

يؤثر مرض فيروس كورونا 2019 (كوفيد-19) في أطفالنا وشبابنا. قد يُصاب ال أطفال والشباب بكوفيد-19 ولكن قد يؤثر هذا في صحتهم الاجتماعية والعاطفية والعقلية. حيث يتولد قدر هائل من الضغط والقلق بسبب تغيرات في أنشطتهم الروتينية وانقطاع الدراسة أو تغيرات في مكان التعلم وكيفية التعلم ومشاعر فقدان الأمان والسلامة والتباعد البدني عن العائلة والأصدقاء. وقد تستمر الصدمة التي يتعرضون لها في مرحلة النمو هذه لتؤثر فيهم طوال حياتهم.



انتبه إلى تغيرات الطفل السلوكية التي قد تشير إلى إصابته بالضغط النفسي:

- أداء ضعيف في المدرسة أو تجنب المدرسة.
- صعوبات في الانتباه والتركيز.
- تجنب الأنشطة التي اعتادوا الاستمتاع بها في الماضي.
- حالات لا مبرر لها من الشعور بالصداع أو ألم في الجسم.
- تعاطي الكحول أو التبغ أو غيرها من المخدرات.

- البكاء المفرط أو العصبية لدى الأطفال الصغار.
- العودة إلى سلوكيات توقفت عندما كبروا (مثل حوادث التبول أو التبول اللاإرادي في الفراش).
- القلق أو الحزن المفرط.
- عادات الأكل أو النوم غير الصحية.
- سلوكيات المراهقين من سرعة الغضب و"التصرف بان دفاع".

إذا كنت أو أحد أفراد الأسرة تعاني من صدمة أو اضطراب بسبب كوفيد-19، يرجى الاتصال على: الخط المجاني VA COPES

Warm Line (اتصال أو مراسلة): 877-349-6428

من الساعة 9 صباحًا - الساعة 9 مساءً من الإثنين - الجمعة

من الساعة 5 مساءً - 9 مساءً من السبت - الأحد

خط مساعدة حالات الاضطرابات الناتجة عن الكوارث (Disaster Distress Helpline): 1-800-985-5990

خط الحياة القومي للوقاية من الانتحار: (8255) 1-800-273-TALK (للغة الإنجليزية، 1-888-628-9454 للغة الإسبانية)



## الخطوات اللازمة اتباعها لدعم الأطفال:



### دعم تشكيل هيكل جديد واتباع روتين جديد

- قد يتضمن الجدول الزمني وقت الخروج ووقت الأنشطة المدرسية الافتراضية والتمارين الرياضية والمشاركة في أنشطة اجتماعية مع الحفاظ على التباعد البدني مثل استخدام زووم (Zoom) أو ليلة الألعاب باستخدام فايس تايم (FaceTime).



### استغلال وقت الشاشة بطريقة بناءة

- موازنة وقت الشاشة بين المدرسة والترفيه. قد يساعد استخدام وسائل التواصل الاجتماعي لتجربة تحديات الرقص والمشروعات الفوتوغرافية وغيرها من الأنشطة بناءً على اهتماماتهم، في تعزيز ثقتهم. تقييد التعرض للتغطيات الإخبارية لأن هذا قد يكون سوء تفسير أو مثيراً للخوف.



### وضع الحدود وتقديم الأغراض

- تكليفهم بأعمال منزلية مناسبة لعمرهم وإشراكهم في أنشطة عائلية.



### مناقشة الحقائق حول كوفيد-19 والجائحة

- اعقد جلسة أسبوعية بشكل منتظم لتفقدتهم، حيث يمكن للأطفال والبالغين مناقشة معلومات كوفيد-19، وذلك بصفتكم عائلة تستخدم مصادر موثوقة قائمة على العلم. وهذا من شأنه أن يساعد في توضيح بعض جوانب سوء الفهم وإعطاء الوالدين فرصة للإجابة على أسئلة الأطفال بصراحة ووضوح.



### التعرّف على جوانب القلق المخفية

- اطرح أسئلة مفتوحة حول مخاوف الأطفال لمنحهم فرصة للتعبير عن مخاوفهم. كما أن مدح الأطفال على سلوكيات مثل غسل اليدين وارتداء الكمامة والتباعد البدني يظهر لهم أن هذا يمكن أن يلعب دوراً في حماية صحتهم وصحة الآخرين من حولهم.



### كن قدوة حسنة

- يؤدي الوصم والتمييز الجميع من خلال بث الخوف أو الغضب تجاه الآخرين. عندما تظهر التعاطف والدعم لهؤلاء المرضى وتتبع الخطوات اللازمة لحماية نفسك والآخرين، سيفعل أطفالك ذلك أيضاً.

### بث الطمأنينة

- ذكّر الأطفال أن الباحثين والعلماء يتعلمون بأكبر وأسرع قدر ممكن حول الفيروس ويتبعون الخطوات اللازمة للحفاظ على أمان الجميع.

لمزيد من الموارد حول كوفيد-19 والصحة النفسية والعقلية للأطفال، تفضل بزيارة:  
الجمعية الأمريكية لعلم النفس (American Psychological Association)

التحالف الوطني للأمراض العقلية (National Alliance on Mental Illness) (NAMI): Virginia Chapter

مركز مكافحة الأمراض والوقاية منها (CDC): مساعدة الأطفال على التأقلم مركز مكافحة الأمراض والوقاية منها (CDC): مجموعة موارد الوالدين

تم التحديث في 2020/10/9

