –

”لقد حسرتي بعد أن أخذت مني ذلك.“

والدة أفضل: –

”لقد حسرتي بعد أن أخذت مني ذلك.“

والدة أفضل: –

”لقد حسرتي بعد أن أخذت مني ذلك.“

والدة أفضل: –

”لقد حسرتي بعد أن أخذت مني ذلك.“

والدة أفضل: –

”لقد حسرتي بعد أن أخذت مني ذلك.“

والدة أفضل: –

”لقد حسرتي بعد أن أخذت مني ذلك.“

والدة أفضل: –

”لقد حسرتي بعد أن أخذت مني ذلك.“

والدة أفضل: –

”لقد حسرتي بعد أن أخذت مني ذلك.“

والدة أفضل: –

”لقد حسرتي بعد أن أخذت مني ذلك.“

والدة أفضل: –

”لقد حسرتي بعد أن أخذت مني ذلك.“

والدة أفضل: –

”لقد حسرتي بعد أن أخذت مني ذلك.“

والدة أفضل: –

”لقد حسرتي بعد أن أخذت مني ذلك.“

والدة أفضل: –

”لقد حسرتي بعد أن أخذت مني ذلك.“

والدة أفضل: –

”لقد حسرتي بعد أن أخذت مني ذلك.“

والدة أفضل: –

”لقد حسرتي بعد أن أخذت مني ذلك.“

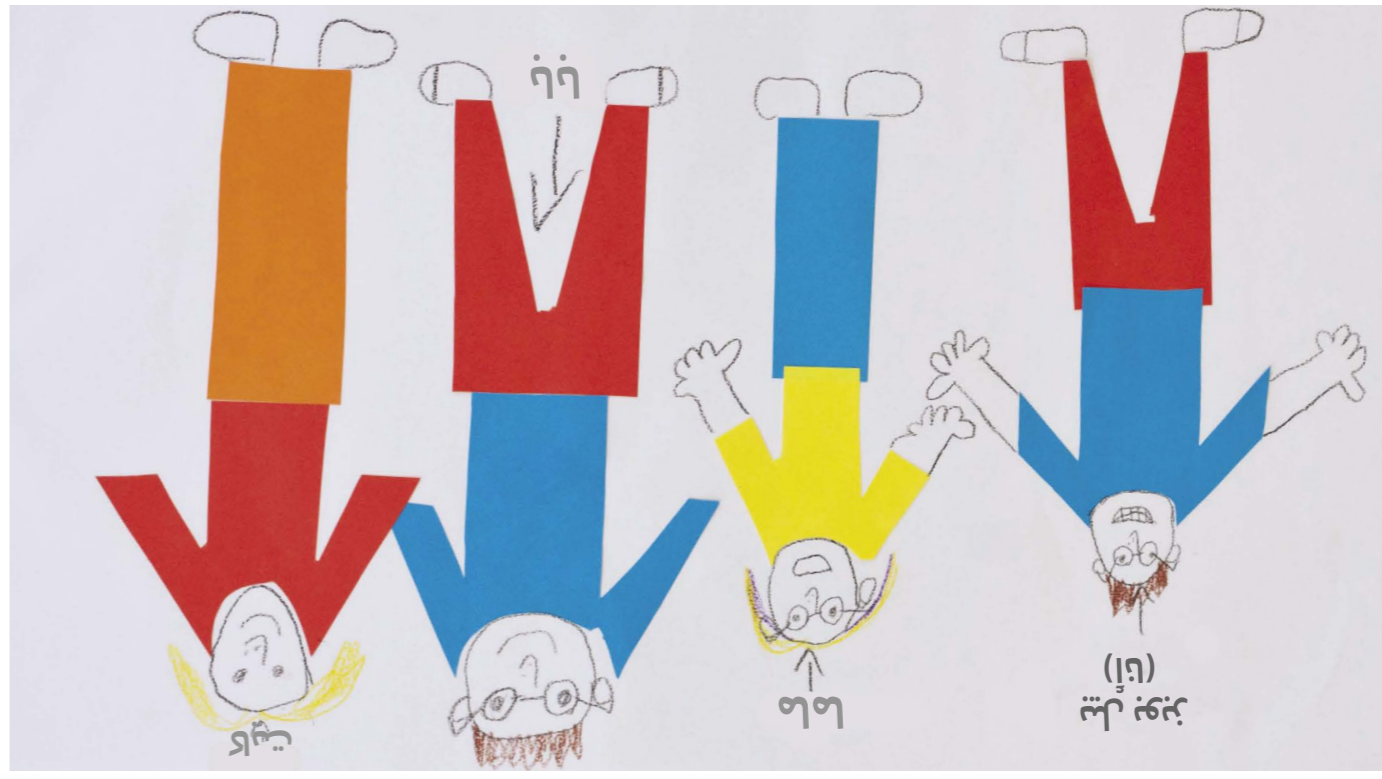
والدة أفضل: –



”تمكنتي أن تكون واقية أكثر بشأن أمني“

الآن بعد أن أخذت مني ذلك

”تمكنتي أن تكون واقية أكثر بشأن أمني“



• قراءة قصة
 • قراءة قصة
 • قراءة قصة
 • قراءة قصة

• قراءة قصة
 • قراءة قصة
 • قراءة قصة
 • قراءة قصة

• قراءة قصة
 • قراءة قصة
 • قراءة قصة



• قراءة قصة
 • قراءة قصة
 • قراءة قصة

• قراءة قصة
 • قراءة قصة
 • قراءة قصة

تقسيم خوارزمية من أشرطة نغمة
كتاب اللغتين اللتين

about "it"
Let's talk

عن
"الأمر"
!جدي