

تُعرّف الصحة العقلية بأنها حالة من العافية يدرك فيها كل فرد إمكانياته، ويمكنه التعامل مع الضغوط الطبيعية للحياة، ويمكنه العمل بشكل منتج ومثمر ويمكنه تقديم مساهمة لمجتمعه المحلي. (منظمة الصحة العالمية، ٢٠١٤).



حقائق سريعة للأباء التعرّف على الصحة العقلية



فهم الصحة العقلية

تُمثّل الصحة العقلية جزءاً من عافيتنا الكلية وترتبط بقدرتنا على الاستمتاع بالحياة، والمحافظة على علاقات طيبة، والتعامل مع المحن والضغط النفسي. فهي تمنحنا شعوراً بالعافية الروحية، والاجتماعية، والوجدانية.

وقد يحدث أننا في بعض الأوقات نواجه مشاكل في الصحة العقلية حيث نجد تفكيرنا، ومزاجنا، وسلوكنا من قدرتنا على العمل بنجاح في أجزاء من حياتنا اليومية.

وتتسم بعض مشاكل الصحة العقلية بأنها معتدلة ومؤقتة. ويمكن أن تكون مشاكل أخرى أكثر خطورة، وتدوم لفترة أطول، وتتطلب معالجة متخصصة ومكثفة. يمكن أن تؤثر مشاكل الصحة العقلية على الجميع، بغض النظر عن العمر، أو التعليم، أو الوضع الاجتماعي. وغالباً ما تظهر العلامات الأولى في مرحلة الطفولة أو المراهقة.

ماذا يتعلّم الطلاب في المدرسة عن الصحة العقلية؟

يتم تدريس الطلاب طوال المنهاج المهارات الحياتية التي تُوفّر أساساً قوياً لعافيتهم العقلية والبدنية المستقبلية. وهي مهارات تمنح المرء إحساساً إيجابياً بالذات، وتساعد على تشكيل علاقات صحية والمحافظة عليها، والتفكير بأسلوب نقدي وإبداعي، وحل المشاكل واتخاذ قرارات حكيمة. ويمكن أن يساعد التعرّف والتحدّث عن الصحة العقلية في زيادة فهم مسائل الصحة العقلية والحد من وصمة العار المصاحبة لمشاكل الصحة العقلية. تتضمّن الأمور الأساسية التي يتعلّمها الطلاب عبر المنهاج:

- فهم صلات العقل-البدن ودور النشاط البدني في دعم الصحة العقلية والعافية الكلية
- فهم العوامل التي تُسهّم في العافية الوجدانية، وإدراك مصادر الضغط النفسي، وتطوير مهارات التكيف، والإدارة، والمواجهة اللازمة للتعامل مع المحن والضغط النفسي.
- تطوير الوعي الذاتي والقدرة على إدراك العلامات التحذيرية للمصاعب الوجدانية، وفهم كيفية الرد عليها وطلب العون
- تطوير مهارات التواصل والمهارات الاجتماعية والقدرة على تحديد وبناء العلاقات الصحية
- فهم الصلات المحتملة بين إساءة استخدام المواد، والإدمان، والصحة العقلية ومعرفة كيفية الحصول على المساعدة
- فهم أسباب وطبيعة الأمراض العقلية وطرق الحد من وصمة العار والأنماط المقولبة المصاحبة لها.

تلعب المدارس دوراً هاماً في بناء المهارات، والمعرفة، والعادات التي تدعم العافية العقلية ويمكن أن تُقلّل من خطر المشاكل الاجتماعية والوجدانية. ويمكن أن يساعد التعرّف على الصحة العقلية الطلاب أكاديمياً واجتماعياً، وأن يؤمّن الدعم للطلاب الذين يعانون من صعوبات اجتماعية أو انفعالية.

إذا كان القلق يُساورك بشأن صحة طفلك العقلية، ناقش مخاوفك مع مختص الرعاية الصحية.

ما الذي يتعلّمه الطلاب الأصغر؟

يتعلّم الطلاب في الصفوف ١ إلى ٣ وصف انفعالاتهم، وتقدير فوائد العيش بنشاط صحي من أجل عافيتهم العقلية، وفهم أهمية العلاقات الإيجابية مع الأطفال والراشدين الآخرين. من شأن التعلّم في هذه المجالات مساعدة الطلاب على تطوير الوعي الذاتي ويشمل كذلك الاستراتيجيات لطلب المساعدة.

وفي الصفوف ٤ إلى ٨، يتعلّم الطلاب استراتيجيات المحافظة على العافية، ومواجهة الضغط النفسي، وطلب المساعدة عندما يشعرون بالقلق أو الحزن. أمّا المواضيع التي تتطلّب قدراً أكبر من الحساسية أو النضج - إدارة الغضب، ومنع التنمر، واستخدام وسائل التواصل الاجتماعي بشكل مسؤول، مثلاً - فيتم تقديمها تدريجياً في هذا الوقت. إضافة إلى ذلك، يتعلّم الطلاب معلومات أساسية عن بعض المشاكل الشائعة المتعلقة بالصحة العقلية وتعاطي المواد، وعن طرق الحد من وصمة العار المصاحبة للأمراض العقلية، وعن مساعدة الأصدقاء الذين يعانون من مشاكل في الصحة العقلية. ومن أهم الأشياء التي يتعلّمها الطلاب في هذه المرحلة أنّ طلب المساعدة مهارة وليس نقطة ضعف، وأنّ على الطلاب التحدّث إلى شخص راشد مهتم إذا كانوا بحاجة إلى مساعدة فيما يتعلّق بأفكارهم ومشاعرهم.

ما الذي يتعلّمه الطلاب الأكبر سناً؟

يتعلّم طلاب المرحلة الثانوية مسائل تخص علامات وأعراض مشاكل الصحة العقلية، إضافة إلى طرق التحدّث من دقّة المعلومات الصحية المتاحة على الإنترنت وإيجاد مصادر الدعم. وتُغطّي هذه المرحلة كذلك مواضيع معقّدة مثل تعاطي المواد والسلوكيات الضارة الأخرى، والتنمر الإلكتروني، والرد على الضغط النفسي وضغط النظراء، ومنع الانتحار. ننصح المعلمين بعرض هذه المواضيع بحذر وحساسية، واختيار مواد الموارد بالتشاور مع مختصّي الصحة العقلية بمجلس إدارة المدرسة.

معلومات إضافية

أساسيات الصحة العقلية

<http://www.hincksdellcrest.org/ABC/Parent-Resource/Welcome>

مصدر للمعلومات المتبصرة عن تطوّر الطفل وعلامات وأعراض الصعوبات، والاستراتيجيات الداعمة التي يمكن أن تساعد في المنزل والمدرسة.

آباء من أجل الصحة العقلية للأطفال

<http://www.pcmh.ca>

تعتبر "آباء من أجل الصحة العقلية للأطفال" (PCMH) شبكة دعم وتأييد تُركّز على الصحة العقلية للأطفال والشباب. قد يُقيّم الآباء الذين لديهم أبناء يعانون من مشاكل في الصحة العقلية البصائر والتوصيات من الآباء الذين "كانوا هناك".

الصحة العقلية للأطفال أونتااريو

<http://www.kidsmentalhealth.ca/parents/introduction.php>

حقائق وروابط لمصادر عن الصحة العقلية للأطفال والشباب ومعلومات عن الحصول على المساعدة من نظام أونتااريو للصحة العقلية.

التحدّث إلى أبنائك عن الصحة العقلية

يعمل التفاعل الروتيني مع الأطفال على تزويدهم بقدر كبير من الدعم النفسي الذي يحتاجونه، لكن قد تأتي أوقات يكون فيها التحدّث إليهم مباشرة عن مسائل الصحة العقلية ذا أهمية كبيرة. وقد تنشأ هذه الأوضاع إذا كان الطفل، أو شخص قريب منه، يُظهر علامات على مشاكل في الصحة العقلية.

ليس من السهل بدء هذه الحوارات دائماً، إلا أنّ النصائح التالية قد تكون مفيدة:

- ساعدهم على وصف انفعالاتهم (مثلاً، "تبدو حزيناً. يمكن أن يكون الوداع صعب. أشعر بالحزن أيضاً")
- ابحث عن الفرص للتحدّث بشكل غير رسمي في جو مريح.
- دع النقاش يتطوّر تدريجياً مع مرور الوقت بدلاً من محاولة تغطية أشياء كثيرة في حوار واحد. قد يحتاج الأطفال إلى الوقت حتى يُصبحوا مرتاحين إزاء التحدّث عن مخاوفهم.
- إذا كان الأطفال غير مرتاحين إزاء التحدّث عن مشاعرهم وتجاربهم الخاصة بشكل مباشر، تعامل مع المسائل بشكل غير مباشر. تحدّث عن أوضاع خيالية أو شخصيات في الكتب أو البرامج التلفزيونية.

• دعهم يُدركون أنّك موجود للتحدّث والمساعدة، وأنّ صحتهم العقلية يمكن أن تتغيّر عبر الزمن، تماماً كصحتهم البدنية.

إذا بدا أنّ طفلك يعاني من اضطراب في الصحة العقلية، يمكن إحالته إلى مختص الصحة العقلية لمزيد من التقييم والمعالجة. استفسر من معلّم ابنك إن كان قد لاحظ تغيّرات سلوكية، وناقش معه السبل التي يمكن للمدرسة من خلالها تقديم الدعم. تحقّق من طبيب العائلة عن الأسباب الطبية المحتملة للتغيّرات في السلوك أو الانفعالات.