

عقول صحيّة، مستقبل مشرق

دليل عملي للعاملين مع اليافعين والشباب



يود الفريق الذي قام بتطوير الدليل العملي للعاملين مع اليافعين والشباب من اليونيسف وأنتولوجيا ووزارة الشباب ووزارة الصحة، أن يعرب عن خالص شكره وتقديره لليافعين والشباب، ويشمل ذلك الباحثين الشباب وأولياء الأمور، ومقدمي الرعاية، والعاملين مع اليافعين والشباب، والعاملين في القطاع الحكومي، والعاملين في قطاع مؤسسات المجتمع المدني وكل من ساهم في إثراء هذا الدليل، وجعل عملية تطويره مثيرة وغنية. أملين أن يكون دليلًا مفيدًا لصحة اليافعين والشباب النفسية في الأردن، ومنطقة الشرق الأوسط وشمال إفريقيا. والتالية أسماؤهم:

تطوير المحتوى:

جولييت بيدفورد (مديرة تنفيذية - أنتولوجيا)، إلينا رايلي (خبيرة تقنية في الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي - أنتولوجيا)، سهى كرم (باحثة أولى - أنتولوجيا).

المراجعة والتدقيق:

باتريشا لاندينز (أخصائية الصحة النفسية والدعم النفسي والاجتماعي - يونيسف المقر الرئيسي)، شيراز المخيمر (أخصائية حماية الطفل - يونيسف الأردن)، سيتورا شوكامولوا (أخصائية التغيير الاجتماعي والسلوكي - يونيسف الأردن)، جوانا كونينجهام (أخصائية الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي - يونيسف الشرق الأوسط وشمال إفريقيا)، سايو هاتوري (مسؤولة برامج الصحة - يونيسف الأردن)، عبدالله شريم (مسؤول برنامج تنمية الشباب واليافعين - يونيسف الأردن).

إدارة المشروع وضبط الجودة:

باتريشا لاندينز (أخصائية الصحة النفسية والدعم النفسي والاجتماعي - يونيسف المقر الرئيسي)، جون ترو (مدير قسم تنمية الشباب واليافعين - يونيسف الأردن)، عبد الرحمن البارودي (أخصائي برامج تنمية الشباب واليافعين - يونيسف الأردن)، عبدالله شريم (مسؤول برامج تنمية الشباب واليافعين - يونيسف الأردن).

لجنة وزارة الصحة الأردنية:

الدكتور محمد القدومي (مدير مديرية صحة ذوي الإعاقة والصحة النفسية)، الدكتور محمد المعاينة (مدير مديرية الصحة المدرسية)، الدكتور غيث عويس (مدير مديرية التوعية والإعلام الصحي)، محمد أمين ياسين العجارمة (رئيس قسم الصحة النفسية)، الدكتور أحمد الخرابشة (رئيس قسم البيئة المدرسية)، الدكتور أشرف عقل (رئيس قسم النهوض صحة الطلبة)، المهندسة أماني الزعبي (رئيس قسم المشاركة المجتمعية)، ياسمين عبد القادر (رئيس قسم الاعلام والاتصال الصحي)، الدكتور ماهر عبد خليل (رئيس شعبة التدريب والمعلومات)، عبد المجيد الحجوج (رئيس شعبة الديوان والسجلات الطبية)، الدكتور محمد القعدان (ضابط ارتباط برامج التغيير السلوكي والاجتماعي)، إيمان الشوبكي (رئيس قسم التوعية والتثقيف الصحي).

لجنة وزارة الشباب الأردنية:

فراس الشوابكة (مدير مديرية المراكز الشبابية والكشافة سابقا)، وجيه الغدران (رئيس قسم في مديرية المراكز الشبابية)، منذر كراجه (رئيس قسم المراكز الشبابية)، أحمد تيسير الطراونة (رئيس مركز شباب مؤاب)، عامر البنيان (رئيس مركز شباب العقبة)، أوس النوافلة (رئيس مركز شباب البتراء)، نايف الجازي (رئيس شباب الحسينية)، براء عريقات (رئيس مركز شباب عجلون)، أحمد سلامة (رئيس مركز شباب القويسمة)، سهير القضاة (رئيس مركز شباب عجلون)، ليما العتوم (رئيس مركز شباب جرش).

التصميم ورسوم الشخصيات:

ديران ملاتجليان

تنقيح وتعديل التصميم ورسوم الشخصيات:

كفاح الشبيب، العربية للإعلام (amm@arabmm.com)

كما نتقدم بالشكر الجزيل إلى الجهات التي شاركت في إجراء البحث التكويني، والذي تضمن الاجتماعات التشاورية ومجموعات العمل المركزة الخاصة بتطوير دليل العناية بالصحة النفسية لليافعين والشباب، الأردن، في الفترة من أكتوبر ٢٠٢٣ إلى أبريل ٢٠٢٤:

مؤسسة نهر الأردن، معهد العناية بصحة الأسرة، أجيال السلام، Digital Opportunity Trust- Jordan، ميرسي كور الأردن، الهيئة الطبية الدولية، جمعية زحوم الخيرية - الكرك، جمعية بصيرة - الطفيلة.

1	المقدمة والهدف
4	خلفية
5	استخدام الدليل العملي للعاملين مع اليافعين والشباب
6	هيكل الدليل

أولاً: ما هي الصحة النفسية والرعاية الذاتية؟

8	أ. المصطلحات الأساسية المتعلقة بالصحة النفسية
10	ب. كيف تختلف معتقداتنا عن الصحة النفسية
12	ج. يستطيع الجميع، بل ويجب عليهم، أن يهتموا بصحتهم النفسية
14	د. التعرف على المشاعر والحالة المزاجية
17	هـ. كيف نتقبل التنوع البشري
18	و. كيف نعتني بأنفسنا؟
20	ز. كيف نعزيز صحتنا النفسية أثناء العمل مع اليافعين والشباب؟

ثانياً: كيف يمكن للعاملين مع اليافعين والشباب العناية بصحة اليافعين والشباب النفسية؟

24	أ. قم بتقدير دورك الفريد
26	ب. كيف نخلق الأمان مع اليافعين والشباب؟
28	ج. كيف نبني علاقات صحية مع اليافعين والشباب
30	د. كيف نفهم الصفات النمائية لليافعين والشباب؟
32	هـ. تحدى اليافعين والشباب لاستكشاف صحتهم النفسية
34	و. يتعلم اليافعون والشباب من أفعالنا أكثر من أقوالنا
36	ز. كيف ندمج أنشطة الصحة النفسية الجماعية في عملنا اليومي
38	ح. كيف ننشئ حوارات مع اليافعين والشباب حول الصحة النفسية؟
42	ط. كيف نساعد اليافعين والشباب في تحديد العلاقات الداعمة لهم
44	ي. كيف نساعد اليافعين والشباب على وضع خطة لصحتهم النفسية؟
46	ك. استمع باحترام وحافظ على السرية
48	ل. استثمر بقوة الأقران وشجعها

ثالثاً. كيف يمكنني تقديم الدعم، وأين ينتهي دوري؟

51	أ. كيف نشارك أولياء الأمور ومقدمي الرعاية والعائلات
53	ب. التعرف على علامات الضيق و/أو الاستجابة لطلبات المساعدة
55	ج. كيف نشجع اليافعين والشباب على طلب المساعدة؟
58	د. التعرف على مسؤولياتنا

60	المراجع
63	الملحق - عملية تطوير الدليل العملي للعاملين مع اليافعين والشباب

أهلاً بك، نحن سعداء للغاية لأنك عثرت على هذا الدليل. **ستجد في الداخل نصائح وإرشادات وموارد قائمة على الأدلة العلمية** تمكّن العاملين مع اليافعين والشباب (العاملين في المراكز الصحية، والمتطوعين لدى لجان صحة المشاركة المجتمعية في وزارة الصحة، والعاملين في المراكز الشبابية في وزارة الشباب، ومؤسسات المجتمع المدني، والميسرين والمعلمين ومن كان على اتصال مباشر مع اليافعين والشباب) **استخدامها للعناية بالصحة النفسية لليافعين والشباب الذين تتراوح أعمارهم بين ١٦ و ٢٤ عامًا في الأردن.**

لتطوير هذا الدليل، **استشرنا أكثر من ٢٤٠ يافعًا وشابًا**، كما استشرنا أولياء الأمور، ومقدّمي الرعاية، وعاملين مع اليافعين والشباب، وخبراء في الصحة النفسية، ومقدّمي الخدمات في الأردن، وكانت آراؤهم وأولوياتهم مرجعًا أساسيًا في إعداد هذا الدليل. يعتمد دليل العاملين مع اليافعين والشباب على ممارسات قائمة على الأدلة العلمية، وموجهة للسياق الأردني. ويمكن استخدامها في منطقة الشرق الأوسط وشمال إفريقيا.

يوضح هذا الدليل كيف يمكن للعاملين مع اليافعين والشباب حماية صحتهم النفسية أثناء دعمهم لليافعين والشباب، ونأمل أن يساعد اليافعين والشباب والبالغين على تحسين صحتهم النفسية، والتعرف إلى أنفسهم، وطلب المساعدة، وبناء علاقات إيجابية.

يرجى العلم بأن هذا الدليل وبنسخته التجريبية سيتم تعديله باستمرار بناءً على التغذية الراجعة، بما يتناسب مع مصلحة اليافعين والشباب في الأردن. كما أن الشخصيات والقصص الواردة في هذا الدليل هي من وحي الخيال ولا تمت للواقع بصلة، وأي تشابه بينها وبين شخصيات حقيقية هو من قبيل المصادفة.

ما هي الصّحة النفسية وما أهميّتها؟

الصّحة النفسية هي حالة من الرفاه النفسي تمكن الشخص من مواجهة ضغوط الحياة وتحقيق امكانياته والتعلم والعمل بشكل جيد والمساهمة في مجتمعه المحلي وهي جزء لا يتجزأ من الصحة والرفاه.

تؤثّر الصّحة النفسية على طريقة تفكيرنا، وشعورنا، وتصرفاتنا، وكيفية تعاملنا مع التوتر، واتخاذ القرارات، والتواصل مع الآخرين. إنّ التعرف على الصّحة النفسية، والذي يُعرف غالباً بمصطلح محو الأمية النفسية يساعدنا على تعزيز الصّحة النفسية لأنفسنا وللآخرين. إنّ تحسين الصّحة النفسية يسمح لنا بـ:



يلعب العاملون مع اليافعين والشباب دورًا حيويًا في دعم اليافعين والشباب للتعلم والنقاش، واتخاذ خطوات هادفة للعناية بصحتهم النفسية. وتعتمد الصحة النفسية لليافعين والشباب غالبًا على المعلومات، والإرشادات، والرعاية التي يقدّمها الكبار الموثوق بهم.

نحن سعداء جدًا بانضمامك إلينا في هذه الرحلة.

تُصنّف اضطرابات الصحة النفسية من بين أكثر أشكال الإعاقة انتشارًا على مستوى العالم، ويعدّ الاكتئاب والقلق والاضطرابات السلوكية من بين الأسباب الرئيسة للمرض والإعاقة بين اليافعين والشباب على مستوى العالم، حيث يُعدّ الانتحار رابع سبب رئيسي للوفاة بين الأشخاص الذين تتراوح أعمارهم بين ١٥ و ٢٩ عامًا^٢، وتبدأ نصف اضطرابات الصحة النفسية قبل سن ١٤.^٣ وعلى الرغم من تأثيرها العميق، فلا تزال الصحة النفسية موضوعًا موصومًا.

يسعى هذا الدليل إلى تحسين الصحة النفسية للعاملين مع اليافعين والشباب من خلال تعزيز المعرفة في مجال الصحة النفسية. وقد تمّ تصميم [دليل آخر](#) مع اليافعين والشباب ومن أجلهم. كما تمّ تطوير كلا الدليلين من خلال عملية بحث ومراجعة شاملة، وقدّم اليافعون والشباب، والعاملون مع اليافعين والشباب، وخبراء الصحة النفسية في الأردن مساهماتهم طوال العملية. انظر [الملحق](#) لمزيد من التفاصيل.

تسعى برامج محو الأمية في مجال الصحة النفسية إلى نشر معلومات دقيقة وغير موصومة حول الصحة النفسية، وتشجّع هذه البرامج على اتخاذ الأفراد والمجتمع إجراءات لتحسين الصحة النفسية، **ولقد أظهرت برامج محو الأمية في مجال الصحة النفسية في المدارس زيادة في معرفة الطلاب حول الصحة النفسية.**^٤

استخدام الدليل العملي للعاملين مع اليافعين والشباب

صمّمت اليونيسف دليلين لتعزيز المعرفة في مجال الصحة النفسية، وتمّ تصميم هذا الدليل للعاملين مع اليافعين والشباب، كما تمّ تصميم الدليل الثاني لليافعين والشباب الذين تتراوح أعمارهم بين ١٦ و ٢٤ عامًا.

نحن ندعوك لاستخدام هذا الدليل لتوجيه رحلتك في مجال الصحة النفسية. ابدأ بالجزء الأول وتعرّف على المصطلحات الأساسية، ويمكنك كذلك بناء الرحلة الخاصة بك للاطلاع على محتوى الدليل دون اتباع التسلسل الحالي للأقسام.



كيفية استخدام الدليل:

- استخدمه بنفسك، أو مع شريك، أو قم بدمج الأنشطة في التطوير العملي والوظيفي مع أقرانك.
- شارك مع اليافعين والشباب للتعلم معًا، وقم بإحالتهم إلى [دليل العناية بالصحة النفسية لليافعين والشباب](#) للحصول على معلومات مناسبة لأعمارهم.

الجزء الأول: ما هي الصحة النفسية والرعاية الذاتية؟

يستكشف هذا الجزء الصحة النفسية، ويقدم الرعاية الذاتية للعاملين مع اليافعين والشباب.

الجزء الثاني: كيف يمكن للعاملين مع اليافعين والشباب العناية بصحة اليافعين والشباب النفسية؟

يركّز هذا الجزء على كيفية قيام العاملين مع اليافعين والشباب بتعزيز العلاقات التي تحتاجها هذه الفئة من أجل صحة نفسية جيّدة. ويقدم إرشادات حول كيفية قيام العاملين مع اليافعين والشباب بمناقشة الصحة النفسية معهم، وتبادل الاستراتيجيات والمعلومات القائمة على الأدلة العلمية، ودعم اليافعين والشباب لحماية صحتهم النفسية والعمل من أجلها.

الجزء الثالث: كيف يمكنني تقديم الدعم، وأين ينتهي دوري؟

يقدم هذا الجزء إرشادات حول كيفية التعامل مع اليافعين والشباب الذين يشعرون بالقلق بشأن صحتهم النفسية.

تشير الأيقونات الآتية إلى الاقتراحات أو الأنشطة المنسوجة في النص بأكمله. نحن ندعوك لتجربة هذه الأنشطة، والتفكير في الأسئلة، والنظر في كيفية تكييف جهودك لتشمل مجموعات متنوعة من اليافعين والشباب.

تفكّر وتفاعل



أسئلة إرشادية للتأمل

نصائح عملية



إجراءات عملية للعناية بالصحة النفسية

جرب هذا!



أنشطة الصحة النفسية السريعة

اشمل الجميع



جعل الصحة النفسية شاملة للجميع بما في ذلك الرجال والنساء واليافعين والشباب اللاجئين وذوي الإعاقة

أولاً: ما هي الصّحة النفسية والرعاية الذاتية؟

- أ. المصطلحات الأساسية المتعلّقة بالصّحة النفسية
- ب. كيف تختلف معتقداتنا عن الصّحة النفسية
- ج. يستطيع الجميع، بل ويجب عليهم، أن يهتمّوا بصحتهم النفسية
- د. التعرف على المشاعر والحالة المزاجية
- هـ. كيف نتقبّل التنوّع البشري
- و. كيف نعتني بأنفسنا؟
- ز. كيف نعرّز صحتنا النفسية أثناء العمل مع اليافعين والشباب؟

أ. المصطلحات الأساسية المتعلقة بالصحة النفسية

يحدّد المسرد الآتي المصطلحات والمفاهيم، استخدم هذه المفاهيم لترشدك خلال رحلة التعلّم الخاصة بك.

الصحة النفسية هي جزء أساسي من الصحة، والصحة النفسية هي حالة من العافية والاستقرار التي يدرك فيها الفرد قدراته الخاصة، ويمكنه التغلب على ضغوط الحياة اليومية، ويمكنه العمل بشكل منتج، ويكون قادرًا على تقديم مساهمة لمجتمعه.⁵



الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي هو مصطلح مركّب يُستخدم لوصف أي نوع من الدعم المحلي أو الخارجي الذي يهدف إلى حماية أو تعزيز السلامة النفسية الاجتماعية.⁵



تشير **حالات الصحة النفسية** إلى مجموعة واسعة من الحالات التي تؤثر على إدراك الفرد و/أو عاطفته و/أو سلوكه، ويمكن أن تتداخل مع قدرة الفرد على التعلّم والأداء في الأسرة، وفي العمل، وفي المجتمع في العديد من الظروف. ويمكن الوقاية من العديد من هذه الحالات و/أو علاجها بنجاح.⁵



يشير **محو الأمية في مجال الصحة النفسية** إلى المعرفة والمعتقدات المتعلقة بالصحة النفسية، واضطرابات الصحة النفسية.⁶ وغالبًا ما يتضمّن **أربعة مكونات رئيسية**:

- 1- المعرفة حول تحقيق/الحفاظ على صحة نفسية جيّدة،
- 2- المعرفة بالاضطرابات النفسية وعلاجها،
- 3- الحد من الوصمة المرتبطة بالاضطرابات النفسية،
- 4- تحسين طلب المساعدة.⁷

وفي السنوات الأخيرة توسّع تعريف محو الأمية في مجال الصحة النفسية ليركّز على كَيْفِيَّة اتخاذ الأشخاص إجراءات من أجل الصحة النفسية.⁸



تتضمّن **علاجات الصحة النفسية** العلاج النفسي، والأدوية، وأنواع مختلفة من الدعم في المجتمع، بالإضافة إلى استراتيجيات المساعدة الذاتية. ويمكن أن يتم علاج الصحة النفسية في مجموعة متنوعة من الأماكن، ولفترات زمنية مختلفة.⁵



استراتيجيات المواجهة هي إجراء أو سلسلة من الإجراءات، أو عمليّات فكريّة يستخدمها الفرد لمواجهة موقف مرهق أو غير سار، أو لتعديل ردود أفعاله في مثل هذه المواقف.⁹



يشير **الضيّق** إلى المشاعر غير المريحة التي يمكن أن يكون لها تأثير على مستوى أداء الشخص، وقدرته على التنقل والمشاركة في التفاعلات الاجتماعية. إنّ الانزعاج النفسي هو الذي يتعارض مع حياة الفرد اليومية وأنشطته الروتينية، ويعتبر الحزن، والقلق، والتشتت، واضطراب العلاقات، وبعض أعراض الأمراض النفسية من مظاهر الضيق النفسي.⁵



المرونة هي القدرة على التغلب على الشدائد، والتكيف بشكل إيجابي بعد تجارب صعبة أو تحديات. ولا تتعلق مرونة الأطفال والشباب بقوّتهم الفطريّة، وقدراتهم على التكيف فحسب، بل تتعلق أيضًا بالتحديات والدعم الذي يواجهونه في منازلهم، ومدارسهم، ومجتمعاتهم، وبلدانهم.⁵



الرعاية الذاتية هي قدرة الأفراد، والأسر، والمجتمعات على العناية بالصحة، والوقاية من الأمراض، والحفاظ على الصحة والتغلب على المرض والإعاقة سواء بدعم من مقدّم الرعاية الصحيّة أو بدونه.¹⁰



الوصمة هي ارتباط سلبي يرتبط بفرد أو مجموعة من الأشخاص الذين قد يتشاركون خصائص معيّنة أو مرض / اعتلال معيّن. وهذا يعني أن الأشخاص يتم تصنيفهم، وتكوين صور نمطيّة عنهم، وإخضاعهم للتمييز بسبب خصائصهم أو حالتهم.¹¹



ب. كيف تختلف معتقداتنا عن الصحة النفسية

يمكن أن يكون **التعلّم عن الصحة النفسية أمرًا ممتعًا للغاية**، والحقيقة أنّ لدى الكثير منّا بعض الأفكار المختلطة حول هذا الموضوع، لذلك دعونا نتعمّق في بعض الحقائق الرائعة والأساسيّة حول الصحة النفسية. اكتشف ما إذا كانت هذه الأفكار مختلفة عمّا سمعته من قبل.

تؤثر الصحة النفسية على طريقة تفكيرنا، وشعورنا، وتصرفنا، وعلاقتنا بالآخرين، وتتأثر صحتنا النفسية بالأحداث، والمشاعر، والأفعال، والعلاقات.



يعاني بعض الأشخاص من اضطرابات نفسية. تكون الصحة النفسية موجودة دائمًا، ويمكن أن تكون جيّدة أو



ضعيفة. فالاضطرابات النفسية هي مجموعة من الحالات الصحيّة التي تؤثر على أفكار، ومشاعر، وسلوكيات، وأداء بعض الأشخاص، كما يمكن للأشخاص الذين يعانون من اضطرابات نفسية الحصول على العلاج والدعم لمساعدتهم في إدارة أعراضهم، وتحسين جودة حياتهم.

يعاني الجميع لحماية صحتهم النفسية بغض النظر عن العمر، أو الجنس، أو الجنسيّة، أو الوضع الاجتماعي والاقتصادي إذ تؤثر العوامل الوراثيّة، والشخصية، والظروف، والدعم وعوامل أخرى على الصحة النفسية.



تتغير الصحة النفسية مع مرور الوقت. تتغير الصحة النفسية باستمرار. فالتقلّبات النفسية أمر طبيعي، خصوصًا عند اليافعين والشباب، فإذا كان الشخص "عاليًا" في مشاعر أو أفكار أو سلوكيات مؤلمة لفترة طويلة، فقد يحتاج إلى المساعدة، وغالبًا ما يستخدم الخبراء مقياس الصحة النفسية للمساعدة في فهم التغيّرات في الصحة النفسية.¹²



هناك العديد من الطرق للعناية بصحتك النفسية: يتميز الانسان بتركيبه فريدة من الأفكار والمشاعر والتجارب، ويتطلب فهم وإدارة الصحة النفسية اتباع نهج متنوع، وقد يستغرق الأمر وقتًا لمعرفة ما هو الأفضل بالنسبة لك ولليافعين والشباب الذين تدعمهم.



يمكن للناس أن يشعروا بالتحسن. إذ يمكن للأشخاص بمن فيهم الذين مرّوا بفقدان كبير، أو صعوبات كبيرة أن يتمتّعوا بصحة نفسية جيّدة. وتسمّى هذه القدرة على التعافي بالمرونة.



يتحدّث الأشخاص الأكثر وعيًا عن الصحة النفسية. يعتقد البعض أن مناقشة الصحة النفسية، أو الاعتراف بالتحديات النفسية، أو طلب المساعدة هو علامة على الضعف، وهذا ليس صحيحًا. كلنا بحاجة للدعم النفسي ممن حولنا أو من المختصين.



ج. يستطيع الجميع، بل ويتوجب علينا أن نهتم بصحتنا النفسية ودعم الآخرين

الصحة النفسية مهمة للجميع بغض النظر عن الوضع الاقتصادي، أو الجنس، أو العمر. وتؤثر الصحة النفسية على طريقة تفكيرنا، وشعورنا، وتصرفنا، والتعامل مع التوتر، وعلاقتنا بالآخرين. وتتأثر بالعوامل البيولوجية، والنفسية، والاجتماعية، والبيئية التي تتفاعل بطرق معقدة.

كل شخص يتمتع بصحة نفسية، كما يتمتع الجميع بصحة جسدية. ونحن بحاجة إلى الاهتمام بصحتنا النفسية، كما نهتم بصحتنا الجسدية.

إنَّ رعاية الصحة النفسية لا تتطلب موارد كبيرة. إنها تتطلب بعض الوقت والجهد والاهتمام، ومن المهم أيضاً الحفاظ على عقل متفتح، وتقبُّل الأفكار والأساليب الجديدة.

وباعتبارك محترفاً يعمل مع اليافعين والشباب، يمكنك تعزيز الصحة النفسية الجيدة لليافعين والشباب بطرق متعددة. ويتضمن هذا الدليل العديد من الأفكار لتعزيز الصحة النفسية ومنها:





من المحتمل أنك تقوم بالفعل بدمج العديد من هذه الاستراتيجيات في عملك اليومي مع اليافعين والشباب. خذ لحظة للتفكير في اهتماماتك الشخصية وتحفيزك لتعلم المواضيع الآتية.

ماذا أعرف عن الصحة النفسية؟

ماذا أريد أن أتعلم عن الصحة النفسية؟

ما هي الأسئلة المحددة التي لدي؟

د. التعرف على المشاعر والحالة المزاجية

الشعور هو استجابة نفسية وفسولوجية معقدة للمحفّزات، وتتراوح من الأحداث الخارجية إلى الأفكار والمشاعر الداخلية، ويمكن أن تختلف المشاعر باستمرار من حيث الشدة والمدة، وتشمل مجموعة واسعة من التجارب من الفرح والحب، إلى الحزن والخوف.

وتلعب المشاعر دورًا مهمًا في حياتنا، وتساعدنا على اتخاذ الإجراءات والقرارات، والتواصل مع الآخرين، والاستمتاع بالحياة، ومعرفة متى نحتاج إلى التغيير.

ويمكن للمشاعر الشديدة أن تطغى علينا أيضًا، فقد تقودنا إلى التصرف بطرق تخلق مشاكل لأنفسنا أو للآخرين. والحفاظ على صحة نفسية جيّدة يتطلب منا إدارة مشاعرنا بطرق صحيّة ومفيدة وليست ضارة.

تم تطوير عجلة المشاعر الآتية للمساعدة في التعرف على المشاعر وتسميتها. وتعدّ تسمية المشاعر خطوة مهمّة في إدارة كيميّة تأثيرها على حياتنا وأفعالنا.

ما هي عجلة المشاعر؟

تمثّل المشاعر الثلاثة في منتصف هذه العجلة - العار، التسامح، والحب - الصراع الداخلي الذي يجب علينا جميعًا مواجهته. هل نحن محبوبون وقادرون على الحب، أم نتأثّر بالعار؟ العار هو الشعور الأكثر إزعاجًا وسلبية الوحيد في عجلة المشاعر.

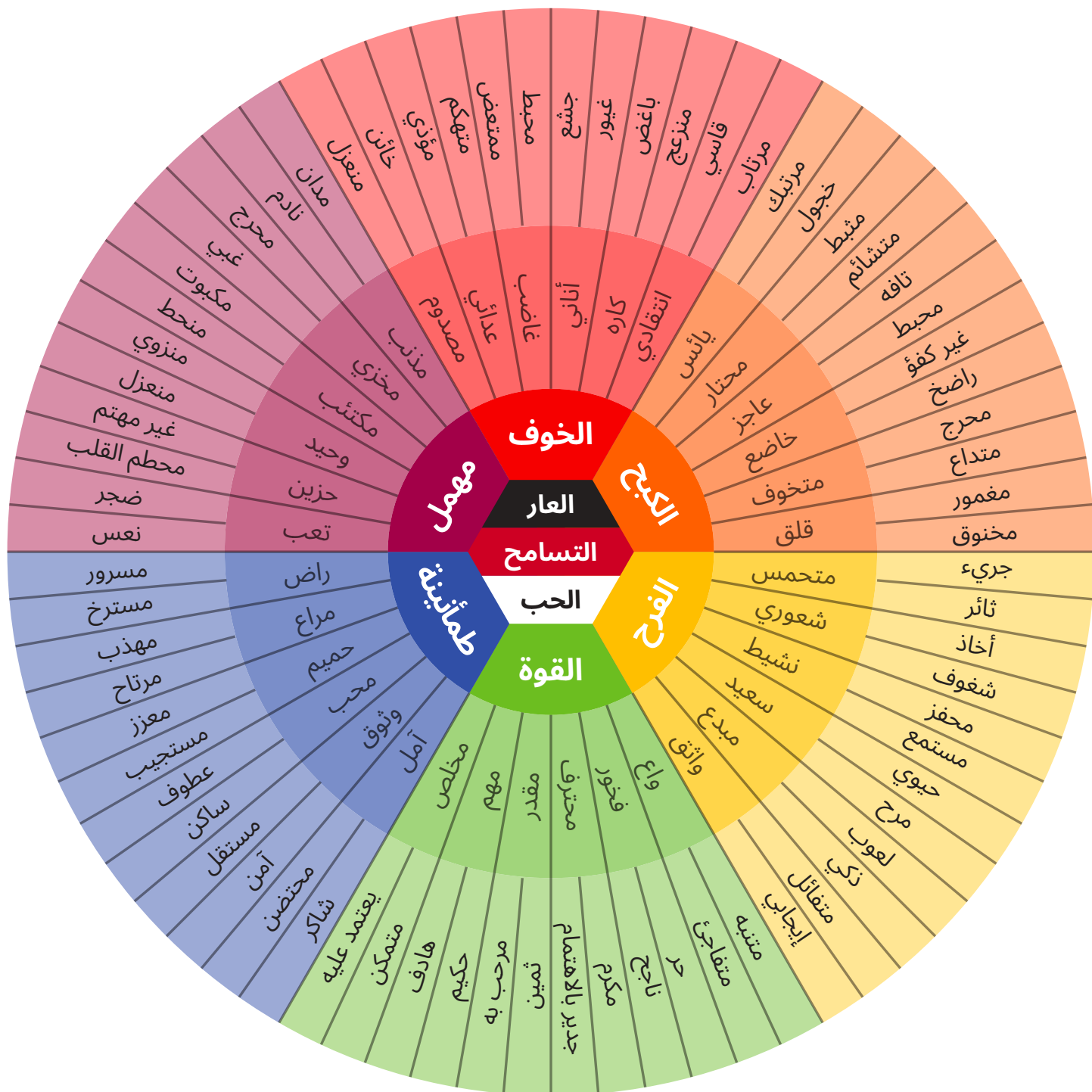
تمثّل المشاعر الستة التي تحيط بالمشاعر الثلاثة الأساسية أنماطًا ذهنيّة. هذه الأنماط هي المسارات التي تتشكّل في الدماغ في مراحل مبكرة جدًا من حياتنا، بعضها يتشكّل حتى ونحن لا نزال في الرحم. نتعلم نصف كل ما سنعرفه في حياتنا بحلول سن الثانية، وتتشكّل العديد من هذه الأنماط في هذا الوقت. وتظل هذه الأنماط قائمة حتى نقرر تغييرها بشكل واع. **عجلة المشاعر هي أداة تساعدنا على تنمية تلك الأنماط لتصبح طرقًا للتفاعل تتوافق مع قيمنا وأهدافنا.**

كيف تستخدم عجلة المشاعر؟

الخطوة الأولى هي ببساطة تتبّع ما تشعر به مرتين أو ثلاث مرات يوميًا. اكتب ثلاث مشاعر وما الذي تفعله ومع من تكون في دفتر ملاحظاتك أو في تطبيق الملاحظات على هاتفك الذكي.



أولاً: ما هي الصحة النفسية والرعاية الذاتية؟ | 15



المزاج هو حالة ذهنيّة. قد تعكس المشاعر مثل السعادة أو الحزن، **ولكنها على عكس المشاعر**، قد لا تكون مرتبطة بموقف أو حدث أو شخص معيّن، فقد تستمر لساعات أو أيّام أو أسابيع، وقد لا نلاحظ حتى إذا كنا "في حالة مزاجيّة".¹⁵

يشكّل المزاج والمشاعر جزءًا من صحتنا النفسية. فقد يشعر جميع الناس ومنهم اليافعون والشباب، بمشاعر شديدة أو يعانون من تقلّبات في المزاج، ومن المهم مساعدة اليافعين والشباب على فهم التمييز بين الحالة المزاجية، والمشاعر، والصحة النفسية بشكل عام.

جرب هذا!



فكّر في شعور كنت تمرّ به مؤخرًا وترغب في استكشافه أو فهمه بشكل أفضل، ويمكن أن يكون أي شعور يتعلّق بالسعادة أو الحزن أو الغضب.

تأمّل في الأسئلة الآتية:

كيف تشعر بهذا الشعور في جسدي؟
هل تشعر بأية أعراض حسية جسدية؟

ما الذي أثار هذه المشاعر؟
هل كان حدثًا أو فكرًا أو تفاعلًا محددًا؟

كيف استجبت لهذه المشاعر في الماضي؟
هل كانت هذه الاستجابات فعّالة أم غير فعّالة؟

ما هي الأفكار أو المعتقدات المرتبطة بهذا الشعور؟
هل هي مفيدة أم غير مفيدة؟

لمزيد من الإرشادات حول الحالة المزاجية والمشاعر، راجع القسم التالي حول **الرعاية الذاتية** وقسم **"كيف يمكنني ملاحظة وتسمية ما أشعر به؟" في دليل اليافعين والشباب.**

هـ. كيف نتقبل التنوع البشري

يشعر الناس ويفكرون ويتصرفون بطرق مختلفة جذريًا، وهذا التنوع البشري يجعل العالم مكانًا غنيًا وديناميكيًا. ويمكن أن يؤدي هذا التنوع أيضًا إلى لحظات من الإحباط، فيصبح التواصل والتفاعل مع الآخرين أمرًا صعبًا عندما لا نعرف كيف يشعرون أو يفكرون أو يتصرفون.

قبول أن كل الناس مختلفين يمكن أن يحررنا. إنه يحررنا من صلابة التوقعات التي عند انتهاكها، قد تؤدي إلى ردود فعل عاطفية قوية. إن قبول أن الآخرين، وخاصة اليافعين والشباب، سيفكرون ويشعرون ويتصرفون بطرقهم الفريدة يمكن أن يخفف العبء العاطفي والعقلي المرتبط بالحكم.

نصائح عملية



ضع نفسك في مكان شخص آخر لفهم وجهات نظره، وتجنب وضع افتراضات أو أحكام حول الآخرين بناءً على مفاهيم مسبقة.

تعاطف



انتبه لما يقوله الآخرون دون مقاطعة أو فرض آرائك الخاصة، وتجنب التجاهل أو التقليل من شأن تجارب أو مشاعر شخص آخر.

استمع بنشاط



تبني الاختلافات، وكن على استعداد للتعلم من وجهات نظر متنوعة، وتجنب تعميم أو تصنيف الأشخاص بناءً على الخصائص السطحية.

كن متفتح الذهن



اعترف بالحدود الشخصية واحترمها، بما في ذلك الاختلافات الثقافية، والدينية، والفردية. وتجنب الضغط على الآخرين للتوافق مع معتقداتك أو معاييرك.

احترم الحدود



اخلق بيئة آمنة وداعمة للتواصل المفتوح والمناقشة، وتجنب الاستجابة عاطفيًا أو اندفاعيًا دون التفكير في وجهات نظر مختلفة.

شجع الحوار



التحيز هو ميل شائع للشعور، أو إظهار التفضيل تجاه أشخاص معينين. كن على علم إذا كنت تفضل بعض اليافعين والشباب بسبب المعتقدات المشتركة، والخلفية، والسمات الشخصية، فحين تدرك ذلك سيكون من السهل التخفيف من هذا التحيز، والتواصل مع اليافعين والشباب الذين قد تجدهم أقل دراية.

تعرف على التحيز وعالجه



و. كيف نعتني بأنفسنا؟

قد يتطلب الحفاظ على صحة نفسية جيدة جهدًا. ويجب على الجميع بما في ذلك أولئك الذين يعملون مع اليافعين والشباب أن يهتموا بأنفسهم. وتوفّر النصائح الآتية إرشادات عامة حول الحفاظ على الصحة النفسية الجيدة.

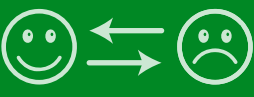
نصائح عملية



الصحة الجسدية تؤثر على الصحة النفسية، ومن الصعب إدارة المشاعر والتوتر عندما نكون مرهقين جسديًا. أعط الأولوية للنوم الكافي، وتناول نظامًا غذائيًا متوازنًا، وحافظ على رطوبة جسدك، وادمج النشاط البدني المنتظم في روتينك، وتجنّب اتخاذ قرارات كبيرة، أو مواجهة التحديات عندما تشعر بالتعب أو الجوع.


نم وتناول الطعام بشكل جيد، ومارس الرياضة

ليس من الضروري أن نكون سعداء، أو نشعر بالراحة طوال الوقت. فلا بأس أن يمرّ يوم أو أسبوع أو شهر صعب، سيظلّ الناس متقبّلين لك. تجنّب النقد الذاتي، أو التوقعات غير الواقعية، وعندما تلاحظ تغييرات في صحتك النفسية، قد تجد أنه من الأسهل فهم الآخرين.


تقبّل تقلّبات الصحة النفسية

يمكن أن يساعدك التواصل بوضوح على الاهتمام بنفسك، ومساعدة الآخرين على معرفة ما تحتاجه. فلا تفترض أن الناس يعرفون ما تفكر فيه أو تشعر به، فقد يساعد أن تقول: «أواجه يومًا صعبًا» أو «أشعر بالإحباط ولا أعرف السبب».


تواصل مع حالتك المزاجية ومشاعرك

يتراكم التوتر والاستياء عندما نتحمّل الكثير، فقد يكون من المفيد أن نقول لا عندما يُطلب منا القيام بأكثر مما نستطيع رغم صعوبة ذلك. مارس وضع الحدود بطرق صغيرة، ولا تشعر بالذنب أو الخجل لوضع الحدود لأنها ضرورية للعلاقات الصحية.


ضع حدودًا

التجارب المسليّة تخفّف من التجارب الصعبة. ابحث عن طرق للقيام بما تحب مثل الطبخ، أو قضاء الوقت في الطبيعة، أو القراءة، أو قضاء الوقت مع الأصدقاء.



المشاعر القويّة تسرّع أنفاسنا وتتركنا مضطربين. خذ نفسًا طويلاً وبطيئاً لتهدئة جسدك، وتصفية ذهنك. إذ تساعد ممارسة الرياضة، والمشي والغناء على تنظيم أنفاسك. انظر [دليل العناية بالصحة النفسية لليافعين والشباب](#) للحصول على تقنيات إضافية.



ابق على اتصال مع الأصدقاء والعائلة وشبكات الدعم. يعدّ الدعم الاجتماعي عاملاً وقائيًا رئيسيًا للصحة النفسية، ويمكن أن يوفر التحقق العاطفي، والمساعدة العملية، والشعور بالانتماء.¹⁶



اشرك الجميع



غالبًا ما يُتوقّع من النساء رعاية الآخرين، حتى على حساب صحّتهن النفسية، وغالبًا ما يُتوقّع من الرجال أن يظهروا أقوياء وأن يتّخذوا القرارات حتى عندما يشعرون بالضياع أو الإرهاق.

اطرح هذه الأسئلة الثلاثة باستمرار على العائلة، والأصدقاء، والزملاء، واليافعين، والشباب.

كيف يمكنني المساعدة؟

كيف تشعر؟

هل يمكننا معرفة ذلك معًا؟

تساعد أسئلة الاطمئنان هذه الرجال والنساء على مشاركة المشاعر، والتعاون في الرعاية، والشعور بالدعم.

ز. كيف نعرّز صحتنا النفسية أثناء العمل مع اليافعين والشباب؟

يمكن أن يكون العمل مع اليافعين والشباب مجزيًا وصعبًا، ويتيح لك الاهتمام بصحتك النفسية دعم اليافعين والشباب الذين تعمل معهم بشكل أفضل. **فيما يأتي بعض النصائح لمساعدتك على رعاية صحتك النفسية أثناء العمل مع اليافعين والشباب.**

نصائح عملية



الرعاية الذاتية: امنح الأولوية للرعاية الذاتية بينما تدعم الآخرين، وتذكر أن تعتني بنفسك، فمن الضروري ممارسة التمارين الرياضية بانتظام، والتغذية السليمة، والراحة الكافية.



ضع حدودًا: قد يكون العمل مع اليافعين والشباب أمرًا صعبًا، ولذلك ضع حدودًا واضحة بين العمل والحياة الشخصية. وتجنّب الإفراط في الالتزام، أو تحمّل الكثير من المسؤولية.

اطلب الدعم: تواصل مع الزملاء أو الموجهين أو المشرفين، وناقش التحديات، وتبادل الخبرات، واطلب المشورة؛ فشبكة دعم قوية أمر بالغ الأهمية.



دافع عن الموارد: اضمن حصول اليافعين والشباب على خدمات الصحة النفسية، وتعاون مع المنظمات المحلية، واطلب الدعم.

التأمل الذاتي: فكر بانتظام في رفاهيتك، وفكر في طلب المشورة المهنية إذا لزم الأمر.





تخيل أنك طبيب ترتدي معطف مختبر أبيض في نهاية يوم عملك، وتخيل نفسك تجمع المشاعر القويّة التي جمعتها أثناء الاستماع ودعم الآخرين، تخيلها كأحجار كريمة ذات ألوان زاهية عهد بها الناس إليك، لكن لا يتعيّن عليك أن تحملها معك دائماً. ضعها في جيوب معطفك، واخلع المعطف الخيالي وعلّقه في نهاية اليوم. افعل ذلك كتذكير للفصل بين حياتك الشخصية والمهنية، وتذكّر أنه من الصعب أحياناً خلع هذا المعطف بوجود الضغوطات الحياتية، والمالية، والوظيفية اليومية، ولكن بالممارسة ستصبح المهمة أسهل فأسهل.



ثانياً: كيف يمكن للعاملين مع اليافعين والشباب العناية بصحة اليافعين والشباب النفسية؟

- أ. قم بتقدير دورك الفريد
- ب. كيف نخلق الأمان مع اليافعين والشباب؟
- ج. كيف نبني علاقات صحيّة مع اليافعين والشباب
- د. كيف نفهم الصفات النمائية لليافعين والشباب؟
- هـ. تحدى اليافعين والشباب لاستكشاف صحّتهم النفسية
- و. يتعلم اليافعون والشباب من أفعالنا أكثر من أقوالنا
- ز. كيف ندمج أنشطة الصحة النفسية الجماعية في عملنا اليومي
- ح. كيف ننشئ حوارات مع اليافعين والشباب حول الصحة النفسية؟
- ط. كيف نساعد اليافعين والشباب في تحديد العلاقات الداعمة لهم
- ي. كيف نساعد اليافعين والشباب على وضع خطة لصحّتهم النفسية؟
- ك. استمع باحترام وحافظ على السرية
- ل. استثمر بقوة الأقران وشجعها

يقدم هذا الجزء من الدليل نصائح عملية بشأن:



كيفية مشاركة المعلومات.



كيفية مناقشة الصحة النفسية.



كيفية دعم اليافعين والشباب لاتخاذ إجراءات للعناية بصحتهم النفسية.



كيفية وضع نموذج لممارسات الصحة النفسية الجيدة.

وهو مصمم للأنشطة اليومية في المراكز والمساحات الشبابية، والبرامج مع اليافعين والشباب، والسياقات التعليمية.

انظر [الجزء ٣](#) لمزيد من التفاصيل حول العمل مع اليافعين والشباب وأسرهم الذين يحتاجون إلى دعم إضافي.

يلعب العاملون مع اليافعين والشباب، سواء كانوا يعملون في المدارس، أو مراكز الشباب، أو المنظمات المجتمعية دورًا حيويًا كداعمين ومؤيدين لليافعين والشباب، وحلقة الوصل مع مجتمعاتهم. إنهم يربطون اليافعين والشباب بالموارد والفرص القيّمة، ويعززون بيئة داعمة تؤثر بشكل إيجابي على عافية واستقرار صحتهم النفسية من خلال رعاية مهاراتهم الاجتماعية والعاطفية.

تظهر الأدلة أن العلاقات الداعمة من البالغين ضرورية للنمو الصحي لليافعين والشباب والصحة النفسية الجيدة^{17,18}. احتفل بهذا الدور، وتجنّب «التجاوز» بمحاولة ممارسة السلطة أو الوعد بأكثر مما يمكنك تقديمه. **وجرب النشاط الآتي حول كيفية القيام بذلك بشكل فعال.**

تفكّر وتفاعل



فكّر في إجاباتك على الأسئلة الآتية. واكتب إجاباتك أو ناقشها مع زملائك.

كيف يختلف دورك عن دور أحد الوالدين أو المعلم؟

كيف تشجّع اليافعين والشباب على مغادرة منطقة الراحة الخاصة بهم مع احترام حدودهم والحفاظ على سلامتهم؟

كيف تعبّر عن حدودك بطريقة واعية وحازمة؟

متى شعرت أنك تدعم الصحة النفسية لليافعين والشباب بشكل أكثر فعالية؟

يمكن أن تؤدي التوقعات غير الواقعية حول الدور المهني إلى الإحباط. ما هي التوقعات حول دورك التي ترغب في تصحيحها لدى الآخرين؟ ولماذا؟

متى كنت ترغب في تجربة نهج مختلف؟

ب. كيف نخلق الأمان مع اليافعين والشباب؟

من المهم خلق بيئة آمنة من أجل تعزيز الصحة النفسية الجيدة. فعندما يتحرّر الأفراد من التهديدات الجسدية، أو العاطفية، أو الاجتماعية، أو اللفظية مثل التنمر، أو العنف، أو سوء المعاملة، فإنهم يكونون أكثر قدرة على التركيز على نموهم الشخصي. إنّ خلق بيئة داعمة ورعاية يمكن أن يساعد الأفراد على الازدهار، وتحقيق إمكاناتهم الكاملة.

مركز الشباب

وغالبًا ما تستجيب أجسادنا لحالة التأهب القصوى **بتفاعل الإقدام والإحجام**، وتعمل هذه الاستجابات بشكل جيد إذا ألقينا بأنفسنا بعيدًا عن مسار حافلة قادمة، أو قاتلنا مهاجمًا، أو تجمّدنا عندما هدّدنا ثعبان. إنّ استجابة القتال أو الهروب لا تخدمنا جيدًا عندما نحاول التفكير أو التعلّم أو فهم أنفسنا.



يمكن أن تؤدّي التهديدات إلى استجابة الجسد للتوتر، وإبقاء جسد الشخص في حالة تأهب قصوى، فمن الناحية البيولوجية، يزيد التوتر من معدل ضربات القلب وضغط الدم، ويسبب إطلاق الهرمونات بما في ذلك الكورتيزول. فأجسادنا مجهزة جيدًا للتعامل مع التوتر بجرعات صغيرة، ولكن في الجرعات القصوى يمكن أن يكون التوتر سامًا، فيؤثّر على أفكارنا ومشاعرنا وسلوكياتنا.

إنّ حمايتك أنت واليافعين والشباب الذين تعمل معهم من التهديدات أمر بالغ الأهمية للصحة النفسية. وهذا يتطلب التنسيق مع العائلات، والمدارس، والسلطات المحلية. **ويقدم الجزء ٣ من هذا الدليل مزيدًا من التفاصيل.**

وعليه فمن الضروري أن يشعر اليافعون والشباب بالأمان حتى يتعرّفوا على أنفسهم وصحتهم النفسية.



يمكن أن تساعد العديد من التقنيات في الحفاظ على شعور اليافعين والشباب بالأمان، بمن في ذلك أولئك الذين ربما تعرّضوا أو يعانون حاليًا من تهديدات أو مستويات عالية من التوتر لأسباب مختلفة. والاقتراحات الآتية هي الإجراءات التي يمكن للعاملين مع اليافعين والشباب القيام بها لإدماج واحترام اليافعين والشباب الذين مرّوا أو يعانون من الشدائد.

لاحظ، واسأل، واستمع: إذا تغيّر سلوك الشاب بسرعة، بما في ذلك ردود الفعل العاطفية المرئية، أو ردود تفاعل القتال أو الهروب، فقد تحتاج إلى توفير الوقت والمساحة والرعاية له. اسأله عمّا إذا كان بخير، واستمع بعناية إلى إجابته، ووضّح له أن مشاعره صحيحة، وادعّمه دون إصدار أحكام.



شجع اليافعين والشباب على قيادة الحدث: قد يعرف اليافعون والشباب أن بعض الأنشطة أو التفاعلات ستشعرهم بعدم الأمان. اسأل اليافعين والشباب عما يريدونه، وشجّعهم على التعبير عن تفضيلاتهم وحدودهم.

قدّم خيارات: تساعد خيارات المشاركة المتنوعة، بما في ذلك حق المراقبة، على إدماج جميع اليافعين والشباب بما في ذلك أولئك الذين يعانون من تجارب مؤلمة أو إعاقة.



عزّز التفاعلات الاجتماعية الإيجابية: كن قدوةً في تقديم الاحترام لليافعين والشباب، وضع قواعد جماعية، واخلق فرصًا لليافعين والشباب للتعرف إلى بعضهم البعض، وشجّع اليافعين والشباب على مناقشة الاختلاف في الطرق الهادئة والمراعية، ولاحظ نقاط القوة والنجاحات الفردية.

وفّر المكان والوقت: يمكن لجميع اليافعين والشباب الاستفادة من الزمان والمكان لتهدئة أنفسهم، وإدارة مشاعرهم. فقد يحتاج البعض إلى الهدوء بينما قد يفضل البعض الآخر التواجد في مجموعة.



يمكنك أيضًا الرجوع إلى هذا [الدليل](#) لمزيد من الأفكار والنصائح حول الاسعافات النفسية الأولية التي ستساعدك في بناء بيئة وحوارات آمنة.

ج. كيف نبني علاقات صحّية مع اليافعين والشباب

إن أهم إجراء يمكن أن يتخذه العاملون مع اليافعين والشباب لتحسين الصحّة النفسية لليافعين والشباب هو تعزيز العلاقات المناسبة والداعمة لهم. ولهذا تعتبر العلاقات مهمّة جداً.

ضع في اعتبارك البحث الآتي من معهد البحث (The search institute) حول خصائص العلاقة التي تدعم تنمية اليافعين والشباب وصحتهم النفسية¹⁹، وهذه الخصائص تعكس ما قاله اليافعون والشباب الأردني من سعيهم لتكوين علاقات مع الكبار.

عبّر عن الاهتمام: أرني أنني مهم بالنسبة لك. واسأل عن اليافعين والشباب، وتذكّر ما يقولونه لك، واستخدم لغة مشجعة.



تحدّى النمو: ادفعني لمواصلة التحسن. سهّل الأنشطة التي تدعم اليافعين والشباب، وتدفعهم للخروج من مناطق الراحة الخاصة بهم.



قدّم الدعم: ساعدني في إكمال المهام وتحقيق الأهداف. تعرّف على ما يريد اليافعون والشباب تحقيقه، ومساعدتهم على تحقيقه.



شارك السلطة: عاملني باحترام وأعطني رأياً. اسأل اليافعين والشباب عن آرائهم وتفضيلاتهم، وتجنّب استخدام لغة شديدة ورسمية كالمعلّمين أو أولياء الأمور، وتفاعل مع اليافعين والشباب بطريقة أكثر ارتباطاً من خلال طرح أفكارهم أو اقتراحاتهم.



ضاعف الفرص: قم بتوصيلي بالأشخاص والأماكن التي توسّع عالمي وتضاعف فرصي. ويشمل ذلك مشاركة الاستراتيجيات والأدوات والتقنيات المتعلقة بالصحّة النفسية مثل تلك الموجودة في **دليل العناية بالصحّة النفسية لليافعين والشباب**، والتي ربما لم يسبق لليافعين والشباب تجربتها من قبل.





الثقة عنصر أساسي في العلاقة الداعمة. إحدى الطرق المهمة لبناء الثقة هي أن نثبت لليافعين والشباب أنهم يمكنهم التعبير عن ضعفهم أو قلقهم دون التضحية بخصوصياتهم²⁰. ففكر في الأسئلة الآتية لفهم سبب أهمية ذلك:

هل سبق لك أن شاركت أفكارًا أو مشاعر شخصيّة تَمَّت مشاركتها مع الآخرين؟ كيف جعلك هذا تشعر؟

ما هي الظروف التي قد يكون من المناسب فيها مشاركة المعلومات التي يخبرك بها اليافعون والشباب سرًا؟

ما هي الصفات التي تدلّك على أن الشخص جدير بالثقة؟ هل يتفق الجميع على نفس الصفات؟ ما الصفات التي تعتقد أنّ اليافعين والشباب سيقدرونها أكثر؟

د. كيف نفهم الصفات النمائية لليافعين والشباب؟

تشهد أجساد وعقول اليافعين والشباب تغييرًا كبيرًا خلال فترة اليقاعة (ما بين ١٠ و ١٨ عامًا) ومرحلة البلوغ المبكرة²¹. وتؤثر العديد من الصفات النمائية لليافعين الأكبر سنًا والشباب، والتي يرتبط الكثير منها بتطورهم المعرفي على صحتهم النفسية. **الرجاء الإطلاع على تفاصيلها في النشاط الآتي.**

تفكر وتفاعل



راجع المعلومات أدناه والتي تحدد معالم نمو الدماغ خلال مرحلة اليقاعة والشباب. تأمل في كيفية تأثير هذه الصفات على تفاعلاتك مع اليافعين والشباب.

مرحلة الشباب ٢٤-١٥ سنة

- يتكيف مع الإحساس الجسدي الجديد بالذات والنضج الجنسي للجسد / المشاعر.
- يطور ويطبّق مهارات التفكير المجرد مثل القدرة على الاحتفاظ بمجموعات من الأفكار المجردة، والتلاعب بها، والنظر في وجهات النظر المختلفة.
- لديه ميل نحو الفلسفة والمثالية.
- مدفوع بالمخاطرة والمكافأة والتحدّي.

مرحلة اليقاعة المتأخرة ١٨-١٦ سنة

- تزيد أفكاره عن العدالة والتاريخ والسياسة.
- يطور وجهات نظر مثالية حول مواضيع أو اهتمامات محدّدة.
- يناقش وينمي عدم التسامح مع وجهات النظر المعارضة.
- يبدأ في تركيز تفكيره على دوره الناشئ في مجتمع الراشدين.

مرحلة اليقاعة المتوسطة ١٦-١٤ سنة²²

- يقوم بطرح الأسئلة والتحليلات على نطاق أوسع.
- يبدأ بتشكيل قواعد الأخلاق الخاصة به (أي ما هو الصواب في رأيي؟)
- يبدأ النظر في الأهداف المستقبلية المحتملة.
- يستخدم التفكير المنهجي للتأثير على العلاقات مع الآخرين.



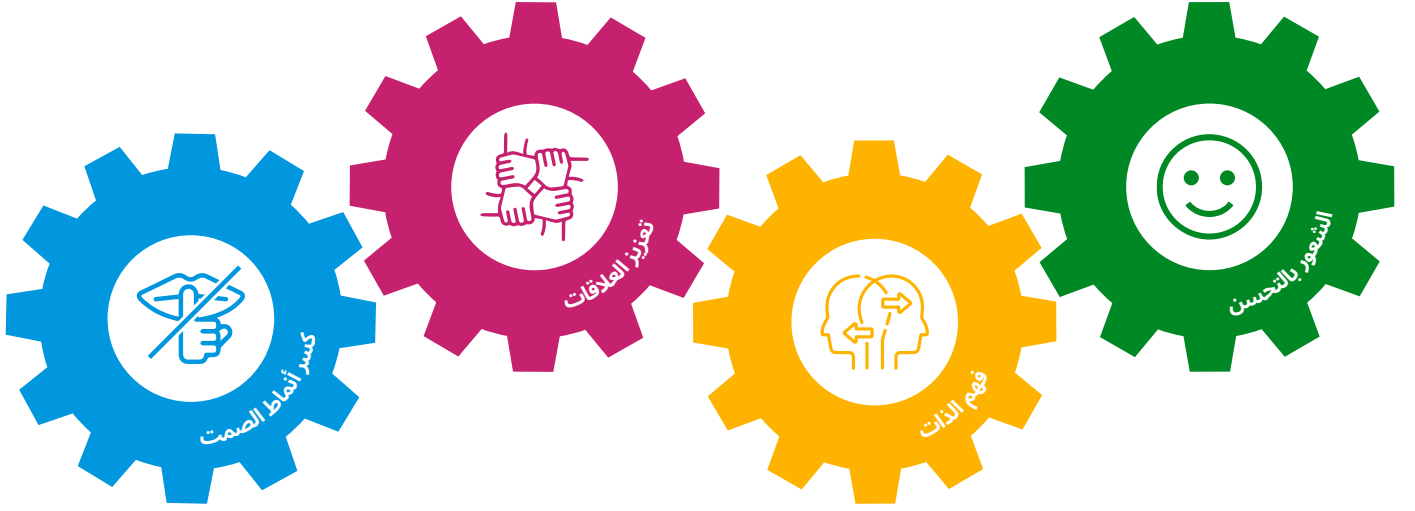
بعد مراجعة المعلومات أعلاه أجب عن الأسئلة الآتية :

هل تتعرّف على هذه الصفات في تصرفات أو سلوكيّات اليافعين والشباب؟ كيف ومتى؟

كيف يمكنك تغيير أساليبك وردات فعلك مع اليافعين والشباب للاستجابة لاحتياجاتهم النمائيّة؟

هـ. تحدّي اليافعين والشباب لاستكشاف صحتهم النفسية

إن التغيرات التي تطرأ على دماغ اليافعين والشباب تجعلهم مستعدين أكثر للمخاطرة والمكافأة والإثارة²³، وينجذب اليافعون والشباب نحو تحديات جديدة إذا أدركوا أن هذه التحديات ستجلب المكافآت. ضع إطارًا للعناية بالصحة النفسية كتحدٍّ يمكن أن يؤدي إلى مكافآت مثل:



توفّر النصائح الآتية أفكارًا حول كيفية تأطير الصحة النفسية بطرق تلقى صدى لدى اليافعين والشباب.

نصائح عملية



يحتاج اليافعون والشباب إلى فرص لخوض المخاطر الإيجابية. وجّه اليافعين والشباب نحو المخاطرة الإيجابية مثل القيادة، والخطابة، والفن، والرياضة.

وفّر الفرص
للمخاطرة²³



الوصمة تحدّ من التحدّث حول الصحة النفسية. اكسر الصمت. فقد يكون اليافعون والشباب خائفين من مناقشة الصحة النفسية. ذكّر اليافعين والشباب بأن الحديث عن الصحة النفسية قد يكون صعبًا ولكن له فوائده الخاصة. إنّ التحدّث عن تجاربك، وطلب المساعدة هو عمل شجاع.

كن شجاعًا
وذكّر اليافعين
والشباب
بالشجاعة



إنَّ حل مشاكل المدرسة أو الحي أو المجتمع يَعْلَم اليافعين والشباب الأساليب التي يمكنهم تطبيقها على المشاكل والتي تؤثر بشكل كبير على رفاهيتهم. اقترح أهدافاً قصيرة المدى واحتفل بالتقدم.

تحدي اليافعين
والشباب لحل
المشاكل



الألعاب، والضحك، والتفاعلات الاجتماعية، والمهارات الجديدة، والأدوار النشطة ستجذب معظم اليافعين والشباب. سيتعلم اليافعون والشباب بشكل أفضل عن الصحة النفسية من خلال النشاط والاستماع النشط بدلاً من الاستماع السلبي. تجنب الأنشطة التي قد تثير الشعور بالعزلة أو الانزعاج.

استخدم
الأنشطة
الديناميكية
والاجتماعية



تبدأ معظم حالات الصحة النفسية أثناء مرحلة اليقاعة والشباب على الرغم من أن أعراضها لا تُكتشف إلا في وقت لاحق. ولذا تعرّف على علامات وأعراض مشاكل الصحة النفسية، بما في ذلك التغيرات في السلوك، أو تقلبات المزاج، أو الانسحاب، أو التعبير عن الضيق. انظر [الجزء ٣](#) لمعرفة كيفية تحديد وإحالة اليافعين والشباب الذين قد يحتاجون إلى المساعدة.

اعرف متى قد
يحتاج اليافعون
والشباب إلى
المساعدة



و. يتعلّم اليافعون والشباب من أفعالنا أكثر من أقوالنا

يتعلّم اليافعون والشباب من الأفعال أكثر من الأقوال. أظهر لهم كيف تبدو استراتيجيات الصحة النفسية الجيدة، وقم بنقل مشاعرك وتجاربك واتصل بمشاعرهم وتجاربهم.

نصائح عملية



فالجميع يظهرون الرعاية والاهتمام والعناية بطرقهم الفريدة. ابحث عن طريقتك الفريدة لإظهار اهتمامك للأشخاص.

عامل نفسك
والآخرين بعناية



وَصَحَّ أَنْ من الطبيعي أن يشعر الإنسان بالمشاعر. استخدم عجلة المشاعر، وتواصل مع اليافعين والشباب، وكن صبورًا عندما يتعلّم اليافعون والشباب التعرف على مشاعرهم الخاصة.

عزّز النقاش
المفتوح حول
المشاعر



تشير الأبحاث المتعلقة بالصحة النفسية والتعليم إلى أهمية عقلية «النمو»²⁴. وعقليّات النمو تشجّع الجهد والتقدّم بدلاً من توقّع الكمال. ويُنظر إلى الأخطاء على أنّها جزء من عملية التعلّم. لاحظ عندما تقوم أنت واليافعون والشباب الآخرون بدمج استراتيجيات الصحة النفسية في الحياة اليومية. استخدم عبارات مثل: «أنا أبذل قصارى جهدي» أو «نحن جميعًا نبذل قصارى جهدنا» للاعتراف بهذا الجهد.

اعترف بالجهد



راقب اليافعين والشباب، فإذا بدا أنهم يشعرون بمشاعر شديدة، وفرّ لهم الوقت والمساحة الجسدية للهدوء، وذكّرهم بأنّ مشاعرهم طبيعيّة، واستمع بعناية، وشجّعهم على التفكير فيما يمكنهم أو الآخرين فعله بشكل أفضل، وذكّرهم بمسامحة أنفسهم والآخرين، وتذكّر استراتيجيات اللطف الذاتي في دليل العناية بالصحة النفسية لليافعين والشباب.

ساعد اليافعين
والشباب على
استخدام
استراتيجيات
التنظيم الذاتي
والتعاطف مع
الذات والرعاية
الذاتية



يمكن أن تكون عمليّات الاطمئنان اليوميّة، وخاصة تلك التي تستخدم [الأسئلة الثلاثة](#) طريقة فعّالة لتطبيع المشاعر وإظهار الاهتمام. لذا شجّع اليافعين والشباب على التفكير في الأشياء الجيدة التي تحدث كل يوم، وأن يكونوا ممتنّين.

الاطمئنان
يوميًا



يخدم التعبير عن مشاعرك وحالتك المزاجية أغراضًا مختلفة. لأنه يقدّم مجموعة من المفردات العاطفيّة التي تساعد اليافعين والشباب على تسمية المشاعر المعقّدة أو الدقيقة مثل سخيفة، وقلقة، ومتحمّسة، وشجاعة، وضعيفة، وحسودة، وحزينة. كما أنه يجعل الحديث عن المشاعر أمرًا طبيعيًا، حتى عندما تتغيّر.

سرد المشاعر
والمزاج



يوفّر القسم الآتي روابط للمصادر مع إرشادات إضافيّة تسهّل لعب دور النموذج.

ز. كيف ندمج أنشطة الصحة النفسية الجماعية في عملنا اليومي

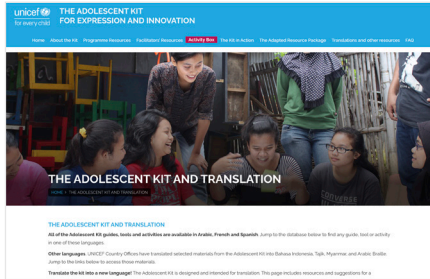
تدعم أنشطة الصحة النفسية الديناميكية اليافعين والشباب للتعلم، وتكوين صداقات، والمخاطرة، والاستمتاع بأوقاتهم وما يمتلكون من مصادر حولهم. وغالبًا ما يستفيدون من مركز «المكافأة» لأدمغة اليافعين والشباب من خلال دمج الصوت والحركة، والتفاعل الاجتماعي، والفن، والتعبير واللعب.

وتوفّر الأنشطة الجماعية مع اليافعين والشباب فرصاً اجتماعية لتعلم الإلمام بالصحة النفسية. ويتضمن دليل العناية بالصحة النفسية لليافعين والشباب العديد من الأنشطة المرتبطة بمواضيع محدّدة. جرّب هذه الأنشطة بنفسك، وادمجها في جلسات جماعية، وانصح الأفراد بتجربة الأنشطة التي يجدونها أكثر فائدة.

جرّب هذا!



تتضمن الموارد العربية الآتية إرشادات عامة بالإضافة إلى أنشطة الصحة النفسية الجماعية، ونحن ندعوك لاستكشاف هذه الموارد ودمجها في عملك المستمر مع اليافعين والشباب.



حقيبة أدوات اليافعين للتعبير والابتكار

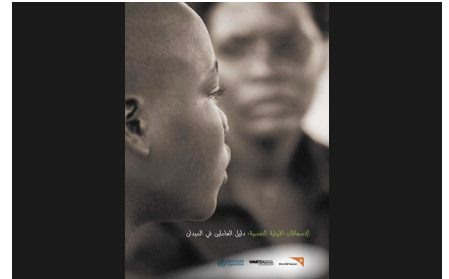
UNICEF



أنا أدمع أصدقائي - دليل نظري وعملي: تدريب للأطفال واليافعين حول كيفية دعم صديق يشعر بالضيق

بالإستناد إلى مبادئ الإسعافات الأولية النفسية

Save the Children, The MHPSS Collaborative, UNICEF, United Nations Children's Fund, World Health Organization



الإسعافات الأولية النفسية: دليل العاملين في الميدان

WHO, World Vision International, War Trauma Foundation



دليل مرجعي للأنشطة الترفيهية للدعم النفسي والاجتماعي

UNRWA



برنامج مرونة الشباب: الدعم النفسي والاجتماعي داخل المدارس وخارجها

Save the Children



دليل التثقيف الصحي المدرسي

UNICEF



برنامج الدعم النفسي الاجتماعي للمتعلمين والمعلمين والأهل في خلال الأزمات وحالات الطوارئ

CRDP – Lebanon



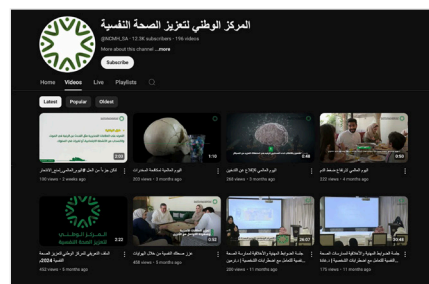
وحدة تدريب الأيني: تقديم الدعم النفسي الاجتماعي من خلال التعليم في حالات الطوارئ

INEE

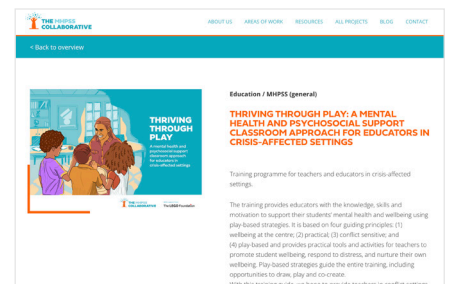


دمج الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي في برامج الشباب: حقيبة أدوات

YouthPower2



المركز الوطني لتعزيز الصحة النفسية



الازدهار من خلال اللعب: نهج دراسي في مجال الصحة النفسية والدعم النفسي والاجتماعي للمعلمين في البيئات المتضررة من الأزمات

The MHPSS Collaborative

ح. كيف ننشئ حوارات مع اليافعين والشباب حول الصحة النفسية؟

الحديث عن الصحة النفسية هو ممارسة يمكنك دمجها في عملك اليومي، وتفتح محادثات الصحة النفسية فرصًا لربط أولئك الذين يحتاجون إلى المساعدة بأولئك الذين يمكنهم تقديم المساعدة. وتوفّر أنشطة الفريق المشار إليها في [القسم](#) التوجيه والموارد حول كيفية دعم المناقشة الجماعية.

تقدّم الإرشادات الآتية نصائح حول كيفية الاستعداد والمشاركة في محادثات فردية أو جماعية حول الصحة النفسية، **ويجب أن تركز هذه المحادثات على الاستجابة إلى مصالح اليافعين والشباب واهتماماتهم،** بما في ذلك دعمهم وأسرههم لاتخاذ الإجراءات اللازمة، أو حلّ المشاكل التي تؤثر على صحتهم النفسية.

قبل المناقشة



قم بتقييم الخدمات المتاحة:

اعرف كيف ومتى تربط اليافعين والشباب بالخدمات المتاحة في منطقتك. استخدم [دليل العناية بالصحة النفسية لليافعين والشباب](#) لمساعدة اليافعين والشباب على تحديد الدعم داخل شبكاتهم الشخصية، فقد تختلف احتياجات اليافعين والشباب من واحد إلى آخر، وقد يحتاج بعض اليافعين والشباب إلى فرصة لمشاركة ما يعانون منه، وقد يحتاج البعض الآخر إلى شخص موضوعي للاستماع إلى مشاكلهم، ومساعدتهم في إيجاد حلول، وآخرون إلى إحالات للوصول إلى دعم أوسع.



راجع مبادئ الإسعافات الأولية النفسية:

[الإسعافات الأولية النفسية](#) (PFA) هي نهج لتوجيه التفاعلات مع الأشخاص الذين قد يحتاجون إلى الدعم، بما في ذلك تحديد الأشخاص الذين يعانون من ضائقة شديدة. راجع مبادئ العمل «انظر» (تحقق من السلامة والاحتياجات الأساسية والأشخاص الذين يعانون من ردود أفعال ضائقة خطيرة) و«استمع» (اسأل الناس عن احتياجاتهم، واستمع، وقدم الهدوء)، والتي تمّ تلخيص العديد منها في الأقسام السابقة من هذا الدليل، قبل الانخراط في محادثة فردية.

خلال المناقشة



ابدأ بالأسئلة الثلاثة:

كيف تشعر ولماذا تشعر بهذه الطريقة؟ هل يمكننا معرفة كيف يمكننا أن نشعر بتحسّن معًا؟ كيف يمكنني المساعدة؟ استمع بعناية إلى ردّهم. عادة ما تكون هذه الأسئلة فعّالة بنفس القدر عندما يكون اليافعون والشباب هادئين كما هو الحال عندما يكونون غاضبين أو في حالة حزن أو في أشكال أخرى من الضيق.



اغتنم الفرصة:

قد لا يكون من الممكن إيجاد اللحظة «المناسبة» للحديث عن الصّحة النفسية. فقد يتصرّف اليافع والشاب الذي يعاني من ضائقة، أو يظهر محتته من خلال السلوكيّات، وقد يكون من الضروري التّصرف عندما يظهر اليافعون والشباب أنهم بحاجة إلى المساعدة.



ابحث عن المساحة الجسدية والنفسية:

ابحث عن مكان هادئ وخاص حيث يمكنك التحدّث. تأكّد من أنّك قادر على إعطاء وقتك واهتمامك. استخدم تقنيات التنفّس أو أنشطة الرعاية الذاتية لتصفية ذهنك وأفكارك.

إغلاق المناقشة



ثم اسأل: «هل أنت في خطر مباشر أم معرّض لخطر الأذى؟» راجع النصائح الآتية والجزء ٣ للحصول على إرشادات إضافية.



ثم اسأل: «هل تحدّثت عن هذا مع الآخرين، وتحديدًا والديك، أو مقدّمي الرعاية، أو أخصائي الصّحة النفسية؟» ومن المهم معرفة ما إذا كان اليافعون والشباب يتلقّون العلاج، أو يتلقّون الدعم أو الإرشاد أو التشجيع، أو يتمّ تثبيطهم عن طلب المساعدة.



أنت لا تعرف أبدًا ما سيحدث عندما تدعو اليافعين والشباب إلى محادثة. ولأجل ذلك من المفيد الاستعداد لسيناريوهات مختلفة عند مناقشة الصحة النفسية.

تقترح البيانات الآتية طرقًا لمواصلة المحادثة مع اليافعين والشباب، خاصة عندما يطلبون المشورة بشأن المشاكل التي تؤثر على صحتهم النفسية. حاول استخدامها لتوجيه المحادثات.

الاستجابات المقترحة

• «هل أنت متأكد؟»، عد إلى ٥ بصمت وببطء لمعرفة ما إذا كان الشاب يستجيب. لا تدفعه للتحدث، ولكن امنحه الوقت والصمت لاستجماع الشجاعة للمشاركة.

• «إذا كنت تريد التحدث، فأنا سعيد للقيام بذلك، ويمكن التواصل معي على (تحديد ساعات العمل أو تفاصيل الاتصال)».

• «دعنا نختار كلمة رمزية وننتفق عليها، وإذا كنت تريد التحدث، فسأعرف كيفية تخصيص الوقت». ثم اجعل اليافعين والشباب يختارون كلمة لا تُنسى أو كلمة سخيفة للإشارة إلى استعدادهم للتحدث.

عندما يقول اليافعون والشباب...

كل شيء على ما يرام

التفسير:

قد يكون اليافعون والشباب بخير أو غير مستعدين للتحدث

عندما يقول اليافعون والشباب....

هل هذا (أم أنا) طبيعي؟
أو

أنا فضولي بشأن الصحة النفسية

التفسير:

وجد بحثنا أن الشباب الأردني يريد أن يعرف هل هو «طبيعي» أم لا. كان الكثيرون فضوليين لمعرفة ما إذا كانوا يعانون من مرض نفسي.

الاستجابات المقترحة

• "هناك العديد من الطرق لتكون طبيعيًا. دعونا نفكر بشكل أقل في الوضع الطبيعي وما يمكننا القيام به للشعور بالتحسن."

• «أنا لست خبيرًا في الصحة النفسية، ولكن يمكننا البحث في هذا معًا». أو ارجع إلى **القسم ٣** إذا كان اليافعون والشباب يتشاركون علامات الضيق المتعلقة بالصحة النفسية (انظر **الجزء ٣**).

• «هل سيكون من المفيد أن أشارك بعض الموارد المتعلقة بالصحة النفسية؟» قم بتوفير **دليل العناية بالصحة النفسية لليافعين والشباب** أو حدّد أقسامًا محدّدة قد تكون مفيدة لحالتهم.

عندما يقول اليافعون والشباب...

كل شيء فظيع،
أحتاج إلى المساعدة

الاستجابات المقترحة

- «هل أنت في ضرر مباشر؟»
- «هل ناقشت هذا الأمر مع الآخرين مثل عائلتك أو أحد الخبراء؟»
- «كيف يمكنني أن أقدم المساعدة؟»

التفسير:

قد يكشف اليافعون والشباب عن موقف يتطلّب اهتمامًا فوريًا، وقد يكشفون أيضًا عن موقف يسبّب مشاعر قويّة ولكنه قد يكون حدثًا شائعًا مثل إهانة أحد الأصدقاء، أو الحصول على درجة سيّئة في المدرسة، أو الإحباط بشأن المستقبل.

ط. كيف نساعد اليافعين والشباب في تحديد العلاقات الداعمة لهم

من المهم لك ولليافعين والشباب الذين تعمل معهم التعرف إلى مصادر الدعم المتنوعة في حياتهم، وقد يشمل ذلك الوالدين، ومقدمي الرعاية، وأفراد الأسرة والأصدقاء، بالإضافة إلى مصادر الدعم الأخرى مثل المجتمعات عبر الإنترنت.

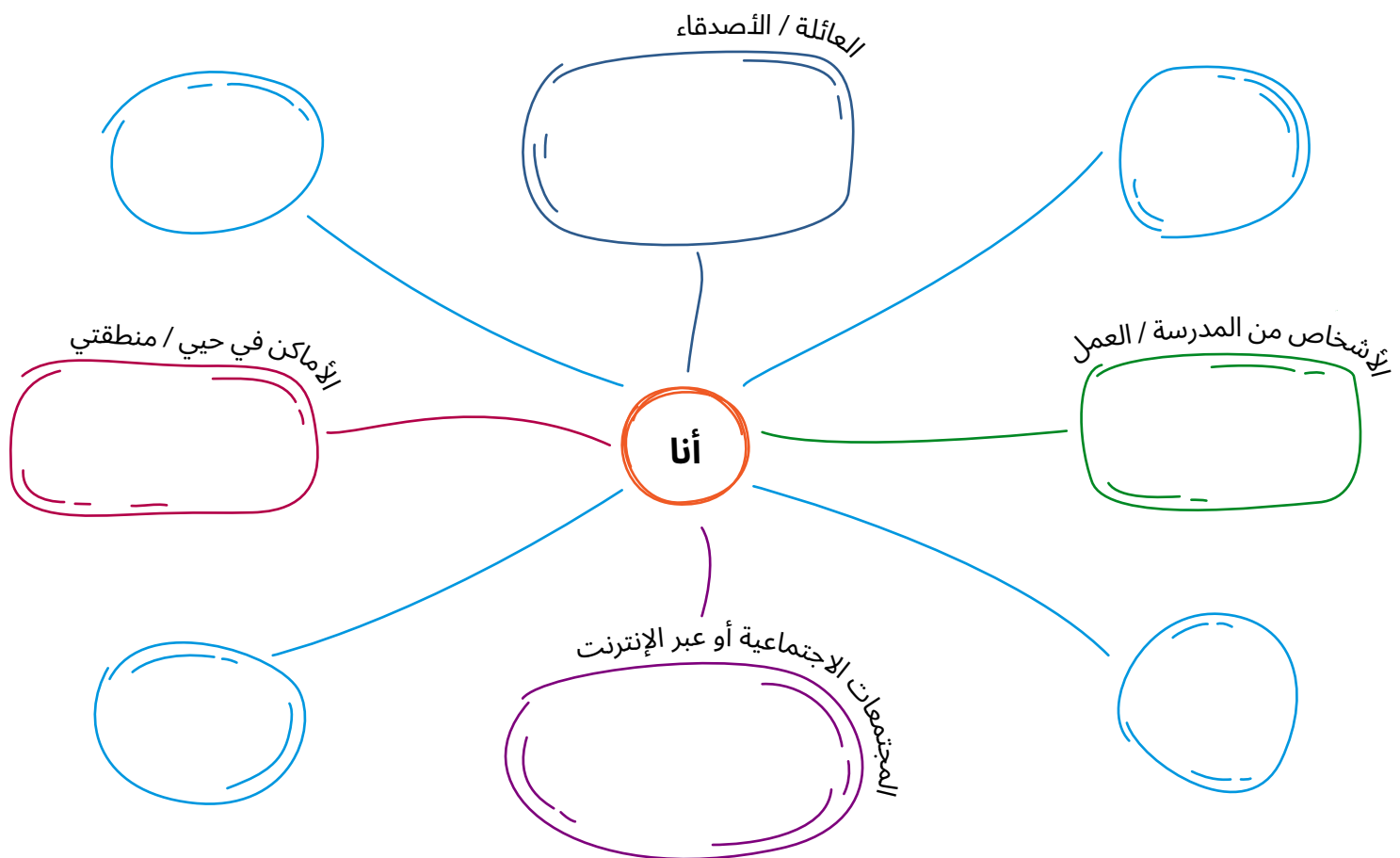
وفي معظم الحالات، يمكن أن يساعد رسم خرائط العلاقات الداعمة لليافعين والشباب على تقليل شعورهم بالوحدة، كما يساعدك أيضًا على فهم من يمكنه تقديم الرعاية والدعم إذا كان اليافعون والشباب في محنة (انظر [الجزء ٣](#)).

جرب هذا!



هناك عدّة طرق لرسم خريطة العلاقات. جرب النشاط الآتي كوسيلة للبدء.

ادعم اليافعين والشباب لرسم [خريطة لشبكات الدعم الخاصة بهم](#). ويمكن القيام بهذا النشاط في أي وقت ولكن قد يكون مفيدًا بمجرد إنشاء الثقة²⁵. وتذكّر أنّه بصفتك محترفًا، يمكنك أيضًا استخدام الأداة لرسم خريطة لشبكات الدعم الخاصة بك (عائلتك، ودعم الأقران، ومؤسستك، وما إلى ذلك).



قل: الشخص الداعم هو الشخص الذي يهتم بك وبصحتك النفسية، والشخص الداعم هو الشخص الذي تثق به وتشعر أنه يراعي مصالحك الفضلى.²⁵ دعونا نحدّد الأفراد الذين يقدّمون الدعم، وكم مرّة تتفاعل مع هؤلاء الأفراد؟

اشرك الجميع



قبل إكمال هذا النشاط، فكر في ما تعرفه عن الفرد أو مجموعة اليافعين والشباب الذين تعمل معهم. فقد يكون لدى البعض منهم تحديات، مثل أولئك الذين واجهوا نزاعًا أو تشرّدًا أو خسارة أسريّة، ومصادر دعم أقل من غيرهم. فإذا كان اليافعون والشباب يعيشون بعيدًا عن الأسرة، ناقش كيف ومتى يتواصل اليافعون والشباب ويتحدّثون مع مصادر الدعم البعيدة، ويمكنك تعديل النشاط حسب الحاجة.

ي. كيف نساعد اليافعين والشباب على وضع خطة لصحتهم النفسية؟

يستفيد العديد من اليافعين والشباب من التخطيط حول صحتهم النفسية وسلامتهم. والخطة هي أداة يمكن لليافعين والشباب الاعتماد عليها عبر تقلبات الصحة النفسية. ويمكنك استخدام هذا النشاط في [دليل العناية بالصحة النفسية لليافعين والشباب](#) لتشجيع الشباب على تطوير خطة بسيطة لمساعدتهم على رعاية صحتهم النفسية.

يمكن أن تكون خطة الصحة النفسية مستندًا مكتوبًا، أو خطة شفوية يتم تطويرها من خلال المحادثات المستمرة بين اليافعين والشباب، والعاملين مع اليافعين والشباب. ويجب أن تتضمن خطة الصحة النفسية عنصرين رئيسيين: خطة السلامة الشخصية²⁶ وخطة الضيق.

خطة السلامة الشخصية

في هذا القسم من الخطة، يصف اليافعون والشباب كيف يبدو "خط الأساس" للصحة النفسية الجيدة - يجب أن تحدد أحد أفراد الأسرة للتواصل معهم؛ ووصف التفضيلات للأنشطة والتفاعلات التي قد تساعدك بالعناية بصحتك النفسية، وتسجيل المعلومات حول أي احتياجات خاصة، أو إعاقة، أو دواء، أو مقدم خدمات الصحة النفسية (إذا كانوا مرتاحين للكشف عن هذه المعلومات).

خطة الضيق:

في هذا القسم من الخطة، يشير اليافعون والشباب إلى استراتيجيات التكيف المفضلة لديهم لاستخدامها لتهدئة أو إدارة المشاعر القوية، ويقترحون كيفية الاتصال بهم، أو علاجهم إذا كان لدى أحد العاملين مع اليافعين والشباب أي مخاوف.

تدعم خطة السلامة الشخصية اليافعين والشباب عادةً لاتخاذ قرارات بشأن الكشف عن المعلومات الشخصية للآخرين في سياقات جماعية أو فردية. ويتضمن ذلك مطالبة اليافعين والشباب بالتفكير فيما إذا كانوا يريدون مشاركة المعلومات الشخصية ولماذا؟ والنظر في ما سيشعرون به بعد مشاركة المعلومات، وملاحظة ما إذا كانت مرتبطة بأي محادثة جارية، وتقييم ما إذا كانت تصريحاتهم قد تضرر أو تهدد الآخرين في المجموعة.

تخدم خطط الصحة النفسية غرضين. إنّها تدعم اليافعين والشباب للتفكير، واتخاذ القرارات بشأن تفضيلاتهم الخاصة. كما تعمل الخطط كأداة للتواصل وتوافق الآراء بين اليافعين والشباب، والعاملين مع اليافعين والشباب.

يجب على العاملين مع اليافعين والشباب ضمان سرّية أي معلومات مكتوبة أو شفهيّة يتم تبادلها ضمن الخطة.

ك. استمع باحترام وحافظ على السريّة

يريد اليافعون والشباب من البالغين أن يستمعوا ويفهموا، وقد أفاد اليافعون والشباب في الأردن أنهم لا يشاركون دائماً المعلومات المهمّة مع البالغين خوفاً من أن يخبر هؤلاء أسرهم أو الآخرين، وهذه المخاوف المتعلقة بالسريّة تحدّد من الكشف وتمنع البالغين من تقديم دعم مفيد لليافعين والشباب.

فكر في النصائح الآتية للاستماع.

ركّز على ما يقوله اليافع أو الشاب، وتجنّب المقاطعة. فإذا لم تكن قادراً على التركيز، فاطلب من اليافعين والشباب التوقف مؤقتاً حتى تتمكن من التركيز.

استمع جيداً



استمع جيّداً، وانظر إلى أعين اليافعين والشباب. ومارس التعاطف، وامتنع عن الافتراضات أو إصدار الأحكام، ولا تقاطع أو تركّز على جزء واحد من القصة: استمع إلى القصة بأكملها، ولا تنتقد أو تلم أو تتجاهل أفكار أو مشاعر اليافع أو الشاب.

تجنّب الحكم



أعد صياغة ما يقولونه لك وقل «هل أفهم هذا بشكل صحيح؟» اطلب التفاصيل حسب الضرورة. وتجنّب طرح أسئلة توجيهية قد تؤثر على إجابات اليافع أو الشاب.

اطرح أسئلة
توضيحية



تجنّب إخبار الناس بما يجب عليهم فعله، وامنح اليافعين والشباب الفرصة لإخبارك بما يحتاجون إليه. فبمجرّد الانتهاء من الحديث عد إلى الأسئلة الثلاثة. إذا قالوا، «ماذا علي أن أفعل؟» حاول مساعدتهم في التفكير للخروج بخيارات أو مسارات عمل مختلفة، واطلب منهم التفكير في الخيار الأفضل.

وفّر الإرشاد
بدلاً من توجيه
الآخرين



ضع في اعتبارك النقاط السابقة حول الخصائص النمائية لليافعين والشباب، وتجنّب معاملة اليافعين والشباب كأطفال حتى عندما تبدو سلوكياتهم طفوليّة.

طبق المعرفة



هل تتذكّر مناقشتنا حول الثقة في **القسم الثاني**؟ لا تشارك المعلومات إلا إذا كان اليافع أو الشاب معرّضاً لخطر الأذى. وبخلاف ذلك لا تناقش أي معلومات يخبرك بها اليافع أو الشاب بسريّة. فإذا كنت بحاجة إلى نصيحة، فابحث عن زملاء لا يعرفون هذا اليافع أو الشاب، وقم بإزالة أي سمات تعريفية (الاسم والعمر والموقع).

حافظ على
سريّة
المعلومات



ل. استثمار بقوة الأقران وشجّعها

توصّل بحثنا إلى أنّ اليافعين والشباب في الأردن غالبًا ما يلجأون إلى الأصدقاء للحصول على الدعم والمعلومات، وحل المشاكل التي قد تؤثر سلبيًا على الصحة النفسية. وتعدّ الصداقة والروابط الاجتماعية من الطرق القويّة لتعزيز صحتنا النفسية.

جرب هذا!



يمكن للعاملين مع اليافعين والشباب تعزيز دعم الأقران من خلال الأنشطة الجماعية.

إنشاء دوائر الأصدقاء أو آلية اتصال: قم بتوحيد مجموعة من اليافعين والشباب من خلال آلية اتصال للتحقق بشكل دوري من سلامة بعضهم البعض النفسية. وتشمل الخيارات تعيين "أصدقاء" دعم، وبدء هاتف جماعي، أو رسالة نصية، أو بريد إلكتروني، أو رسالة WhatsApp أو شجرة رسائل حيث يتّصل كل شاب بشاب آخر عند الطلب؛ استخدام الكلمات الرمزيّة، أو النكات والمزاح التي تمثّل طيف الصحة النفسية، أو نظام التوقّف (الأخضر، والأصفر، والأحمر). قم بتنفيذ الآلية بشكل دوري مع وضع خطة استجابة للأفراد الذين يبلغون عن حاجتهم إلى الدعم. وإذا لم يكن لدى اليافعين والشباب هواتف، فحاول إنشاء مجموعات في الأحياء حيث يقوم اليافعون والشباب بزيارة المنازل المجاورة.



ناقش وعزّز الصداقات الإيجابية: راجع دليل العناية بالصحة النفسية لليافعين والشباب للتعرف على كيفية مناقشة الصداقات الداعمة مع اليافعين والشباب.



صمّم الأنشطة الاجتماعية: تلعب أنشطة المراكز والمساحات الشبابية التي تشجع التواصل الاجتماعي، والتعلم، والأنشطة الجماعية دورًا حيويًا في الحفاظ على الصحة النفسية. خطّط لهذه الأنواع من الأنشطة، وقم بإشراك اليافعين والشباب الذين تعتقد أنهم سيستفيدون من التواصل الاجتماعي بشكل فعّال، واستمتع بذلك.



شجّع التعبير والترفيه: الفن، والتعبير، والأنشطة الإبداعية، والترفيه يشرك العقل والقلب والروح والجسد، وفي كثير من الحالات، لا يتعيّن على البالغين "القيام" بأكثر من مجرد دعم هذه الأنشطة، وتشجيع اليافعين والشباب على الاستمتاع بوقتهم.



ثالثاً: كيف يمكنني تقديم الدعم، وأين ينتهي دوري؟

- أ. كيف نشارك أولياء الأمور ومقدّمي الرعاية والعائلات
- ب. التّعرف على علامات الضيق وأو الاستجابة لطلبات المساعدة
- ج. كيف نشجّع اليافعين والشباب على طلب المساعدة؟
- د. التّعرف على مسؤولياتنا

تعمل الأقسام **ط، ي، ك، ل** من الجزء الثاني من هذا الدليل و**دليل العناية بالصحة النفسية لليافعين والشباب** على تعزيز الصحة النفسية الجيدة، ودعم التواصل المفتوح حول الصحة النفسية، وتضع هذه الأنشطة الأساس لاستجابة قوية للصحة النفسية عند الحاجة.

يعتمد هذا الجزء من الدليل على الإرشادات المسبقة، ويقترح الإجراءات التي يجب اتخاذها إذا كنت قلقًا بشأن تغيير سلوك أحد اليافعين والشباب ومزاجه.

يرجى الاطلاع على التوصيات الآتية والأهم من ذلك البحث عن المشورة والدعم المهنيين.

أ. كيف نشارك أولياء الأمور ومقدمي الرعاية والعائلات

تبدأ الشراكة مع الأسر قبل حدوث الأزمة أو المشكلة مع اليافعين والشباب.. ويمكن للمهنيين الذين يعملون مع اليافعين والشباب أن يساعدوا اليافعين والشباب على تعزيز العلاقات مع والديهم، أو مقدمي الرعاية، أو أفراد الأسرة من خلال الأنشطة الموجودة في [دليل العناية بالصحة النفسية لليافعين والشباب](#).

اشرك الجميع



توصّل بحثنا مع اليافعين والشباب في الأردن إلى أنّ العديد من اليافعين والشباب يجدون صعوبة في مناقشة الصحة النفسية مع والديهم وخاصة آبائهم. وهذا التردد يحدّ أيضًا من عدد أفراد الأسرة البالغين الذين يشاركونهم اليافعون والشباب مناقشة الصحة النفسية.

وقد لا يكون اليافعون والشباب الآخرون، بما في ذلك المتضررون من النزاع أو الهجرة أو النزوح، تحت رعاية والديهم أو أسرهم المباشرة، وقد يكون لدى اليافعين والشباب الذين ليسوا في رعاية الوالدين عدد أقل من البالغين لرعايتهم ودعم صحتهم النفسية، وهذا قد يزيد من صعوبة الشراكة مع الأسرة ومقدمي الرعاية. ويمكن لأنشطة [رسم الخرائط المسبقة](#) أن توفر هذه المعلومات دون وضع افتراضات حول وضع اليافعين والشباب.

تقترح النصائح الآتية طرقًا لدعم وإشراك جميع أفراد الأسرة لليافعين والشباب.

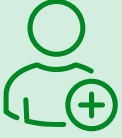
قم بتطوير العلاقات مع العائلات: ستسهّل العلاقات الودية المحادثة مع الأسر إذا ظهرت مخاوف، وعليه قم بإبلاغ أفراد الأسرة بأنشطتكم الجارية، وتبادلوا الإنجازات والأخبار الجيدة، والصور، والمجاملات قدر الإمكان.



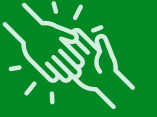
ضع في اعتبارك الحاجة الفريدة لمقدمي الرعاية: قد يحتاج مقدمو الرعاية من غير الوالدين إلى دعم إضافي أو إحالات إلى العمل الاجتماعي إذا كانوا مرهقين، وقد يحتاج الأجداد إلى إرشادات لسدّ الفجوات بين الأجيال حول الصحة النفسية.

قم بتسهيل دورات التوجيه للوالدين وأفراد الأسرة حول الصحة النفسية. أكّد على أهميّة رعاية الصحة النفسية، واطلب من الآباء الحضور، وغير توقيت المحادثات للسماح لهم بحضورها إن أمكن ذلك.





قم بدعوة الآباء أو مقدّمي الرعاية إلى المحادثة: استخدم تقنيّات اتصال مماثلة مع اليافعين والشباب، وتجنّب بدء محادثة تبدأ بمخاوفك، أو محاولة ممارسة السلطة، واذكر ما تلاحظه، واستخدم لغة «أنا» واسأل أولياء الأمور عما إذا كانوا يلاحظون نفس المشكلات، واسأل عن كيفة المساعدة.



قم بطلب بالمساعدة: إذا كانت مخاوف الصّحة النفسية لليافعين والشباب تتعلّق بالعنف، بما في ذلك العنف القائم على التّوع الاجتماعي أو الاعتداء الجنسي، أو غيرها من قضايا الحماية الخطيرة، فتأكّد من توجيه الحالات إلى السلطات المختصة. يرجى الاطلاع على القسم لمزيد من التفاصيل.

ب. التعرف على علامات الضيق وأو الاستجابة لطلبات المساعدة

التوتر والقلق والخوف والحزن هي ردود فعل طبيعية على الظروف الصعبة، لذا قم بإتاحة الوقت لليافعين والشباب للتعبير عن كيفية تعاملهم مع تحديات محدّدة أو مستمرة، وراقب واسأل اليافعين والشباب عن تجربتهم، وتجنّب مقارنة رد فعل أو تجربة شاب بآخر، ولا تصدر أبدًا «تشخيصًا» فهذا ليس دورك.

قد يبدو الضيق مختلفًا بالنسبة للجميع، ولذلك ابحث عن التغيرات المفاجئة والسلبية في الشخصية أو السلوك التي تستمر مع مرور الوقت، وراجع وصف استمرارية الصحة النفسية لمزيد من المعلومات.

قد تتداخل بعض علامات الضيق مثل تلك المرتبطة بالأكل أو النوم مع علامات النمو الجسدي، وقد تعكس التغيرات الأخرى تطوّر شخصيات اليافعين والشباب، أو تعكس التغيرات في المدرسة، أو الهوايات، أو الاهتمامات، أو الأصدقاء.

تشير الدلائل الآتية إلى ضرورة اتخاذ إجراءات فورية:

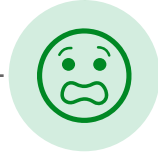


محاولة إيذاء النفس أو التخطيط لذلك

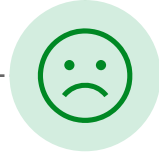
الدلائل الآتية قد تشير إلى أن اليافعين والشباب أو مجموعة من اليافعين والشباب قد يحتاجون إلى الرعاية والاهتمام والتدخل^{27,28}:



الدخول في شجار، أو التعبير عن الرغبة في إيذاء الآخرين.



الشعور بالخوف المفاجئ والساحق، أو القلق دون سبب، والذي يتضمّن أحيانًا تسارع ضربات القلب، أو التنفّس السريع.



الشعور بالحزن الشديد، أو الشعور بالانطواء لأكثر من أسبوعين في كل مرة.

الدلائل الآتية قد تشير إلى أن اليافعين والشباب أو مجموعة من اليافعين والشباب قد يحتاجون إلى الرعاية والاهتمام والتدخل^{27,28}:



وجود مخاوف أو هواجس شديدة تعيق الحياة اليومية والأنشطة الروتينية.



القيء أو عدم تناول الطعام أو غير ذلك من الطرق التي تجعل المرء يفقد وزنه، أو تناول الكثير من الطعام.



وجود سلوك خارج عن السيطرة يمكن أن يؤدي نفسه أو الآخرين.



وجود تقلبات مزاجية حادة تسبب مشاكل في العلاقات.



تعاطي المخدرات أو الكحول.



مواجهة صعوبة بالغة في التركيز أو البقاء ساكنًا، مما يعرض الفرد لخطر جسدي.



ظهور تغييرات جذرية في السلوك أو الشخصية.

ج. كيف نشجّع اليافعين والشباب على طلب المساعدة؟

يمكن للعاملين مع اليافعين والشباب تشجيع اليافعين والشباب على طلب المساعدة من أسرهم وأقرانهم والمهنيين، والوصول إلى الخدمات المتاحة.

قد يحتاج العديد من اليافعين والشباب إلى الدعم أثناء التحديات الجماعية مثل الحرب، أو الاضطرابات المدنية، أو الانكماش الاقتصادي، أو أزمات الصحة العامة (مثل جائحة كوفيد-١٩)، **ويمكن للمهنيين الذين يعملون مع اليافعين الشباب توجيه اليافعين والشباب حول متى وكيف يبحثون عن المساعدة المهنية.**

جرب هذا!



قد تكون الاقتراحات الآتية مفيدة في دعم الأفراد أو المجموعات:

قم بإزالة الغموض، وتعزيز خدمات الصحة النفسية: قم بدعوة أخصائي الصحة النفسية للتحدث في مركز الشباب، أو القيام برحلة ميدانية إلى إحدى العيادات، أو مشاركة المواد الترويجية حول الخدمات المحلية على جدار مركز الشباب، أو في مجموعات WhatsApp. فقد تقلل هذه التجارب من هواجس اليافعين والشباب أو مخاوفهم بشأن البحث عن الخدمات.

المحادثات ورسم الخرائط وتخطيط الصحة النفسية:

العودة إلى [الجزء ٢، القسم ط](#). جرب أو أعد النظر في الأنشطة المتعلقة بالإفصاح، ورسم خرائط العلاقات، وتخطيط الصحة النفسية للمساعدة في تقديم اقتراحات حول كيفية حصول اليافعين والشباب على مساعدة رسمية، أو تنشيط خطة السلامة الخاصة بهم.

ابدأ بملاحظاتك: تواصل مع أحد اليافعين والشباب الذين قد يحتاجون إلى دعم إضافي من خلال مشاركة بعض الأسباب الكامنة وراء قلقك. قل: «لاحظت ما يلي... هل لاحظت نفس الشيء؟» هذا يدعو اليافعين والشباب إلى محادثة غير رسمية.

عيادات تقدم خدمات الصحة النفسية وتشخيص الإعاقات

عيادة مستشفى المركز الوطني للصحة النفسية

الموقع: الفحيص

عيادة مستشفى البشير

الموقع: الأشرفية

عيادة عمان النفسية الاستشارية

الموقع: دوار المدينة الرياضية

عيادة قسم تأهيل المدمنين

الموقع: شفا بدران

عيادة مستشفى الأميرة بسمة الحكومي

الموقع: اربد

عيادة مركز صحي ساكب الشامل

الموقع: ساكب/جرش

عيادة الكرامة للتأهيل النفسي

الموقع: الكرامة

عيادة مركز صحي الهاشمي الشمالي

الموقع: الهاشمي الشمالي

عيادة التطوير الحضري

الموقع: ماركا

عيادة تشخيص الإعاقات المبكرة فحص (ذكاء

يومي وتشخيص إعاقات مبكر)

الموقع: جبل الحسين

عيادة الأمراض السارية

الموقع: جبل الحسين

عيادة إدارة حماية الأسرة

الموقع: الدوار السابع

عيادة حماية الأسرة شرق وجنوب عمان

الموقع: جاوا

عيادة حماية الأسرة شمال عمان

الموقع: ضاحية الياسمين

عيادة مستشفى الرمثا الحكومي

الموقع: الرمثا

عيادة مستشفى المفرق الحكومي

الموقع: المفرق

عيادة مستشفى الزرقاء الحكومي

الموقع: الزرقاء

عيادة مستشفى الحسين السلط

الموقع: السلط

عيادة مستشفى الأميرة ايمان (المعدي)

الموقع: دير علا

عيادة مستشفى ابو عبيدة عامر بن الجراح

الموقع: الأغوار الشمالية

عيادة مستشفى الشونة الجنوبية

الموقع: الشونة الجنوبية

مركز الامير الحسن للتشخيص المبكر للإعاقات

الموقع: الكرك

عيادة مركز صحي الطفيلة الشامل

الموقع: الطفيلة

عيادة مستشفى معان الحكومي

الموقع: معان

عيادة مستشفى الملكة رانيا الحكومي

الموقع: وادي موسى

عيادة مركز البلدة القديمة

الموقع: العقبة

عيادة مستشفى جرش الحكومي

الموقع: جرش

عيادة مستشفى الأميرة ايمان الحكومي

الموقع: عجلون

عيادة مستشفى اليرموك

الموقع: اربد

عيادة مستشفى الأميرة راية

الموقع: اربد

تأكّد من أن اليافعين والشباب على علم بخطوط المساعدة والخدمات في الأردن:



معهد العناية بصحة الأسرة
للحصول على خدمات الصحة
النفسية والدعم النفسي الاجتماعي
المتخصصة (فردية / منفردة):

عيادة شرق عمان
+962 79 574 2298

عيادة الزرقاء
+962 79 574 2625

عيادة إربد
+962 79 136 9005

عيادة الكرك
+962 79 649 9725

مؤسسة نهر الأردن
Jordan River Foundation



مؤسسة نهر الأردن
للحصول على خدمات الصحة النفسية
والدعم النفسي الاجتماعي المتخصصة
(فردية / منفردة) مكتب JRF الرئيسي

+962 6 593 3211

لخدمات خط المساعدة (الدعم
النفسي الاجتماعي / الاستشارة
والطوارئ) - خط المساعدة التابع
لمؤسسة نهر الأردن

110

د. التعرّف على مسؤولياتنا

تعرّف على مسؤولياتك الوظيفية لدعم اليافعين والشباب، وتقليل الضرر، وقد يشمل ذلك الإبلاغ الإلزامي حول الأسباب الجذرية لقضايا الصحة النفسية مثل عنف الأقران، أو العنف القائم على النوع الاجتماعي، أو أشكال العنف الأخرى في المنزل أو المدرسة أو المجتمع. وقد يتضمن بروتوكول منظمتك اهتمامًا خاصًا باليافعين والشباب الذين تقل أعمارهم عن ١٨ عامًا لأنهم يعتبرون أطفالًا.

يمكن أن يكون الإبلاغ عن حالات العنف، بما في ذلك إمكانية إيذاء النفس، أو أشكال العنف الأخرى تحدّيًا في الأردن مثل أي مكان آخر.

وقد يكون من الصعب احترام رغبات اليافعين والشباب في الحفاظ على السرية عندما يكونون معرّضين لخطر الأذى. وقد لا يرغب اليافعون والشباب في الإبلاغ عن أعمال العنف؛ فقد يخشون الانتقام. وتوفّر الاقتراحات الآتية إرشادات حول كيفية التعامل مع هذه المواقف الحساسة، ولاحظ أنّ كل موقف يختلف عن الآخر، لذا استخدم أفضل حكم لديك، واعتمد على المشرفين أو الزملاء للحصول على التوجيه.

نصائح عملية



قم بتوفير التوجيه والموارد لمساعدة اليافعين والشباب على تحديد المخاطر المحتملة ووضع استراتيجيات للتخفيف من حدّتها، وشجّع اليافعين والشباب على تحديد الأفراد الموثوق بهم الذين يمكنهم اللجوء إليهم للحصول على الدعم في أوقات الحاجة مثل أفراد الأسرة، أو الأصدقاء، أو مستشاري المدرسة.

ادعم اليافعين
والشباب
لتطوير
خطة السلامة
والضيق
الشخصية



تعرف على بروتوكول مؤسستك للحماية، وواجب الرعاية والإبلاغ عن حالات العنف. وتعرّف على كيفية عمله من الناحية النظرية والعملية.

افهم
مسؤوليتك في
الإبلاغ



من المهم إخبار اليافعين والشباب بحدود السريّة منذ بداية علاقتك معهم. قم بإقامة تواصل واضح وشفّاف مع اليافعين والشباب بشأن حدود السريّة منذ البداية، واستخدم لغة يسهل فهمها، وقدم أمثلة ملموسة لتوضيح أهمية الإبلاغ عند ظهور مخاوف تتعلق بالسلامة. فهذا يجنّبك شعور اليافعين والشباب كما لو أن ثقتهم قد انتهكت.

كن واضحًا مع
الشباب بشأن
مسؤوليّاتك
في الإبلاغ



حافظ على خط تواصل مفتوح مع اليافعين والشباب للتأكد من أنهم يعرفون ما يمكن توقّعه ومتى، وتواصل بانتظام مع اليافعين والشباب لفهم ما يشعرون به وتقديم الدّعم لهم.

قم بالتواصل
مع اليافعين
والشباب،
وتقديم الدّعم
لهم



1. World Health Organization. (2022, June 17). Mental Health. Fact Sheets.
<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
2. World Health Organization. (2021, November 17). Mental health of adolescents.
<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
3. Solmi, M., Radua, J., Olivola, M., Croce, E., Soardo, L., Salazar De Pablo, G., Il Shin, J., Kirkbride, J. B., Jones, P., Kim, J. H., Kim, J. Y., Carvalho, A. F., Seeman, M. V., Correll, C. U., & Fusar-Poli, P. (2022). Age at onset of mental disorders worldwide: Large-scale meta-analysis of 192 epidemiological studies. *Molecular Psychiatry*, 295–281 ,(1)27.
<https://doi.org/10.1038/s7-01161-021-41380>
4. Amado-Rodríguez, I. D., Casañas, R., Mas-Expósito, L., Castellví, P., Roldan-Merino, J. F., Casas, I., Lalucat-Jo, L., & Fernández-San Martín, M. I. (2022). Effectiveness of Mental Health Literacy Programs in Primary and Secondary Schools: A Systematic Review with Meta-Analysis. *Children*, 480 ,(4)9. <https://doi.org/10.3390/children9040480>
5. World Health Organization and the United Nations Children's Fund. (2021). Helping Adolescents Thrive Toolkit: Strategies to promote and protect adolescent mental health and reduce self-harm and other risk behaviours.
<https://www.who.int/publications/i/item/9789240025554>
6. Jorm, A. F. (2012). Mental health literacy: Empowering the community to take action for better mental health. *American Psychologist*, 243–231 ,(3)67. <https://doi.org/10.1037/a0025957>
7. Cavioni, V., Grazzani, I., Ornaghi, V., Agliati, A., & Pepe, A. (2021). Adolescents' Mental Health at School: The Mediating Role of Life Satisfaction. *Frontiers in Psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.720628>
8. Jorm, A. (2020). We need to move from 'mental health literacy' to 'mental health action.' *Mental Health & Prevention*, 200179 ,18. <https://doi.org/10.1016/j.mhp.2020.200179>
9. American Psychological Association. (2018, April 19). Coping Strategy. *APA Dictionary of Psychology*.
<https://dictionary.apa.org/coping-strategy>
10. World Health Organization. (n.d.). Self-Care Interventions for Health. *Health Topics*. Retrieved April 2024 ,19, from
https://www.who.int/health-topics/self-care#tab=tab_1
11. Organization W. H. (2001). The World health report: 2001 : Mental health: new understanding, new hope. World Health Organization. <https://iris.who.int/handle/42390/10665>
12. Delphis. (2020, June 30). The Mental Health Continuum is a Better Model for Mental Health.
<https://Delphis.Org.Uk/Mental-Health/Continuum-Mental-Health/>
<https://delphis.org.uk/mental-health/continuum-mental-health/>
13. Brené, B. (n.d.). Brené Brown: Listening to shame | TED Talk. Retrieved July 2024 ,13, from
https://www.ted.com/talks/brene_brown_listening_to_shame?subtitle=en
14. JamiAndMarla LOVE (Director). (2018, October 11). Relationship Advice: BEST TOOL #1 The Feeling Wheel 5.0.
https://www.youtube.com/watch?v=UoBNITn_-kQ
15. Dana Foundation. (2023, September 20). Understanding Mood (adapted material). *Understanding Mood*.

<https://dana.org/resources/understanding-mood/#:~:text=Moods%20tend%20to%20echo%20particular,connected%20to%20any%20obvious%20cause.>

16. Thoits, P. A. (2011). Mechanisms Linking Social Ties and Support to Physical and Mental Health. *Journal of Health and Social Behavior*, 161–145 ,(2)52. <https://doi.org/0022146510395592/10.1177>

17. Rhodes, J. E., & Roffman, J. G. (2003). Nonparental Adults as Asset Builders in the Lives of Youth. In R. M. Lerner & P. L. Benson (Eds.), *Developmental Assets and Asset-Building Communities: Implications for Research, Policy, and Practice* (pp. 209–195). Springer US. https://doi.org/8_9-0091-4615-1-978/10.1007

18. Sterrett, E. M., Jones, D. J., McKee, L. G., & Kincaid, C. (2011). Supportive Non-Parental Adults and Adolescent Psychosocial Functioning: Using Social Support as a Theoretical Framework. *American Journal of Community Psychology*, 295–284 ,(3)48. <https://doi.org/10.1007/s9429-011-10464-y>

19. Search Institute. (n.d.). The Developmental Relationships Framework. The Developmental Relationships Framework. Retrieved April 2024 ,11, from <https://www.search-institute.org/developmental-relationships/developmental-relationships-framework/>

20. Jackson, L. (n.d.). Building Trust with teenagers: Connect with the young person in your life by being their safe space. The Gottman Institute. Retrieved May 2024 ,17, from <https://www.gottman.com/blog/building-trust-with-teenagers/>

21. UNICEF. (n.d.). UNICEF Programme Guidance for the Second Decade: Programming With and for Adolescents. UNICEF. Retrieved April 2024 ,9, from <https://www.unicef.org/media/57336/file>

22. Cincinnati Childrens'. (n.d.). Cognitive Development in Children | Advice for Parents (Adapted material). Retrieved July 2024 ,11, from <https://www.cincinnatichildrens.org/health/c/cognitive-development>

23. Duell, N., & Steinberg, L. (2019). Positive Risk Taking in Adolescence. *Child Development Perspectives*, 52–48 ,(1)13. <https://doi.org/10.1111/cdep.12310>

24. Dweck, C. S. (2006). *Mindset: The new psychology of success* (1st ed). Random House.

25. Kids Help Phone. (2023, March 1). How to map out your community of support. How to map out your community of support

26. Miller, C. (n.d.). Reducing Suicide Risk with Safety Plan. Child Mind Institute. Retrieved April 2024 ,16, from <https://childmind.org/article/what-is-a-safety-plan/#:~:text=The%20safety%20plan%20is%20a,and%20reach%20out%20for%20support.>

27. UNICEF and World Health Organization. (2021). Teacher's Guide to the Magnificent Mei and Friends Comic Series (Adapted material). https://unicef.at/fileadmin/media/Infos_und_Medien/Info-Material/Unterrichtsmaterial/Teacher_s_guide_to_the_Magnificent_Mei_and_friends_comic_series_.pdf

28. Substance Abuse and Mental Health Services Administration. (2023, June 9). Warning Signs and Risk Factors for

Emotional Distress (Adapted material).

<https://www.samhsa.gov/find-help/disaster-distress-helpline/warning-signs-risk-factors>

29. Ali, M. & Weltgesundheitsorganisation (Eds.). (2011). Psychological first aid: Guide for field workers. WHO.

30. Youth Power. (n.d.). Toolkit on Youth, Mental Health, and Psychosocial Support Toolkit- Design | YouthPower. Retrieved August 2023 ,1, from

<https://www.youthpower.org/toolkit-youth-mental-health-and-psychosocial-support-toolkit-design>

الملحق - عملية تطوير الدليل العملي للعاملين مع الياfeين والشباب

يعكس هذا الدليل الأدلة والممارسات المتعلقة بمحو الأمية في مجال الصحة النفسية، والصحة النفسية والدعم النفسي والاجتماعي، وتنمية الياfeين والشباب.

يستمدّ هذا الدليل من الأدلة والممارسات بما في ذلك البحث، والأدب المنشور، والتجربة الحية للشباب والعاملين مع الياfeين والشباب في الأردن. وقد تضمّنت عملية الحصول على الأدلة المستخدمة في هذا الدليل الخطوات الآتية:

مراجعة الوثائق: تم استكشاف الموارد، والمواد، والمبادئ التوجيهية، والأبحاث حول محو الأمية في مجال الصحة النفسية للأطفال والياfeين والشباب، وقدّمت المبادئ التوجيهية العالمية للصحة النفسية، والدعم النفسي الاجتماعي، مثل [مجموعة أدوات مساعدة المراهقين على الازدهار](#)، و[الركائز الخمس الأساسية لتعزيز حماية الصحة النفسية والرعاية النفسية الاجتماعي في المدارس وبيئات التعلم](#)، و[المذكرة التوجيهية للشبكة العالمية لوكالات التعليم في حالات الطوارئ حول الدعم النفسي الاجتماعي](#)، ملخصاً مفيداً للأدلة والممارسات. كما تم استكشاف الأبحاث المتعلقة بالصحة النفسية والشباب الأردني، والسوريين الذين يعيشون في الأردن، ودراسة الروابط بين الصحة النفسية، والتعليم، والتوظيف، والزواج المبكر.

بحث تكويني: تم إجراء الأبحاث لليافعين والشباب من أكتوبر ٢٠٢٣م إلى أبريل ٢٠٢٤م. وتتمّ استشارة أكثر من ٢٤٠ يافعاً وشاباً، وأولياء الأمور، ومقدّمي الرعاية، والعاملين مع الياfeين والشباب، وخبراء الصحة النفسية، ومقدّمي الخدمات في ٤٨ نشاطاً بحثياً في جميع أنحاء الأردن. وتضمّنت الأنشطة مجموعات النقاش المركّزة، بعضها بقيادة الباحثين في مجال العمل التشاركي للشباب (PAR)، بالإضافة إلى مقابلات متعمّقة. وتضمّنت النتائج ما يلي: (أ) يبدو أن الوعي بالصحة النفسية ومناقشتها في تزايد؛ (ب) كان الياfeون والشباب أكثر عرضة لمناقشة الصحة النفسية مع أقرانهم من أولياء الأمور، (ج) العوائق المتعدّدة التي تحد من حصول الياfeين والشباب على خدمات الصحة النفسية. وتبادل العاملون مع الياfeين والشباب من المجتمع المدني ووزارة الشباب أفضل الممارسات.

تكامل الإسعافات الأولية النفسية: يدمج هذا الدليل العديد من مبادئ عمل [الإسعافات الأولية النفسية](#) ويكيّفها لتناسب مع إطار تنمية الياfeين والشباب الإيجابي^{29,30}. وهو يتكيّف مع مبادئ العمل الخاصة بالإسعافات الأولية النفسية "انظر، واستمع، واربط" لتناسب مع سياق ودور العاملين مع الياfeين والشباب. وقد وجّهت العديد من الافتراضات الرئيسة، التي شكّلتها البحوث التكوينية وهذا التكامل. يفترض هذا الدليل أن العاملين مع الياfeين والشباب: (١) يتفاعلون على أساس يومي أو أسبوعي أو شهري مع الياfeين والشباب الذين يبحثون عن تجارب تعليمية أو اجتماعية متنوّعة (مثل الوصول إلى التكنولوجيا، أو التواصل الاجتماعي، أو السعي وراء اهتمامات محدّدة) (٢) العمل عبر سياقات تنفيذ متنوّعة (في أوقات الأزمات، أو مع الياfeين والشباب المتأثرين بالأزمات والهجرة والنزوح على سبيل المثال، أو أثناء عدم وجود أزمة فورية). (٣) تقديم دعم قيّم وغير متخصّص من خلال مرافقة الياfeين والشباب، ومساعدتهم على حل المشاكل التي تؤثر على صحتهم النفسية. (٤) يواجهون في كثير من الأحيان صعوبة في دعم الياfeين والشباب وأسرههم دون تجاوز أدوارهم، خاصة عندما لا تتوفّر خدمات نفسية أو خدمات حماية فعّالة. ويسعى هذا الدليل إلى الاعتراف بالتوتّرات الكامنة في الدور المهني، مع تعظيم الدعم، والتعلّم، والتواصل الذي يتمتّع المهنيّون العاملون مع الياfeين والشباب بموقع فريد لتقديمه.

تطوير الدليل: تم استخدام نتائج مراجعة الأدبيات والبحوث التكوينية لصياغة رسائل رئيسة، واختبار الرسائل مع الياfeين والشباب، والعاملين مع الياfeين والشباب في الأردن. وسلّط العاملون مع الياfeين والشباب الضوء على المواضيع الرئيسة، والنصائح التي وجدوها مفيدة في دعم الصحة النفسية لليافعين والشباب. ووصف الياfeون والشباب تفضيلاتهم للقصص المثيرة للاهتمام، ومقاطع الفيديو القصيرة، والمحتوى العملي. ثم استخدمت ردود الفعل من الياfeين والشباب، والعاملين مع الياfeين والشباب لصياغة الدليل. وتم استخلاص محتوى الدليل من الإرشادات والأدلة والمناهج الحالية بالإضافة إلى مصادر مختلفة لتعليم الصحة النفسية.



