

سلامت روان، حالتی از تندرستی توصیف می شود که در آن هر فرد استعداد نهفته و بالقوه خود را درک می کند، می تواند با تنش های عادی زندگی کنار بیاید، می تواند به طور سازنده و ثمربخش کار کند و قادر است در جامعه اش ایفای نقش کند. (سازمان بهداشت جهانی، 2014).



اطلاعات مختصر برای والدین

آگاهی درباره سلامت روان



درک سلامت روان

سلامت روان بخشی از تندرستی کلی ما است و به توانایی ما برای لذت بردن از زندگی، حفظ روابط رضایت بخش و کنار آمدن با سختی و استرس مربوط است. به ما حس سلامت معنوی، اجتماعی و عاطفی می دهد.

با این حال، زمان هایی هست که مشکلات روحی و روانی را تجربه می کنیم که در آن تفکر، خلق و خو و رفتارمان، توانایی ما برای داشتن عملکردی موفق در بخش هایی از زندگی روزانه را محدود می کند.

برخی از مشکلات مربوط به سلامت روان خفیف و موقتی هستند. برخی دیگر می تواند جدی تر باشد، طولانی تری باشد و نیاز به درمان تخصصی و فشرده داشته باشد. مشکلات روحی و روانی می تواند هر کسی را صرف نظر از سن، تحصیلات یا موقعیت اجتماعی تحت تاثیر قرار دهد. اولین نشانه ها اغلب در دوران کودکی یا نوجوانی نمایان می شوند.

دانش آموزان در مدرسه درباره سلامت روان چه چیزی یاد می گیرند؟

در طول برنامه آموزشی، به دانش آموزان آن دسته از مهارت های زندگی آموزش داده می شود که پایه های محکم را برای سلامت روانی و فیزیکی آن ها در آینده ایجاد می کند. این ها مهارت هایی هستند که حس مثبتی به افراد می دهند، به آن ها در راستای شکل گیری و حفظ روابط سالم، داشتن تفکری نقادانه و خلاقانه، حل مشکلات و اتخاذ تصمیمات عاقلانه کمک می کنند. یادگیری و گفتگو درباره سلامت روان می تواند درک مسائل مربوط به سلامت روان را افزایش دهد و لکه ننگ مربوط به مشکلات روحی و روانی را کاهش دهد. موارد کلیدی و مهمی که دانش آموزان در سراسر برنامه آموزشی یاد می گیرند عبارتند از:

- درک ارتباطات ذهن- بدن و نقش فعالیت فیزیکی در حمایت از سلامت روان و تندرستی کلی.
- درک عواملی که به سلامت عاطفی، شناخت منابع استرس و توسعه مهارت های تطبیقی، مدیریتی و مقابله مورد نیاز برای رویارویی با سختی و استرس کمک می کند.
- توسعه خودآگاهی و توانایی تشخیص علائم هشداردهنده مشکل عاطفی، و درک چگونگی پاسخ به آن ها و درخواست حمایت
- توسعه مهارت های ارتباطی و اجتماعی و توانایی برای شناسایی و ایجاد روابط سالم
- درک ارتباطات احتمالی بین سوء مصرف مواد، اعتیاد و سلامت روان و آگاهی از نحوه دریافت کمک
- درک علل و ماهیت بیماری های روانی و راه های کاهش لکه ننگ و کلیشه های مرتبط به آن.

مدارس در ایجاد مهارت ها، دانش و عادت هایی که به سلامت روان کمک می کند نقش مهمی را ایفا می کنند و خطر مشکلات اجتماعی و عاطفی را کاهش می دهند. یادگیری درباره سلامت روان می تواند به دانش آموزان هم از لحاظ علمی هم اجتماعی کمک کند، و منجر به حمایت از دانش آموزانی شود که مشکلات اجتماعی یا احساسی را تجربه می کنند.

در صورت بروز هرگونه نگرانی درباره سلامت روان فرزندتان، درباره نگرانی هایتان با یک متخصص خدمات درمانی صحبت کنید.

دانش‌آموزان کلاس اول تا سوم یاد می‌گیرند عواطف خود را توصیف کنند، قدر مزایای زندگی فعالانه سالم برای سلامت روان خود را بدانند، اهمیت روابط مثبت با سایر کودکان و بزرگسالان را درک کنند. یادگیری در این حوزه‌ها به دانش‌آموزان در توسعه خودآگاهی کمک می‌کند و همچنین شامل استراتژی‌هایی برای درخواست کمک است.

تعاملات معمول با کودکان، بیشترین میزان حمایت روانی مورد نیاز آن‌ها را در اختیارشان قرار می‌دهد، اما ممکن است زمان‌هایی نیز وجود داشته باشد که گفتگوی مستقیم با آن‌ها درباره مسائل مربوط به سلامت روان حائز اهمیت باشد. این شرایط ممکن است به وجود آید در صورتی که کودکی، یا فردی نزدیک به وی، علائمی از مشکلات روحی و روانی را از خود بروز می‌دهد.

دانش‌آموزان کلاس چهارم تا هشتم استراتژی‌هایی برای حفظ سلامت روان، مقابله با استرس و درخواست کمک هنگام داشتن احساس نگرانی یا غم را یاد می‌گیرند. همچنین موضوعاتی که مستلزم حساسیت بیشتر یا بلوغ فکری است - به عنوان مثال، مدیریت خشم، جلوگیری از قلدری و بکارگیری رسانه‌های اجتماعی به صورت مسئولانه - به تدریج در این زمان معرفی می‌شوند. علاوه بر این، دانش‌آموزان اطلاعات عمومی درباره برخی از مشکلات متداول مربوط به سلامت روان و سوء مصرف مواد، درباره روش‌های کاهش لکه‌ننگ مرتبط با بیماری روانی و درباره حمایت دوستان از مشکلات روحی و روانی یاد می‌گیرند. یکی از مهمترین موضوعاتی که دانش‌آموزان یاد می‌گیرند این است که درخواست کمک یک مهارت است، نه یک ضعف و اینکه دانش‌آموزان باید در صورت نیاز به کمک در تفکرات و احساساتشان با یک فرد بزرگسال مراقب گفتگو کنند.

شروع این گفتگو همیشه آسان نیست، اما نکات ذیل می‌تواند در این راستا کمک کند:

- به آن‌ها کمک کنید احساساتشان را توصیف کنند (به عنوان مثال، «غمگین به نظر می‌رسی. خداحافظی کردن می‌تواند سخت باشد. من هم غمگینم.»)
- فرصت‌هایی را برای گفتگویی غیر رسمی در محیطی آرام بیابید.
- به جای اینکه تلاش کنید مطالب زیادی را در یک مکالمه پوشش دهید، اجازه دهید بحث به تدریج در طول زمان بسط داده شود. ممکن است کودکان برای اینکه برای گفتگو درباره نگرانی‌هایشان احساس راحتی کنند به زمان نیاز داشته باشند.
- اگر کودکان راحت نیستند مستقیماً راجع به احساسات و تجربیاتشان صحبت کنند، غیر مستقیم درباره این مسائل وارد گفتگو شوید. درباره موقعیت‌های خیالی یا درباره شخصیت‌های موجود در کتاب‌ها یا برنامه‌های تلویزیونی گفتگو کنید.
- بگذارید بدانند که شما برای گفتگو و کمک حضور دارید و اینکه سلامت روان آن‌ها مثل سلامت جسمی می‌تواند در طول زمان تغییر کند.
- چنانچه بنظر می‌رسد که فرزندتان با یک اختلال سلامت روانی دست و پنجه نرم می‌کند، می‌توان وی را جهت ارزیابی بیشتر و درمان به یک متخصص سلامت روان ارجاع داد. از معلم فرزندتان بپرسید که آیا او متوجه تغییرات رفتاری شده است یا نه؟ و درباره راه‌هایی که مدرسه می‌تواند او را حمایت کند، صحبت کنید. علل پزشکی احتمالی تغییرات ایجاد شده در رفتار یا احساسات را با پزشک خانوادگی بررسی کنید.

دانش‌آموزان بزرگتر چه چیزی می‌آموزند؟

دانش‌آموزان دبیرستانی بیشتر درباره علائم و نشانه‌های مشکلات روحی و روانی و همچنین راه‌های بررسی دقت اطلاعات آنلاین مربوط به سلامت و درباره یافتن منابع حمایتی یاد می‌گیرند. این موضوعات همچنین موضوعات پیچیده مانند مصرف مواد مخدر و سایر رفتارهای مضر، مزاحمت سایبری، پاسخ به استرس و فشار وارده از سوی همسالان و پیشگیری از خودکشی را پوشش می‌دهند. به معلمان توصیه می‌شود این موضوعات را با دقت و حساسیت معرفی کنند و مطالب منبع را با مشورت با متخصصان سلامت روان شورای مدرسه انتخاب کنند.

اطلاعات بیشتر

الفبای سلامت روان

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

منبعی از اطلاعات تخصصی درباره رشد کودک، علائم و نشانه‌های مشکلات، و استراتژی‌های حمایتی که می‌تواند در خانه و مدرسه یاری رسان باشد.

والدین برای سلامت روان کودکان (PCMH)

<http://www.pcmh.ca>

PCMH یک شبکه حمایتی و دفاعی است که روی سلامت روان کودکان و جوانان متمرکز می‌باشد. شاید والدینی که فرزندانی دارند که مشکلی را در زمینه سلامت روان تجربه می‌کند، به دیدگاه‌ها و توصیه‌های ارائه شده از سوی والدینی که «همین مشکل را داشتند»، اهمیت دهند.

سلامت روان کودکان انترایو

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

برگه‌های اطلاع‌رسانی و لینک‌های منتهی به منابع مربوط به سلامت روان کودکان و جوانان و اطلاعات مربوط به دریافت کمک از سامانه سلامت روان انترایو.