

SAFEMinds.

مدارس و خانواده ها در جهت بهبود افکار

مشکلات را در نطفه خفه کنید!

برنامه ریزی کنید

... برای اولین گامها در جهت یاری گرفتن و حمایتی که فرزندان نیاز دارد، با همکاری مدرسه و خدمات خارج از مدرسه

سوال کنید

... در مورد شرایط فرزندان - از او پرسید که آیا خوب هست

توجه کنید

... به تغییر در اخلاق و رفتار که ممکن است نشانه آن باشد که فرزندان مشکلات مربوط به استرس روحی دارد

SAFEMinds مشارکتی بین :



توجه کنید - برگه اطلاعاتی



محرك های ناراحتی روحی در کودکان و جوانان

- زیان و یا ازدست دادن واقعی یا فرض شده
- شکست در روابط
- سواستفاده (جسمی، جنسی، روحی)
- احساس اینکه چیزی بیش از اندازه است یا نا امیدی
- بیماری جدی / ناتوانی
- درگیری خانوادگی
- مشکلات مربوط به روابط با هم سن و سال ها که شامل مورد تمسخر و تهدید قرار گرفتن هم می شود
- فشار تحصیلی یا مواردی درباره کار مدرسه

نکاتی که باید به آنها توجه کرد

- عملکرد فرزندان را روز به روز مرور کنید.
- در نظر بگیرید که تغییرات از نظر رشدی/ سنی مناسب هستند یا خیر.
- کنترل کنید که چه مدت است که او به نظر غمگین می رسد.
- عوامل فردی را در نظر بگیرید (به عبارت دیگر، بد خلقی، اجتماعی بودن یا ناتوانی)
- تجربیات فرهنگی، خانوادگی و فردی را که ممکن است بر نحوه کنترل احساسات اش تاثیر بگذارد، تحسین کنید.
- نسبت به علایم و نشانه های مشکلات سلامت روانی که آشکار می شوند، هوشیار باشید.
- شناسایی کنید که آیا حمایت بیشتر برای سلامت روانی اش مورد نیاز است یا خیر.

موارد مربوط به رشد کودکان و نوجوانان





A اضطراب: جدول زیر فهرستی از نمونه های تغییرات اخلاقی و رفتاری را دارد که ممکن است نشان بدهد که فرزندان دچار اضطراب است.

اشکال که ممکن است داشته باشد	نمونه ها
نگرانی	فکر یا نگرانی اغراق آمیز، ترس بارز از اتفاقات آینده یا افراد جدید
اجتناب	اجتناب از موقعیت های اجتماعی، اجتناب از فعالیت های که «فرد خود را نشان می دهد» مانند تئاتر و ورزش
توجه به تهدید	ممکن است به طور مکرر فرد محیط خود را برای یافتن «خطر» کنترل کند، به راحتی با صداهای بلند می ترسد زودرنج یا مضطرب، فرد برای تمرکز/ توجه کردن دچار مشکل است یا زود حواسش پرت می شود
برانگیختگی جسمی	به طور مکرر به توالت رفتن، سرخ شدن، عرق کردن، بی قراری، زانوها لرزان
شکایت از مشکلات جسمی ناشی از نگرانی و استرس	شکایت از مشکلات جسمی، مراجعه مکرر به پزشک، اتاق مخصوص برای مراجعه در موقع ناخوشی در مدرسه یا پرستار مدرسه
مشکلات مربوط به استراحت و خوابیدن	خمیازه کشیدن به طور ممتد، پلک های سنگین
خجالت بیش از حد	اجتناب از نگاه کردن به چشم کسی، این پا و آن پا کردن
دوری از اجتماع	انزوای اجتماعی یا درخود رفتن
کمال گرایی و وسواسی	استفاده بیش از حد از پاک کن یا لاک غلط گیر در کارشان ممکن است نسبت به کار مدرسه بسیار عیبجو باشند، کارشان را پس از تاریخ مقرر تحویل بدهند چرا که هرگز از تکالیف مدرسه شان راضی نیستند
تغییر در اشتها	تغییر ناگهانی و غیر منتظره در وزن، بازی با غذا، طول دادن بیش از حد خوردن غذا، اجتناب از خوردن غذا با خانواده

D افسردگی: جدول زیر فهرستی از نمونه های تغییرات اخلاقی و رفتاری را دارد که ممکن است نشان بدهد که فرزندان دچار افسردگی است.

اشکال که ممکن است داشته باشد	نمونه ها
عدم لذت بردن/ بی تفاوتی	ادعا به سر رفتن حوصله از دست دادن علاقه و لذت از فعالیت هایی که قبلا از آنها لذت می برده اند نداشتن انرژی و انگیزه
تغییرات احساسی	ناراحتی، بیشتر اوقات «افسرده» به نظر می رسند، احساس بی ارزشی یا ناامیدی بیش از اندازه خود را مقصر دانستن در مورد مرگ یا صدمه زدن به خود صحبت می کنند گریان بودن یا گریه کردن مکرر، احساس نگرانی و تنش
حرکات کند شده	دست دست کردن، خود را به زور این طرف و آن طرف بردن به نظر بی قرار و نا آرام می رسند
بی قراری/ ریسک کردن	خود زنی عدم مراقبت از خود (رفتار جنسی اتفاق و به طور مکرر، سواستفاده از مواد مخدر و الکل)
تحریک پذیری/ نا آرامی	بی قراری، عدم آرامش، عصبی، نا آرام
مشکلات مربوط به خواب/ خستگی مفرط	مشکلات مربوط به خواب رفتن یا خوابیدن، زود بیدار شدن یا چندین بار بیدار شدن همواره خسته بودن
دوری از اجتماع	به نظر تنها می رسند، از سایرین اجتناب می کنند کمتر قاطی شدن با هم سن و سال ها
تصویر فردی منفی	تصویر منفی از فرم بدن یا اعتماد به نفس پایین - بخصوص در رابطه با نوجوانان
نشانه های جسمی	تغییرات در اشتها و وزن ممکن است به راحتی اتفاق بیفتد اهمیت کم به بهداشت فردی و ظاهر
تفکر منفی	گوش نمی دهد، نمی تواند روی کاری تمرکز بکند، جزئیات را فراموش می کند نتیجه گیری اشتباه می کند، بدترین چیز را انتظار می کشد، نمی تواند تصمیم بگیرد
حضور کم در مدرسه	سر کلاس نرفتن، امتناع از رفتن به مدرسه

SH خودزنی: خود زنی واژه ای است که برای توصیف یک سری رفتارهای مربوط به افرادی استفاده می شود که به طور عمدی بدون در نظر گرفتن قصدشان به خود صدمه می زنند. خود زنی یک نوع رفتار است و بیماری نیست. جدول زیر فهرستی از یک سری ملاحظات را برای درک و برخورد مناسب با خودزنی به عنوان یک ولی یا سرپرست را دارد.

درک خود زنی	ملاحظات
اشکالی که ممکن است داشته باشد	بریدن، سوزاندن یا خاراندن پوست کوبیدن سر با جایی یا کندن مو
نشانه های خودزنی	زخم یا لکه قابل دیدن برای نشان دادن ناراحتی یا پوشاندن بازو و پا، اجتناب از در آوردن لباس به دلیل ترس آشکار شدن
خود زنی یک مورد اضطرابی است	درموارد زیر به آمبولانس به شماره (000) زنگ بزنید: <ul style="list-style-type: none"> خوردن دز بالای دارو یا استفاده از سم گیجی، سردرگمی یا بیهوشی خونریزی که سریع است یا ضربان دارد

آرامش خود را حفظ کنید- به یاد داشته باشید که رفتار خود زنی نشانه ناراحتی روحی است