



Public Health
England

Protecting and improving the nation's health

إرشادات للوالدين ومقدمي الرعاية بشأن دعم الصحة العقلية للأطفال والشباب وعافيتهم أثناء فترة جائحة فيروس كورونا المستجد (كوفيد- 19)

تم التحديث في 25 يونيو 2020

ما تحتاج إلى معرفته

ستؤثر جائحة فيروس كورونا المستجد (كوفيد-19) على الحياة اليومية، حيث تتخذ الحكومة وهيئة الخدمات الصحية الوطنية الخطوات اللازمة لإدارة الجائحة وتقليل انتقال العدوى وعلاج أولئك الذين يحتاجون إلى رعاية طبية.

وقد تكون هذه فترة صعبة على الأطفال والشباب بغض النظر عن أعمارهم. قد يتفاعل البعض على الفور، في حين أن البعض الآخر قد تظهر عليه علامات مواجهة صعوبة لاحقًا.

يمكن أن تختلف طريقة تفاعل الطفل أو الشاب وفقًا لسنهم، وكيف يفهمون المعلومات والتواصل، وتجاربهم السابقة، وكيف يتعاملون عادةً مع التوتر. قد تشمل ردود الفعل السلبية القلق بشأن صحتهم أو صحة الأسرة والأصدقاء، أو الخوف، أو التجنب، أو مشاكل النوم أو الأعراض الجسدية مثل وجع المعدة.

خلال هذا الوقت، من المهم أن تدعم وتعتني بالصحة العقلية لأسرتك - هناك الكثير من الأشياء التي يمكنك القيام بها، ويتوفر دعم إضافي إذا كنت بحاجة إليه.

الخلفية

تهدف هذه النصيحة إلى مساعدة البالغين الذين يتحملون مسؤوليات تقديم الرعاية لرعاية الصحة العقلية للأطفال والشباب وعافيتهم، بما في ذلك الأطفال ذوي الاحتياجات الإضافية والإعاقات، خلال فترة جائحة فيروس كورونا المستجد (كوفيد-19).¹

للحصول على مزيد من المعلومات حول كيفية حماية نفسك والآخرين، راجع [الإرشادات الموجودة في هذه الصفحة](#).

سيتم تحديث هذا التوجيه بما يتماشى مع الوضع المتغير.

الاعتناء بصحتك العقلية

بالإضافة إلى التفكير في الأطفال أو الشباب في تقديمك للرعاية، من المهم كذلك أن تعتني بصحتك العقلية وعافيتك. يتفاعل الأطفال والشباب بشكل جزئي مع ما يرونه من تصرفات البالغين من حولهم. فعندما يتعامل الوالدان ومقدمو الرعاية مع موقف ما بهدوء وثقة، يمكنهم تقديم أفضل دعم لأطفالهم وشبابهم. يمكن أن يكون الوالدان ومقدمو الرعاية أكثر دعمًا للآخرين من حولهم، وخاصةً الأطفال، عندما يكونون أكثر استعدادًا.

راجع [إرشادات حول كيفية رعاية صحتك العقلية وعافيتك](#) أثناء جائحة فيروس كورونا المستجد (كوفيد-19) أو تفضل بزيارة [Every Mind Matters](#) للحصول على نصائح وإجراءات واضحة لرعاية صحتك العقلية وعافيتك

مساعدة الأطفال والشباب على مواجهة التوتر أثناء فترة الجائحة

توجد بعض الإجراءات الرئيسية التي يمكنك وضعها في الاعتبار لدعم الصحة العقلية للطفل أو الشاب وعافيته أثناء فترة الجائحة، بما في ذلك:

الاستماع إلى مخاوفهم والاعتراف بها.

قد يستجيب الأطفال والشباب للتوتر بطرق مختلفة. قد تكون المؤشرات عاطفية (على سبيل المثال، قد يكونون منزعجين أو مضطربين أو قلقين أو غاضبين أو مرتبكين) أو سلوكية (على سبيل المثال، قد يصبحون أكثر تشبثًا أو أكثر انسحابًا، أو قد يتبولون في الفراش)، أو جسدية (على سبيل المثال، قد يعانون من آلام في المعدة).

ابحث عن أي تغييرات في سلوكهم. قد يشعر الأطفال والشباب بدرجة أقل من القلق إذا تمكنوا من التعبير عن مشاعرهم وتوصيلها في بيئة آمنة وداعمة. قد يعتمد عليك الأطفال والشباب الذين يتواصلون بشكل مختلف مع أقرانهم لتفسير مشاعرهم. فاستمع إليهم واعترف بمخاوفهم وأمنحهم المزيد من الحب والاهتمام إذا كانوا بحاجة إليه.

MindEd for families عبارة عن مصدر تعليمي مجاني عبر الإنترنت حول الصحة العقلية للأطفال والشباب لجميع البالغين، والذي يمكنه دعم الوالدين ومقدمي الرعاية خلال هذه الظروف الاستثنائية.

تقديم معلومات واضحة عن الموقف.

يود الأطفال والشباب الشعور بالاطمئنان لكون والداهم ومقدمي الرعاية لهم قادرين على الحفاظ على سلامتهم. إحدى أفضل الطرق لتحقيق ذلك هي التحدث بصراحة عما يحدث وتقديم إجابات صادقة على أي أسئلة لديهم، باستخدام الكلمات والتفسيرات التي يمكنهم فهمها. فسر ما يتم القيام به للحفاظ على سلامتهم وسلامة أحبائهم، بما في ذلك أي إجراءات يمكنهم اتخاذها للمساعدة، مثل غسل أيديهم أكثر من المعتاد.

هناك موارد متاحة لمساعدتك في القيام بذلك، بما في ذلك **دليل الأطفال لفيروس كورونا المستجد** الخاص بهيئة مفوض الأطفال أو اللجنة الدائمة المشتركة بين الوكالات (IASC) التي أنتجت **كتاب قصصي طوره الأطفال المتأثرون بفيروس كورونا المستجد (كوفيد-19) في جميع أنحاء العالم.**

تأكد من أنك تستخدم مصادر معلومات موثوقة مثل موقع **GOV.UK** أو **الموقع الإلكتروني لهيئة الخدمات الصحية الوطنية** - حيث توجد الكثير من المعلومات المضللة من مصادر أخرى يمكنها أن تشكل ضغطًا لك ولأسرتك. لن يكون من الممكن دائمًا تقديم إجابات على جميع الأسئلة التي قد يطرحها الأطفال والشباب، أو تناول جميع مخاوفهم، لذا يرجى التركيز على الاستماع والاعتراف بمشاعرهم لمساعدتهم على الشعور بالدعم.

إدراك ردود أفعالك.

تذكر أن الأطفال والشباب غالبًا ما يأخذون إشاراتهم العاطفية من البالغين المهمين في حياتهم، لذا فإن كيفية استجابتك للموقف تعتبر مهمة للغاية. من المهم التحكم في مشاعرك الخاصة والحفاظ على هدوئك والتحدث بلطف معهم والإجابة عن أي أسئلة لديهم بصدق.

لمزيد من المعلومات حول كيفية الاعتناء بصحتك العقلية أثناء فترة الجائحة، راجع **الإرشادات حول كيفية الاعتناء بصحتك العقلية وعافيتك** أو قم تفضل بزيارة **Every Mind Matters**.

التواصل بشكل منظم.

إذا كان من الضروري أن تكون أنت وأطفالك في مواقع مختلفة عن المعتاد، فتأكد من أنه لا يزال لديك اتصال منظم ومتكرر عبر الهاتف أو مكالمات الفيديو معهم. حاول مساعدة طفلك على فهم الترتيبات التي يتم إجراؤها له وسببها بعبارات بسيطة.

دعم الطرق الآمنة للأطفال والشباب للتواصل مع أصدقائهم.

يمكن أن يجتمعوا في الهواء الطلق (في الحدائق الخاصة أو غيرها من المساحات الخارجية الخاصة) في مجموعات تصل إلى 6 أشخاص بشرط أن يظلوا على بُعد مترين (3 خطوات) من الأشخاص من خارج أسرهم. إذا لم يكن ذلك ممكنًا، يمكنهم أيضًا الاتصال عبر الإنترنت أو عبر الهاتف أو مكالمات الفيديو. للحصول على مزيد من النصائح حول مساعدة أطفالك على البقاء آمنين على الإنترنت، راجع هذا الدليل حول **البقاء آمنًا على الإنترنت أثناء جائحة فيروس كورونا المستجد (كوفيد-19)**.

خلق روتين جديد.

تتغير الحياة بالنسبة لنا جميعًا لفترة. يمنح الروتين الأطفال والشباب شعورًا متزايدًا بالأمان في سياق عدم اليقين، لذا فكر في كيفية خلق روتين جديد، خاصةً إذا لم يكونوا يذهبون إلى المدرسة:

- ضع خطة لليوم أو الأسبوع تتضمن وقتًا للتعلم واللعب والاسترخاء
- لقد بدأت المدارس ترحب بعودة المزيد من الأطفال، ولكن إذا كان يتعين عليك عدم الذهاب إلى المدرسة وملازمة المنزل، فاسأل المعلمين عما يمكنك القيام به لدعم مواصلة التعلم في المنزل. نشرت وزارة التعليم **قائمة بالمصادر التعليمية عبر الإنترنت الموصى بها للتعليم المنزلي**
- شجع الحفاظ على التوازن بين الاتصال وعدم الاتصال بالإنترنت واكتشف أفكار جديدة للأنشطة التي يمكن القيام بها من المنزل إذا لزم الأمر. توجه هيئة مفوض **الأطفال** علامات بارزة لبعض الأفكار للمساعدة في مكافحة الملل
- يحتاج الأطفال والشباب لأن يكونوا نشطين لمدة 60 دقيقة في اليوم بشكل مثالي، وهو ما يمكن أن يكون أكثر صعوبة عند قضاء فترات أطول بالداخل. خطط لقضاء بعض الوقت في الخارج إذا كان بإمكانك القيام بذلك بأمان أو راجع **Change4Life** للحصول على أفكار للألعاب والأنشطة الداخلية
- لا تنس أن النوم مهم للصحة العقلية والجسدية، لذا حاول الالتزام بروتين وقت النوم الحالي
- قد يكون من المغري منح الأطفال والشباب مكافآت مثل الحلويات أو الشوكولاتة، لكن هذا ليس جيدًا لصحتهم، خاصة أنهم قد لا يكونون نشطين جسديًا كالمعتاد. راجع **Change4Life** للحصول على أفكار للمكافآت الصحية
- يمكن تنقل الأطفال دون سن 18 عامًا الذين لا يعيشون في نفس المنزل مع والديهم أو شخص يتحمل مسؤولية أبوية بين منازل والديهم لمواصلة الترتيبات الحالية

الحد من التعرض لوسائل الإعلام والتحدث أكثر عما شاهدوه وسمعوه.

كما هو الحال مع البالغين، قد يصبح الأطفال والشباب أكثر حزنًا إذا رأوا التغطية المتكررة حول جائحة فيروس كورونا (كوفيد-19) في وسائل الإعلام. ونادرًا ما يكون التعقيم الإخباري الكامل مفيدًا حيث من المرجح أن يجدوا معلومات من مصادر أخرى، مثل الإنترنت أو من خلال الأصدقاء. حاول تجنب إغلاق التلفزيون أو إغلاق صفحات الويب عند دخول الأطفال أو الشباب إلى الغرفة. يمكن أن يثير ذلك اهتمامهم لمعرفة ما يحدث ويمكن لخيالهم أن يتولى زمام الأمور. بدلًا من ذلك، فكر في تحديد مقدار تعرضك أنت وأسرتك للتغطية الإعلامية.

سيسمع الشباب أيضًا أمورًا من الأصدقاء ويحصلون على معلومات من وسائل التواصل الاجتماعي. تحدث معهم عما يحدث واسألهم عما سمعوه. حاول الإجابة عن أسئلتهم بصدق ولكن طمأنهم حيث يمكنك.

كيف قد يتفاعل الأطفال والشباب من مختلف الأعمار

جميع الأطفال والشباب مختلفون، ولكن هناك بعض الطرق الشائعة التي قد تتفاعل فيها الفئات العمرية المختلفة مع موقف مثل جائحة فيروس كورونا المستجد (كوفيد-19). سوف تتلاشى ردود الفعل الشائعة تجاه الضيق بمرور الوقت بالنسبة لمعظم الأطفال والشباب، على الرغم من أنها قد تعود إذا رأوا أو سمعوا تذكيرات بما حدث. قد يساعدك فهم ذلك في دعم أسرتك.

بالنسبة للأطفال من عمر سنتين

قد يصاب الرضع بالضيق بسهولة أكبر. قد يكون أكثر من المعتاد أو يودون حملهم أو احتضانهم أكثر.

بالنسبة للأطفال من عمر 3 إلى 6 سنوات

قد يعود الأطفال في سن ما قبل المدرسة والحضانة إلى سلوكيات قد تجاوزوها، مثل حوادث استخدام المراحيض، أو التبول في الفراش، أو الخوف من الانفصال عن والديهم أو مقدمي الرعاية لهم. قد يعانون كذلك من نوبات الغضب أو صعوبات في النوم.

بالنسبة للأطفال من عمر 7 إلى 10 سنوات

قد يشعر الأطفال الأكبر سنًا بالحزن أو الغضب أو الخوف. قد يقوم الأقران بمشاركة معلومات خاطئة ولكن يمكن للوالدين أو مقدمي الرعاية تصحيح المعلومات الخاطئة. قد يركز الأطفال الأكبر سنًا على تفاصيل الموقف ويريدون التحدث عنه طوال الوقت، أو لا يرغبون في التحدث عنه على الإطلاق. وقد يواجهون صعوبة في التركيز.

بالنسبة للأطفال من عمر ما قبل المراهقة والمراهقين

يستجيب بعض الأطفال من عمر ما قبل المراهقة والمراهقين للمواقف المقلقة عن طريق إساءة التصرف. وقد يشمل ذلك القيادة المتهورة، واحتساء الكحول أو تعاطي المخدرات. بينما قد يخشى الآخرون مغادرة المنزل وقد يقللون من مقدار الوقت الذي يتواصلون فيه مع أصدقائهم. قد يشعرون بالارتباك بسبب عواطفهم الشديدة ويشعرون بعدم القدرة على التحدث عنها. قد تؤدي عواطفهم إلى زيادة الجدل وحتى الشجار مع الأشقاء أو الوالدين أو مقدمي الرعاية أو البالغين الآخرين. قد يكون لديهم مخاوف حول كيفية تأثير إغلاق المدرسة وإلغاء الامتحانات عليهم.

الأطفال والشباب الذين يحصلون على خدمات الصحة العقلية

قد يجد الأطفال والشباب الذين يعانون من مشكلة صحية عقلية موجودة عدم اليقين الحالي حول جائحة فيروس كورونا المستجد (كوفيد-19) أمرًا صعبًا بشكل خاص. قد يؤدي الضغط المتزايد عليهم إلى تغيير في سلوكهم واحتياجاتهم الصحية العقلية. إذا كنت قلقًا بشأن كيفية الحصول على الدعم إذا كانوا بحاجة إلى ملازمة المنزل، فقد ترغب في النظر في الإجراءات التالية.

التحدث إلى فريق الصحة العقلية لطفلك أو الشاب

اتصل بهم لمناقشة أي مخاوف وتحقق من كيفية استمرار الحصول على الرعاية. قم بتحديث أي خطط سلامة ورعاية حسب الاتفاق.

تحديد كيف يمكن الحفاظ على الدعم الذي يتلقاه طفلك أو الشاب عادةً

اسأل عن تحديد المواعيد عبر الهاتف أو الرسائل النصية أو عبر الإنترنت، وكيف يمكن أن يقدم الأخصائي الصحي الخاص به دعمًا إضافيًا إذا كان طفلك أو الشاب بحاجة إليه.

إذا كان لديك دعم في منزلك بشكل دائم، فراجع مع السلطة المحلية أو مقدم الرعاية ما هي الترتيبات البديلة القائمة. تأكد من وضوح أمر ما إذا كانت لا تزال هناك حاجة إلى الدعم لطفلك أو الشاب.

إذا تم إدخال طفلك أو الشاب في وحدة للصحة العقلية للمرضى الداخليين، فتحدث إلى الموظفين حول سياساتهم المتعلقة بإمكانية الوصول إلى الهواتف المحمولة وفكر في كيفية البقاء على اتصال، خاصةً إذا تعين عليك ملازمة المنزل. اسأل الوحدة عما إذا كان بإمكانك المشاركة في جولة افتراضية لتفقد العنابر للبقاء على اتصال مع فريق الصحة العقلية لطفلك أو الشاب. إذا كنت بحاجة إلى ملازمة المنزل، فسيؤثر ذلك أيضًا على ما إذا كان بإمكان طفلك أو الشاب العودة إلى المنزل في إجازة، لذا تحدث مع طفلك أو الشاب حول ما قد يحدث حتى يكونوا على دراية بالأمر بالكامل.

إذا أصيب طفلك أو الشاب بفيروس كورونا المستجد (كوفيد-19)، فسيحتاجون إلى تلقي رعاية مناسبة، لذا تحدث إلى الوحدة بشأن الخطط الموضوعة في حالة حدوث ذلك وأفضل السبل لإبلاغ الأمور إلى طفلك أو الشاب.

التخطيط لكيفية الوصول إلى الدواء

قد يمكنك طلب الوصفات الطبية المتكررة عبر الهاتف. أو قد تتمكن من القيام بذلك عبر الإنترنت باستخدام تطبيق أو موقع إلكتروني إذا كانت عيادة طبيبك تقدم ذلك.

اسأل الصيدلية التي تتعامل معها عن إمكانية توصيل الدواء أو فكر في من يمكنه إحضاره إليك. يحتوي الموقع الإلكتروني لهيئة الخدمات الصحية الوطنية على المزيد من المعلومات حول الحصول على **وصفات طبية لشخص آخر، والتحقق مما إذا كان يتعين عليك دفع ثمن الوصفات الطبية.**

استمر في طلب الوصفات الطبية المتكررة في الإطار الزمني المعتاد. لا توجد حاجة للطلب لفترة زمنية أطول أو بكميات أكبر.

قد يقوم طبيبك العام بتحويل الوصفة الطبية المتكررة لطفلك أو الشاب إلى واحدة يتم توفيرها بموجب ترتيبات التوزيع المتكرر. ويعني ذلك أنه يمكنك العودة إلى الصيدلية لعدد معين من التكرارات دون الحاجة إلى الحصول على وصفة طبية متكررة من العيادة.

كن حذرًا بشأن شراء الأدوية عبر الإنترنت. ينبغي أن تشتري من الصيدليات المسجلة فقط. يمكنك التحقق مما إذا كانت الصيدلية مسجلة على [الموقع الإلكتروني للمجلس الصيدلاني العام](#).

قد ترغب أيضًا في اتخاذ ترتيبات لطفلك أو الشاب إذا أصبحت مريضًا، على سبيل المثال، التأكد من أن شريكًا أو صديقًا أو فردًا من الأسرة أو جازًا على دراية بالمعلومات المهمة بما في ذلك خطة الرعاية والأدوية وأرقام الطوارئ.

اضطرابات الأكل

قد يجد الأطفال والشباب الذين يعانون من اضطرابات في الأكل أن جوانب الوضع الحالي صعبة للغاية، على سبيل المثال، انخفاض توافر أغذية محددة والعزلة الاجتماعية والتغيرات الجوهرية في الروتين.

إذا كان طفلك أو الشاب يعاني من اضطراب في الأكل، يمكنك طلب الدعم والمشورة من [الفريق المسؤول عن اضطرابات الأكل في مجتمعك المحلي](#). تدعم معظم الفرق المجتمعية المسؤولية عن اضطرابات الأكل إمكانية الوصول المباشر الذي لا يعتمد على إحالة من طبيبك العام.

وبالنسبة للأطفال والشباب الذين يعانون من اضطراب تناول الطعام المقيد الاجتنابي (ARFID)، توح الحذر بشأن المشكلات التي تنشأ إذا كان هناك ما يلي:

- قلة توافر أغذية محددة. فقد يعني هذا أن طفلك أو الشاب الذي يتبع نظامًا غذائيًا محدودًا لا يمكنه الحصول على الأطعمة التي يتناولها. وسيمر الأمر على الكثيرين من دون أن يكون لديهم شيء آخر، ولكن مع وجود خطر فقدان الوزن أو المزيد من نقص التغذية
- تغييرات كبيرة في روتين طفلك أو الشاب - يمكن أن يسبب الأمر ضيقًا شديدًا ويكون صعب الإدارة لمن يعانون من اضطراب تناول الطعام المقيد الاجتنابي. اطلب النصيحة حول كيفية الحد من الشعور بالضيق وخطر تقليل مقدار الطعام بشكل إضافي
- القلق العام المتزايد - مراقبة حالة القلق الحالية والسلوكيات الناتجة عن الوسواس القهري المرتبطة بالضيق وكيفية يتعارض ذلك مع تناول الطعام

توفر مؤسسة BEAT الخيرية المعنية باضطرابات الأكل خط مساعدة وقد أعدت إرشادات مع الأطباء حول [كيفية دعم طفلك أو الشاب خلال هذه الفترة العصيبة](#).

الأطفال والشباب الذين يعانون من صعوبات التعلم

يمكن أن يشعر الأطفال والشباب الذين يعانون من صعوبات في التعلم بفقدان السيطرة في أوقات عدم اليقين. فقط يحتاجون إلى المزيد من الدعم أو سبل التوضيح المكيفة فيما يتعلق بالجائحة. راجع [دليل فيروس كورونا المستجد \(كوفيد-19\) سهل القراءة حول مراعاة مشاعرك وجسديك](#) للحصول على أفكار.

قد تكون إحدى الطرق الجيدة لمساعدتهم هي:

- دعم قراراتهم
- تمثيل الخيارات المتاحة بشكل بصري من خلال الكلمات المكتوبة أو الصور أو أنظمة الرموز أو الأجسام إذا كان ذلك مفيدًا
- دعمهم للتعبير عن عواطفهم
- إخبارهم أنهم ليسوا وحيدين

أثناء الاستماع إليهم، تعامل مع مشاعرهم بجدية ولا تحكم على عواطفهم. فقد يشعرون بالقلق حيال التغييرات الكبيرة، مثل احتمالية البقاء في المنزل لفترة طويلة. وحيثما كان ذلك ممكنًا، قد يكون من المفيد شرح أي تغييرات قادمة على الروتين المتبع والظروف قبل حدوثها ومساعدتهم في التخطيط والتوصل إلى حلول، مثل العثور على هواية أو ممارسة تمارين للاسترخاء والتعامل مع القلق.

للحصول على نصائح مفيدة للتحدث عن المشاعر، راجع [النصيحة المقدمة من المؤسسة الخيرية Skills for Care](#). لمزيد من الإرشادات حول فيروس كورونا المستجد (كوفيد-19) فيما يتعلق بالأشخاص الذين يعانون من صعوبات التعلم، بما في ذلك المواد سهلة القراءة، راجع [الموقع الإلكتروني Mencap](#). كذلك نشر مجلس شيوخ أخصائي صعوبات التعلم (BILD) [مجموعة من الموارد](#) التي قد تكون مفيدة لدعم أسر الأشخاص الذين يعانون من صعوبات التعلم أو مقدمي الرعاية خاصتهم أثناء جائحة فيروس كورونا المستجد (كوفيد-19).

الأطفال والشباب المصابون بالتوحد

قد يواجه الأطفال والشباب المصابين بالتوحد صعوبات في تحديد أي أعراض جسدية لفيروس كورونا المستجد (كوفيد-19) ويواجهون صعوبة في التحدث عن العواطف التي ستنجح عن الوضع. راقب التغييرات في السلوك التي قد تساعدك على تحديد حالتهم العاطفية، بالإضافة إلى الأعراض الجسدية التي يعانون منها.

سنعاني جميعًا من الاضطراب خلال الجائحة، بما في ذلك عدم القدرة على اتباع الروتين العادي أو زيارة أفراد الأسرة الأكبر سنًا. إذا مرض طفلك أو الشاب، فقد يواجه صعوبة في التعامل مع الأعراض الجسدية التي يعاني منها. يمكنك المساعدة في التعامل مع هذه التغييرات باستخدام أي استراتيجيات تعرف أنها ناجحة مع أسرتك، أو طلب المزيد من النصائح والدعم (انظر المصادر الواردة في الجزء السفلي من هذا القسم).

من المهم أن تكون صادقًا عند التواصل مع طفلك أو الشاب حول الوضع المتغير، والتدابير التي يمكنهم اتخاذها للبقاء آمنين، وأعراض الفيروس. حاول أن تتجنب الإذلاء ببيانات محددة بشأن المستقبل - فهذا الوضع يتطور بسرعة وقد يشعر طفلك أو الشاب بضيق أكبر إذا تغيرت الأمور على الرغم من إخبارهم أنها لن تتغير. واكب المعلومات الرسمية حول فيروس كورونا المستجد (كوفيد-19) إلى [جانب الإرشادات الواردة في هذه الصفحة](#).

يجب عليك الاستمرار في الوصول إلى دعم مجموعات التوحد المحلية المتاحة عبر الإنترنت أو عبر الهاتف. وقد تكون [إرشادات الجمعية الوطنية للتوحد بشأن التحكم في القلق](#) مفيدة أيضًا - يمكنك الاتصال بـ [خط المساعدة الخاص بالتوحد](#) على الرقم 0808 800 4104 للحصول على مزيد من النصائح.

الأطفال أو الشباب الذين يعانون من مشاكل صحية جسدية

قد تكون ردود أفعال الأطفال أو الشباب الذين يعانون من مشاكل صحية جسدية طويلة الأمد، مثل أولئك الذين يحتاجون إلى الاستخدام المستمر لجهاز تنفس أو مقيدي الحركة على كرسي متحرك أو سرير، تجاه جائحة فيروس كورونا (كوفيد-19) أكثر حدة. فقد يعانون من ضيق أو قلق أو غضب أكثر حدة من الأطفال الذين لا يعانون من هذه المشاكل لأن قدرتهم على التحكم في عافيتهم اليومية أقل من الآخرين. قدم الدعم إليهم من خلال الاستماع إلى مخاوفهم، وتقديم تفسيرات صريحة ونزيهة حول الوضع، وتزويدهم بمعلومات حول الإجراءات المتخذة لحمايتهم.

إذا كنت عادةً ما تحصل على الدعم في منزلك، فتحقق من الترتيبات البديلة المعمول بها مع السلطة المحلية أو مقدم الرعاية لديك. تأكد من وضوح أمر ما إذا كانت لا تزال هناك حاجة إلى الدعم لطفلك أو الشاب.

لمزيد من المعلومات حول الحالات التي تعرض الأطفال والشباب لخطر متزايد، راجع [إرشادات حول وقاية وحماية الأشخاص الذين تم تحديدهم أنهم سريعو التأثير بشدة لأسباب طبية](#).

الأطفال والشباب الذين يقدمون الرعاية لآخرين

قد يكون لدى بعض الأطفال والشباب مسؤوليات رعاية قائمة تجاه البالغين أو الأشقاء أيضًا. وقد يشعرون بالقلق بشأن ما سيحدث إذا أصيب الشخص الذي يعملون على رعايته بالتوعك، أو ما سيحدث إذا أصيبوا هم أنفسهم بالتوعك وكانوا غير قادرين على دعم الشخص الذي يقدمون الرعاية إليه. حتى إذا كانوا لا يظلمون حاليًا بمهام تقديم الرعاية، فمن الممكن أن يظلموا بذلك إذا كانوا في منزل مع شخص بالغ واحد.

إن التخطيط مع طفلك أو الشاب لما سيحدث إذا أصيبت أنت أو فرد آخر من الأسرة يقدمون الرعاية إليه أو قد تكون هناك حاجة إلى تقديم الرعاية إليه بالتوعك، بما في ذلك تفاصيل الاتصال بالآخرين الذين يمكنهم التدخل وتقديم الدعم إليهم، سوف يساعد في تقليل القلق.

التنمر

قد تؤدي جائحة فيروس كورونا المستجد (كوفيد-19) إلى تعرض بعض الأفراد للتنمر أو التمييز أو المضايقة، على سبيل المثال، بسبب عرقهم أو جنسيتهم، أو تصور إصابتهم بالمرض. ومن المهم التحقق من أن أطفالك والشباب لا يتعرضون للتنمر أو يمارسون التنمر على الآخرين.

ذكر أطفالك والشباب بأن الجميع يستحق أن يكون آمنًا أينما كانوا، بما في ذلك على الإنترنت وفي المنزل. فالتنمر دائمًا ما يكون أمرًا خاطئًا، وعلينا أن نضطلع بدورنا بأن نتحلى باللطف وندعم بعضنا البعض. إذا كانوا قد تعرضوا للتنمر، يجب أن يشعروا بالراحة لإخبار شخص بالغ يثقون به.

لمزيد من النصائح والموارد، راجع [الموقع الإلكتروني Anti-Bullying Alliance](#).

الشعور بالحزن أو الفجعة

أينما يحدث ذلك، فقد تمثل تجربة فقدان أحد أفراد أسرتك وقتًا عصيبًا وصعبًا للغاية. وقد لا يتمكن الأطفال والشباب من توديعهم بالطريقة التي يريدونها، وقد يكون التواصل مع شبكات الدعم المعتادة أكثر صعوبة.

يؤثر الحزن على الأطفال والشباب بطرق مختلفة حسب أعمارهم، ومستوى فهمهم، والتغيرات التي تعنيها الوفاة في حياتهم اليومية. وغالبًا ما يشعرون بنوبات من العواطف القوية مثل الحزن والذنب والصدمة والغضب، وهو ما قد يواجهون صعوبة في التعبير عنه. من الشائع جدًا أن يتغير سلوكهم وأن يتأثرهم القلق كثيرًا بشأن الآخرين.

وقد يكون من الصعب دعم الطفل عندما تشعر أنت نفسك بالحزن. سيساعد الاستماع بعناية، والإجابة بصدق عن الأسئلة بطريقة مناسبة للعمر، ومواصلة الروتينات المتبعة حيثما أمكن، وتقديم الكثير من الحب والدعم.

لدى هيئة الخدمات الصحية الوطنية نصيحة بشأن الحزن والدعم المتاح، ولدى الشبكة المعنية بالتعامل مع الفجعة في مرحلة الطفولة (Childhood Bereavement Network) معلومات وروابط حول مؤسسات الدعم الوطنية والمحلية.

أماكن الحصول على مساعدة عاجلة بشأن الصحة العقلية

إذا كانت لديك احتياجات عاجلة بشأن الصحة العقلية وتحتاج إلى الوصول إلى الدعم الآن، فقم بزيارة الصفحة الخاصة بخدمات الصحة العقلية العاجلة على موقع NHS.UK للعثور على خيارات محلية للدعم.

للحصول على الدعم كوالد أو مقدم رعاية

خدمات المؤسسة الخيرية Young Minds للوالدين ومقدمي الرعاية

تقدم المؤسسة الخيرية Young Minds نصائح حول الصحة العقلية ومشكلات السلوك لدى الأطفال والشباب حتى سن 25. يمكنك الاتصال بـ خط المساعدة الخاص بالوالدين ومقدمي الرعاية على الرقم 0800 5544080. يُرجى العلم أن المؤسسة الخيرية Young Minds لا تقدم أي خدمات عقلية مباشرة ولا يمكنها إجراء إحالات إلى هيئة الخدمات الصحية الوطنية أو خدمات الصحة العقلية للأطفال والشباب (Children and Young People's Mental Health Services) (CYPMHS).

خطوط المساعدة والمواقع الإلكترونية لطفلك أو الشاب

إذا كان طفلك أو الشاب يرغب في التحدث إلى شخص ما دون التعريف بهويته، يمكنه محاولة الاتصال بخط مساعدة أو زيارة المواقع الإلكترونية مثل ChildLine و The Mix.

يوفر خط Shout دعمًا مجانيًا سرّيًا على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع عبر الرسائل النصية لأي شخص يعاني من أزمة في أي وقت وفي أي مكان. يمكنك:

- إرسال كلمة SHOUT إلى الرقم 85258 في المملكة المتحدة للتواصل عبر الرسائل النصية مع متطوع مدرب على التعامل مع الأزمات
- التواصل عبر الرسائل النصية مع شخص مدرب وسيوفر مهارات الاستماع بشكل نشط وحل المشكلات بصورة تعاونية

يوفر موقع **ChildLine** خط مساعدة سريًا لأي طفل يعاني من مشكلة. فهو يعمل على مواساتهم وتقديم المشورة والحماية.

يمكنك:

- الاتصال على الرقم 11110800 مجانًا في أي وقت
- التحدث عبر الإنترنت مع مستشار
- التحقق من لوحات الرسائل

يوفر موقع **The Mix** خط مساعدة سريًا مجانيًا وخدمة عبر الإنترنت بهدف إيجاد أفضل سبل المساعدة للشباب مهما كانت المشكلة.

يمكنك:

- الاتصال على رقم 0808 808 4994 مجانًا - تكون الخطوط مفتوحة من 11 صباحًا إلى 11 مساءً كل يوم
- الوصول إلى المجتمع على الإنترنت
- مراسلة **The Mix** عبر البريد الإلكتروني

Rise Above هو عبارة عن مورد رقمي تم تطويره للتعامل مع التحديات الصحية، بما في ذلك فيروس كورونا المستجد (كوفيد-19)، بطريقة تلقى صدى لدى الشباب. فهو يوفر مركزًا رقميًا يقدم للشباب مساحة آمنة وملهمة حيث يمكنهم تعلم كيفية التعامل مع القضايا التي تهمهم وبناء قدرتهم على الصمود وثقتهم.

- تكون بعض الروابط الخاصة بالتوجيه والموارد والخدمات خاصة بإنجلترا. للإدارات المخولة، يمكن العثور على إرشادات محددة في الصفحات التالية من أجل **اسكتلندا وويلز وأيرلندا الشمالية** □