

الأمر التي يمكن

للوالدين فعلها

أثناء انتظار

خدمات الصحة العقلية



في كثير من الأحيان، وأنت تحاول مساعدة طفلك، قد تواجه تحدياً في التعامل مع قوائم الانتظار، وعلى الرغم من اعتباره من الأوقات المحبطة، إلا أن هناك الكثير من الأمور المفيدة التي يمكنك القيام بها أثناء انتظارك للحصول على الخدمات.

1 ابقَ على اتصال مع مقدمي الخدمات

- اطلب وضع طفلك على قائمة الشطب، وتأكد من تزويد معلومات الاتصال الخاصة بك لمقدم الخدمات.
- بلِّغ مقدم خدمات الصحة العقلية، أو طبيب العائلة إذا تفاقم وضع طفلك - وفي حال لا يمكنك الاتصال بهم مباشرة، اتصل بطبيب العائلة لتوَي القِيام بذلك نيابة عنك. سيعتمد ترتيب الطفل على قائمة الانتظار على أمور كثيرة، بما في ذلك احتياجات طفلك، لذا يرجى التأكد من إعلام مزود الخدمات إذا تدهورت الأمور.
- اسأل عن خدمات الدعم. هناك العديد من المنظمات لديها معلومات عن دعم قائمة الانتظار، مثل مواد القراءة، ودورات إعلامية عامة، ومجموعات الدعم.
- ابقِ طبيب العائلة أو طبيب الأطفال دائماً على إطلاع. إذا ازدادت احتياجات طفلك، بإمكان طبيب العائلة أن يدعو لذلك بالنيابة عنك أو أن يقترح خدمات صحة عقلية أخرى تفيدك.
- تحقق من مسؤول قائمة الانتظار بين الحين والآخر - أحياناً، بعض الآباء ينتظرون لمدة طويلة ليكتشفوا بعدها أنهم لم يكونوا على قائم الانتظار على الإطلاق، أو أن معلوماتهم الشخصية كانت خاطئة أو مفقودة من ملفهم، أو أنهم كانوا على قائمة الانتظار الخطأ.

2 احصل على المعلومات وكن على اطلاع

- إن محاولة تحسين فهمك لتحديات الصحة العقلية سيؤدي إلى تحسين قدرتك على التعامل مع طفلك ورعايته، وسيساعدك أيضاً على الانخراط بشكل أفضل مع متخصصي رعاية طفلك، وذلك من خلال معرفة الأسئلة التي ينبغي عليك طرحها. هناك العديد من المواقع الممتازة التي يمكنها مساعدتك، فضلاً عن الكتب وأشرطة الفيديو المفيدة. اتصل بخطط مساعدة الآباء لمساعدتك في العثور على أفضل مصادرنا.

3 دوّن ملاحظاتك

- سجّل أي أحداث أو أوضاع أو سلوكيات أو مخاوف ترغب في مشاركتها مع مزود الخدمة الخاص بك. بالطبع نحن نحب أطفالنا ولا نتصوّر أن نسي أبداً ما يمرون به، و يمكن أن يكون هذا مربكاً للغاية. الاحتفاظ بسجل مكتوب وواضح ومتسلسل زمنياً بالإضافة إلى سجل الأدوية سيساعدك كثيراً. فقد يرى طفلك أكثر من مقدم الرعاية الصحية مع مرور الوقت، وقد لا تنتقل السجلات الطبية الشاملة دائماً من طبيب أو نظام إلى آخر.

4 استعد للموعد الأول

- دوّن ملاحظات بالنقاط والأسئلة التي تريد أن تناقشها مع مزود الخدمة. مذكرتك الخاصة ستسهل عليك هذا الأمر، وهذا النوع من التحضير سيساعدك على وصف تطور التحديات عند طفلك وهو أمر مهم جداً. عدا ذلك، حاول التركيز على الوضع الحالي لطفلك. دع مقدم الخدمة يعرف بأنك لا تمتلك معلومات للمشاركة فحسب، وإنما لديك كذلك أسئلة تريد طرحها.

5 تواصل مع فريق الدعم

- يمكن للعائلات الأخرى التي لديها خبرة في دعم طفلها أن تكون مصدراً كبيراً للمعرفة حول الموارد المجتمعية التي استفادت منها. ويقدم بليو PLEO عدة «مجموعات دعم للآباء»، كما تفعل منظمات أخرى. اتصل بخطط مساعدة الآباء لمساعدتك في العثور على المجموعات المتاحة لك.

6 ابحث عن خدمات صحة عقلية أخرى

- حتى ولو كنت في انتظار حصولك على الخدمات من وكالة واحدة، لا يزال بإمكانك التواصل مع الوكالات الأخرى. معظم الوكالات تضع قائمة معاييرها وعمليات الإحالة إلى الخدمات على مواقعها الإلكترونية- وإن لم تفعل، يمكنك الاتصال بفريق الاستقبال التابع للوكالة.
- **الخدمات المدرسية:** كثير من المدارس لديها موارد صحة عقلية، بما في ذلك علماء النفس، وممرضات الصحة العقلية، ومستشارو الإدمان. تواصل مع مدير طفلك أو مع نائب المدير للحصول على هذه الخدمات. واسأل عن برامج وخدمات «ممرضات الصحة العقلية والإدمان»، الذي يخدم الطلاب الذين يتراوح سنهم بين 3 سنوات و 21 سنة. قد تساعدك المدارس أيضاً على الإحالة إلى خدمات أخرى.
- **برامج مساعدة الموظفين:** قد يكون لدى رب عملك برنامج مساعدة الموظفين (EAP)، والذي قد يمكنك من الحصول على بضعة اجتماعات مع متخصصين في الصحة العقلية دون أي تكلفة. أسباب اتصالك ب(EAP) و الخدمات التي تحصل عليها تكون سرية، ولا يعلم بها صاحب العمل.
- **خدمات القطاع الخاص:** تكون قوائم الانتظار مشتركة بالنسبة للخدمات الممولة حكومياً مثل المستشفيات أو العيادات أو الوكالات المعنية بالصحة العقلية (هذه الخدمات تغطيها وزارة الصحة OHIP). لكن قد لا يكون عليك الانتظار إذا كنت تستطيع تحمل تكاليف طبيب نفسي أو أخصائي اجتماعي في القطاع الخاص، أو إذا كان لديك استحقاقات العمل التي تغطي التكلفة.

8 ادعم أطفالك أو شبابك

الدفء والدعم الذي يقدمه الآباء لأطفالهم وشبابهم يشكل فارقا كبيرا في عالمهم، وإن لم يظهر هذا دائما. والدليل واضح على أن الدعم الأسرى القوي يقود الشباب إلى نتائج أفضل.

- **اقض وقتا ممتعا مع أطفالك أو شبابك:** يختلف مفهوم «الوقت الممتع» من شخص إلى آخر، ما بين إجراء محادثة أو فعل شيء معا، سواء طبخ وجبة معا، أو الذهاب لنزهة، أو لعب لعبة. عندما تكون مع طفلك، أنتم الاثنان فقط، سيكون من الأسهل عليه أن يبوح لك ويبادلك مشاعره وتجاربه ومخاوفه، فحاول أن تجعل من هذا تجربة إيجابية لكل منكما. ولاحظ أنه كلما زدت من تفاعلك الإيجابي، ستجد أن التفاعلات السلبية مثل الجدل ستقل. حاول أن تختار الأنشطة التي تبرع فيها قدر المستطاع.
- **تواصل معه قبل أن تملي عليه نصائحك:** حين يبدأ طفلك بمشاركة مشاعره، تحقق من صحة هذه المشاعر وذلك بإثبات أنك كنت تستمع له وتهتم لما يقول فذلك سيشعره بالحب والتفهم. لا تنتقد أو تقلل من مشاعره. وحاول أن لا تقاطعه بنصيحة لأن هذا قد يسبب في انغلاقه مرة أخرى. إذا اعتاد الأطفال على سماع محاضرة في كل مرة يشاركون فيها أفكارهم ومشاعرهم، فلن يثقوا بك. اسأل طفلك كيف يود أن تدعمه، على سبيل المثال، يمكنك أن تسأله: «هل تريد مني الاستماع لك فحسب، أم تريد نصيحتي أيضا؟» وعندما تشعر أنه لا بد من إعطاء نصيحة (والسلامة هنا مهمة جداً) فيمكنك أن تسأله بكل احترام، «هل تريدي أن أبدي تعليقاتي الخاص على هذا؟»

7 افهم الخدمات المتوفرة في حالات الطوارئ

هناك مستويات مختلفة من الخدمات في حالات الطوارئ والأزمات، وتختلف هذه الخدمات باختلاف سن الفرد وطبيعة الأزمة.

- **حالات الطوارئ-** في حال كنت أنت أو أحد أفراد أسرته تواجه خطر يهدد حياتك، استدع 911 على الفور. وإذا كنت بحاجة إلى عناية طبية عاجلة، انتقل إلى أقرب مستشفى.

• دعم الأزمة

- للأطفال والشباب حتى سن 18 سنة:

الاتصال على الرقم 613-260-2360 أو 1-877-377-7775 (الرقم المجاني لشرق أونتاريو) أو التواصل عبر البريد الإلكتروني: crisis@ysb.on.ca

- للشباب الذين تبلغ أعمارهم 16 عاماً فما فوق:

الاتصال من داخل أوتاوا 613-722-6914 ، خارج أوتاوا 1-866-996-0991 أو زيارة الموقع: www.crisisline.ca

- **عيادات عامة بدون موعد -Walk-in Clinics-** إذا كان لديك بعض المخاوف ولكنها ليست حالة طارئة، يمكنك الذهاب لعيادات الصحة العقلية التي لا تتطلب موعد مسبق، لتتلقى الدعم الذي تحتاجه.

- عليك أن تدرك أن بعض سلوكيات طفلك قد تكون أعراض لمشاكله الصحية العقلية. على سبيل المثال، الشخص الذي يعاني من الاكتئاب قد يشعر أنه بدون دوافع، وقد لا يبدي أي مبادرة أو اهتمام وربما يتوقف عن فعل أشياء كان دائماً ما يفعلها ويستمتع بها. وقد تميل إلى تفسير هذه السلوكيات الجديدة كعلامات للكسل أو عدم التعاون. في أحيان أخرى، يمكن أن يؤدي القلق إلى انسحاب أي شخص من العائلة أو قائمة الأصدقاء. حاول أن تكون صبوراً ومتفهماً خلال هذه الفترة، واحرص على إبلاغ المتخصصين بأية تغييرات عند رؤيتهم.
- لا تفقد الثقة إذا أحسست أن طفلك يحاول أن ينفصل عنك. كثير من الأطفال والشباب الأصحاء يركزون على أقرانهم، كما لو أنهم يعطون قيمة لأصدقائهم أكثر من آبائهم. في غالب الأحيان، الأطفال والشباب الذين يعانون من مشاكل تتعلق بالصحة العقلية لا يختلفون عن الآخرين، لذا حاول أن لا تأخذ الأمور بشكل شخصي. طفلك لا يزال بحاجة لك، حتى لو لم يدرك هذا - لاسيما إذا كانت لديه مشاكل تتعلق بالصحة العقلية. تذكر، أن أصدقاءه الشباب لا زالوا يؤسسون حياتهم الخاصة، وأنه لا يمكنهم تزويده بالحب غير المشروط الذي نحاول نحن الآباء والأمهات أن نمنحه لأطفالنا. الوالدين ومقدمي الرعاية هم الوحيدون الذين يستطيعون أن يقولوا للأطفال بصدق، « لا بأس أن تشعر هكذا، أنا هنا لأجلك وسأكون دائماً بجوارك وستجاوز هذا معا ».

10 الحياة الصحية تحدث فرقاً

بغض النظر عن مشاكل الصحة العقلية التي يواجهها طفلك، من المهم الأخذ بعين الاعتبار أن صحته الجسدية والعاطفية والروحية لا تزال مهمة. حاول مساعدة طفلك في:

- الحصول على قسط كاف من النوم. فقلة النوم قد تؤدي إلى تفاقم المشاكل المتعلقة بصحته العقلية، بينما تساهم عادات النوم الصحية في تحسينها.
- تناول وجبات صحية بما في ذلك الوجبات الخفيفة. احرص على إدراج الكثير من الخضروات والفاواكه الطازجة ضمن القائمة.
- ممارسة النشاط البدني. نحتاج جميعاً الى ممارسة النشاط البدني كل يوم، وكلما كان ذلك في الخارج كلما كان أفضل. و تشير الأبحاث إلى أن للتمرين آثار كبيرة مضادة للاكتئاب.
- الحد من «وقت الشاشة». تظهر الأبحاث الحالية أن قضاء الكثير من الوقت أمام الشاشة يمكن أن يتعارض مع جودة النوم كما قد يؤثر سلباً على أي شخص، فهو يعرقل العلاقات الصحية مع العائلة والأصدقاء، ولا يترك وقتاً كافياً للقيام بالأنشطة الصحية. حاول أن تحدد الوقت اليومي الذي يقضيه طفلك أمام الشاشة او في استعمال التكنولوجيا، مع تشجيعه على المحادثات وجها لوجه والأنشطة الخارجية.

9 ساعد طفلك على التغلب على التوتر

يمكن للأفراد الذين يعانون من مشاكل الصحة العقلية أن يجدوا صعوبة في التعامل مع التوتر، لذا ساعد طفلك على:

- تحديد مصادر التوتر. تشمل الضغوطات الشائعة ما يلي:

– المدرسة (المعلمون والعمل المدرسي)

– الأصدقاء والزملاء (يعتبر التمرأحياناً عاملاً مهماً)

– الآباء والأشقاء (على سبيل المثال: النزاعات العائلية أو المشاكل المالية أو الانفصال والطلاق أو مرض أحد أفراد الأسرة)

- ابحث عن طرق للتغلب على التوتر بطريقة إيجابية، مثل:

• الإلهاء: اقترح على طفلك ممارسة بعض التمارين الرياضية أو حتى مجرد المشي. السماع لموسيقاه المفضلة قد يساعد أيضاً. الفكرة هي أن يقوم بشيء ممتع يساعده على إعادة توجيه تركيزه.

• الاسترخاء والتأمل الواعي: تحدث إليهم عن التنفس بعمق وحاول توجيه انتباههم إلى إرخاء عضلاتهم. وبإمكانهم تهدئة أنفسهم من خلال التخلص من أفكارهم والتركيز على اللحظة الحالية حيث تعتبر اليوغا والتأمل من الأنشطة الرائعة لهذا الغرض.

11 تذكر أن تعتني بنفسك أيضًا

قد يكون مرهقا جدا مواجهة طفلك لمشاكل في الصحة العقلية، بحيث يصعب عليك العثور على الوقت أو تبرير حصولك على بعض الوقت لنفسك. إلا أنك لن تكون قادرًا على بذل أقصى جهدك لطفلك ما لم تهتم بنفسك أيضًا.

• تجنب عزل نفسك. يميل الآباء في كثير من الأحيان إلى الانسحاب بسبب وصمة العار تلك التي تحيط بالصحة العقلية، ويتجنبون إخبار الأصدقاء والعائلة بصراعات أطفالهم وغالبًا ما يطلب منهم أطفالهم الحفاظ على سرية وضعهم. يحق لطفلك بكل تأكيد أن يتمتع بحق الخصوصية، لكن كي تبقى بصحة جيدة وتحافظ على القوة التي تحتاجها لرعاية طفلك والدفاع عنه، يجب أن تظل على اتصال مع الآخرين حتى تستطيع تحقيق التوازن. فكر في التواصل مع صديق موثوق به أو أحد أفراد الأسرة، أو الانضمام إلى مجموعة دعم سرية في مجتمعك، حيث يمكنك مقابلة آباء آخرين يعيشون أوضاع مماثلة. اتصل بخطوط المساعدة مثل خط مساعدة PLEO، حيث يتم مراعاة خصوصيتك ويمكنك التحدث بقدر ما تحتاج.

- اطلب من العائلة والأصدقاء المساعدة والدعم. في بعض الأحيان قد تحتاج إلى شخص ما يستمع إليك، وفي أحيان أخرى قد تحتاج فقط إلى المساعدة في رعاية الطفل أو في المهام المنزلية. ربما يمكن لأحدهم أن يساعدك في تسويق البقالة أو المهام الأخرى. لكنك لست بحاجة لشرح وضع طفلك كاملاً للجميع: لا بأس أن تخبرهم بأن طفلك أو عائلتك تواجه بعض الصعوبات، بطريقة أو بأخرى كلنا مررنا بهذا. غالبًا ما يرغب بعض الأشخاص في المساعدة، لكنهم لا يعرفون كيف يفعلون ذلك لذا لا تخف من طلب المساعدة عندما تكون بحاجة لها.
- احصل على مساعدة من أخصائي. تحدث مع طبيب الأسرة أو راجع أخصائي الصحة العقلية إذا كانت لديك أي شكوك بأنك قد تعاني من قلق أو اكتئاب أو مشاكل في المزاج، أو إذا بدأت تشعر أن لديك مشكلة في التأقلم مع وضعك الحالي.
- تواصل مع مجموعات الدعم الذاتي ومجموعات دعم الأقران. ستتعلم في هذه المجموعات عن موارد المجتمع الأخرى وستستفيد من التعليقات العملية للآباء الآخرين، وستتواصل مع أشخاص يواجهون ظروف مماثلة. تقدم لك PLEO وبعض المنظمات الأخرى العديد من مجموعات دعم الآباء. اتصل بخط مساعدة أولياء الأمور لدينا لمساعدتك في العثور على مجموعات داخل مجتمعك.

مساعدة آباء الأطفال الذين يواجهون تحديات الصحة العقلية على إيجاد طريق للمضي قدمًا.

pleo.on.ca

613.321.3211 (أوتاوا)

1.855.775.7005

تم تقديم هذه المعلومات من منظور الأقران الداعمة للعائلات الذين واجهوا نفس التحديات - وبتجربة (PLEO) العائلية الجماعية على مدى السنوات العشرين الماضية، وبالتعاون مع شركائنا في مجال الصحة والتعليم.