**از صحت روانی فرزند تان مراقبت کنید**

تغییر در روحیه و رفتار فرزند تان بخشی عادی از کلان شدن است. گرچه شما فرزند تان را بهتر از هر کس دیگر می شناسید، گاهی اوقات دانستن تفاوت بین رفتار طبیعی و نگرانی های بالقوۀ صحت روانی دشوار است. هیچ کس انتظار ندارد که شما در زمینه صحت روانی متخصص باشید اما کارهایی وجود دارد که می توانید انجام دهید تا به فرزند تان کمک کنید.

**متوجه تغییرات باشید**

ممکن است در احساسات، رفتار و تفکر فرزند شما تغییراتی ایجاد شود که نشان می دهد او ممکن است به کمک بیشتری ضرورت داشته باشد.

شما ممکن است این رفتارها را مشاهده کنید:

* احساس ترس، اضطراب و غمگینی و / یا انفجار های خشم
* کناره گیری از دوستان، خانواده و فعالیت ها و/ یا کمبود انرژی
* مشکلات در خواب رفتن و / یا تغییر در اشتها
* مشکلات در تمرکز
* افکار منفی که از بین نمی رود
* تغییرات دیگر در رفتار - احساساتی تر بودن یا بدخلقی در اطفال جوان

سازمان Headspace لیست کاملی از چیزهایی را که ممکن است درباره صحت روانی فرزندتان مشاهده کنید، ارائه می کند. برای معلومات بیشتر : [چگونه با فرزند تان در مورد صحت روانی صحبت کنید](https://headspace.org.au/dads/) را ببینید.

بعضی موارد دیگر که در مورد آن فکر کنید عبارتند از

* این احساسات و رفتار چقدر وقت ادامه داشته است؟ اگر بیشتر از دو هفته دوام داشته است، ممکن است زمان آن باشد که کمک بخواهید.
* این احساسات چقدر قوی است؟ آیا این احساسات همیشه وجود دارد یا می آید و می رود؟
* این احساسات و رفتارها چه تأثیری بر کارهای مکتب، صحت جسمی، روابط و لذت بردن از فعالیتهای روزمره دارد؟

**با فرزندتان صحبت کنید**

صحبت در بارۀ صحت روانی می تواند سخت باشد. بعضی اوقات تشویش داریم که این کار ممکن است ناراحت کننده باشد یا نگران باشیم که ممکن است ما اوضاع را بدتر کنیم.

برای شروع گفتگو یک طریقۀ کامل وجود ندارد. آنچه می گویید بستگی به سن فرزندتان و درک او دارد. سعی کنید در حرف های خود از کلمه "من" استفاده کنید:

* من متوجه شده ام که در این اواخر چیزهای زیادی در ذهن داری. من خوشحالم که در این مورد صحبت کنم یا گوش بدهم و ببینم که آیا می توانم کمک کنم
* به نظر می رسد که تو [در این اواخر آن فرد سابق نیستی/ فراز و نشیب داشته ای]، اوضاع چطور است؟
* به نظرم [در تشویش/ غمگین] می رسی، چه اتفاقی برای تو رخ می دهد؟ ما می توانیم با هم در مورد آن کار کنیم.

اشکال ندارد اگر نمی خواهی با من صحبت کنی، می تو انی با [یک کلانسال مورد اعتماد/ شناخته] صحبت کنی. من می خواهم تو بدانی که تو را دوست دارم و نگران حال تو هستم.

اگر فرزندتان با شما شروع به صحبت کند:

* به او اطمینان دهید که همه چیز درست خواهد شد و خوشحال هستید که با شما صحبت می کند
* تصدیق کنید که صحبت کردن در مورد افکار و احساسات شخصی می تواند سخت باشد
* از او بپرسید که چه خواستی از شما دارد (گرچه ممکن است آنچه را که لازم دارد نداند)
* جهت یافتن معلومات و پشتیبانی به او پیشنهاد کمک کنید.

برای نکات بیشتر در مورد صحبت کردن با فرزندتان، مراجعه کنید به:

* **شبکۀ پرورش اطفال:** [برای شروع گفتگو با شخص جوانم در مورد صحت روانی او چه می توانم بگویم؟](https://raisingchildren.net.au/pre-teens/mental-health-physical-health/stress-anxiety-depression/depression)
* **:Safe Mind** [ورقۀ راهنمای پرسش برای خانواده ها](https://deecd.tech-savvy.com.au/pluginfile.php/419/mod_resource/content/6/Inquire%20Tip%20Sheet%20%28for%20families%29.pdf)
* **:Reach Out** [چگونه یک گفتگوی خوب داشته باشیم](https://parents.au.reachout.com/skills-to-build/wellbeing/things-to-try-coping-skills-and-resilience/how-to-have-a-great-conversation)

**خدمات، معلومات و ابزارها - برای شما**

خدمات، معلومات و ابزارهایی نیز وجود دارند که می توانید به آنها دسترسی پیدا کنید تا اگر فرزندتان به حمایت بیشتری ضرورت داشته باشد در تصمیم گیری به شما کمک کنند.

**خدمات**

* [Parentline(خط تلفون خاص والدین):](https://www.education.vic.gov.au/parents/services-for-parents/Pages/parentline.aspx) 89 22 13 – خدمات تلفونی ناشناس و محرمانه برای والدین و مراقبت کنندگان اطفال از بدو تولد تا 18 سالگی است.
* [) Lifeline رگ حیات):](https://www.lifeline.org.au/) 14 11 13 - پشتیبانی 24 ساعته در حالت بحران و روش های پیشگیری از خودکشی.
* [Beyond Blue ( فراتر از افسردگی):](https://www.beyondblue.org.au/) 36 46 22 1300 - مشاورۀ محرمانه یک با یک و ابزار و منابع برای مراقبت از صحت روانی شما.

**معلومات**

* [مجموعه ابزارهای صحت روانی](https://www.education.vic.gov.au/school/teachers/health/mentalhealth/Pages/mentalhealthtoolkit.aspx) این وزارت
* [صحت روانی و رفاۀ اطفال](https://raisingchildren.net.au/for-professionals/mental-health-resources/0-8-years-mental-health-and-wellbeing) شبکۀ پرورش اطفال (مناسب برای0 تا 8 سالگان) و [صحت روانی و رفاه برای نوجوانان.](https://raisingchildren.net.au/for-professionals/mental-health-resources/teen-mental-health-and-wellbeing)
* [برای دوستان و خانواده](https://headspace.org.au/friends-and-family/health-and-wellbeing/) – Headspace این جزوه حاوی معلومات در مورد چگونگی حمایت از یک عضو خانواده، نکاتی برای یک فضای سالم، درک دوران نوجوانی و چگونه گفتگو را شروع کرد، است.
* [مطالب خودیاری والدین Reachout](https://parents.au.reachout.com/self-help-content) توصیه ها و منابعی را برای کمک به فرزندتان در مورد نگرانی های صحت روانی، مسائل روزمره، رفاه، پیوند و برقراری ارتباط ارائه می دهد.
* [موسسه - Black Dog](https://www.blackdoginstitute.org.au/getting-help) ابزارها و اپ های خود یاری، توصیه ها در مورد این که چه موقع و از کجا کمک خواست، معلومات در مورد وضعیت صحت روانی و گروه های پشتیبانی.

**ابزارها**

[چک لیست صحت روانی طفل](https://healthyfamilies.beyondblue.org.au/age-6-12/mental-health-conditions-in-children/child-mental-health-checklist)) Beyond's Blue مناسب برای4 تا 16 سالگان). این چک لیست درمورد این که فرزند شما چگونه فکر،احساس و رفتار می کند، سوال هایی می پرسد. اگر فرزندتان به حمایت حرفه ای ضرورت داشته باشد این چک لیست می تواند در تصمیم گیری به شما کمک کند. این چک لیست محرمانه است.

**خدمات و معلومات - برای فرزند شما**

علاوه بر پشتیبانی مکتب فرزند تان و داکتر خانوادگی، طیف وسیعی از خدمات وجود دارد که فرزند تان می تواند از خانه به آن دسترسی داشته باشد:

* [مشاوره رایگان یک به یک](https://www.education.vic.gov.au/school/teachers/health/mentalhealth/Pages/headspace-counselling-secondary.aspx) - مشارکت این وزارت با headspace به شاگردان مکاتب دورۀ ثانوی حکومت ویکتوریا اجازه دسترسی به مشاورۀ تلفونی را می دهد.
* [Kids Helpline](http://www.kidshelp.com.au/): 800 551 1800 - خدمات مشاوره تلفونی و آنلاین، 24 ساعت در شبانه روز، 7 روز در هفته طور رایگان، خصوصی و محرمانه برای جوانان از 5 تا 25 ساله.
* 890 - [:headspace](https://headspace.org.au/) 650 1800 - خدمات پشتیبانی حرفه ای صحت روانی آنلاین و تلفونی به جوانان 12 تا 25 ساله.
* [ReachOut](https://au.reachout.com/) یک سازمان صحت روانی آنلاین برای جوانان و والدین آنها. این سازمان پشتیبانی عملی، ابزار و راهنمایی برای کمک به جوانان در مورد هر چیزی از مسائل روزمره گرفته تا زمان های دشوار ارائه می دهد.

**در حالت عاجل**

اگر فکر می کنید فرزند شما در معرض خطر فوری قرار دارد، با 000 تماس بگیرید یا فرزند تان را به بخش عاجل شفاخانه ببرید.