



تحسين الصحة النفسية

لا تقل الصحة النفسية أهمية عن الصحة البدنية. على سبيل المثال، يمكن أن يكون الاكتئاب معيقًا تمامًا مثل كسر الذراع أو الساق. ويتعلق طلب العلاج النفسي باتخاذ الإجراءات اللازمة بمجرد ملاحظة وجود مشكلة، حتى يتمكن طفلك أو أي فرد آخر من أفراد الأسرة من الحصول على المساعدة التي يحتاجها ويشعر بالتحسن.

يمكن أن يلعب دعم الصحة النفسية دورًا مهمًا في حماية الأطفال من آثار التوتر المدمر. ويمكن أن تكون الاستشارة وأنواع أخرى من علاج الصحة النفسية مفيدة للأطفال الذين واجهوا صعوبات في الحياة. وقد يساعد هذا النوع من الدعم أيضًا إذا كنت قد عانيت من صدمة نفسية في طفولتك أو في مرحلة البلوغ.

إذا كان طفلك قد مر بتجارب طفولة سلبية (ACEs)، أو إذا أعرب شخص ما عن قلقه بشأن صحة طفلك العقلية أو سلوكه، ففكروا في طلب المساعدة المتخصصة. وهناك سبب آخر لطلب المساعدة هو إذا بدت صحة طفلك الجسدية متأثرة. وتتضمن بعض الأمثلة على ذلك إذا كان طفلك:

- يُصاب بنزلات البرد أو آلام المعدة في كثير من الأحيان
- يعاني من صعوبة في النوم أو البقاء نائمًا
- يصرخ أو يبكي كثيرًا
- لديه تعبيرات وجه «باهتة» ولا تظهر الكثير من المشاعر



- يشعر بالقلق أو يزعج بشدة عند الانفصال عن الشخص المتولي رعايته
- يتمرّد أو يعاني من نوبات غضب متكررة
- يُظهر سلوكيات الطفل الأصغر سنًا، مثل التشبث أو حوادث قضاء الحاجة غير المتوقعة
- لديه أعراض ربو، والتي يمكن أن تزداد سوءًا تحت الضغط النفسي

شاركوا أي مخاوف لديكم مع مقدمي الرعاية الصحية. ويمكنه توصيلكم بأخصائي صحة نفسية مناسب لعائلتكم. قد تتم إحالتكم إلى أخصائي اجتماعي أو أخصائي نفسي أو طبيب نفسي. وتُعد مشاركة معاناة طفلكم ومخاوفكم الخاصة خطوة أولى مهمة. ويمكنكم أيضًا استكشاف خيارات نمط الحياة لدعم صحة عاطفية أفضل. وتشمل هذه الخيارات: تناول الطعام الصحي وممارسة التمارين الرياضية بانتظام وتعزيز روتين النوم الصحي وممارسة اليقظة الذهنية وإقامة علاقات رعاية وموثوق بها يمكن الاعتماد عليها. وستدعم هذه الأنشطة العقول السليمة والأجسام السليمة للآباء والأمهات والأطفال على حد سواء.

المصادر

- American Academy of Pediatrics. (2018). Sleep. <https://www.healthychildren.org/English/healthy-living/sleep/Pages/default.aspx> نقلًا عن
- Center on the Developing Child at Harvard University. (2012). The Science of Neglect: The Persistent Absence of Responsive Care Disrupts the Developing Brain: Working Paper No. 12. <http://developingchild.harvard.edu/wp-content/uploads/2012/05/The-Science-of-Neglect-The-Persistent-Absence-of-Responsive-Care-Disrupts-the-Developing-Brain.pdf> نقلًا عن
- Center on the Developing Child at Harvard University. (2014). A decade of science informing policy: The story of the National Scientific Council on the Developing Child. <https://developingchild.harvard.edu/resources/decade-science-informing-policy-story-national-scientific-council-developing-child> نقلًا عن
- Burke Harris, N. (2018). The deepest well: Healing the long-term effects of childhood adversity. New York, NY: Houghton Mifflin Harcourt.
- Khoury, B., Sharma, M., Rush, S. E., & Fournier, C. (2015). Mindfulness-based stress reduction for healthy individuals: A meta-analysis. *J Psychosom Res*, 78(6), 519-528. doi:10.1016/j.jpsychores.2015.03.009
- Office of Disease Prevention and Health Promotion. (2018). Chapter 3: Active children and adolescents.
- Oh, D. L., Jerman, P., Silverio Marques, S., Koita, K., Purewal Boparai, S. K., Burke Harris, N., & Bucci, M. (2018). Systematic review of pediatric health outcomes associated with childhood adversity. *BMC Pediatr*, 18(1), 83. doi:10.1186/s12887-018-1037-7
- Purewal Boparai, S. K., Au, V., Koita, K., Oh, D. L., Briner, S., Burke Harris, N., & Bucci, M. (2018). Ameliorating the biological impacts of childhood adversity: A review of intervention programs. *Child Abuse Negl*, 81, 82-105. doi:10.1016/j.chiabu.2018.04.014
- The National Child Traumatic Stress Network. (2018). Early Childhood Trauma: Effects. <https://www.nctsn.org/what-is-child-trauma/trauma-types/early-childhood-trauma/effects> نقلًا عن
- Yousafzai, A. K., Rasheed, M. A., & Bhutta, Z. A. (2013). Annual Research Review: Improved nutrition--pathway to resilience. *J Child Psychol Psychiatry*, 54(4), 367-377. doi:10.1111/jcpp.12019

