

تحدّثوا مع بعضكم البعض

عندما يتأثر أحد أفراد الأسرة بمرض نفسي أو مشكلات في الصحة النفسية.



إرشادات

هذا كتابك. يمكنك قراءته مع شخص بالغ، أو يمكنك قراءته بمفردك.

عندما يعاني والدك أو والدتك من مرض عقلي أو نفسي، قد تحتاج إلى شخص يشرح لك لماذا يتصرّف أحياناً بشكل مختلف. يجب أن تعلم أن المرض العقلي أو النفسي هو الذي يسبّب هذا.

يشرح الكتاب ما هو المرض العقلي والطرق المختلفة التي قد يتصرّف بها البالغون عندما يعانون من مرض عقلي. استناداً إلى القصص القصيرة في الكتاب، يمكنك التحدث مع شخص بالغ حول ما تعتقده بشأن مشاعر الشخصيات في الكتاب. على سبيل المثال، عندما يكون والدهم أو والدتهم متعباً معظم الوقت أو يبدو غاضباً جداً.

يمكنك اختيار البحث عن المواقف التي تعرفها أو ترغب في معرفة المزيد عنها. ستجد شرحاً ما هو المرض العقلي، وما هو اجتماع الأسرة، ومن يساعد والدتك أو والدك عندما يكون أحدهما مريضاً. هناك بعض التمارين في نهاية الكتاب يمكنك القيام بها. انظر إلى فهرس المحتويات في الصفحة التالية.

فهرس المحتويات

- ما هو المرض العقلي؟ 1
- مما يعاني أبي وأمي؟ 7
- ماذا تلاحظ؟ 9
- خائف 11
- متعب 13
- حزين 15
- غاضب 17
- يفعل أشياء غريبة 19
- يجب أن يفعل أشياء معيّنة 21
- يشرب كثيراً 23
- يصعب عليها الأكل 25
- الأمل والفرح 27
- من يساعد أُمي وأبي؟ 29
- ما هو اجتماع العائلة؟ 32
- تمارين 35
- ما الذي لاحظته؟ 36
- أكمل الجملة 37
- أسئلة المعضلة 39
- فكّر في الأمر 41
- ماذا يمكنك أن تفعل؟ 42
- الآمال والأحلام 43
- مساعدتي 44
- للرسومات والملاحظات 45
- مواقع إلكترونية مفيدة وخدمات استشارية 52
- إذا كنت ترغب في قراءة المزيد 53
- نبذة عن الكتاب 54

ما هو المرض العقلي؟

عندما نتحدّث عن الأمراض، فإننا عادةً ما نفكّر في الأمراض الجسدية. على سبيل المثال، قد نفكّر في كسر في الساق، أو الإنفلونزا، أو السرطان. يؤثّر المرض الجسدي في كيفية عمل أجسامنا وفي قدرتنا على التوفيق بين الدراسة والعمل.

وهناك أيضًا ما يُسمّى بالمرض العقلي.

يؤثّر المرض العقلي في طريقة تفكيرنا وشعورنا وسلوكنا.



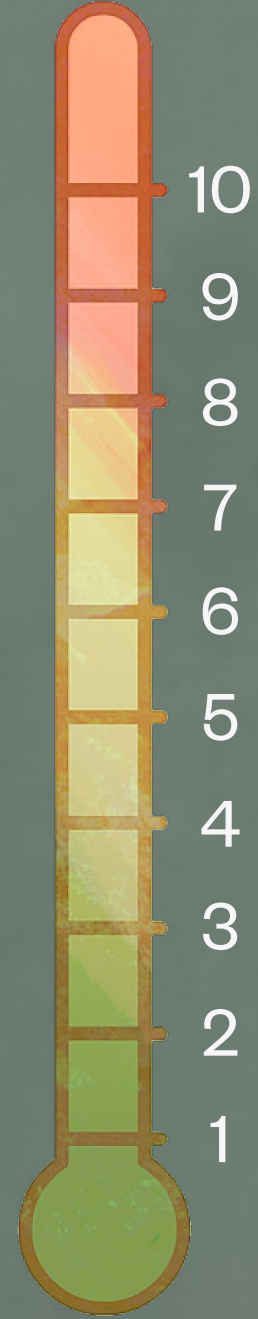
قد يصبح الأب أو الأم غاضبين للغاية ويوبّخان كثيرًا، أو يكونان متعبين جدًا، أو ينعجان بسرعة كبيرة. يُعرّف المرض العقلي بعدة أسماء: يمكن أن يُسمّى القلق، أو الاكتئاب، أو الوسواس القهري، أو الذهان، أو اضطراب ما بعد الصدمة، أو اضطرابات الأكل.

نسميه مرضًا عقليًا لأنه شيء يحدث في نفسيتنا (أو عقلنا)، وهو موجود داخل الدماغ. يمكن أن يتمّ العلاج في مستشفى، نسميه مستشفى للأمراض النفسية، أو يمكن أن يكون مع طبيب تزوره من وقت لآخر.

لا يشير إليه الجميع بالمرض العقلي. يسمّيه بعضهم اضطرابًا عقليًا، أو حالة صحية عقلية، أو ضعفًا نفسيًا، أو ضغطًا نفسيًا، أو توترًا في الأعصاب.

المرض النفسي شائع أيضًا. في كل فصل دراسي، يوجد ما بين طفلين وأربعة أطفال لديهم أحد الوالدين مصابًا بمرض عقلي.





ألق نظرة على الشكل.

وكما يمكن أن تكون مريضًا بدرجة بسيطة أو شديدة بأمراض أخرى (مثل الإنفلونزا)، يمكنك أيضًا أن تكون مريضًا بدرجة بسيطة أو شديدة بمرض نفسي. يوضح ذلك في الشكل.

في الطرف الأخضر من المخطط، تتفاعل بشكل طبيعي في معظم الأوقات عندما يزعجك شيء ما، ويمكنك التعامل مع الحياة اليومية. يمكن للجميع أن يشعروا بالخوف والغضب والحيرة والحزن.

في الطرف الأحمر من المخطط، غالبًا ما تراودك أفكار ومشاعر غير سارة ولا يمكنك السيطرة عليها. يستطيع الآخرون ملاحظة ذلك لأنك تتصرف بشكل مختلف. يُطلق عليه اسم المرض العقلي لأن الأفكار والمشاعر تتأثر بالمرض.

عندما يتأثر الناس بالمرض العقلي، قد يجدون صعوبة في القيام بما يرغبون فيه بشدة، مثل قضاء الوقت مع أطفالهم.

قد يبدو الأمر كما لو أنّ المرض العقلي، وليس الأشخاص أنفسهم، هو الذي يحدّد كيف يفكّرون ويشعرون ويتصرفون.

عندما يُصاب أحد أفراد الأسرة بمرض عقلي، يتأثر جميع أفراد الأسرة.



أحيانًا يشغل المرض العقلي حيزًا كبيرًا. وأحيانًا أخرى لا يكون الأمر كذلك.

عندما تكون طفلًا، قد تتساءل لماذا يجد والدك أو والدتك الأمور صعبة، أو لماذا يقولان ويفعلان أشياء غريبة.

قد يشعر العديد من الأطفال أن ذلك خطأهم، وأن شيئًا فعلوه تسبب في إصابة أحد والديهم بمرض نفسي. أو يفكرون فيما يمكنهم فعله لمساعدة أمهم أو أبيهم على الشعور بتحسن.

ومع ذلك، فليس خطأ الأطفال أبدًا أن يصاب والدهم أو والدتهم بمرض عقلي.

لا يمكن لوم أحد على إصابته بمرض عقلي. قد تشعر بما يشعر به والدك أو والدتك، لكن المرض العقلي ليس معديًا، ولن تموت بسببه.



يستطيع الأطفال مساعدة والديهم في أمور كثيرة. لكنهم لا يستطيعون شفاء أمهم أو أبيهم.

قد يستغرق التعافي من المرض العقلي وقتًا طويلًا، لكن معظم الناس يتحسنون ويمكنهم أن يصبحوا أصحاء تمامًا مرة أخرى.

يُسمّى الأطباء الذين يعرفون الكثير عن المرض العقلي بالأطباء النفسيين. يمكنهم مساعدة أحد والديك على الشعور بتحسن.

سيسأل الطبيب النفسي أحد والديك عن العلامات المختلفة للمرض ومدة ظهور هذه العلامات.

يمكنك قراءة المزيد عن هذا الموضوع في الصفحات التالية.

مما يعاني أبي وأمي؟

ربما لاحظت شيئاً ما بخصوص والدتك أو والدك قبل أن يذهبا إلى الطبيب النفسي؟ شيء لم تستطع فهمه؟

لاحظ أنطون أن والدته متعبة للغاية في الآونة الأخيرة.

كما بدت أكثر عصبية من المعتاد. كما أنها تقلق بشأن كل شيء، لذلك أصبح ممنوعاً على أنطون القيام بالكثير من الأمور.

في إحدى الليالي، استيقظ أنطون ليجد والدته جالسة تبكي في غرفة المعيشة / الصالة. ولا يجرؤ على أن يسأل ما الخطب.

في أحد الأيام، أخبرته والدته أنها ذهبت إلى المستشفى لأنها كانت تشعر مرض.

والآن عليهم أن يكتشفوا ما بها. ربما يكون مرضاً عقلياً.



هل لاحظت
أي شيء على أمك أو أبيك
يمكن أن يكون علامة على
مرض عقلي؟

برأيك، كيف يرى أنطون
احتمالية أن تكون والدته
مصابة بمرض عقلي؟

هل تعتقد انه سيجد
انطون شخصاً بالغاً
يتحدث اليه؟

كيف حال
أنطون في رأيك؟

ماذا تلاحظ؟

عندما يُصاب المرء بمرض عقلي، يمكن أن يظهر ذلك بطرق مختلفة.

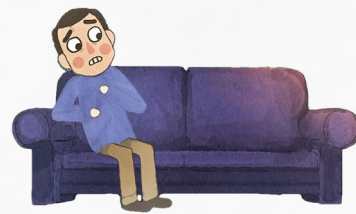
في الصفحة التالية توجد بعض الصور لعلامات مختلفة للمرض العقلي قد تلاحظها على والدتك أو والدك.

هل تتعرّف على أيٍّ منها؟

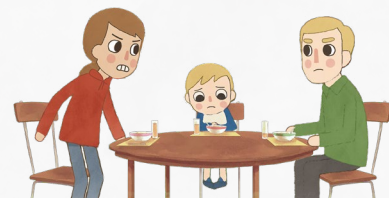
يمكنك قراءة المزيد عن هذا الموضوع في الصفحات التالية من الكتاب.



متعب
الصفحة ١٣



خائف
الصفحة ١١



غاضب
الصفحة ١٧



حزين
الصفحة ١٥



يجب أن يفعل أشياء معينة
الصفحة ٢١



يفعل أشياء غريبة
الصفحة ١٩



يصعب عليها الأكل
الصفحة ٢٥



يشرب كثيرًا
الصفحة ٢٣

خائف

والد توبياس يعاني من مرض عقلي. يشعر بالخوف حتى عندما لا يكون هناك أي سبب.

قد يبدو الأب أحياناً وكأن هناك خطباً ما حقاً. عندها لا يستطيع فعل الأشياء التي يريد فعلها. يجلس فقط ويحدّق في الفراغ. ليس خطأ توبياس على الإطلاق - إنه المرض الذي يسيطر عليه.

يمكن أن تجعلنا العديد من الأمراض العقلية نشعر بالخوف دون سبب.

كيف هو الحال بالنسبة لأمك أو أبيك؟

هل لاحظت يوماً أن والدتك أو والدك يبدو عليهما الخوف؟

كيف تظن أن توبياس يشعر؟

ما رأيك فيما يجب على توبياس فعله؟

برأيك، بماذا يفكر توبياس عندما يرى والده هكذا؟



متعب

غالباً ما تستلقي والدة صوفي على الأريكة في منتصف اليوم.

إنها تعاني من مرض عقلي يجعلها تشعر بالتعب والإرهاق، على الرغم من أنها لم تفعل أي شيء مميز.

ليست صوفي المسؤولة عن الأمر. أنه المرض الذي يسبب ذلك. يمكن أن تجعلنا بعض الأمراض العقلية نشعر بالتعب الشديد.

ما اسم المرض العقلي الذي يعاني منه والدك أو والدتك؟



حزين

والدة أوسكار تعاني من مرض في أفكارها ومشاعرها.

إنه مرض عقلي، وهذا يعني أنها تشعر بحزن شديد. أحياناً يكون الأمر شديداً لدرجة أنها تبكي.

تجد والدته صعوبة كبيرة في استعادة الشعور بالسعادة. هذا الأمر يحزن أوسكار. لا يحب أن يراها تبكي.

حزن الأم لا علاقة له بأوسكار. لكن أوسكار يشعر بالحزن عندما يراها على هذا النحو.

إنه المرض السيئ الذي يسيطر على كل ذلك.

كيف يتحدثون عن المرض في المنزل؟



في رأيك، بما يشعر أوسكار؟

برأيك، بماذا يفكر أوسكار عندما تكون والدته حزينة؟

هل تعرف كيف يكون الأمر عندما يكون والدك أو والدتك حزينا جداً؟

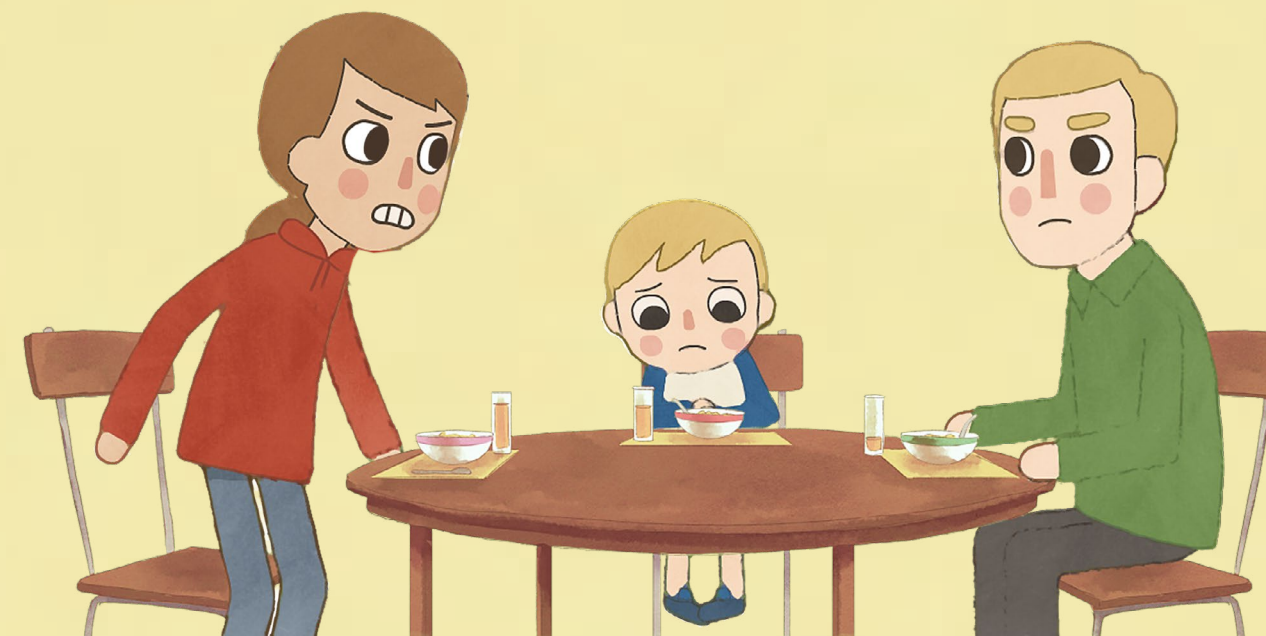
ما رأيك فيما يجب على أوسكار فعله؟

غاضب

قد تغضب والدك مالك أحياناً بشدة دون سبب. وخاصة في الأيام السيئة. يشعر مالك بالخوف عندما يحدث ذلك. يعتقد أن ذلك قد يكون بسبب أنه فعل شيئاً خاطئاً.

غضبها لا علاقة له بمالك. إن المرض العقلي هو ما يجعل والدته غاضبة للغاية. يمكن أن تجعلك العديد من الأمراض العقلية تغضب لأتفه الأسباب.

ما اسم المرض العقلي الذي يعاني منه والدك أو والدتك؟



ما رأيك فيما يجب
على مالك أن يفعله؟

برأيك، بماذا يفكر مالك
عندما تكون والدته
غاضبة جداً؟

هل تعرف كيف يكون
الأمر عندما يغضب
والدك أو والدتك بشدة؟

في رأيك، بماذا
يشعر مالك؟

يفعل أشياء غريبة

والد إيميلي يعاني من مرض عقلي يجعله يفكر أو يقول أو يفعل أشياء غريبة. قد يعتقد أن شخصاً ما يريد إيذاؤه، أو قد يسمع صوتاً يقول له أشياء سخيفة.

تشعر إيميلي بالخوف عندما ترى والدها على هذه الحال. تتساءل عما إذا كان ذلك شيئاً فعلته هي. لكن الأمر لا علاقة له بإيميلي. إن المرض العقلي هو الذي يجعل والدها يفكر ويفعل أشياء غريبة كهذه.

ماذا لاحظت عندما يبدأ والدك أو والدتك باختبار مشاعر غريبة؟



ما رأيك فيما تفكر فيه إيميلي عندما ترى والدها على هذه الحال؟

ما رأيك فيما يجب على إيميلي أن تفعله؟

في رأيك، بماذا تشعر إيميلي؟

هل تعرف كيف يكون الأمر عندما يقوم والداك بأشياء غريبة ويقول أشياء غريبة؟

يجب أن يفعل أشياء معينة

والد عائشة يغسل يديه طوال الوقت. يعتقد أن شيئاً سيئاً سيحدث إذا لم يغسلهما كل ساعة. بدأت عائشة تتساءل عما إذا كان من الصواب غسل اليدين كثيراً، وما إذا كان ينبغي عليها هي أيضاً غسل يديها أكثر.

تأثرت أفكار والدها بمرض يعطيه أفكاراً غريبة تجعله يفعل أشياء معينة. عندما يغسل والدها يديه طوال الوقت، فإن المرض هو الذي يسيطر عليه.

قد تدفع بعض الأمراض العقلية الأم أو الأب إلى القيام بأشياء معينة مراراً وتكراراً.

هل يقوم والدك أو والدتك بقول أو فعل أشياء معينة؟



في رأيك، بماذا
تشعر عائشة؟

برأيك، بماذا تفكر عائشة
عندما ترى والدها يغسل
يديه طوال الوقت؟

هل تعرف كيف يكون الشعور
عندما يستمر والداك في القيام
بأشياء معينة طوال الوقت؟

برأيك، ماذا ينبغي أن
تفعل عائشة؟

يشرب كثيرًا

لاحظ يونس أن والدته تشرب كثيرًا حين لا تشعر أنها بخير.

يلاحظ يونس أنها تسكر بطريقة مزعجة. كثيرًا ما يتساءل جونس عمّا إذا كان ذلك خطؤه، وما الذي يمكنه فعله لجعل والدته تتوقف.

ومع ذلك، فإن شربها للكحول لا علاقة له بيونس.

أصبحت والدته تعتمد على الكحول. هذا يعني أنها تشرب كثيرًا. هذا أمر تجد والدته صعوبة في التحكم فيه بمفردها، وهي بحاجة إلى مساعدة كي تتوقف.

كيف يكون الأمر مع والدتك أو والدك؟

برأيك، بماذا يشعر
يونس؟

برأيك، بماذا يفكر يونس
عندما يرى والدته تشرب
الكحول وتسكر؟

ما رأيك في ما ينبغي
على يونس فعله؟

هل تعرف كيف
يكون الشعور عندما
يشرب أحد والديك
أحيانًا أكثر من اللازم؟



يصعب عليها الأكل

والدة جوليا منشغلة جداً بالطعام. لا تعرف جوليا بماذا تفكر والدتها، لكنها تستطيع أن تلاحظ أن والدتها تتصرف بغرابة عندما يكون هناك شيء لتأكله.

تعاني والدة جوليا من مرض عقلي يجعلها تفكر بشكل سلبي عن نفسها وجسدها، وهذا يجعل الأمور صعبة فيما يتعلق بالطعام. إنه مرض عقلي يجعل والدتها تشعر بهذه الطريقة.

يمكن أن يتسبب المرض العقلي في أن يفقد أحد الوالدين شهيته أو أن يتناول كميات كبيرة جداً من الطعام.

كيف يبدو مرض والدتك أو والدك بالنسبة لك؟



والدة جوليا؟
في رأيك ما شعور

على جوليا أن تفعل؟
في رأيك، ماذا ينبغي

بماذا
تشعر جوليا؟
في رأيك،

ما الذي لاحظته
عن والدتك
ووالدك؟

الأمل والفرح

لا يزال بإمكان الأم أو الأب أن يكونا والدين جيدين، حتى لو كانا يعانيان من مرض عقلي. لا يؤثر المرض العقلي على الأمور بالطريقة نفسها طوال الوقت. يشبه الأمر الطقس. أحياناً تشرق الشمس، وأحياناً أخرى تمطر.

قد يمر الأب أو الأم بأيام جيدة وأيام سيئة. ويمكن أن يتغير ذلك خلال اليوم أيضاً. عندما لا يسيطر المرض، يكون من الجميل الاسترخاء مع عائلتك والقيام بأشياء جيدة وممتعة معاً.

من المهم أن تعرف أن هناك بالغين آخرين يساعدون والديك على أن يتحسنا.

من المهم تذكر التجارب الجيدة.



من يساعد أمي وأبي؟

عندما يعاني أحد الوالدين من مرض عقلي، يحين الوقت للتحدث مع الطبيب. في كثير من الأحيان، يتحدث الآباء أيضاً إلى طبيب نفسي أو ممرضة أو أخصائي اجتماعي.

عندما يشعر أحد الوالدين بمرض شديد، قد يتم إدخاله إلى مستشفى للأمراض النفسية للحصول على المساعدة.

إذا تم إدخال أحد والديك إلى المستشفى، فسيكون له غرفة ينام فيها. كما توجد غرفة معيشة مشتركة حيث يمكن لجميع النزلاء تناول الطعام وقضاء الوقت معاً.

يمكنك زيارة والدتك أو والدك في المستشفى.

أحياناً يكون من الأفضل البدء بالتحدث عبر الهاتف أو الكتابة لبعضكما البعض قبل القدوم للزيارة. يمكن للأم أو الأب أيضاً إرسال صورة لما يبدو عليه المكان في المستشفى.



ما هو اجتماع العائلة؟

قد يكون من الصعب فهم ماهو المرض العقلي، وكيف يمكنك رؤيته في والدتك أو والدك.

ولهذا السبب، قد يكون من المفيد الحصول على دعم للتحدث عما يسببه المرض وما تفكر فيه تجاه ما يحدث.

يوجد في جميع مستشفيات الطب النفسي بالغون يجيدون التحدث مع الأطفال وأولياء أمورهم عن الأمراض العقلية. يدعوك انت ووالديك إلى اجتماع عائلي تتحدثون فيه عن مرض والدتك أو والدك.

يسعد العديد من الأطفال بالحضور والتحدث عن كل ما يحدث في عائلاتهم.

ومن ناحية أخرى، يشعر الكثيرون أيضاً بعدم اليقين بشأن ما يقولونه ولا يشعرون حقاً بالرغبة في قول أي شيء.

هذا أمر طبيعي تماماً. ليس عليك أن تقول الكثير إذا كنت لا ترغب في ذلك. يمكنك فقط الاستماع إلى النقاش.



قبل اجتماع العائلة، سيقوم والدك أو والدتك بإبلاغ الموظفين عنك. سيتحدثون عن عمرك واسمك.

خلال اجتماع العائلة، تتحدث عن مرض والدتك أو والدك، وإذا أردت، يمكنك التحدث عن تجاربك وأفكارك حول المرض العقلي.

يعتقد معظم الأطفال أنه من الجيد معرفة ما يحدث لأهمهم أو أبيهم.

قد تشعر ببعض التوتر قبل أن تأتي إلى الاجتماع، لكن بعده ستعرف أكثر، وذلك شعور جيد.

كما تتحدث عما إذا كنت تحتاج إلى مزيد من المساعدة أو الدعم في عائلتك.

«إنه أفضل شيء حدث
لعائلتنا منذ وقت طويل.»
أم لطفل يبلغ من العمر ٩ سنوات

«لقد كانوا لطفاء للغاية،
وكان من الجيد التحدث
عما تعاني منه أُمي.»
طفل يبلغ من العمر ٩ سنوات

تمارين

في بقية الكتاب، يمكنك القيام بتمارين مختلفة يمكن أن تساعدك على فهم المزيد عن المرض العقلي. يمكنك أن ترسم وتدوّن بعض الأشياء التي تحدثت عنها خلال حديث العائلة، والتي تفكر فيها بعد ذلك.



ما الذي لاحظته؟

ربما لاحظت أشياء كثيرة عن والدتك أو والدك. سواء عندما يتغلب المرض أو عندما يكون والداك في حال جيدة.

عندما لا يتغلب المرض (الأيام الجيدة)	عندما يتغلب المرض (الأيام السيئة)
يستمتع بانتباه	متعب جدًا جدًا
بحالة جيدة	خائف
يريد قضاء وقت مريح ولطيف	غاضب

أكمل الجملة

عند إكمال الجمل، قل أول شيء يخطر ببالك. لذا لا ينبغي أن تفكر لفترة طويلة. قد تكون "إجاباتك" عن المرض العقلي أو عن شيء مختلف تمامًا. إذا رأيت أن جملة ما صعبة للغاية، فتجاوزها. من الممتع إكمال الجمل مع الآخرين وسماع إجابات مختلفة.

أنا قلق بشأن

أتمنى لو أن أمي أو أبي

لو اضطررتُ إلى التحدّث مع شخص ما عن مرض أمي أو أبي، فسيكون

أود أن أعرف المزيد عن

أفضل ما أحب فعله مع أمي/أبي هو

أمي/أبي في المستشفى لأن

أسوأ ما في مرض أمي أو أبي هو

من المحزن أن

أود التحدّث عن

أود أن يقوم معلمي بـ... ..

ربما يعتقد الأولاد أو البنات الآخرون أنني... ..

أحيانًا أشعر بالخوف عندما

أغضب عندما

أشعر بالسعادة عندما

في منزلنا

أشعر بالوحدة عندما

أكثر ما يساعدني هو

صديقي المفضل هو

أفضل صديق لي من بين الكبار هو

إذا احتجت إلى مساعدة، فسأتواصل مع

أعتقد أنه من المهم التحدّث عن

أسئلة المعضلة

قصة توبياس و هناء

تعيش هناء وتوبياس مع والديهما. والدتهما تعاني من مرض عقلي. المرض يجعل والدتهما حزينة ومنزعجة للغاية طوال الوقت. أحياناً تغضب والدتهما بشدة أيضاً، حتى عندما لا يكون هناك سبب.

برأيك، من أو ما الذي يمكنه مساعدة والد هناء وتوبياس على الشعور بتحسن؟

حدد خيارًا واحدًا أو أكثر من الخيارات التالية:

- 1 هناء وتوبياس، من خلال التزامهما بالهدوء، وعدم الإزعاج، والبقاء في المنزل مع والدتهما؟
- 2 الأب، بأن يكون لطيفاً مع الأم؟
- 3 الدخول إلى المستشفى؟
- 4 الدواء؟
- 5 محادثات مع شخص يعرف شيئاً عن المرض العقلي؟
- 6 الهواء النقي وممارسة التمارين الرياضية؟
- 7 طعام صحي؟
- 8 التواجد مع آخرين يعانون من مرض عقلي؟
- 9 قضاء الوقت مع الأصدقاء والعائلة؟
- 10 هل لديك أي اقتراحات أخرى؟

أسئلة المعضلة

قصة يونس

يبلغ جوناس من العمر ١٠ سنوات وهو في الصف الرابع بالمدرسة. اليوم سيذهب إلى حفلة عيد ميلاد صديقه المقرّب مارتن. لقد كان يتطلع إلى ذلك بشدة، لأنهم خططوا لرحلة بحث مثيرة عن الكنز لزملائهم في الفصل.

لكن يونس لم يكن سعيداً عندما حان وقت الذهاب، لأن والدته أخبرته أن والده ليس على ما يرام. عليه أن يذهب إلى المستشفى ويتحدّث مع طبيب. سبق أن تم إدخال والد يونس إلى المستشفى بسبب الاكتئاب. في ذلك الوقت مكث في المستشفى لفترة طويلة جداً.

لا يعرف يونس ما إذا كان سيذهب إلى حفلة عيد الميلاد أم سيبقى في المنزل.

أسئلة:

- 1 في اعتقادك، كيف سيكون الأمر بالنسبة ليونس إذا ذهب إلى حفلة عيد الميلاد؟
- 2 في اعتقادك، بما سيشعر يونس إذا بقي في المنزل؟
- 3 هل تعتقد أن يونس يمكنه الذهاب إلى حفلة عيد الميلاد لفترة قصيرة؟
- 4 ما رأيك في ما ينبغي على يونس فعله؟
- 5 في رأيك، ماذا يرى والد والدته يونس أنه يجب فعله؟
- 6 هل تعتقد أن هناك من يعتني بوالد يونس؟

فكر في الأمر

فكر في كيف يكون الأمر بالنسبة لك اذا عانى والدك أو والدتك من المرض النفسي. اختر رقم الإجابة الأنسب لكل سؤال

- 1 = لا شيء أو إطلاقاً
- 2 = قليلاً أو بين الحين والآخر
- 3 = أحياناً أو غالباً
- 4 = كثيراً أو في أحيان كثيرة

- ما مدى معرفتك بالمرض النفسي؟
- كم مرة تتحدث مع والديك عن المرض النفسي؟
- كم مرة تتحدث مع أصدقائك عن المرض النفسي؟
- ما مدى صعوبة أن تخبر الآخرين بوجود مرض نفسي في عائلتك؟
- ماذا يعني لك أن يعرف الآخرون عن وضعك في المنزل؟
- كم مرة في اليوم تفكر فيما إذا كانت والدتك أو والدك بخير أثناء وجودك في المدرسة؟
- ما مدى تأثرك عندما تسوء الأمور بالنسبة لوالدتك أو والدك؟
- ماذا يعني لك أن تكون والدتك أو والدك بخير؟
- هل يستطيع زملاؤك في الصف أن يلاحظوا عليك أن الأمور تسير بشكل سيئ؟
- هل يرى معلموك كيف يكون حالك؟
- كم مرة تلغي خططك مع أصدقائك لأن المرض النفسي يسيطر على الكثير من أفكارك؟

أخبر شخصاً بالغاً تثق به عن أفكارك.

ماذا يمكنك أن تفعل؟

هنا يمكنك التفكير فيما يمكنك فعله بنفسك، وما يمكن للآخرين فعله.

أشعر بالحزن



ما الذي لاحظته على نفسك عندما يشغل المرض حيزاً كبيراً؟

أزور صديقي



ما الذي يمكن أن يساعدك على الشعور بتحسن عندما يشغل المرض حيزاً كبيراً؟

اشرح أن المرض جزء كبير من الأمور في الوقت الحالي، وقل إنه لا بأس في أن أذهب لرؤية صديقي



ما الذي يمكن أن يفعله والدك أو والدتك لمساعدتك عندما تشعر أن المرض يثقل كاهلك؟

مساعديّ

الهاتف	الاسم

الآمال والأحلام

من أجل المستقبل

أن يكون والدي موجوداً في عيد ميلادي	ما هي آمالك وأحلامك للمستقبل؟
أن يتحسن والدي: يمكن للطبيب مساعدة والدي.	كيف يمكن تحقيقها؟
والداي	من يستطيع مساعدتك في تحقيقها؟

للمسومات والملاحظات

مواقع إلكترونية مفيدة وخدمات استشارية

www.somandre.dk (للأطفال الأكبر سنًا): فيلم: «كتاب فيكتور»، للشباب. نصائح وإرشادات

www.psykiatrifonden.dk/BUSP

استشارات من المؤسسة الدنماركية للطب النفسي: +45 39 25 25 25

خط مساعدة الأطفال: 35 55 55 59 أو www.boernetelefonen.dk

المناطق: ابحث عن "PsykInfo" على جوجل. معلومات حول ما يحدث في منطقتك.

● PsykInfo منطقة H

● PsykInfo منطقة شيلاند

● PsykInfo منطقة جنوب الدنمارك

● PsykInfo المنطقة الوسطى

● PsykInfo المنطقة الشمالية

● "تحدث عن ذلك": الأفلام متاحة على الموقع الإلكتروني psykiatrifonden.dk/BSP

إذا كنت ترغب في قراءة المزيد

كتب للأطفال يمكن استعارتها من المكتبة:

- ما المشكلة؟ للأطفال والشباب الذين يعاني آباؤهم من مرض نفسي. بقلم تيتي سولانتاوس، مركز التنمية الاجتماعية SUS، 2006
- كيف يمكنني مساعدة طفلي؟ للوالدين المصابين بمرض نفسي. بقلم تيتي سولانتاوس، مركز التنمية الاجتماعية SUS، 2005
- غداً سيكون كل شيء كالمعتاد. بقلم لينا ستولتز، كارلسن، 2015
- في داخلي، وفي داخل الآخرين. بقلم كارين جليستروب، جيلدينال، 2015
- المعركة من أجل قوة الترويل. بقلم إنجليز نوردهوف، أورننس فورلاغ، 2012
- أم كارل وإيما أصيبت بالجنون. بقلم سوزانا جيرستورف ثيدمان، مركز التنمية الاجتماعية SUS، 2007
- الكتلة. بقلم تيدي دولسكي، أورننس فورلاغ، 2000
- مرض والدي. بقلم بينتي جران، فورلاغيت ميكرو، 2017
- والدة روزا في مستشفى للأمراض النفسية. بقلم مالا موسكوفيتش وآخرين، مركز التنمية الاجتماعية SUS، 2007
- لنحدث عن الأمر. مع جميع الأطفال. بقلم كارين جليستروب، PsykInfo Forlaget، 2011
- عالم فيجو ووالتر. بقلم نانا صوفي هوجستروم، www.en-af-os.dk، 2016
- علينا أن نريهم ذلك. بقلم بينتي براتلون، هوست آند سون، 2013

نبذة عن الكتاب

أُعِدَّ هذا الكتاب كجزء من مشروع "Taleboblén"، وهو مشروع تعاوني بين المؤسسة الدنماركية للطب النفسي والخدمات النفسية في المناطق الخمس.

يحظى المشروع بدعم مؤسسة فيلوكس ويهدف إلى دعم وتعزيز مشاركة الأطفال حين يتأثر أحد الوالدين باضطراب نفسي.

الكتاب موجه للأطفال ويتم تقديمه للآباء خلال جلسة استشارة الوالدين في الخدمات النفسية. يمكن استخدام الكتاب في المنزل من قِبل الآباء والأطفال، أو من قِبل الأطفال بمفردهم، أو مع الموظفين خلال الجلسة العائلية.

نأمل أن يساعد الكتاب كلاً من الآباء والموظفين على إشراك الأطفال بشكل أكبر عندما تتأثر الأسرة باضطراب نفسي.

شكراً للمستشارة المحترفة إنجليز نوردهوف (www.nordenhof.com) على مساهمتها القيّمة.

