



إرشادات للوالدين ومقدمي الرعاية بشأن دعم الصحة العقلية للأطفال والشباب وعافيتهم أثناء فترة جائحة فيروس كورونا المستجد (كوفيد-19)

ما تحتاج لمعرفته

تؤثر جائحة فيروس كورونا (COVID-19) على حياة الجميع. وقد تكون هذه فترة صعبة على الأطفال والشباب بغض النظر عن أعمارهم. تختلف كيفية استجابة الطفل أو الشاب حسب وضعه الفردي. قد يتفاعل البعض على الفور ، والبعض الآخر لا يتفاعل على الإطلاق ، بينما قد يظهر البعض الآخر علامات اجتيازه لوقت صعب في وقت لاحق. من المهم أن ندرك أنه في معظم الحالات ، تكون هذه ردود فعل طبيعية لحالة غير طبيعية.

قد تختلف كيفية استجابة الطفل أو الشاب لحالتهم الفردية بطرق مختلفة وفقاً لخصائصهم وظروفهم الفردية. على سبيل المثال ، العمر أو الحالة الصحية الجسدية أو العقلية ، وكيف يتعاملون مع الإجهاد ، أو التجارب السابقة أو حالة الصحة العقلية أو البدنية الموجودة مسبقاً.

خلال هذا الوقت ، من المهم أن تدعم وتعتني بالصحة العقلية للأطفال أو الشباب في رعايتك ، بالإضافة إلى صحتك العقلية. هناك الكثير من الأشياء التي يمكنك القيام بها، ويتوفر دعم إضافي إذا كنت بحاجة إليه.

الخلفية

تهدف هذه النصيحة إلى مساعدة البالغين الذين يتحملون مسؤوليات تقديم رعاية الصحة العقلية للأطفال والشباب وعافيتهم، بما في ذلك الأطفال ذوي الاحتياجات الإضافية والإعاقات، خلال فترة جائحة فيروس كورونا المستجد (كوفيد-19).^[1]

تتوفر المزيد من المعلومات حول [كيفية وقف انتشار فيروس كورونا](#).

الاعتناء بصحتك العقلية

بالإضافة إلى التفكير في الأطفال أو الشباب الذين هم تحت رعايتك، انه من المهم [كذلك أن تعتني بصحتك العقلية وعافيتك](#). فهذا سيساعدك في دعم نفسك ومن تهتم لأمرهم. يتفاعل الأطفال والشباب بشكل جزئي مع ما يرونه من تصرفات البالغين من حولهم. فعندما يتعامل الوالدان ومقدمو الرعاية مع موقف ما بهدوء وثقة، يمكنهم تقديم أفضل دعم للأطفال والشباب.

تعزيز الصحة العقلية و مساعدة الأطفال والشباب على مواجهة التوتر أثناء فترة الجائحة

يود الأطفال والشباب الشعور بالاطمئنان لكون والداهم ومقدمي الرعاية لهم قادرين على الحفاظ على سلامتهم. لن يكون من الممكن دائمًا تقديم إجابات على جميع الأسئلة التي قد يطرحها الأطفال والشباب، أو تناول جميع مخاوفهم، لذا يرحى التركيز على الاستماع والاعتراف بمشاعرهم لمساعدتهم على الشعور بالدعم.

هناك بعض الإجراءات التي يمكنك وضعها في الاعتبار لدعم الصحة العقلية للطفل أو الشاب الصغير ورعايته أثناء الوباء ، بما في ذلك:

ابحث عما الذي تغير

قد يستجيب الأطفال والشباب للتوتر بطرق مختلفة. قد تكون العلامات عاطفية (على سبيل المثال ، قد تكون منزعجة أو مكتئبة أو قلقة أو غاضبة أو مضطربة) أو سلوكية (على سبيل المثال ، قد تصبح أكثر تشبثًا أو انسحابًا أو تواجه صعوبة في التركيز أو قد يبللون السرير) ، أو جسديًا (على سبيل المثال ، قد يعانون من آلام في المعدة أو الصداع). ابحث عن أية تغييرات في

سلوكهم واعلم أن هذه التغييرات قد لا تحدث في جميع السياقات (على سبيل المثال ، قد تحدث فقط في المدرسة أو في المنزل).

تخصيص الوقت للاستماع

قم بإنشاء مساحة آمنة وهادئة حيث يمكنهم إيصال ما يشعرون به دون إصدار أحكام. قد يجد بعض الشباب أنه من الأسهل التحدث أثناء قيامكم بشيء معًا ، مثل اللعب أو التمرين في الحديقة أو المشي أو الرسم أو أية أنشطة أخرى. لا يمكنك دائمًا معرفة الإجابة وغالبًا ما يكون من الأفضل أن تكون صادقًا وأن تقول "لا أعرف" بدلاً من الضغط على نفسك أو وضع توقعات غير واقعية. الاستماع إلى مخاوفهم والاعتراف بها.

تذكر أن تخبرهم أنك موجود للمساعدة ومنحهم المزيد من الحب والاهتمام إذا احتاجوا إليه. قد يعتمد الأطفال والشباب الذين يعانون من التواصل عليك لتفسير مشاعرهم. لمزيد من النصائح ، يمكنك الاتصال بـ [Young Minds](#) [Parents Helpline](#). كما أنها توفر خدمات البريد الإلكتروني للوالدين والدردشة الإلكترونية للآباء.

إن [MindEd for families](#) هي عبارة عن مصدر تعليمي مجاني عبر الإنترنت حول الصحة العقلية للأطفال والشباب لجميع البالغين، والذي يمكنه دعم الوالدين ومقدمي الرعاية خلال هذه الظروف الاستثنائية. إن لدى Young Minds أيضًا مورد مفيد حول "[بدء محادثة مع طفلك](#)".

تقديم معلومات واضحة عن الموقف.

إحدى أفضل الطرق لتحقيق ذلك هي التحدث بصراحة عما يحدث وتقديم إجابات صادقة على أي أسئلة لديهم، باستخدام الكلمات والتفسيرات التي يمكنهم فهمها. فسر ما يتم القيام به للحفاظ على سلامتهم وسلامة أحبائهم، بما في ذلك أي إجراءات يمكنهم اتخاذها للمساعدة، مثل غسل أيديهم أكثر من المعتاد.

هناك موارد متاحة لمساعدتك في القيام بذلك، بما في ذلك [دليل الأطفال لفيروس كورونا](#) أو اللجنة الدائمة المشتركة بين الوكالات (IASC) التي أنتجت كتابًا قصصًا طوره الأطفال المتأثرون بفيروس كورونا المستجد (كوفيد-19) في [جميع أنحاء العالم](#).

تأكد من أنك تستخدم مصادر معلومات موثوقة مثل موقع [GOV.UK](#) أو الموقع الإلكتروني لهيئة الخدمات الصحية الوطنية [NHS website](#) - حيث توجد الكثير من المعلومات الخاطئة أو المضللة من مصادر أخرى يمكنها أن تشكل ضغوطًا للطفل أو الشاب الذي تقوم برعايته.

إدراك ردود أفعالك.

تذكر أن الأطفال والشباب غالبًا ما يأخذون إشاراتهم العاطفية من البالغين المهمين في حياتهم. لذا فإن كيفية استجابتك للموقف تعتبر مهمة للغاية. من المهم التحكم في مشاعرك الخاصة والحفاظ على هدوئك والتحدث بلطف معهم والإجابة عن أي أسئلة لديهم بصدق.

دعم الطرق الآمنة للأطفال والشباب للتواصل مع أصدقائهم.

إذا لم يكن ذلك ممكنًا، يمكنهم أيضًا الاتصال عبر الإنترنت أو عبر الهاتف أو مكالمات الفيديو. تتوفر نصائح للآباء ومقدمي الرعاية بشأن مساعدة الأطفال [البقاء بأمان عبر الإنترنت أثناء جائحة COVID-19](#).

خلق روتين جديد.

قد تؤثر التغييرات التي تطرأ على حياتنا بسبب الوباء على الروتين. يمنح الروتين الأطفال والشباب شعورًا متزايدًا بالأمان في سياق عدم اليقين ، لذلك إذا تغير روتينك ، فكر في كيفية تطوير بعض الانتظام حيثما أمكن ذلك.

قد تتضمن بعض الأفكار ما يلي:

- ضع خطة لليوم أو الأسبوع تتضمن وقتًا للتعلم ووقت الفراغ (بما في ذلك اللعب أو الإبداع أو الهوايات) والاسترخاء. يمكن أن يكون الجدول الزمني الأسبوعي الذي يمكن تخيله مفيدًا
- إذا اضطر الأطفال إلى البقاء في المنزل من المدرسة ، اسأل المعلمين عما يمكنك فعله لدعم التعلم المستمر في المنزل. لدى وزارة التعليم قائمة [الموارد التعليمية عبر الإنترنت الموصى بها](#) لأولئك الذين يتعلمون في المنزل
- أضف الأنشطة الإيجابية التي تعرف أن الطفل أو الشاب سيستمتع بها - واكتشف أفكارًا جديدة للأنشطة التي يمكن القيام بها من المنزل إذا لزم الأمر. شجع على الحفاظ على التوازن بين الاتصال بالإنترنت وغير المتصل. يحتوي دليل [مفوضية الأطفال](#) على بعض الأفكار للمساعدة في مكافحة الملل
- يحتاج الأطفال والشباب لأن يكونوا نشطين لمدة 60 دقيقة في اليوم بشكل مثالي، وهو ما يمكن أن يكون أكثر صعوبة عند قضاء فترات أطول بالداخل. خطط لقضاء بعض الوقت في الخارج إذا كان بإمكانك القيام بذلك بأمان أو راجع [Change4Life](#) للحصول على أفكار للألعاب والأنشطة الداخلية. النشاط البدني مفيد لصحتنا الجسدية والعقلية
- إن النوم الجيد مهم للصحة العقلية والجسدية ، لذا حاول الالتزام بوقت النوم وروتين الصباح. تقدم الـ NHS [نصائح حول النوم الصحي للأطفال](#)

· حاول إعطاء الأطفال واليافعين بدائل صحية أكثر للتحلية مثل الحلويات أو الشوكولاتة. راجع [Change4Life](#) للحصول على أفكار

الحد من التعرض لوسائل الإعلام والتحدث أكثر عما شاهدوه وسمعوه.

كما هو الحال مع البالغين، قد يصبح الأطفال والشباب أكثر حزنًا إذا رأوا التغطية المتكررة حول جائحة فيروس كورونا (كوفيد-19) في وسائل الإعلام. ونادرًا ما يكون التعقيم الإخباري الكامل مفيدًا حيث من المرجح أن يجدوا معلومات من مصادر أخرى، مثل الإنترنت أو من خلال الأصدقاء. حاول تجنب إغلاق التلفزيون أو إغلاق صفحات الويب عند دخول الأطفال أو الشباب إلى الغرفة. قد يجعلهم هذا يفترضون أنك تخفي أشياء مهمة عنهم أو قد يتسبب في قلقهم. بدلًا من ذلك، فكر في تحديد مقدار تعرضك أنت وأسرتك للتغطية الإعلامية. قدمت الجمعية البريطانية لعلم النفس بعض النصائح المفيدة للآباء حول [إدارة عدم اليقين](#).

سيسمع الشباب أيضًا أمورًا من الأصدقاء ويحصلون على معلومات من وسائل التواصل الاجتماعي. تحدث معهم عما يحدث واسألهم عما سمعوه. حاول الإجابة عن أسئلتهم بصدق ولكن طمأنهم حيث يمكنك.

كيف قد يتفاعل الأطفال والشباب من مختلف الأعمار

جميع الأطفال والشباب مختلفون، ولكن هناك بعض الطرق الشائعة التي قد تتفاعل فيها الفئات العمرية المختلفة مع موقف مثل جائحة فيروس كورونا (كوفيد-19). سوف تتلاشى ردود الفعل الشائعة تجاه الضيق بمرور الوقت بالنسبة لمعظم الأطفال والشباب، على الرغم من أنها قد تعود إذا رأوا أو سمعوا تذكيرات بما حدث. قد يساعدك فهم ذلك في دعم أسرتك.

بالنسبة للأطفال من عمر السنتين

قد يصاب الرضع بالضيق بسهولة أكبر. قد يكون أكثر من المعتاد أو يودون حملهم أو احتضانهم أكثر.

بالنسبة للأطفال من عمر 3 إلى 6 سنوات

قد يعود الأطفال في سن ما قبل المدرسة والحضانة إلى سلوكيات قد تجاوزوها، مثل حوادث استخدام المراحيض، أو التبول في الفراش، أو الخوف من

الانفصال عن والديهم أو مقدمي الرعاية لهم. قد يعانون كذلك من نوبات الغضب أو صعوبات في النوم.

بالنسبة للأطفال من عمر 7 إلى 10 سنوات

قد يشعر الأطفال الأكبر سنًا بالحزن أو الغضب أو الخوف. قد يقوم الأقران بمشاركة معلومات خاطئة ولكن يمكن للوالدين أو مقدمي الرعاية تصحيح المعلومات الخاطئة. قد يركز الأطفال الأكبر سنًا على تفاصيل الموقف ويريدون التحدث عنه طوال الوقت، أو لا يرغبون في التحدث عنه على الإطلاق. وقد يواجهون صعوبة في التركيز.

بالنسبة للأطفال من عمر ما قبل المراهقة والمراهقين

يستجيب بعض الأطفال من عمر ما قبل المراهقة والمراهقين للمواقف المقلقة عن طريق إساءة التصرف. وقد يشمل ذلك القيادة المتهورية، واحتساء الكحول أو تعاطي المخدرات. بينما قد يخشى الآخرون مغادرة المنزل وقد يقللون من مقدار الوقت الذي يتواصلون فيه مع أصدقائهم. قد يشعرون بالارتباك بسبب عواطفهم الشديدة ويشعرون بعدم القدرة على التحدث عنها. قد تؤدي عواطفهم إلى زيادة الجدل وحتى الشجار مع الأشقاء أو الوالدين أو مقدمي الرعاية أو البالغين الآخرين. قد يكون لديهم مخاوف حول كيفية تأثير إغلاق المدرسة وإلغاء الامتحانات عليهم.

نصيحة للمجموعات التي لديها احتياجات صحية عقلية إضافية أو تواجه قضايا محددة

الأطفال والشباب الذين يحصلون على خدمات الصحة العقلية

قد يجد الأطفال والشباب الذين يعانون من مشكلة صحية عقلية موجودة عدم اليقين الحالي حول جائحة فيروس كورونا (كوفيد-19) أمرًا صعبًا بشكل خاص. قد يؤدي الضغط المتزايد عليهم إلى تغيير في سلوكهم واحتياجاتهم الصحية العقلية. إذا كنت قلقًا بشأن كيفية الحصول على الدعم إذا كانوا بحاجة إلى [ملازمة المنزل والعزل الذاتي](#)، خذ ترغب بنظر الاعتبار الإجراءات التالية.

التحدث إلى فريق الصحة العقلية للطفل أو الشاب

اتصل بهم لمناقشة أية مخاوف وتحقق من كيفية استمرار الحصول على الرعاية. قم بتحديث أية خطط للسلامة والرعاية حسب الاتفاق.

قم بتحديد كيفية دعم الطفل أو الشاب أو العائلة الذي يتلقونه عادةً

اسأل عما إذا كانت المواعيد التي يتم تقديمها عادةً شخصيًا ، ستكون الآن عبر الهاتف أو الرسائل النصية أو عبر الإنترنت أو مزيجًا من هذه المواعيد. اسأل عما إذا كان هناك دعم إضافي يمكن أن يقدمه أخصائي الصحة إذا كان الطفل أو الشاب بحاجة إليه ، بما في ذلك كيفية الاتصال بالخدمة إذا كانت لديك أية مخاوف بين المواعيد. تحدث إلى أخصائي الصحة حول الخطط الموضوعية وأفضل طريقة لإيصالها إلى الطفل أو الشاب إذا كنت أنت أو الطفل أو الشاب بحاجة إلى [البقاء في المنزل والعزل الذاتي](#).

خطط لكيفية الحصول على دواء الطفل أو الشاب

قد يمكنك طلب الوصفات الطبية المتكررة عبر الهاتف، أو عبر الإنترنت باستخدام تطبيق أو موقع إلكتروني ، إذا كانت عيادة طبيبك توفر ذلك. اسأل الصيدلية التي تتعامل معها عن إمكانية توصيل الدواء أو فكر في من يمكنه إحضاره إليك. يحتوي موقع NHS على مزيد من المعلومات حول [الحصول على وصفات طبية لشخص آخر](#) و [التحقق مما إذا كان عليك الدفع مقابل الوصفات الطبية](#).

استمر في طلب الوصفات الطبية المتكررة في الإطار الزمني المعتاد. لا توجد حاجة للطلب لفترة زمنية أطول أو بكميات أكبر.

قد يقوم طبيبك العام (GP) بتحويل وصفة طبية متكررة إلى وصفة يتم توفيرها بموجب ترتيبات الصرف المتكرر. ويعني ذلك أنه يمكنك العودة إلى الصيدلية لعدد معين من التكرارات دون الحاجة إلى الحصول على وصفة طبية متكررة من العيادة.

كن حذرًا بشأن شراء الأدوية عبر الإنترنت. ينبغي أن تشتري من الصيدليات المسجلة فقط. يمكنك التحقق مما إذا كانت الصيدلية مسجلة على [الموقع الإلكتروني للمجلس الصيدلاني العام General Pharmaceutical Council](#).

قد ترغب أيضًا في اتخاذ ترتيبات لطفلك أو الشاب إذا أصبحت مريضًا، على سبيل المثال، التأكد من أن شريكًا أو صديقًا أو فردًا من الأسرة أو جاريًا على دراية بالمعلومات المهمة بما في ذلك خطة الرعاية والأدوية وأرقام الطوارئ.

حدد كيف ستزور الطفل أو الشاب أو تحافظ على الاتصال به إذا تم إدخاله إلى وحدة الصحة العقلية للمرضى الداخليين

تحدث إلى الموظفين حول سياساتهم المتعلقة بإمكانية الوصول إلى الهواتف المحمولة وفكر في كيفية البقاء على اتصال، خاصةً إذا تعين عليك ملازمة المنزل والعزل الذاتي. اسأل الوحدة عما إذا كان بإمكانك المشاركة في جولة افتراضية لتفقد العنابر للبقاء على اتصال مع فريق الصحة العقلية للطفل أو الشاب. إذا كنت بحاجة إلى ملازمة المنزل، فسيؤثر ذلك أيضًا على ما إذا كان بإمكان طفلك أو الشاب العودة إلى المنزل في إجازة. من المهم أن تتحدث مع طفلك أو الشاب حول ما قد يحدث حتى يكونوا على دراية بالأمر بالكامل.

اضطرابات الأكل

قد يجد الأطفال والشباب الذين يعانون من اضطرابات في الأكل أن جوانب الوضع الحالي صعبة للغاية، على سبيل المثال، انخفاض توافر أغذية محددة والعزلة الاجتماعية والتغيرات الجوهريّة في الروتين.

إذا كان طفلك أو الشاب يعاني من اضطراب في الأكل، يمكنك طلب الدعم والمشورة من [الفريق المسؤول عن اضطرابات الأكل في مجتمعك المحلي](#). تدعم معظم الفرق المجتمعية المسؤولة عن اضطرابات الأكل إمكانية الوصول المباشر الذي لا يعتمد على إحالة من طبيبك العام. تم تشكيل هذه الفرق لتقديم العلاج لأولئك الذين يحتاجون إلى تدخل مبكر أو رعاية عاجلة ، لذلك لا تنتظر لطلب المساعدة.

وبالنسبة للأطفال والشباب الذين يعانون من [اضطراب تناول الطعام المقيد الاجتنابي \(ARFID\)](#) ، توخ الحذر بشأن المشكلات التي تنشأ إذا كان هناك ما يلي:

قلة توافر أغذية محددة.

فقد يعني هذا أن طفلك أو الشاب الذي يتبع نظامًا غذائيًا محدودًا لا يمكنه الحصول على الأطعمة التي يتناولها. سيذهب الكثيرون بدون شيء بدلاً من الحصول على شيء آخر ، ولكن مع خطر فقدان الوزن أو المزيد من نقص التغذية. ### # تغييرات كبيرة في روتين الطفل أو الشاب بالنسبة لأولئك الذين يعانون من اضطراب تناول الطعام الاجتنابي / المحدد ، قد يكون هذا أمرًا محزنًا للغاية وصعبًا في إدارته. اطلب النصيحة حول كيفية تقليل الضغط النفسي وخطر المزيد من التقليل من تناولهم للطعام. ### # القلق العام المتزايد راقب القلق الحالي وسلوكيات الوسواس القهري المرتبطة بالضيّق وكيف يتعارض ذلك مع الأكل.

تقدم الجمعية الخيرية لاضطرابات الأكل [BEAT](#) أيضًا المشورة والدعم و [خطوط المساعدة](#) للأطفال والشباب والطلاب.

الأطفال والشباب الذين يعانون من صعوبات التعلم

قد يجد الأطفال والشباب الذين يعانون من صعوبات التعلم صعوبة في فهم وتذكر إرشادات أو قواعد أو قيود COVID-19 وقد يشعرون بالإحباط بسبب التأثير وعدم اليقين. قد يحتاجون أيضًا إلى مزيد من الدعم أو تفسيرات مُكيّفة حول الوباء.

قد تكون إحدى الطرق الجيدة لمساعدتهم هي:

- دعمهم لاتخاذ القرارات
- تمثيل الخيارات المتاحة بشكل بصري من خلال الكلمات المكتوبة أو الصور أو أنظمة الرموز أو الأجسام إذا كان ذلك مفيدًا
- دعمهم للتعبير عن عواطفهم
- إخبارهم أنهم ليسوا وحيدين

أثناء الاستماع إليهم، تعامل مع مشاعرهم بجدية ولا تحكم على عواطفهم. فقد يشعرون بالقلق حيال التغييرات الكبيرة، مثل احتمالية البقاء في المنزل لفترة طويلة. وحيثما كان ذلك ممكنًا، قد يكون من المفيد شرح أي تغييرات قادمة على الروتين المتبع والظروف قبل حدوثها ومساعدتهم في التخطيط والتوصل إلى حلول، مثل العثور على هواية أو ممارسة تمارين للاسترخاء والتعامل مع القلق.

تتضمن الموارد لدعمك أنت والطفل أو الشاب ما يلي:

- [دليل COVID-19 سهل القراءة لرعاية مشاعرك وجسمك](#) - يقدم هذا إرشادات حول كيفية الاعتناء بصحتك العقلية و الرفاهية أثناء تفشي فيروس كورونا (COVID-19)
- [Beyond Words](#) نشرت كتابًا يدعم أولئك الذين يساعدون الأشخاص الذين يعانون من صعوبات التعلم على فهم أفضل لوباء COVID-19
- توفر مهارات الرعاية Skills for Care [أهم النصائح للتحدث عن مشاعرنا](#)
- [Mencap](#) يوفر معلومات عن COVID-19 لمن يعانون من صعوبات التعلم ، بما في ذلك المواد سهلة القراءة
- كذلك نشر مجلس شيوخ أخصائي صعوبات التعلم (BILD) [مجموعة من الموارد](#) لدعم الأسر ومقدمي الرعاية للأشخاص الذين يعانون من صعوبات التعلم أثناء جائحة فيروس كورونا (كوفيد-19).
- [صعوبات التعلم في إنجلترا Learning Disability England](#) بها بعض النصائح للأشخاص الذين يعانون من إعاقة في التعلم حول رعاية صحتهم العقلية
- [مجلس الأطفال المعوقين Council for Disabled Children](#)، الذي لديه نصائح تركز على صعوبات التعلم والتوحد

الأطفال والشباب المصابون بالتوحد

ربما وجد الأطفال والشباب المصابون بالتوحد اضطرابًا في الروتين والدعم أثناء جائحة COVID-19 أمرًا صعبًا بشكل خاص من الناحية العاطفية والاجتماعية. أيضًا ، إذا أصبح الطفل أو الشاب على غير ما يرام مع COVID-19 ، فقد يواجهون صعوبة في إدارة التجربة الجسدية. يمكنك المساعدة في إدارة هذه التجارب باستخدام أية استراتيجيات تعرف أنها تعمل لصالحهم ، أو عن طريق البحث عن المزيد من النصائح والدعم ، بالإضافة إلى التحدث إلى بيئة تعليم الطفل أو الشاب.

قد يكافح الأطفال والشباب المصابون بالتوحد للتعرف على المشاعر التي يشعرون بها وإيصالها للآخرين ، على سبيل المثال القلق أو الحالة المزاجية السيئة. كن متيقظًا للتغيرات في السلوك التي قد تساعدك على تحديد حالتهم العاطفية ، على سبيل المثال زيادة الانفعالات أو الأعراض الجسدية للقلق أو التغيرات في النوم وتناول الطعام.

من المهم أن تكون صادقًا عند التواصل مع طفلك أو الشاب حول الوضع المتغير، والتدابير التي يمكنهم اتخاذها للبقاء آمنين، وأعراض الفيروس. حاول تجنب الإدلاء ببيانات نهائية حول المستقبل - هذا وضع سريع التطور والتغير وقد يكون الطفل أو الشاب أكثر حزنًا إذا تغيرت الأشياء عندما قيل لهم إنهم لن يفعلوا ذلك.

الأطفال والشباب المصابون بالتوحد دائمًا ما يجدون صعوبة في التغيير. أخبر الشاب الذي تهتم به بالطريقة الأنسب له إذا تغيرت الترتيبات حتى يكون مستعدًا. ستعرف الطفل أو الشاب بشكل أفضل ، لذا ضع في اعتبارك احتياجاتهم الخاصة عند تحديد متى وكيف ستخبرهم بالترتيبات الجديدة. على سبيل المثال ، قد تساعد الاستراتيجيات المرئية (مثل القصص الاجتماعية أو الصور أو الجداول الزمنية أو أجهزة ضبط الوقت) أو زيارة أماكن جديدة عندما يكون الجو هادئًا أو فعليًا على الاستعداد لأية تغييرات.

من المفيد أيضًا للأطفال أن يكون هناك نهج ثابت بين المنزل والمدرسة ، لذا فإن التواصل عن كثب مع الموظفين في المدرسة أو الكلية يمكن أن يكون داعمًا. إذا كان ذلك مفيدًا ، فاطلب المشورة من أخصائي الصحة.

يجب أن تستمر في الوصول إلى دعم مجموعات التوحد المحلية عبر الإنترنت أو عبر الهاتف. قد تكون [إرشادات الجمعية الوطنية للتوحد حول إدارة القلق](#) مفيدة أيضًا. [Autistica](#) يوفر أيضًا الدعم والمعلومات ، بما في ذلك خط المساعدة الخاص بالتوحد.

الأطفال أو الشباب الذين يعانون من مشاكل صحية جسدية

على الرغم من أن الأطفال أو الشباب قد يعانون من مشاكل صحية بدنية طويلة الأمد ، إلا أن القليل منهم فقط سيُنصح بالتدريب. عندما نادرًا ما يقوم الأطفال أو الشباب بالوقاية ، أو عندما يديرون ظروفهم الصحية بشكل عام أثناء الوباء ، فقد تكون هناك احتياجات نفسية إضافية يجب مراعاتها. هذه المجموعة من الأطفال أو الشباب معرضون لخطر زيادة الاضطراب والعزلة وهم أكثر عرضة للإصابة بصعوبات نفسية (على سبيل المثال ، نوبات الضيق أو القلق أو الغضب الأكثر حدة) من أقرانهم الأصحاء.

قدم الدعم إليهم من خلال الاستماع إلى مخاوفهم، وتقديم تفسيرات صريحة ونزيهة حول الوضع، وتزويدهم بمعلومات حول الإجراءات المتخذة لحمايتهم.

[الإرشادات حول حماية وحماية الأشخاص المعرضين للإصابة بفيروس كوفيد - 19](#) متاحة. [مجلس الأطفال المعوقين The Council for Disabled Children](#) لديه أيضًا معلومات حول الدعم المتاح للأطفال والشباب الذين يعانون من حالة صحية طويلة الأمد.

الأطفال والشباب الذين يقدمون الرعاية لآخرين

قد يكون لدى بعض الأطفال والشباب مسؤوليات رعاية قائمة تجاه البالغين أو الأشقاء أيضًا، وهذه قد تكون زادت أو أصبحت أكثر صعوبة أثناء الجائحة. وقد يشعرون بالقلق بشأن ما سيحدث إذا أصيب الشخص الذي يعملون على رعايته بالتوعك، أو ما سيحدث إذا أصيبوا هم أنفسهم بالتوعك وكانوا غير قادرين على دعم الشخص الذي يقدمون الرعاية إليه. حتى إذا كانوا لا يضطلعون حاليًا بمهام تقديم الرعاية، فمن الممكن أن يضطلعوا بذلك إذا كانوا في منزل مع شخص بالغ واحد.

قم بالتخطيط مع طفلك أو الشباب لما سيحدث إذا أُصبت أنت أو فرد آخر من الأسرة يقدمون الرعاية إليه ، أو قد تكون هناك حاجة إلى تقديم الرعاية إليه بالتوعك، سوف يساعد هذا في تقليل القلق. قم بتضمين تفاصيل الاتصال الخاصة بالآخرين الذين يمكنهم التدخل ودعمهم.

يتوفر مزيد من المعلومات حول دعم مقدمي الرعاية الشباب في Barnardo's. يمكنك الاتصال بالرقم 0800 157 7015 للتحدث إلى أحد العاملين الداعمين للمشروع ، أو قم بالإشارة الذاتية إلى [شاهد ، اسمع ، رد ، See, Hear, Respond](#) ، حيث سيساعدونك احصل على الدعم المناسب الذي تحتاجه.

دعم الطلاب في التعليم الإضافي أو العالي

إذا كان الشاب الذي تدعمه طالبًا ، فمن المحتمل أن تشعر الحياة في الجامعة أو الكلية هذا العام بأنها مختلفة تمامًا عما كانوا يتوقعونه. ربما أثرت جائحة COVID-19 على حياتهم ودراساتهم وقد يتركهم يشعرون بعدم الدعم والوحدة أو الإحباط أو القلق أو التوتر. قد يكونون قلقين بشأن فرص العمل بعد الانتهاء من دراستهم ، أو المخاوف المالية الحالية قد تسبب الإجهاد. يحتوي موقع [Student Space](#) على نصائح ومعلومات لدعم الطلاب أثناء جائحة COVID-19.

شجع الشاب على التواصل بانتظام مع الأصدقاء والعائلة سواء كان ذلك عبر الرسائل أو المكالمات أو محادثات الفيديو. إذا كان الشاب يشعر بالضغط على صحته العقلية ورفاهيته ، فإن الدعم متاح. يمكنهم إبلاغ مقدم التعلم الخاص بهم والذي يمكنه بعد ذلك تقديم المشورة بشأن دعم الصحة العقلية والرفاهية المتاحة للطلاب ، مثل خدمة الرفاهية أو الاستشارة أو خدمات المشورة للطلاب أو الموارد الأخرى.

للحصول على دعم الصحة العقلية من NHS ، فإن الطلاب يمكنهم الاتصال بطبيبهم العام أو يمكنهم الرجوع بنفسهم إلى العلاجات بالحديث عن القلق والاكئاب عبر [NHS psychological therapies services \(IAPT\)](#). هذه الخدمات مجانية ويمكن تقديم العلاجات بشكل فعال عن بعد عبر الإنترنت والهاتف. يمكن للطلاب الوصول إلى هذه الخدمات في أي مكان في إنجلترا بغض النظر عن مكان تسجيلهم لدى طبيب عام. يمكن للطلاب الذين يحتاجون إلى مساعدة بشأن القلق أو الاكتئاب الاتصال بـ [الخدمة المحلية](#).

المعاناة من الحزن أو الفجعة

متى ما حدث ذلك ، فإن تجربة فقدان أحد الأحباء يمكن أن يكون وقتًا صعبًا وصعبًا للغاية. نظرًا لوباء COVID-19 ، قد لا يتمكن الأطفال والشباب من قول وداعًا بالطريقة التي كانوا يريدون ذلك. قد يكون من الصعب أيضًا الاتصال بشبكات الدعم المعتادة.

يؤثر الحزن على الأطفال والشباب بطرق مختلفة حسب أعمارهم، ومستوى فهمهم، والتغيرات التي تعنيها الوفاة في حياتهم اليومية. وغالبًا ما يشعرون بنوبات من العواطف القوية مثل الحزن والذنب والصدمة والغضب، وهو ما قد يواجهون صعوبة في التعبير عنه. من الشائع جدًا أن يتغير سلوكهم وأن ينتابهم القلق كثيرًا بشأن الآخرين.

وقد يكون من الصعب دعم الطفل عندما تشعر أنت نفسك بالحزن. سيساعد الاستماع بعناية، والإجابة بصدق عن الأسئلة بطريقة مناسبة للعمر، ومواصلة الروتينات المتبعة حيثما أمكن، وتقديم الكثير من الحب والدعم.

لدى هيئة الخدمات الصحية الوطنية [نصيحة بشأن الحزن والدعم المتاح](#)، ولدى [الشبكة المعنية بالتعامل مع الفجوة في مرحلة الطفولة \(Childhood Bereavement Network\)](#) معلومات وروابط حول مؤسسات الدعم الوطنية والمحلية.

أماكن الحصول على المساعدة

[Every Mind Matters](#) يقدم [نصائح وإرشادات عملية للآباء ومقدمي الرعاية لرعاية الصحة العقلية للطفل أو الشاب](#) و [نصائح الرعاية الذاتية للشباب](#). إذا كنت قلقًا بشأن الصحة العقلية لطفل أو شاب ، فيمكنك الحصول على مشورة مجانية وسرية عبر الهاتف أو البريد الإلكتروني أو الدردشة عبر الويب من [خط مساعدة الـ Young Minds Parents](#) يمكنك العثور على مزيد من المعلومات حول [NHS Children and Young People's Mental Health Services \(CYPMHS\)](#) وكيفية الوصول إليها. يمكنك أيضًا الاطلاع على [الموقع الإلكتروني الخاص بـ Clinical Commissioning Group](#) - تمتلك معظم الخدمات أيضًا موقع إلكتروني خاص بها الذي يحتوي على معلومات حول الوصول والإحالات (بما في ذلك ما إذا كان بإمكانك 'الإحالة الذاتية') وتفاصيل الاتصال. حاول البحث في منطقتك عن "CYPMHS" أو "CAMHS" (خدمات الصحة العقلية للأطفال والمراهقين ، وهو مصطلح قديم يستخدم لبعض CYPMHS). خلال جائحة COVID-19 ، لا تزال الخدمات متوفرة لك ، لذلك لا تتردد في طلب المساعدة. يحتوي [Action for Children](#) على الكثير من النصائح لمساعدتك في اكتشاف علامات مشكلات الصحة العقلية لدى الأطفال وتقديم المشورة بشأن الإجراء الذي يمكنك اتخاذه من أجل مساعدة. أنشأ [Barnardo's](#) أيضًا [See, Hear, Respond support hub](#) - خدمة مخصصة لمساعدة الأطفال والشباب وعائلاتهم أو مقدمي الرعاية الذين يعانون من مشاكل من جائحة فيروس كورونا.

يمكنك الحصول على [تدريب على الإسعافات الأولية النفسية Psychological First Aid training](#) حول كيفية دعم الصحة العقلية للأطفال والشباب أثناء حالات الطوارئ مثل COVID-19 وحالات الأزمات. تم تطوير هذه الدورة بواسطة دائرة الصحة العامة في إنجلترا Public Health England وهي مخصصة لأي شخص يقدم الرعاية للأطفال والشباب أو يعمل معهم ، بما في ذلك الآباء ومقدمي الرعاية. لا يتطلب مؤهلات سابقة للتسجيل. الدورة مجانية لإكمالها ، ولكن هناك خيار لشراء شهادة بمجرد الانتهاء من الدورة. لن تحتاج إلى شراء هذه الشهادة لإكمال وحدات الدورة التدريبية.

يجب أن يكون أي محترف يعمل مع الأطفال والشباب قادرًا أيضًا على مساعدتك في الحصول على الدعم. يمكنك التحدث إلى معلم أو ممرضة مدرسة أو أخصائي اجتماعي أو طبيب عام.

أين تحصل على مساعدة عاجلة

إذا احتاج طفل أو شاب إلى مساعدة طبية عاجلة ، فاتصل برقم 999 أو اصطحبهم إلى أقرب وحدة علاج الحوادث والطوارئ (A&E). يحدث هذا عندما يكون شخص ما مريضًا أو مصابًا بشكل خطير وتكون حياته في خطر. يجب أن تؤخذ حالة طوارئ الصحة العقلية على محمل الجد مثل حالة الطوارئ الصحية الجسدية.

إذا احتاج طفل أو شاب إلى دعم أو نصيحة عاجلة في مجال الصحة العقلية ، فانتقل إلى [صفحة الصحة العقلية العاجلة التابعة لـ NHS](#) للعثور على الخدمات في منطقتك ، بما في ذلك دعم أزمات الصحة النفسية 24 ساعة طوال أيام الأسبوع.

إذا كان الطفل يتلقى حاليًا الدعم من خدمات الصحة العقلية للأطفال والشباب (المعروفة أحيانًا باسم CAMHS) أو خدمات طب الأطفال أو الرعاية الاجتماعية للأطفال ، فتحدث معهم إذا كنت قلقًا بشأن الطفل.

إذا لم تكن متأكدًا مما يجب عليك فعله ، يمكنك الاتصال بطبيبك العام للحصول على المشورة أو مراجعة NHS 111 عبر الإنترنت.

خطوط المساعدة والمواقع الإلكترونية للأطفال والشباب

إذا رغب طفل أو شاب في الحصول على مزيد من المعلومات أو المشورة بشأن صحتهم العقلية أو الصعوبات التي يواجهونها ، فيمكنهم تجربة أحد المواقع أو المنظمات التالية:

[Shout 85258](#) يوفر دعمًا مجانيًا وسريًا للرسائل النصية على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع في المملكة المتحدة لأي شخص يكافح من أجل التكيف. يمكنهم المساعدة في مشكلات تشمل الأفكار الانتحارية والاكتئاب والقلق ونوبات الهلع والإساءة وإيذاء النفس ومشاكل العلاقات والتنمر:

· أرسل كلمة 'Shout' إلى 85258 للتحدث إلى متطوع مدرب سيستمع إليك ويعمل معك لحل المشكلات

[Papyrus](#) توفر دعمًا سرّيًا ونصائح للشباب الذين يعانون من أفكار الانتحار ، وأي شخص يشعر بالقلق بشأن شاب:

- اتصل على 0800 068 41 41 مجانًا - كل يوم ، من 9 صباحًا إلى 12 صباحًا (منتصف الليل)
- يمكنك أيضًا إرسال رسالة نصية إلى 07860 039967 ([قد يتم فرض رسوم](#))
- يمكنك إرسال بريد إلكتروني إلى pat@papyrus-uk.org

يوفر [ChildLine](#) خط مساعدة سرّيًا لأي طفل لديه مشكلة. إنه يريح وينصح ويحمي. يمكنك:

- الاتصال على 0800 1111 مجانًا ، من الساعة 9 صباحًا حتى 3:30 صباحًا
- أن تجري [محادثة عبر الإنترنت مع مستشار](#)، من 9 صباحًا - 10:30 مساءً
- تحقق من [لوحات الرسائل](#)

[The Mix](#) يوفر خط مساعدة مجانيًا وسريًا وخدمة عبر الإنترنت تهدف إلى العثور على أفضل مساعدة للشباب مهما كانت المشكلة. يمكنك:

- الاتصال على 0808 808 4994 مجانًا - كل يوم ، من 3 مساءً إلى 12 صباحًا (منتصف الليل)
- الدخول إلى [لوحات المناقشة](#)
- أرسل رسالة إلكترونية إلى [The Mix](#)

يتضمن [Every Mind Matters \(EMM\)](#) نصائح للشباب حول كيفية العناية بصحتهم العقلية ورفاههم والتعامل مع المشكلات التي تهمهم.

1. بعض الروابط الخاصة بالإرشادات والموارد والخدمات خاصة بإنجلترا. بالنسبة للإدارات المفوضة ، يمكن العثور على إرشادات محددة في الصفحات التالية لـ [Scotland اسكتلندا](#) و [Wales ويلز](#) و [ايرلندا الشمالية Northern Ireland](#).