

الشباب الصحة العقلية

مع أوراق عمل للنشاط



سلسلة الصحة العقلية
الكتيب الثالث

مؤلف هذا الكتيب، الدكتور أمير حق، هو مدير برنامج خدمات الأسرة المسلمة، بالدائرة الإسلامية لأمريكا الشمالية للإغاثة (ICNA Relief) في الولايات المتحدة الأمريكية. وهو أيضاً باحث في الاتحاد الإسلامي للصحة العقلية، قسم الطب النفسي، جامعة ولاية ميشيغان:

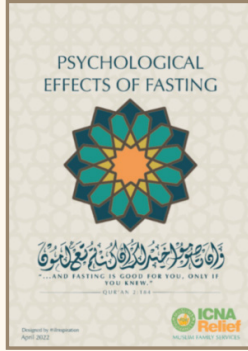
<https://muslimmentalhealth.psychiatry.msu.edu/researchers/amber-haque-phd>

سلسلة الصحة العقلية



الكتيب الثالث

https://www.academia.edu/82485006/Islamic_Counseling



الكتيب الثاني

https://www.academia.edu/74337572/Psychological_Effects_of_Fasting



الكتيب الأول

https://www.academia.edu/70623506/Mental_Health_Booklet_Dec_2021

إخلاء مسؤولية

محتويات هذا الكتيب هي معلومات عامة وليست بديلاً عن المشورة المهنية في حالة معينة. يهدف الكتيب المجاني إلى خلق وعي بالصحة العقلية للشباب. الآراء المُعبّر عنها هي آراء المؤلف وليست بالضرورة رأي الدائرة الإسلامية لأمريكا الشمالية للإغاثة..

حقوق الطبع والنشر للصور مملوكة لـ @Ilmspiration

السكان المسلمون في الولايات المتحدة

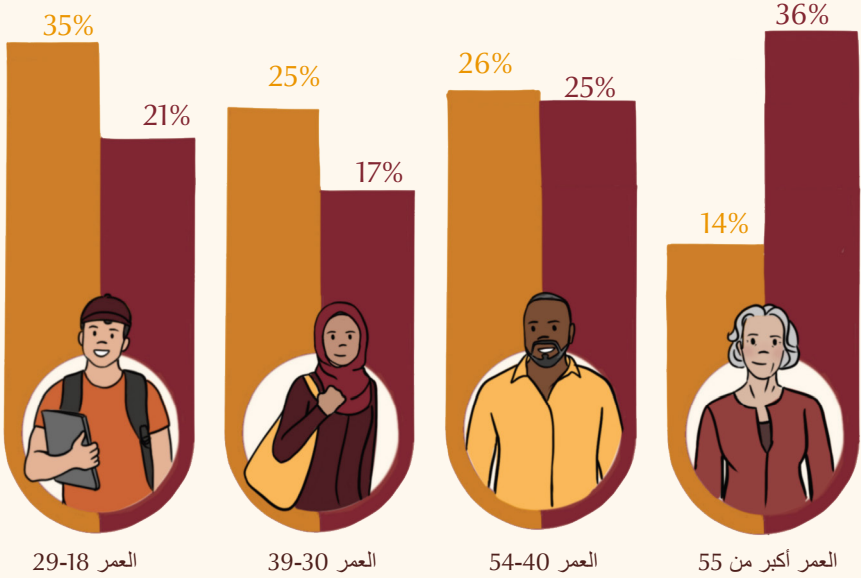
السكان المسلمون الأمريكيون
البالغون أصغر من إجمالي
السكان البالغين في الولايات
المتحدة (مركز Pew للأبحاث،
عام 2017)

35%
من مسلمو
الولايات المتحدة

21%
من عامة الأشخاص
في الولايات المتحدة

المسلمون الأمريكيون: السكان الشباب

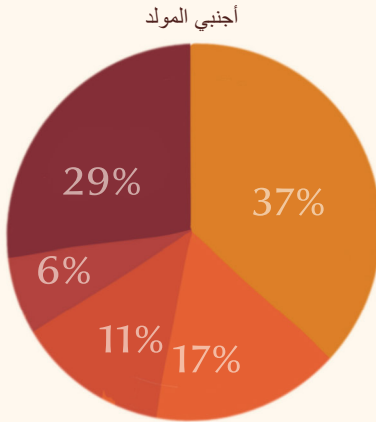
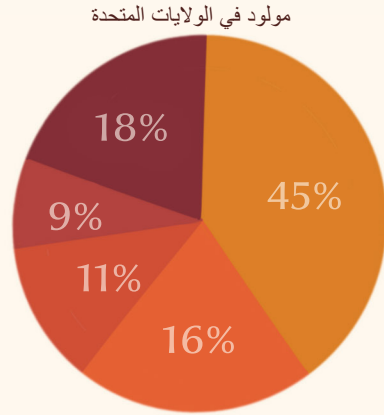
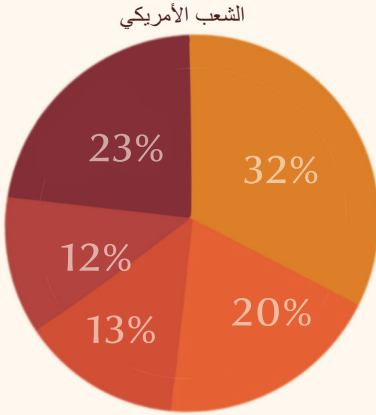
■ مسلمو الولايات المتحدة
■ عامة الأشخاص في الولايات المتحدة



<https://www.pewresearch.org/religion/2017/07/26/demographic-portrait-of-muslim-americans/#:~:text=Financially%2C%20Muslims%20are%20about%20as%20likely%20as%20Americans,be%20without%20a%20job%20and%20looking%20for%20work>

الفقر والصحة العقلية - إلى أين ينتمي مسلمو الولايات المتحدة؟

دخل الأسرة السنوي للمسلمين الأمريكيين مقابل عامة الأمريكيين



تظهر الأبحاث أن هناك علاقة بين الاثنين. أولئك الذين يعيشون في فقر هم أكثر عرضة للإصابة بالأمراض العقلية. في مراجعة أجريت عام 2010 للدراسات، أجريت 115 دراسة في 33 دولة حول العالم، أبلغ 79% عن ارتباط إيجابي بين الفقر واضطرابات الصحة العقلية: الفقر والصحة العقلية | جامعة Wake Forest "ويك فورست" (wfu.edu).

أظهرت الدراسات أيضًا أنه مع تحسن الأوضاع المالية للأشخاص، تحسنت صحتهم العقلية أيضًا. تظهر البيانات أن مسلمي الولايات المتحدة يكسبون أقل من عامة الأشخاص وبالتالي فهم عرضة لتحديات الصحة العقلية.

- > 30 ألف دولار
- > 30 ألف دولار - 49 ألف دولار
- > 30 ألف دولار - 74 ألف دولار
- > 30 ألف دولار - 99 ألف دولار
- < 100 ألف دولار

المصدر: مركز Pew للأبحاث، 2017

تحذير وزير الصحة الأمريكي لعام 2021 حول الصحة العقلية للمراهقين

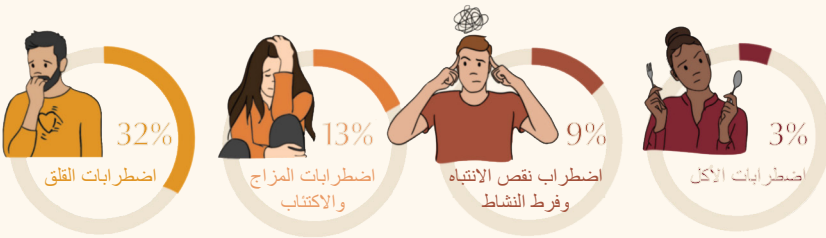
في عام 2021، حذر وزير الصحة الأمريكي من "أزمة صحية عقلية مدمرة" بين المراهقين الأمريكيين.

- تضاعفت أعراض الاكتئاب والقلق لدى المراهقين خلال جائحة كوفيد-19.
- عانى 15.1% من الشباب في بعض الولايات (في عمر 12-17) وما يصل إلى 19% من الشباب من الاكتئاب الشديد.
- نسبة الشباب المصابين بالاكتئاب البالغ 10.6%
- أكثر من 60% من الشباب المصابين بالاكتئاب الشديد لا يتلقون أي علاج للصحة العقلية.
- حتى مع إمكانية الوصول للعلاج، فإن ما يقرب من واحد من كل ثلاثة يتعايشون دون علاج.
- 4.08% من الشباب يعانون من اضطراب تعاطي المواد المخدرة، وهو ما يمثل زيادة عن تقرير العام الماضي.
- الشباب متعدد الأعراق هم الأكثر عرضة للخطر بنسبة 14.5%.

<https://www.hhs.gov/about/news/2021/12/07/us-surgeon-general-issues-advisory-on-youth-mental-health-crisis-further-exposed-by-covid-19-pandemic.html>

فيما يتعلق بالصحة العقلية للشباب من الأقليات والمهمشين، إليك مقال من وزير الصحة الأمريكي (يونيو 2022): الصحة العقلية للشباب من الأقليات والمهمشين: فرصة للعمل (The Mental Health of Minority and Marginalized Young People: An Opportunity for Action - بقلم Vivek H Murthy، عام 2022 (sagepub.com))

ما الاضطرابات العقلية الشائعة لدى الشباب؟



من المثير للاهتمام أن نصف الأمراض العقلية تظهر في سن 14 عامًا وتمر عشر سنوات عادة من وقت ظهور الأعراض لأول مرة حتى التشخيص والعلاج النهائي - الصحة العقلية الأمريكية.



يعاني ما يقرب من 1:5 أطفال في الولايات المتحدة من اضطراب عقلي أو عاطفي أو سلوكي، والأطفال والشباب ذوو احتياجات الرعاية الصحية الخاصة (CYSH CN) معرضون لخطر متزايد. وكما ذكرت (CDC Children's Mental Health)، فإن النسبة المئوية التالية من الأطفال قد عانوا في أي وقت محدد من مشاكل الصحة العقلية التالية في الولايات المتحدة:



تشنت الانتباه مع
فرط الحركة:
<9% (الذين
تتراوح أعمارهم
بين 2 و17 عامًا)



القلق:
7% (الذين
تتراوح أعمارهم
بين 3 و17 عامًا)

المشكلات السلوكية:
<7% من الأطفال
(الذين تتراوح أعمارهم
بين 3 و17 عامًا)



الاكتئاب: 3.2%
(الذين تتراوح
أعمارهم بين
3 و17 عامًا)



غالبًا ما تكون هذه الحالات مرضية متزامنة في الأطفال

الدراسات الاستقصائية الوطنية للشباب

- 2007-2018: ارتفعت معدلات الانتحار بين الشباب في الولايات المتحدة بنسبة 57%
- 2009-2019: ارتفع إبلاغ طلاب المدارس الثانوية عن استمرار الحزن واليأس بنسبة 40%.
- 2011-2015: زادت زيارات الطب النفسي للشباب إلى أقسام الطوارئ للاكتئاب والقلق بنسبة 28%
- الذين يفكرون في محاولة الانتحار زادوا بنسبة 36% والذين شاركوا في إنشاء خطة انتحار زادوا بنسبة 44%.
- تقديرات من المركز الوطني للإحصاءات الصحية تشير إلى وجود أكثر من 6,600 حالة وفاة بسبب الانتحار بين الشباب في عام 2020



الأسباب التي تمت مناقشتها هي أن الشباب أكثر استعدادًا لمناقشة مخاوف الصحة العقلية بصراحة، واستخدام الوسائط الرقمية، والضغط الأكاديمي، ومحدودية الوصول إلى رعاية الصحة العقلية، وتعاطي الكحول والمخدرات، والقضايا المالية، والعنصرية، والعنف المسلح.

الفتيات أكثر معاناةً من القلق والاكتئاب واضطراب الأكل بينما الأولاد يعانون من تشتت الانتباه مع فرط الحركة ونقص الانتباه والموت من الانتحار.

*2022 State of Mental Health in America Report | Mental Health America
(mhanational.org)*

عوامل الخطر التي تؤدي إلى زيادة التحديات الصحية أثناء الجائحة

- تحديات الصحة العقلية قبل الجائحة
- الذين يعيشون في منطقة حضرية مع تفشي كوفيد-19 بشكل أكثر حدة
- وجود آباء يعملون في الخطوط الأمامية
- القلق بشأن كوفيد-19
- اضطرابات في الروتين، على سبيل المثال، عدم رؤية الأصدقاء أو الذهاب إلى المدرسة شخصيًا
- مواجهة عدم استقرار الإسكان والمالية
- فقدان أحد أفراد الأسرة أو صديق مقرب بسبب كوفيد-19



تأثير كوفيد-19 على الصحة العقلية للشباب

- تشير التقديرات إلى أنه اعتبارًا من يونيو 2021، فقد أكثر من 140,000 طفل في الولايات المتحدة أحد الوالدين أو القائم بالرعاية من الأجداد بسبب كوفيد-19.
- وجدت الأبحاث الحديثة التي شملت 80,000 شاب على مستوى العالم أن أعراض الاكتئاب والقلق تضاعفت خلال الوباء، حيث يعاني 25% من الشباب من أعراض الاكتئاب و20% يعانون من أعراض القلق.
- زادت المشاعر أو السلوكيات السلبية مثل الاندفاع والتهيج - المرتبطة بحالات مثل اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه بشكل معتدل.
- في أوائل عام 2021، كانت زيارات قسم الطوارئ في الولايات المتحدة بسبب محاولات الانتحار المشتبه بها أعلى بنسبة 51% للفتيات المراهقات و4% للأولاد المراهقين مقارنة بالوقت نفسه في أوائل عام 2019.



مجموعات الشباب المعرضين لخطر مواجهة تحديات الصحة العقلية أثناء الجائحة

ما العلاجات التي يجب أن يحصل عليها الشباب؟

- أكثر من 60% من الشباب المصابين بالاكتئاب الشديد لا يتلقون أي علاج للصحة العقلية.
- حتى في الولايات التي تتمتع بأكبر قدر من الوصول، فإن ما يقرب من 1 من كل 3 يعيشون دون علاج.
- أعلى معدل للاكتئاب بين الشباب متعددي العرق بنسبة 14.5%.
- حتى بين الشباب المصابين بالاكتئاب البالغ الذين يتلقون بعض العلاج، يتلقى 27% فقط رعاية ثابتة.
- زاد انتحار المراهقين بنسبة 56% بين عامي 2007-2017 (مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها).

- الشباب ذوي الإعاقات الذهنية والتطورية (IDDs) الذين يعانون من اضطرابات في روتينهم والخدمات التي يتلقونها.
- الشباب الذين يعانون من حالات الصحة العقلية القائمة
- شباب الأقليات العرقية والإثنية.
- شباب مجتمع الميم دون قبول أو دعم.
- الشباب ذوي الدخل المنخفض مع الموارد المحدودة.
- الشباب في المناطق الريفية، مع محدودية فرص الدراسة والصحة العقلية فضلاً عن محدودية الاتصال بالإنترنت.
- الشباب في الأسر المهاجرة بسبب حواجز اللغة والتكنولوجيا في الرعاية الصحية والتعليم.



تعطي الإحصائيات والأرقام لمحة عن الصورة الأكبر ولكنها لا تحكي القصة كاملة، خاصة عن الأشخاص المنحدرين من ثقافات الأقليات العرقية. تقر Mental Health America بأن الأقليات أقل احتمالاً للسعي للحصول على خدمات الصحة العقلية وتسعى جاهدة لزيادة الوعي والمساواة للأقليات العرقية. يوفر #BEYONDTHENUMBERS مجموعة أدوات تحتوي على مصادر للموارد وأوراق العمل والدعوة إلى العمل. يُذكر العرب/الشرق أوسطيون/المسلمين/سكان جنوب آسيا كمجموعة ثقافية محددة ذات احتياجات فريدة. بينما تتم مناقشة دور وصمة العار، يتم أيضاً تحديد القيم الثقافية حيث تتم مناقشة تماسك الأسرة والولاء والاحترام والوثام ودور الزعماء الدينيين والإيمان. 2022-BIPOC-MHM-Toolkit.pdf (mhanational.org)

فحوصات واستشارات الصحة العقلية

يقدم فريق عمل الخدمات الوقائية (Preventive Services Taskforce) في الولايات المتحدة معلومات مجانية وخصوصاً لما يلي:



اضطرابات الأكل 2022



تعاطي المخدرات غير الصحي 2020



تعاطي المخدرات غير المشروعة لدى الأطفال والمراهقين والشباب 2020



تعاطي التبغ لدى الأطفال والمراهقين - 2020



تعاطي الكحول غير الصحي 2018



الاكتئاب عند الأطفال والمراهقين 2016



خطر الانتحار في سن المراهقة 2014

توصي الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال بما يلي:

- تقييم السلامة والرفاهة النفسية والاجتماعية/السلوكية التي تركز على الأسرة في جميع فحوصات صحة الطفل.
- فحص اكتئاب الأمهات في الأشهر من الأول إلى السادس ضمن فحوصات صحة الطفل.
- فحص الاكتئاب في الأعمار من 12 إلى 21.
- فحص تعاطي المواد المخدرة في الأعمار من 11 إلى 21.

لجنة المستقبل المشرق، الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال، 2017

الاكتئاب الأبوي يؤدي إلى زيادة خطر مشاكل المزاج والسلوك لدى الأطفال. توصي الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال (AAP) بفحص جميع الأمهات للكشف عن اكتئاب الأمهات في زيارات صحة الطفل حتى يبلغ الطفل 4 أشهر من العمر. تتمثل إحدى طرق اكتشاف ما إذا كنت تعاني من أعراض حالة صحية عقلية في الخضوع لفحص. تفضل بزيارة MHA Screening | Mental Health America (mhanational.org) لإجراء فحص سريع وسري لمجموعة متنوعة من حالات الصحة العقلية بما في ذلك القلق والاكتئاب واضطرابات المزاج أو اضطراب ما بعد الصدمة. استخدم نتائج الفحص لبدء محادثة مع مقدم الرعاية الأولية الخاص بك، أو صديق موثوق به أو أحد أفراد أسرتك والبدء في التخطيط لمسار عمل لمعالجة صحتك العقلية.

- على عكس الاعتقاد الشائع في العديد من المجتمعات الإسلامية التقليدية، المرض العقلي يحدث نتيجة لمجموعة من العوامل، مثل الجينات والبيولوجيا والبيئة ونمط الحياة. العامل الوراثي قوي في:
- الفصام 81%
 - الاضطراب ثنائي القطب 75%
 - اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه 75%
 - الاكتئاب 37%



أظهرت الدراسات أيضًا أن إصابة الرأس للشباب الذين تتراوح أعمارهم بين 11 و15 عامًا كانت أقوى مؤشر على ظهور مرض انفصام الشخصية والاكتئاب والاضطراب ثنائي القطب. كما أن التشوهات في الدماغ والمخالفات في وظائف الناقل العصبي وكذلك تعاطي المواد المخدرة هي عوامل خطر للأمراض العقلية لدى الشباب.

بيئة الطفولة

تتأثر الصحة العقلية للشباب سلبًا بالتعرض لتجارب الطفولة السلبية مثل الإهمال أو سوء المعاملة أو طلاق الوالدين أو تعاطي المخدرات أو العنف المنزلي أو أي من أفراد الأسرة المصابين بمرض عقلي. تظهر الأبحاث أن هؤلاء الشباب هم:

- أكثر عرضة للإصابة بالاكتئاب بمقدار 2.6 مرة
- أكثر عرضة لمشاكل التعلم أو السلوك بمقدار 17 مرة.
- أكثر عرضة لتأثر عملهم سلبًا بمقدار 3 مرات.
- الأطفال المعرضون للصدمة قبل سن 13 عامًا هم أكثر عرضة بنسبة 50% للإصابة باضطراب الصحة العقلية من الأطفال الذين لا يتعرضون لمثل هذه التجارب.



العلاقة بين إساءة معاملة الأطفال والمرض العقلي - مركز Gooden Center

نمط الحياة

تظهر الدراسات التي أجريت على الشباب المسلم أن هناك استخدامًا غير قانوني للمواد وأن استخدام المواد المخدرة يمكن أن يزيد من خطر الإصابة بالأمراض العقلية. في دراسة بحثية أجراها معهد السياسة الاجتماعية والتفاهم (ISPU، عام 2020) حول المجتمعات الدينية، كان المسلمون أقل عرضة للإبلاغ عن معرفة شخص يعاني من الإدمان، لكن أكثر من الثلث يعرفون شخصًا في مجتمعهم الديني يعاني من الإدمان. أيضًا، يفضل معظم المسلمين بين الطوائف الدينية تقديم المزيد من الدعم لأولئك الذين يعانون من الإدمان.

تعاطي المواد المخدرة وإدمانها في المجتمع المسلم: وصمة العار والدعم | إيسبو

عوامل الخطر القابلة للتعديل الموجودة في الشباب هي النوم الكافي (8 ساعات)، والنشاط البدني (<60 دقيقة من النشاط المعتدل إلى القوي)، ويرتبط النظام الغذائي الصحي بنتائج أفضل للصحة العقلية، مثل انخفاض الاكتئاب والتوتر والقلق بينما يؤدي ارتفاع استهلاك الكحول أو التدخين إلى زيادة الضيق النفسي والاكتئاب والقلق.

توصيات المعهد الوطني للسكري وأمراض الجهاز الهضمي والكلية لصحة الجسم والعقل: من مسؤولاً عن صحتك: دليل للمراهقين (nih.gov) I NIDDK

المعايير التشخيصية للاضطرابات الذهنية الشائعة

ملاحظة: هذه الكتابة هي دليل عام. في حالة وجود أسئلة محددة، تجب استشارة أخصائي الصحة العقلية للتشخيص والعلاج المناسبين.

الاكتئاب

يتم تشخيص الاضطراب الاكتئابي الشديد (MDD) عندما يكون لدى الطفل أو المراهق تغير واضح في المزاج ويصبح مكتئبًا باستمرار أو سريع الانفعال و/أو يعاني من فقدان الاهتمام أو المتعة لمدة أسبوعين على الأقل. يؤثر تغير المزاج على الأداء الاجتماعي أو المدرسي أو المهني. تتطلب معايير الاضطراب الاكتئابي الشديد الموضحة في DSM 5-TR، الدليل التشخيصي الرسمي للمرض العقلي الذي نشرته الجمعية الأمريكية للطب النفسي، أعراضًا تشمل خمسة أو أكثر مما يلي: مزاج مكتئب، فقدان الاهتمام أو المتعة، اضطراب النوم، اضطراب الشهية أو الوزن، وانخفاض الطاقة، والاضطراب النفسي الحركي، وضعف التركيز، والشعور بالذنب أو الخجل، والأفكار أو السلوكيات الانتحارية. القلق عمومًا يسبق الاكتئاب، لذلك عليك تقييم الشباب الذين يعانون من القلق من حيث أعراض الاكتئاب.



على عكس الاعتقاد الشائع بأن الاكتئاب يمكن أن يكون هو نفسه بالنسبة للجميع، هناك ثمانية أنواع مختلفة من الاضطرابات الاكتئابية المذكورة في DSM 5-TR. هناك أيضًا معايير مختلفة للتشخيص لكل نوع من أنواع الاكتئاب ومن ثم هناك اكتئاب فريد من نوعه للنساء.

الاكتئاب هو مرض عقلي ولكن يمكن أن يسبب أيضًا أعراضًا جسدية، مثل الألم وآلام المعدة والتعب وما إلى ذلك. أظهرت الدراسات أن آلام أسفل الظهر لدى البالغين يمكن أن تكون مرتبطة بالاكتئاب. هناك مجال كامل من البحث يسمى اتصال "الأمعاء والدماغ". في بعض الثقافات، حيث يكون الحديث عن الاضطرابات النفسية من المحرمات، من الشائع أن يفسر الأشخاص الألم في المعدة كعلامة محتملة على الاكتئاب.

اضطرابات القلق



يحدد DSM 5-TR معايير محددة لأنواع مختلفة من القلق، وأكثرها شيوعًا هو اضطراب القلق العام (GAD)، حيث يعاني الشخص من قلق مفرط وقلق بشأن الكثير من الأشياء لمدة ستة أشهر على الأقل. من الصعب السيطرة على مثل هذه المخاوف، ويغير الشخص الموضوع بسرعة. وبينما يجب أن يُظهر البالغون ثلاثة أعراض على الأقل، قد يُظهر الأطفال أحد هذه الأعراض ويتم تشخيصهم باضطراب القلق: الأرق، والتعب، وضعف التركيز، وسرعة الانفعال، وآلام العضلات أو وجعها، ومشاكل النوم. من أجل التأهل للقلق، يجب ألا تكون هذه الاضطرابات مرتبطة بحالة طبية أو تعاطي المواد المخدرة. يسرد DSM 5-TR أحد عشر نوعًا من القلق.

اضطراب نقص الانتباه وفرط الحركة (ADHD)

اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه هو حالة سلوكية يتم تشخيصها عند الشباب وتتكون من عدم الانتباه وفرط النشاط والاندفاع، منفصلة أو مجتمعة. ومثل هذه السلوكيات تتداخل مع الظروف المعيشية اليومية للفرد. قد يبدو أن الأطفال المصابين باضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه دون سلوكيات مفرطة النشاط يشعرون بالملل في الفصل الدراسي، أو عرضة لأحلام اليقظة، أو يخسرون، أو لا يسلمون مهامهم، ويحصلون على درجات ضعيفة. عادةً ما يشار إلى النوع الغافل باسم اضطراب نقص الانتباه (ADD). لتشخيص اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه، يجب أن تكون 6 أو أكثر من أعراض عدم الانتباه و/أو فرط النشاط/الاندفاع قد حدثت لمدة 6 أشهر على الأقل وأثرت على الأنشطة الاجتماعية والأكاديمية/المهنية العادية.

• في الانتباه: التشتت بسهولة عن طريق المشاهد أو الأصوات، الملل بسهولة، تغيير الأنشطة بسرعة، الارتباك، ارتكاب أخطاء الإهمال، فقدان المتعلقات في كثير من الأحيان، مستمع ضعيف حتى في حالة عدم وجود مُشتتات، سوء إدارة الوقت.

• فرط النشاط-الاندفاعية: لا يهدأ، يتحدث بشكل مفرط، السلوكيات التخريبية، لا يمكن أن يبقى ساكنًا أو جالسًا، التملل.

على الرغم من الكثير من الاحتياطات، تظهر البيانات أن حالات اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه غالبًا ما يتم تشخيصها بشكل خاطئ: ما يقرب من 1 مليون طفل يحتمل أن يتم تشخيصهم بشكل خاطئ مع اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه | MSUToday | جامعة ولاية ميشيغان

أظهرت العديد من الدراسات أيضًا زيادة خطر الإصابة باضطرابات تعاطي المخدرات لدى الشباب الذين لم يعالجوا من اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه. العلاقة بين اضطرابات تعاطي المخدرات والمرض العقلي | المعهد الوطني لتعاطي المخدرات (NIDA) (nih.gov)



ما العوامل التي تشكل الصحة العقلية للشباب؟



الضغط للتوافق مع الأقران



تجربة الكحوليات/
المخدرات



التعرض للمحن



مخاوف بشأن المظهر



استكشاف الهوية



الجنس والهوية الجنسية



التغيرات الهرمونية التي
تسبب التطرف العاطفي



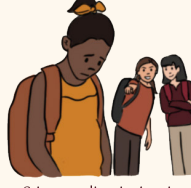
تأثير وسائل الإعلام والمعايير
الاجتماعية



جودة الحياة المنزلية



العلاقة مع الأقران



وصمة العار والتمييز
وعدم الحصول على
دعم جيد



يشكل الأيتام والمراهقون
أقليات عرقية

المصدر: الصحة العقلية للمراهقين (who.int)

في حين أن العوامل المذكورة أعلاه تتعلق بجميع الشباب، فقد تكون هناك عوامل محددة في العائلات المسلمة، مثل الالتزامات الدينية والقيم الثقافية وتوقعات الوالدين وما إلى ذلك يمكن أن تكون صعبة ولكن يفوتها الأطباء غير المدربين على الحساسية الثقافية. من الأفضل الاتصال بمستشار الصحة العقلية المسلم للحصول على إرشادات حول هذه الأمور. تؤثر تحديات الصحة العقلية على العلاقات الأسرية والصداقات والتعليم والقدرة على العمل والنجاح الذاتي ومستوى الثقة، وقد تؤدي أيضًا إلى تعاطي المخدرات.



حزين جدًا أو ليس لديه أمل
أو سريع الانفعال



القلق أو القلق
المفرط



كوابيس متكررة



الغضب المفرط



تعاطي الكحول والمخدرات



تجنب الآخرين



التفكير في الانتحار أو الموت
عدم القدرة على التركيز أو
الجلوس بلا حراك أو الاهتمام



إيذاء أشخاص آخرين أو
حيوانات أخرى، وإتلاف
الممتلكات



تغيرات كبيرة في
عادات الأكل أو النوم



فقدان الاهتمام بالأصدقاء أو
الأشياء التي يتم الاستمتاع
بها عادة



الرسوب في المدرسة أو
الحصول على درجات
منخفضة.

المصدر: الصحة العقلية للمراهقين (who.int)

في حين أن العوامل المذكورة أعلاه تتعلق بجميع الشباب، فقد تكون هناك عوامل محددة في العائلات المسلمة، مثل الالتزامات الدينية والقيم الثقافية وتوقعات الوالدين وما إلى ذلك يمكن أن تكون صعبة ولكن يفوتها الأطباء غير المدربين على الحساسية الثقافية. من الأفضل الاتصال بمستشار الصحة العقلية المسلم للحصول على إرشادات حول هذه الأمور. تؤثر تحديات الصحة العقلية على العلاقات الأسرية والصداقات والتعليم والقدرة على العمل والنجاح الذاتي ومستوى الثقة، وقد تؤدي أيضًا إلى تعاطي المخدرات.

الإسعافات الأولية للصحة العقلية (MHFA)

الإسعافات الأولية للصحة العقلية هي "تدريب قائم على الأدلة يعلم كيفية تحديد وفهم والاستجابة لعلامات تحديات الصحة العقلية وتعاطي المخدرات" (المجلس الوطني للصحة العقلية).

تم تدريب أكثر من 2.6 مليون شخص في جميع أنحاء الولايات المتحدة على الإسعافات

الأولية للصحة العقلية من قبل أكثر من 15,000 مدرب: Mental Health First Aid - National Council for Mental Wellbeing (thenationalcouncil.org)

تقدم MHFA العديد من البرامج بما في ذلك الإسعافات الأولية للصحة العقلية للشباب وتغطي العلامات والأعراض الشائعة للصحة العقلية وكذلك تعاطي المخدرات، وكيفية التفاعل مع شخص في أزمة، وكيفية توصيله للجهات التي تقدم المساعدة. تقدم ICNA Relief Muslim Family Services، بالشراكة مع American Muslim Health Professionals (AMHP)، هذا التدريب بشكل دوري.

خطة عمل الإسعافات الأولية للصحة العقلية

هناك خطة عمل يستخدمها مقدمو MHFA لمساعدة الشباب في الأزمات. يطلق عليها اسم ALGEE باختصار ويمكن وصفها كما هو موضح في الجدول:

ت - تقييم المخاطر البعيدة للانتحار أو الأذى. يشير التقييم إلى تقييم ما إذا كان هناك خطر حدوث ضيق شديد أو إيذاء النفس/الانتحار أو إيذاء أشخاص آخرين. إذا كانت هذه العلامات موجودة، فيجب طلب المساعدة المهنية على الفور. في حالات الاشتباه في محاولة انتحار، اتصل على الرقم 911. يُرجى الرجوع إلى دليل MHFA للحصول على مزيد من المعلومات: MHFA 2016، المجلس الوطني للصحة السلوكية.



1 - الاستماع دون حكم. يعد القيام بذلك أمرًا في غاية الأهمية لأن العملاء يرغبون دائمًا في الاستماع إليهم دون إصدار أحكام على مواقفهم. امنحهم فرصة للتحدث بحرية لإجراء التقييم المناسب.



إ. إعطاء الطمأنينة والمعلومات. وهذا يعني إعطاء الشباب الدعم العاطفي والأمل والمعلومات حول الموارد التي يمكن أن تساعد الشخص الذي يعاني.



ت - تشجيع المساعدة المهنية. من المهم العثور على مساعدة مهنية، مثل شخص مدرب على العمل مع العملاء الذين يعانون من تحديات الصحة العقلية. ومن المرجح أن يكون هناك نتائج أسرع وأكثر إيجابية مع هذا النوع من المساعدة.



ت - تشجيع المساعدة الذاتية واستراتيجيات الدعم الأخرى. يجب تشجيع الشباب على التواصل مع شبكتهم الاجتماعية من العائلة والأصدقاء ومجموعات الدعم.



ملاحظة: في حين أن ALGEE يمكن أن تساعد في تقييم الوضع الذي يمر به الشباب، إلا أنها مجرد دليل. إذ تختلف كل حالة عن الأخرى وعندما يكون الشاب في أزمة عميقة أو يعبر عن أفكار انتحارية، فمن الضروري الاتصال على أرقام الطوارئ، مثل 911 أو 988. انظر التفاصيل حول ALGEE هنا:

ALGEE: Discovering Mental Health First Aid together | Emergency Uve (emergency-live.com)

أخصائيو الصحة النفسية

أخصائيو الصحة النفسية مرخصون في الولاية التي يعملون فيها. بشكل عام، يجب إجراء اختبار المجلس للحصول على ترخيص ممارس وقد يتم ترخيص بعض الممارسين في أكثر من ولاية واحدة. الدرجة أو الشهادة لا تؤهل الشخص تلقائيًا لممارسة مهنة الصحة العقلية.



الأطباء النفسيون: طبيب متخصص في تشخيص الاضطرابات النفسية والوقاية منها وعلاجها. يعالج الأطباء النفسيون الأمراض العقلية بالأدوية ولكنهم قد يقدمون العلاج النفسي أيضًا.

علماء النفس: المهنيون الحاصلون على درجة الدكتوراه (دكتوراه أو دكتوراه علم النفس). أولئك الذين يتخصصون في علم النفس الإكلينيكي يديرون ويفسرون اختبارات الذكاء، والشخصية، والقدرة، والسلوك، والتقييم النفسي العصبي، والذكاء العاطفي، وما إلى ذلك. كما يمكن لعلماء النفس الإكلينيكي تشخيص حالات العميل وتقديم العلاجات للعديد من المشكلات السلوكية والعاطفية. هناك 54 قسمًا في علم النفس وعلم النفس الإكلينيكي هو واحد منها.

المستشارون: عادة ما يكون المستشار حاصلًا على درجة الماجستير في الإرشاد ويتخصص في مجالات مختلفة من الاستشارة بما في ذلك الصحة العقلية وتعاطي المخدرات والزواج والعلاج الأسري. تتضمن الأمثلة على ترخيص المستشار LPC (مستشار محترف مرخص)، LMFT (معالج زواج وأسرّة مرخص)،



و LCADAC (مستشار سريري مرخص لتعاطي الكحول والمخدرات).

الأخصائيون الاجتماعيون السريرون: الأخصائي الاجتماعي السريري حاصل على الأقل على درجة الماجستير في العمل الاجتماعي السريري. إلى جانب تقييم الصحة العقلية للشخص وإدارة الحالات وخدمات الدعوة، يستخدم الأخصائيون الاجتماعيون السريرون أيضًا علاجات مختلفة للعلاج. يشمل ترخيص العمل الاجتماعي LICSW (أخصائي اجتماعي مستقل مرخص)، LCSW (أخصائي اجتماعي سريري مرخص)، و ACSW (أكاديمية الأخصائيين الاجتماعيين المعتمدين).

المستشارون الدينيون أو الرعيون: يتم تدريب هؤلاء المستشارين على المساعدة في مجموعة متنوعة من المشاكل وينصب تركيزهم الأساسي على أزمة الإيمان أو الزواج والاستشارات الأسرية أو الإدمان أو قضايا الصحة العقلية التي يتم تناولها في سياق روحي. يحصل بعض الأئمة على تدريب رسمي في مجال تقديم الإرشاد، والذي من دونة ستكون المشورة غير قانونية. قد يكون لدى بعض الأئمة أيضًا أوراق اعتماد دينية إسلامية.

أنواع العلاج

من المهم معرفة أنواع العلاجات الموجودة اليوم.

العلاج النفسي الديناميكي التجريبي المعجل (AEDP)، علاج القبول والالتزام (ACT)، العلاج الأدلري، العلاج بمساعدة الحيوان، تحليل السلوك التطبيقي (ABA)، العلاج بالفن، العلاج القائم على التعلق (ABT)، العلاج بالكتب، الارتجاع البيولوجي، علاج تحفيز الدماغ، التدريب، العلاج السلوكي المعرفي (CBT)، علاج المعالجة المعرفية، علاج التحفيز المعرفي، العلاج المركز على التعاطف، العلاج الحساس ثقافيًا، العلاج السلوكي الجدلي (DBT)، العلاج الانتقائي، العلاج المركز عاطفيًا، العلاج بمساعدة الخيول، العلاج الوجودي، العلاج التجريبي، التعرض والاستجابة الوقائية، علاج الفنون التعبيرية، العلاج بإزالة حساسية حركة العين وإعادة المعالجة (EMDR)، علاج أنظمة الأسرة، العلاج الشرعي، العلاج الغشتالتي، علاج عطايا البشر، العلاج الإنساني، العلاج بالتنويم المغناطيسي، علاج العلاقات إيجابو، العلاج التكامل، Interna! علاج أنظمة الأسرة، العلاج النفسي بين الأشخاص، العلاج بطريقة يونج.

الزواج والعلاج الأسري، العلاج القائم على العقلية، العلاج المعرفي القائم على اليقظة، المقابلات التحفيزية، العلاج متعدد الثقافات، العلاج السردى، علاج البرمجة اللغوية العصبية (NLP)، الارتجاع العصبي، علاج التفاعل بين الوالدين والطفل (PCIT)، العلاج المتمحور حول الشخص، العلاج باللعب، علم النفس الإيجابي، علاج التعرض لفترات طويلة، العلاج التحليلي النفسي، العلاج النفسي الديناميكي، العلاج السلوكي الانفعالي العقلاني (REBT)، العلاج الواقعي، العلاج العقلاني، العلاج المخطط، علاج التعافي الاجتماعي، العلاج الموجز الذي يركز على الحل، العلاج الجسدي، العلاج القائم على القوة، العلاج الأسري الهيكلي، طريقة جوتمان، العلاج عبر الشخص، العلاج السلوكي المعرفي الذي يركز على الصدمات.



معظم هذه العلاجات السائدة علمانية بطبيعتها وقد لا تكون مناسبة لبعض العملاء المسلمين أو الأشخاص من ديانات أخرى. في مثل هذه الحالات، سيكون الجمع بين التدخل الحديث والقائم على الإيمان مثاليًا. كان الدين من المحرمات في علم النفس لكنه عاد. ازدهرت مدارس علم النفس/الإرشاد المسيحي في جميع أنحاء أمريكا، كما ظهرت معاهد أو دورات في علم النفس الإسلامي في أجزاء كثيرة من العالم (Islamic Psychology) Around the Globe. Haque, A. & Rothman, A. International Association of Islamic (Psychology, 2021).

ما ورد أعلاه ليس قائمة كاملة بالعلاجات حيث يوجد أكثر من مائة نوع قد يستخدمها أخصائيو الصحة العقلية اعتمادًا على تخصصهم. من المهم أن تعرف أنه مثلما سيختار الطبيب النفسي الدواء المناسب للمريض بناءً على العديد من العوامل، فإن الاختصاصي النفسي أو المستشار سيختار أيضًا العلاج "الصحيح" أو المركب بناءً على احتياجات العميل. العميل المثقف سيعرف أنواع العلاج ويسأل المستشار عما إذا كان بإمكانه تقديم ما يريده. العميل وسيتحقق العميل المتعلم المثقف أيضًا من أوراق اعتماد المستشار قبل طلب المساعدة.



ما العلاجات الأكثر شيوعًا؟

الوصف التالي مخصص للقراء الذين ليس لديهم معرفة بالعلاجات. تمعدنا جعله مختصرًا وشرحه بأبسط لغة.

العلاج السلوكي: يقوم على مبدأ أن السلوكيات يتم تعلمها ويمكن عدم تعلمها. تستخدم هذه التقنيات القائمة على الأدلة لتغيير السلوك غير المرغوب فيه من خلال مبادئ المكافآت والعواقب. ولقد ثبتت فعاليتها بشكل خاص في سلوكيات الإدمان، والسيطرة على الغضب، والرهاب، واضطرابات الأكل، وسلس البول، وما إلى ذلك.



العلاج السلوكي المعرفي: هو مزيج من تعديل الفكر والسلوك من خلال فهم الروابط بين الأفكار والعواطف والأفعال. يعتمد العلاج المعرفي السلوكي على فكرة أن الشخص يواجه صعوبة بسبب التفكير والسلوكيات الخاطئة. وهو واحد من أكثر التقنيات المستخدمة شيوعًا لعلاج الاكتئاب والقلق والاضطرابات النفسية الأخرى.

العلاج الانفعالي العقلاني: يعتمد على فكرة كيف ينظر الشخص إلى الأحداث التي تشكل سلوكياته ويفسرها. الهدف هو استبدال الأفكار غير العقلانية بأفكار عقلانية لتحسين المشاعر والسلوكيات. يستخدم للعملاء الذين يعانون من الاكتئاب والقلق والرهاب وسلوكيات الوسواس القهري، وما إلى ذلك.

العلاج المعرفي: يركز على كيفية ارتباط الأفكار والمشاعر ويهدف إلى كسر أنماط التفكير المختلفة واستبدالها بأنماط منتجة. يعد الأكثر فعالية للاكتئاب والقلق والمشاكل النفسية الأخرى.

العلاج الأسري: يركز على المشكلة داخل نظام الأسرة حيث يحاول الأعضاء فهم بعضهم البعض وتحسين التواصل وحل المشكلات. هناك عدة أنواع من العلاجات الأسرية.

علاج جماعي: هو علاج في شكل مجموعة يسهل المناقشات حول موضوع مشترك بين جميع أعضاء المجموعة. وهو فعال من حيث التكلفة ويستخدم لعلاج تعاطي المخدرات، واضطراب ما بعد الصدمة، والاكتئاب، والقلق، واضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه، وما إلى ذلك.



الوقاية خير من العلاج!

مثلما يمكننا المساعدة في وقاية الشباب من الأخطار الجسدية، يمكننا أيضًا مساعدتهم على وقاية أنفسهم من مشاكل الصحة العقلية. نظرًا لأن الطعام المغذي والتمارين الرياضية والتطعيمات هي الاحتياجات الأساسية لصحة بدنية جيدة، فهناك أيضًا احتياجات أساسية للصحة العقلية الجيدة. الحاجة الأساسية الأولى هي معرفة أن مشاكل الصحة العقلية موجودة وتؤثر سلبيًا على الشباب. نحن بحاجة إلى التحقق من الصحة العقلية للشباب بنفس الطريقة التي نتحقق بها من صحتهم البدنية ونعالجها.

الحديث عن الصحة النفسية مهم لأنه:

- يسمح لنا بالتواصل مع الآخرين، مما يقلل من الشعور بالوحدة والعزلة.
- مشاركة أفكارنا ومشاعرنا وتجاربنا مع الآخرين يدفعنا إلى فهم أنفسنا بشكل أفضل.
- يسمح بالتعافي بسبب الدعم من الآخرين.
- كسر وصمة العار يقلل من الأفكار والمشاعر والمعتقدات السلبية حول حالات الصحة العقلية.
- يضع الأساس للأجيال القادمة لمواجهة صحتهم العقلية، والعيش حياة أكثر سعادة وصحة في بيئة أكثر قبولًا.

نصائح حول تحسين الصحة العقلية للشباب

- توفير بيئة منزلية آمنة ومحبة
- تقديم الاحترام والرعاية والثقة
- مساعدتهم على الشعور بالأمان والتواصل بشكل جيد مع الآخرين
- بناء الثقة والكفاءة واحترام الذات
- التحدث عن تجاربهم ومشاعرهم مع التشجيع والثناء
- كن عادلاً ومتسقاً في التوقعات



الصحة العقلية في المدرسة

تم تجهيز المدارس العامة في الولايات المتحدة بمرافق الصحة العقلية ولديها علماء نفس ومستشارون في المدارس. عادةً ما يكون الشباب أكثر استجابة للتقييم والعلاج من المدرسة عن الآباء الذين يبحثون عن مساعدة خارجية. تعد التقييمات والتدخلات الفردية ضرورية لنجاح المدرسة والتدخلات المبكرة تعزز المهارات الاجتماعية والعاطفية والسلوكية الإيجابية للطلاب.

مع تزايد عدد المدارس الإسلامية، من الضروري أن توفر السلطات المدرسية للطلاب إمكانية الوصول إلى موارد الصحة العقلية واتباع نموذج يدعم رفاهية الشباب. هذا غير ممكن من دون شراكة العائلات والمعلمين والمجتمع.

الثقافة والدين

في الثقافات الإسلامية التقليدية، يعد الحديث عن الصحة العقلية أو طلب المساعدة منها وصمة عار عند معظم الأشخاص. هناك أعضاء في المجتمع يعتقدون أن مشاكل الصحة العقلية قد تنشأ بسبب الابتعاد عن الدين، وبالتالي فإن بعض الإرشادات من الأئمة المحليين ستكون كافية. ومع ذلك، دون توجيه مهني، قد تتفاقم حالة الشاب الذي يعاني، وإذا لم يتم علاجه مبكرًا، فقد يرفض الشاب أي مساعدة أخرى.

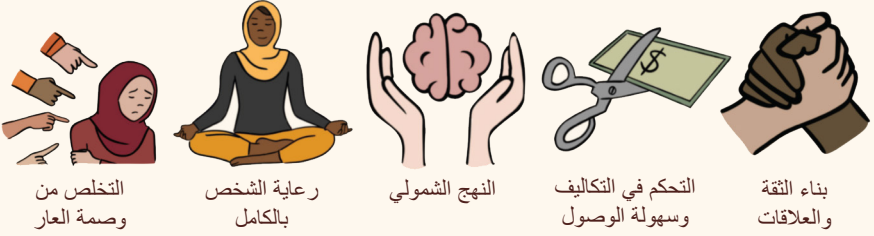
في العديد من الثقافات غير الغربية، تعد المشاكل النفسية أيضًا علامة على الضعف وأنها ضمن سيطرة الشخص على نفسه. كثير من الأشخاص يعتبرون أيضًا أن مشكلات الصحة العقلية قدرًا أو عملاً من أعمال الشيطان. مثل هذه المعتقدات قد تثني الضحية عن استشارة متخصص. في مثل هذه الحالات، يجب على الأسرة أو الشباب زيارة مستشار للفهم العلمي لمشكلاتهم وإمام للإرشاد الروحي.



سلوك جيل طفرة المواليد مقابل جيل الألفية

في عام 2020، أجرت (Blue Cross Blue Shield (BCBS هناك فجوة بين الأجيال في المشاعر حول الصحة العقلية. بالمقارنة مع جيل طفرة المواليد، أظهر جيل الألفية صحة عقلية أسوأ، ولكن الغالبية (73%) من جيل الألفية يعتقدون أن هناك حاجة إلى استشارات الصحة العقلية في جميع جوانب الحياة. توصي BCBS بخمسة أشياء حول الصحة العقلية:

*Let's Talk About Mental Health and Millennials |
Blue Cross Blue Shield (bcbs.com)*



ما الرفاهية؟

لا يوجد إجماع على تعريف واحد للرفاهية، ولكن هناك اتفاق عام على أن الرفاهية تشمل المشاعر والحالات المزاجية الإيجابية (على سبيل المثال، الرضا والسعادة)، وغياب المشاعر السلبية (مثل الاكتئاب والقلق)، والرضا عن الحياة، والوفاء، والأداء الإيجابي. بعبارة بسيطة، يمكن وصف الرفاهية بأنها الحكم على الحياة بشكل إيجابي والشعور بالرضا. قام باحثون من مختلف التخصصات بفحص جوانب مختلفة من الرفاهية تشمل ما يلي: • الرفاهية البدنية

- الرفاهية الاقتصادية
- الرفاهية الاجتماعية
- الرفاهية العاطفية
- الرفاهية النفسية
- الرضا عن الحياة
- الرضا الخاص بالمجال
- الانخراط في الأنشطة والعمل

يجب أن يكون الافتقار إلى الرفاهية في أي من المجالات المذكورة أعلاه مدعاة للقلق ويتطلب الاهتمام.



الانتحار

الانتحار هو السبب الرئيسي الثاني للوفاة بين الشباب (مركز السيطرة على الأمراض، 2013). لقد تسبب في فقدان أكثر من 45,979 شخصًا أمريكيًا في عام 2020، أي ما يقرب من ضعف عدد

الأرواح التي فقدت بسبب القتل. [What To Look For | MentalHealth.gov](https://www.mentalhealth.gov/what-to-look-for)

الحديث عن الانتحار من المحرمات في المجتمعات الإسلامية. عادة، يتم إلقاء اللوم على الضحية وعائلتها لعدم كونهم أقوياء بما يكفي لمواجهة صعوباتهم. أشارت رسالة بحثية حديثة للذكورة رانيا عواد وآخرين إلى أنه مقارنة بأعضاء الجماعات الدينية الأخرى، فإن المسلمين الأمريكيين أكثر عرضة مرتين لمحاولة الانتحار (Journal of American Medical Association, 78, 9, 2021). تم التشكيك في هذه النتائج من قبل باحثين آخرين، ولكن تظل الحقيقة أن الميول الانتحارية موجودة بين جميع الشباب بما في ذلك المسلمين.

لفهم الانتحار، من الضروري معرفة الاختلافات في التفكير في الانتحار، وخطة الانتحار، وإيماءة

الانتحار، ومحاولة الانتحار، والموت الانتحاري لأن نتيجة كل سلوك مختلفة.

- الأفكار الانتحارية هي التفكير أو الرغبة في قتل النفس. تظهر الدراسات التي أجريت على المراهقين أن أولئك الذين يفكرون في الانتحار يواجهون أفكارًا انتحارية مرة واحدة في الأسبوع.
- خطة الانتحار هي فكرة أو استراتيجية جادة لكيفية إنهاء حياة المرء.
- إيماءة الانتحار هي عندما يقود شخص ما الآخرين إلى الاعتقاد بأنه قام بمحاولة انتحار عندما يكون الشخص يفعل ذلك لجذب الانتباه أو كصرخة طلبًا للمساعدة.
- محاولة الانتحار هي محاولة الموت عن طريق الانتحار.
- الموت الانتحاري هو الموت من إيذاء النفس بنية الموت. لمعرفة المزيد حول علامات التحذير ومنع الانتحار، انظر:

- Definitions of Suicide-Related Terms - Screening for Suicide Risk in Primary Care - NCBI Bookshelf (nih.gov)
- NIMH » Warning Signs of Suicide (nih.gov)
- Suicide Prevention - HelpGuide.org



مسؤولياتنا

كمجتمع،

- الاعتراف بأن الصحة العقلية جزء أساسي من الصحة العامة.
- حالات الصحة العقلية حقيقية وشائعة ويمكن علاجها، ويستحق الأشخاص الذين يعانون من تحديات الصحة العقلية الدعم والتعاطف والرعاية، وليس الوصم بالعار والخزي.
- الصحة العقلية لا تقل أهمية عن الصحة البدنية ويجب أن ينعكس ذلك في كيفية تواصلنا حول الصحة العقلية وتحديد أولوياتها.
- تمكين الشباب وأسره من التعرف على المشاعر الصعبة وإدارتها والتعلم منها.
- يجب أن يعرف الشباب والعائلات أن طلب المساعدة علامة على القوة.
- ضمان حصول كل طفل على رعاية صحية عقلية عالية الجودة وبأسعار معقولة ومؤهلة ثقافيًا.



- ينبغي أن تكون الرعاية مصممة وفقًا لمراحل نمو الأطفال واحتياجاتهم الصحية، وأن تكون متاحة في ممارسات الرعاية الأولية والمدارس وغيرها من الأماكن المجتمعية.
- التدخل مبكرًا، حتى لا تتحول الأعراض المستجدة إلى أزمات.
- دعم ومناصرة صحة الأطفال والشباب في الأماكن التعليمية والمجتمعية ورعاية الأطفال.
- دعم البحوث المتعلقة بالصحة العقلية للشباب المسلم.

بصفتك شابًا

- اعلم أن مشاكل الصحة العقلية حقيقية ويمكن أن تكون خطيرة إذا لم تتم معالجتها على الفور. هذه المشاكل شائعة، وغالبًا ما تكون الخدمات مجانية ومتاحة للجميع.
- إذا شعرت بأي أعراض، فأخبر شخصًا بالغًا موثوقًا به يمكنك طلب المساعدة لك.
- عليك إشراك نفسك في الأنشطة الجماعية التي تخدم مصلحة الآخرين. هذا يعطي نفسك هدفًا في الحياة موجّهًا نحو مساعدة المجتمع.
- انتبه لاستخدامك لوسائل التواصل الاجتماعي وما إذا كانت مفيدة لتقديم نتيجة إيجابية تلبّي أهداف حياتك وتساعد الآخرين.

بصفتك ولي أمر،

- كن قدوة جيدة من خلال الاعتناء بصحتك العقلية والجسدية من خلال إظهار طرق إيجابية للتعامل معها وطلب المساعدة عند الحاجة إليها.
- عليك إنشاء رابطة قوية وصحية مع أطفالك. اقص بعض الوقت في الأنشطة ذات المغزى بالنسبة لهم، وأظهر لهم القبول والحب، وامدحهم على الأشياء التي يفعلونها بشكل صحيح، واستمع وتواصل بانتظام حول جميع الأمور.
- عليك تشجيع الشباب على بناء علاقات صحية واجتماعية وآمنة مع أقرانهم. راقب ضغط أقران الأطفال ووجههم من خلال تعليمهم قيمك، بما في ذلك المشاركة المدنية والواجبات تجاه الآخرين.
- شجع أطفالك على التطوع في الأماكن التي تخدم احتياجات الصحة العقلية للأشخاص، مثل المستشفيات والمراكز المجتمعية والمنظمات غير الربحية، حتى يصبح الشباب على دراية وفعالين في مجتمعاتهم.
- تحدث إلى الأطفال حول مخاطر الكحول والمواد الأخرى وكيف يمكن أن تعيق صحة المرء وعلاقاته الأسرية ومستقبله. يمكن الحصول على العديد من الموارد حول تعاطي المخدرات عبر الإنترنت أو في المدارس.
- مراقبة العلامات التحذيرية للضيق (الغضب، الانسحاب، التهيج، وما إلى ذلك.) وإيذاء النفس. دع أطفالك يعرفون أنك هنا من أجلهم وعلى استعداد لدعمهم بما في ذلك طلب المساعدة المهنية.
- شجع أطفالك على معرفة ضغوط مجموعات معينة مثل اللاجئين والأطفال الذين تعرضوا لسوء المعاملة والصدمات النفسية والأيتام، وشجعهم على تقديم المساعدة للمحتاجين. 1



كونك مركزًا إسلاميًا عليك،

- تنظيم منتديات للشباب حول الصحة والتعليم والتعامل مع التمييز والرياضة والأنشطة الترفيهية الخاضعة للإشراف والنزهات.
- إنشاء مجموعات تركيز حول الصحة العقلية ومناقشات العلاج وتعزيز موارد المجتمع.
- تنظيم حلقات عمل للأباء والأمهات بشأن التنمية الشاملة للطفل وتربيته، وبرامج حول الصحة العقلية، وفحص الصحة العقلية والتعليم.
- تشجيع الشباب على دراسة المهن المساعدة، بما في ذلك الصحة العقلية وخلق فرص للحصول على منح دراسية.

بصفتك معلم،

- اعلم أن الأطفال الذين يواجهون مشاكل عاطفية أو عقلية سيواجهون مشاكل مدرسية تؤثر على الدرجات وعلاقتهم بالأقران.
- اسع للتدخلات الوقائية للطلاب، بما في ذلك التدريب على المهارات الاجتماعية؛ التثقيف الصحي العقلي للمعلمين والطلاب،
- استشارات الأزمات بعد حدث صادم، ومهارات إدارة الفصول الدراسية.
- اسمح لطلابك بمناقشة الأحداث المغلقة في المدرسة أو في المجتمع؛ شجع الطلاب على وصف مشاعرهم لفظيًا.
- إذا لم تتمكن المدرسة من تقديم استشارات الصحة العقلية، فقم بإبلاغ المخاوف إلى مجلس المدرسة.



أوراق عمل للشباب

يمكن القيام بالأنشطة مع شاب واحد أو مجموعة صغيرة لمدة 30 دقيقة تقريبًا. يمكن أن يكون للنشاط الصغير آثار إيجابية دائمة.

الشعور بالذات

النشاط 1: الأشياء الجيدة عني.

1. كيف يمكن أن يساعد تحديد عاداتنا/أفعالنا الجيدة في إدراكنا لذاتنا؟

2. ما بعض الأمثلة على العادات أو السمات أو الأفعال الجيدة؟

3. دعونا نحدد بعضًا منها في أنفسنا ونرتبها من 1 إلى 5.

1.

2. _____ 3. _____

4. _____ 5. _____

4. دعونا نتحدث عن تلك المثيرة للاهتمام.

5. كيف يمكننا أن نجعل الآخرين يشعرون بالرضا عن أنفسهم؟



1. ما الكمال؟ من الكائن المثالي الوحيد في ديننا؟

2. هل تجد بعض سمات الوجه/الجسم غير مثالية؟

3. ناقش الآية، "لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ". (القرآن السورة 95، الآية 4)

4. التعرف على صحابة النبي المبشرين بالجنة.

5. اذكر الصعوبات التي واجهها الصحابة، والتي ربما كانوا يستترشدون بها من قبل النبي (صلى الله عليه وسلم).

6. هل كانوا مثاليين طوال حياتهم؟ هل فشلوا؟ كيف كان رد فعلهم تجاه الفشل؟

7. ناقش الحديث، "لو لم تذنبوا لذهب الله بكم، وجاء بقوم يذنبون فيستغفرون فيغفر لهم." صحيح مسلم 2749.

8. إذا كان خالقنا لا يتوقع منا أن نكون كاملين في أعمالنا، فلماذا نتوقع ذلك من أنفسنا؟ ناقشهم.

9. ما المهم فعله على الرغم من الفشل؟

النشاط 3: وسائل التواصل الاجتماعي
1. ما المدة التي تقضيها على وسائل التواصل الاجتماعي؟

2. كيف يمكن لوسائل التواصل الاجتماعي أن تخلق توقعات غير واقعية للمراهقين والأطفال المسلمين؟

3. كيف ستبدو منشورات وسائل التواصل الاجتماعي الواقعية؟

4. كيف يمكن للمسلمين أن يناؤوا بأنفسهم عن الآثار السلبية لوسائل التواصل الاجتماعي؟



1. كيف يمكن للمخاوف أن تجعل الحياة صعبة؟

2. ضع قائمة بأهم خمسة مخاوف لديك الآن.

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

3. كيف تعاملت مع المخاوف في الماضي؟

4. ما بعض الطرق التي طمأننا بها الله سبحانه وتعالى حول الاختبارات في الدنيا من خلال القرآن والحديث؟

5. المخاوف صحيحة! ولكن هناك طرق للتعامل معها. دعونا نناقش طرق المواجهة (الإسلامية والعلمية).

النشاط 2: لعبة مجلس القلق

1. قسم المجموعة إلى مجموعات أصغر تتكون من شابيين.
2. يرمي كل لاعب النرد وينتقل إلى مربع ويناقش كيف يمكن أن يمنحه نتائج إيجابية أو سلبية .
3. أول لاعب يصل إلى النهاية مع جميع الإجابات يفوز.



4. ماذا تعلمت من هذا عن القلق؟
5. ماذا تعلمتما من بعضكما البعض؟

النشاط 3: التغلب على الخوف
1. ناقش الأفكار/المواقف التي قد تسبب الخوف في حياتك.

-
-
-
2. يمكن للحديث الإيجابي عن النفس أو استراتيجيات التأقلم أن تقلل من المخاوف. ناقشهم.
 3. ما أسوأ ما تخشاه؟ (شخص واحد يجيب).
 4. يمكن لعضوين تقديم اقتراحات حول الحديث الإيجابي عن النفس أو استراتيجية التأقلم ويمكن للأول اختيار أيهما يتبناه ولماذا.
 5. اجعل الجميع يتناوبون ثم اجعل المجموعة تقرر أفضل فكرة أو استراتيجية وتصوت لاختيار الفائز. ناقش لماذا كانت الإجابة المختارة هي الأفضل.
 6. ما بعض الطرق الإسلامية للتعامل مع الخوف؟ يمكن مقارنة الأدعية، وما إلى ذلك، بالحديث الإيجابي عن النفس، والتلاوة والتنفس العميق.
-
-
-
-
-
-
-
-



الحزن هو عاطفة قوية تنتج عن الخسائر. ويمكن أن يكون ساحقًا والاستمرار في الشعور بالحزن لفترة طويلة يؤثر علينا بطرق مختلفة.

النشاط 1: قبل وبعد

1. كيف يمكن للصدمة أن تغير حياة الشخص ونظرته للعالم؟

دعونا نقوم بتمرين لمعالجة الحزن بسبب فقدان أحد أفراد الأسرة.

المحبوب الذي فقدته. _____

ما شعرت به تجاه أحبائي بعد وفاتهم.

ما شعرت به تجاه أحبائي قبل وفاتهم.



5. ما المشاعر الأبرز وكيف تؤثر على حياتك؟
6. كيف يمكن أن تساعد مشاركة الأفكار مع الآخرين في عملية الحزن؟

7. كيف يطمئنتنا الإسلام بشأن فقدان الأحباء؟

النشاط 2: نحن هنا من أجلك!
1. ناقش أهمية الحصول على الدعم للشخص الحزين.

2. من ضمن شبكتك الوثيقة (3-5 أشخاص) يمكنك الاعتماد عليه؟

3. لماذا اخترت هؤلاء الأشخاص؟

4. متى يكون الأشخاص المختارون متاحين بسهولة للردشة معك؟

5. ناقش البدائل عندما لا يكون الدعم متاحًا.

6. ناقش الموارد المتاحة في المجتمع ومتى وكيف تطلب المساعدة المهنية أو تتصل في حالات الطوارئ.



2. لا يعني التخلي نسيان الشخص المحبوب تمامًا، ولكنه جزء من عملية الحزن. دعونا نناقش.
3. دعونا نتخيل حمل بالون كبير.
 - أ. تخيل ملء البالون بمشاعر وعواطف وذكريات هذا الشخص. شاهده يتوسع ببطء!
 - ب. انظر إلى البالون عن كثب وقل، "يجب أن أتركك تذهب".
 - ج. تخيل تركه يرتفع عاليًا في السماء ويختفي ببطء.
 - د. صدق أنك تركته يذهب وأشعر بتقليل العبء.
4. كيف كان شعورك؟ يمكنك تجربة هذه التقنية في كل مرة تزعجك فيها الأفكار أو الذكريات السلبية.
5. إذا كنت غير مرتاح للتخلي عن الأفكار، فنناقش لماذا أو لماذا لا، وجرب أنشطة أخرى.



موارد مفيدة حول الصحة النفسية للشباب

Helpful Resources on Youth Mental Health

American Academy of Child & Adolescent Psychiatry
www.aacap.org

Institute for Muslim Mental Health
www.muslimmentalhealth.com

Institute for Social Policy and Understanding
Muslim Mental Health Toolkit | ISPU

Mental Health America
www.mentalhealthamerica.net

Muslim Mental Health Consortium
Resources | Muslim Mental Health Consortium (msu.edu)

National Alliance on Mental Illness
www.nam1.org

National Institute of Mental Health
www.nimh.nih.gov

UMMAH Muslim Mental Health Resources
UMMAH Muslim Mental Health Resources.docx (isb.org)
988 Suicide and Crisis Lifeline (three-digit nationwide phone number)
Formerly, National Suicide Prevention Lifeline
988 Suicide and Crisis Lifeline | Federal Communications Commission
(fcc.gov)

حقوق الطبع والنشر للصور مملوكة لـ @ilmspiration

