

بررسی سلامت روان در کنار هم:

به روند آموزش فرزندان ملحق شوید

دانش آموزان کلاس‌های 7 و 8 بر اساس برنامه درسی **سلامت و تربیت بدنی انتاریو**، در یک مجموعه از دوره‌های آگاهی سلامت روان شرکت می‌کنند. این دوره‌های آموزشی اجباری شده‌اند تا هر دانش‌آموز به اطلاعات قابل اعتماد و مبتنی بر تحقیق در مورد سلامت روان که مربوط به سال‌های نوجوانی است، دسترسی داشته باشد. پرورش مهارت‌ها و عاداتی که تندرستی و آگاهی در مورد مشکلات رایج سلامت روان و نحوه دسترسی به پشتیبانی در صورت نیاز را افزایش می‌دهد، می‌تواند به دانش‌آموزان کمک کند تا از سلامت روان خود مراقبت کنند و ممکن است به پیشگیری از بروز مشکلات سلامت روان در آینده کمک کند.

فرزندم چه خواهد آموخت؟

فرزندم چه خواهد آموخت؟	کلاس 7
<ul style="list-style-type: none">سلامت روان چیزی است که همه ما داریم و همه ما خواهان وضعیت مناسب سلامت روانی برای خود و کسانی هستیم که به آنها اهمیت می‌دهیم. عوامل زیادی وجود دارد که بر سلامت روان ما تأثیر گذاشته و از آن پشتیبانی می‌کند. معمول است که گاهی مشکلاتی جزئی در مورد سلامت روان خود را تجربه کنیم، و در این حال استراتژی‌ها و پشتیبانی‌هایی وجود دارد که می‌تواند به ما کمک کند تا به مسیر خود بازگردیم.بیماری‌های روانی، اختلالات مغزی جدی‌تری هستند که ممکن است در افکار، احساسات و رفتارهای ما اختلال ایجاد کرده و در مدرسه، محل کار و روابط ما مشکل‌ساز باشند. افرادی که بیماری روانی را تجربه می‌کنند، با دریافت پشتیبانی هنوز هم می‌توانند سلامت روانی خوبی داشته باشند.	سلامت روان، بیماری‌های روانی و رابطه بین آنها

فرزندم چه خواهد آموخت؟	کلاس 7
<ul style="list-style-type: none"> هیچ راه درستی برای حفظ سلامت روان مناسب وجود ندارد، و یافتن طیف وسیعی از استراتژی‌ها و حمایت‌هایی که با فرهنگ، باورها و موقعیت‌های ما مطابقت داشته باشد و بهترین کارکرد را برای ما داشته باشد، بسیار حائز اهمیت است. توجه به تغییرات در سلامت روانی‌مان می‌تواند به ما کمک کند که بدانیم چه زمانی از استراتژی‌های خاصی استفاده کنیم. کمک گرفتن در زمانی که به آن نیاز داریم هم یک استراتژی مهم برای مراقبت از سلامت روان ما است. 	<p>علائم احتمالی مشکلات سلامت روان و آگاهی از زمان، مکان و نحوه جستجوی پشتیبانی</p>
<ul style="list-style-type: none"> افراد ممکن است به دلایل مختلف مواد مصرف کنند. فقط به خاطر اینکه مصرف بعضی از مواد قانونی است، به این معنی نیست که آنها بی‌خطر هستند. وقتی در سنین پایین‌تری هستیم، بعضی از مواد (مانند شاهدانه) می‌توانند تأثیرات منفی پایداری بر مغز ما داشته باشند چون مغز ما هنوز در حال رشد است. سلامت روان ما می‌تواند در مصرف مواد نقش داشته باشد. درست مثل جستجوی پشتیبانی در زمینه مشکلات سلامت روان، برای مشکلات مربوط به مصرف مواد هم می‌توانیم به دنبال حمایت باشیم. 	<p>سلامت روان، مصرف مواد، و رابطه بین آنها</p>

فرزندم چه خواهد آموخت؟	کلاس 8
<ul style="list-style-type: none"> انگ مربوط به مشکلات سلامت روان و بیماری روانی می‌تواند بر همه ما تأثیرات منفی داشته باشد. انتخاب کلمات ما می‌تواند در ایجاد انگ نقش داشته باشد و حتی باعث آسیب شود، یا اینکه می‌توان از کلمات برای توانمندسازی دیگران و حمایت از روال کمک خواستن استفاده کرد. هنگامی که ما انگ را از بین می‌بریم، میزان درخواست افراد برای کمک موردنیازشان افزایش پیدا می‌کند، که همین امر می‌تواند از بروز مشکلات جدی‌تر در آینده جلوگیری کند. 	<p>سلامت روان و انگ و برچسب زدن</p>

فرزندم چه خواهد آموخت؟	کلاس 8
<ul style="list-style-type: none"> • همه ما گاهی استرس را احساس می‌کنیم. کمی استرس می‌تواند چیز خوبی باشد! این احساس از بسیاری جهات می‌تواند به ما کمک کند، مثلاً موقع آماده شدن برای یک امتحان یا تمرین قبل از بازی. • مدیریت استرس مهارتی است که می‌توانیم تمرین کنیم و در آن پیشرفت کنیم. استراتژی‌هایی برای کمک به این امر وجود دارند. مهم است که چند استراتژی را بدانید و آنها را به طور منظم به کار بگیرید. • وقتی نتوانیم از شر استرس خلاص شویم، این شرایط می‌تواند بر سلامت روحی و جسمی ما تأثیر بگذارد. اگر این اتفاق افتاد، زمان آن رسیده است که به دنبال پشتیبانی از سوی خانواده خود یا سایر بزرگسالان مورد اعتمادمان باشیم. 	<p>پشتیبانی از سلامت روان - مدیریت استرس</p>
<ul style="list-style-type: none"> • ما نقش مهمی در پشتیبانی از دوستانمان داریم. گاهی نیاز داریم که افراد دیگری نیز در این امر ایفای نقش کنند. ما مجبور نیستیم نگرانی خود را برای یک دوست، به تنهایی مدیریت کنیم. • حتی اگر دوستانمان از ما بخواهد که این کار را نکنیم، اگر خطری برای امنیت آنها یا دیگران وجود داشته باشد، باید فوراً به دنبال پشتیبانی باشیم. • وقتی در حال کمک به یک دوست هستیم، ایرادی ندارد که سلامت روان خود را در اولویت قرار دهیم. سلامت روانی ما نیز اهمیت دارد. 	<p>چگونگی کمک به یک دوست- در جستجوی پشتیبانی برای دیگران در حالی که از خود مراقبت می‌کنیم</p>

چگونه می‌توانم از این آموزش‌ها حمایت کنم؟

استراتژی‌های سلامت روان مثبت را با فرزند خود تمرین و مدل‌سازی کنید

همانطور که فرزند شما از طریق دوره‌های آموزشی آگاهی سلامت روان در حال آموزش دیدن است، فرصتی عالی برای ارتقای سلامت روان مثبت در خانه وجود دارد. می‌توانید فرزندان را تشویق کنید تا درباره موضوعات و ایده‌هایی که در مدرسه یاد می‌گیرد با شما صحبت کند، و می‌توانید چند استراتژی را با هم تمرین کنید (به عنوان مثال، استراتژی‌های تنفس، حرکات کششی، لذت بردن از حضور در طبیعت، بازی کردن با هم، مشارکت در یک فعالیت مبتنی بر فرهنگ یا اعتقادات و غیره). همچنین ممکن است بخواهید به فرزندان نشان دهید که چگونه از این استراتژیها برای مراقبت از سلامت روان خودتان استفاده می‌کنید. راه‌های زیادی برای تقویت احساس سلامت روانی مثبت در هر روز وجود دارد و تمرین در کنار هم می‌تواند به ایجاد عادات روانی سالم همیشگی کمک کند.

گفتگو را در خانه ادامه دهید

همانطور که فرزندان در کلاس درس تحت آموزش قرار دارد، برای ادامه گفتگو و تقویت روند یادگیری، از جملات زیر به عنوان شروع‌کننده بحث در خانه استفاده کنید:

- چه چیزهایی در مورد آموخته‌های تو جالب یا مفید بود؟
- چه راهکارهایی را برای کمک به مراقبت از سلامت روان خودت یاد گرفتی؟
- آیا کارهایی وجود دارد که بتوانم انجام دهم یا ندهم تا صحبت در مورد سلامت روان برای تو راحت‌تر شود؟

ادامه یادگیری

نظرسنجی‌ها نشان داده که دانش‌آموزان می‌خواهند والدین/سرپرست‌هایشان در مورد سلامت روانی اطلاع داشته باشند تا بتوانند در زمینه سلامت روان از آنها حمایت کنند، به‌ویژه زمانی که مشکلاتی را در زمینه سلامت روان خود تجربه می‌کنند. برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد سلامت روان، در منابع اطلاعاتی معتبر جستجو کنید.

آیا می‌دانستید؟

1. دانش‌آموزان در سراسر استان به ما گفته‌اند که می‌خواهند در مورد سلامت روان و بیماری‌های روانی بیشتر بدانند و می‌خواهند در مدرسه درباره آن بیاموزند.
2. تمام شوراهای آموزش و پرورش انتاریو با داشتن یک مدیر و سرپرست سلامت روانی که مسئولیت رسیدگی به امور سلامت روان را بر عهده دارد، از سلامت روان دانش‌آموزان خود پشتیبانی می‌کنند. اطلاعات بیشتر درباره استراتژی سلامت روان هر مدرسه را می‌توانید در وبسایت هر یک از شوراهای آموزش و پرورش کسب کنید.
3. احساس ارتباط و تعلق می‌تواند به جلوگیری از بروز مشکلات مصرف مواد کمک کند. مدرسه فرزندان می‌تواند به ایجاد فرصت‌هایی کمک کند تا او از طریق حضور در تیم‌ها و فعالیت‌ها احساس کند عضوی از یک گروه است.
4. همه ما سلامت روان داریم! سلامت روان حالتی از تندرستی است که شامل طیفی از افکار، احساسات و رفتارها می‌شود. این امر بر نحوه مدیریت استرس، ارتباط با دیگران و انتخاب‌های ما تأثیر می‌گذارد. این بخشی از وضعیت کلی سلامت ماست و نقش مهمی در توانایی ما برای لذت بردن از زندگی دارد.
5. بیماری روانی به عارضه‌ای اشاره دارد که توسط یک متخصص واجد شرایط تشخیص داده می‌شود. این عارضه بر افکار، احساسات، رفتارها و تندرستی کلی ما تأثیر می‌گذارد. این شرایط می‌تواند مانع از آنچه می‌خواهیم و نیاز داریم انجام دهیم شود، و بر توانایی ما برای لذت بردن از زندگی تأثیر می‌گذارد. افراد دچار بیماری روانی، با دریافت حمایتی که نیاز دارند می‌توانند از سلامت روانی خوبی برخوردار شوند.
6. گاهی ممکن است شادی را به عنوان احساس مورد ترجیح در نظر بگیریم. اما برای کمک به درک آنچه در زندگی ما رخ می‌دهد، وجود طیف وسیعی از احساسات می‌تواند سالم و مهم باشد.
7. تمرین استراتژی‌هایی برای مدیریت استرس می‌تواند به ما کمک کند احساس خوبی داشته و زمانی که به این احساسات نیاز داریم، آماده باشیم. به کار بردن این استراتژی‌ها می‌تواند به ما کمک کند که آمادگی بیشتری کسب کنیم و این احتمال را افزایش می‌دهد که وقتی بیشتر به آن نیاز داریم، مفید عمل کند.

شناخت علائم مشکلات روانی

دوره‌های آموزشی آگاهی از سلامت برای دانش‌آموزان کلاس 7 و 8 جهت کمک به پیشرفت هر دانش‌آموز در نظر گرفته شده‌اند. با این حال، حتی با وجود این آموزش‌ها و پشتیبانی‌های خوب در خانه و مدرسه، بعضی از دانش‌آموزان همچنان ممکن است چالش‌هایی را در زمینه سلامت روان خود تجربه کنند. به همین دلیل، مهم است که والدین / سرپرستان از علائم بروز یا تشدید مشکلات سلامت روان آگاه باشند تا بتوانند در صورت نیاز اقدام کنند. شناسایی زودهنگام مشکلات و ارائه پشتیبانی‌های مراقبتی می‌تواند از بدتر شدن مشکلات جلوگیری کرده و به حصول اطمینان از اینکه که جوانان از حمایت مورد نیازشان برای پیشرفت برخوردار خواهند شد، کمک کند.

طیف گسترده‌ای از علائم وجود دارد که ممکن است نشان دهد یک جوان مشکل سلامت روانی را تجربه می‌کند. شما بهتر از همه فرزند خود را می‌شناسید و جایگاه مناسبی دارید که تشخیص دهید چه زمانی در شیوه زندگی معمول او تغییری ایجاد شده است. در ادامه چند نمونه از علائمی که باید مراقب آنها بود آمده است.

- موارد بیشتر فوران خشم یا ناراحتی
- تحریک‌پذیری مکرر
- افزایش احساس نگرانی و هراس
- امتناع از حضور در مدرسه
- کناره‌گیری از دوستان، خانواده و فعالیت‌هایی که قبلاً از آنها لذت می‌بردند
- سرکشی و ناسازگاری بیشتر
- مصرف مواد مخدر و/یا الکل
- ابراز نظرات منفی مداوم در مورد خود
- کاهش نمرات، کمبود انگیزه برای انجام کارها
- تغییر در عادات غذایی و خوابیدن
- حرف زدن مکرر در مورد مرگ و مردن

اگر متوجه شدید که کودک افکار مرتبط با خودکشی یا آسیب رساندن به دیگران را در سر دارد، بلافاصله از طریق خدمات پشتیبانی فوری به دنبال کمک باشید.

اگر متوجه بعضی از این علائم در فرزند خود شدید، شدت، فراوانی و تأثیر رفتارها و احساساتی که مشاهده کرده‌اید را در نظر بگیرید.

- آیا این رفتارها و احساسات خارج از الگوی معمول شخصیتی فرزند من است؟
- آیا این موارد تأثیر منفی بر توانایی فرزندم برای لذت بردن از زندگی روزمره، معاشرت با دوستانش یا زندگی خانوادگی ما دارند؟
- آیا آنها مانع پیشرفت فرزندم در مدرسه می‌شوند؟
- آیا این رفتارهای نگران‌کننده قرار است بیشتر رخ دهند؟
- آیا شدت این رفتارها یا احساسات بیشتر از حد معمول است؟
- آیا با توجه به شرایط، این رفتارها بیشتر از حد انتظار ادامه خواهند یافت؟

توجه داشته باشید که یافتن موضوعی که تغییر کرده، لزوماً به این معنی نیست که فرزند شما مشکل یا بیماری روانی دارد. بهتر است اطلاعات بیشتری کسب کنید و مشاهدات خود را برای افرادی که می‌توانند از شما حمایت کنند بازگو کنید.

حمایت‌های در دسترس ما

اگر متوجه شدید که فرزندان با مشکلی در سلامت روانی خود مواجه است، یک برنامه شخصی از افرادی که می‌توانید با آنها ارتباط برقرار کنید، و روالی که مدرسه فرزندان دارد ایجاد کنید. **به خاطر داشته باشید، شما تنها نیستید!** سرویس‌های پشتیبانی، خدمات و افرادی در دسترس شما هستند که در زمینه حمایت از فرزندان به شما کمک خواهند کرد.

پشتیبانی در مدرسه فرزندم:	پشتیبانی در جامعه:	نمونه‌هایی از پشتیبانی‌های فوری:
<p>معلم کلاس، مدیر، معلم آموزش استثنایی، مشاور راهنما، مددکار کودک و نوجوان، مددکار اجتماعی و غیره.</p> <p>لیست خودتان را تهیه کنید:</p>	<p>خاله‌ها، عموها، بزرگان، پدربزرگ‌ها و مادربزرگ‌ها، مراقبان، مراکز دوستی، آژانس‌های اجتماعی، کلیسا، مسجد، مراکز اجتماعی و غیره.</p> <p>لیست خودتان را تهیه کنید:</p>	<p>مرکز امداد جوانان سیاه‌پوست: شماره تماس: 416-285-9944 یا تلفن رایگان: 1-833-294-8650</p> <p>مرکز امداد ConnexOntario تلفن رایگان: 1-866-531-2600</p> <p>تلفن کمک به کودکان تلفن رایگان: 1-800-668-6868</p> <p>بخش اورژانس محلی 9-1-1</p> <p>لیست خودتان را تهیه کنید:</p>

روند دسترسی به پشتیبانی در مدرسه فرزندم به این شرح است:

با معلم کلاس فرزندان، مدیر یا یکی از کارکنان مدرسه که با او ارتباط دارید صحبت کنید و نگرانی‌های خود را در میان بگذارید، بررسی کنید که چه خدماتی برای پشتیبانی از فرزندان وجود دارد و مراحل دسترسی به آن پشتیبانی‌ها چیست.

روند مدرسه را اینجا اضافه کنید:

شما شایسته دریافت حمایتی هستید که آن را جستجو می‌کنید. تسلیم نشوید - افرادی هستند که از فرزند شما پشتیبانی می‌کنند و به شما نشان می‌دهند که تنها نیستید.

سلامت روانی شما نیز اهمیت دارد!

اگر زمانی احساس کردید که برای سلامت روان خود به پشتیبانی نیاز دارید، با پزشک خانواده خود تماس بگیرید یا:

- **Connex Ontario** | تماس با شماره 1 866 531 2600 برای خدمات سلامت روانی و درمان اعتیاد.
- **Wellness Together Canada** | تماس با شماره 1 866 585 0445 مشاوره به صورت 24 ساعته و 7 روز هفته موجود است.
- **Ontario 211** | تماس یا اریال پیام کوتاه به شماره 2-1-1 برای کمک به ارتباط با خدمات اجتماعی مورد نیازتان.
- **خط امداد پیامکی بحران** | کلمه HOME را به رایگان به شماره 74741 ارسال کنید، خدمات در سراسر کشور به صورت 24 ساعته و 7 روز هفته برای افراد در همه رده‌های سنی.

اگر دچار بحران سلامت روانی هستید، به اورژانس بیمارستان محلی خود بروید یا فوراً با 911 تماس بگیرید (اگر احساس امنیت می‌کنید). اگر می‌خواهید با 911 تماس بگیرید، می‌توانید درخواست کنید که یک متخصص سلامت روان که فرهنگ شما را می‌شناسد (در صورت در دسترس بودن چنین فردی) نزد شما اعزام شود.