

# نصائح لدعم صحة الطلاب أثناء انتشار فيروس كوفيد-19

ماذا يجب أن أخبر طفلي عن فايروس كورونا  
ولماذا يتم إغلاق المدارس؟

من المهم أن تتحدث الأسر مع الأطفال بانتظام عن تفشي فيروس كوفيد-19 من أجل توفير المعلومات المناسبة والإجابة على الأسئلة والمساعدة في معالجة المخاوف. يمكن أن تشمل النقاط الرئيسية ما يلي:

- فايروس كورونا/كوفيد-19 هو مرض يشبه الإنفلونزا ولكنه أقل شيوعًا بكثير من الإنفلونزا؛ معظم الناس الذين يصابون به لا يمرضون بشدة.
- يعاني الأطفال والمراهقون الذين يصابون بالفيروس بشكل عام من أعراض خفيفة إلى معتدلة ويتعافون دون الحاجة إلى رعاية طبية من عيادة الطبيب أو المستشفى.
- يمكن أن ينتشر فيروس كورونا/كوفيد-19 بسهولة من شخص لآخر، لذلك يتم إغلاق المدارس لمنع الكثير من الأشخاص من الإصابة بالمرض في وقت واحد. حتى الآن، القليل من الناس في الولايات المتحدة مصابون بذلك.
- لا نعرف حتى الآن متى سيُعاد فتح المدارس، ولكن عندما يقومون بذلك، سيساعد المدرسون الطلاب على التكيف. الطلاب في جميع أنحاء العالم لا يذهبون إلى المدرسة في الوقت الحالي، لذلك أنت لست وحدك، ولن تكون متخلفًا عن الطلاب الآخرين.
- تتخذ عائلتنا خطوات من شأنها أن تساعدك على الحفاظ على سلامتك مثل غسل اليدين والتباعد الاجتماعي.
- من الطبيعي ولا بأس أن يكون لديك مشاعر مختلفة في وقت واحد – أنت متحمس لأنك بعيد عن المدرسة، حزين لعدم رؤية المعلمين أو الأصدقاء، بخيبة أمل من إلغاء الفعاليات، قلق بشأن ما سيحدث بعد ذلك، تشعر بالملل في المنزل، قلق بشأن الأقارب - ولكن سوف أساعدك على التغلب على مشاعرك.
- حتى إذا اضطرت للذهاب للعمل أو لأسباب مهمة أخرى، فسأحرص على رعايتك؛ لن أتركك.

للمزيد من المعلومات حول كيفية التحدث مع طفلك، راجع هذه الموارد:

- التحدث إلى الأطفال حول فيروس كوفيد-19: مورد للأبوين (متوفر بـ 7 لغات) (NASP)

<https://www.nasponline.org/resources-covid-19>

- ساعة الأخبار من شبكة PBS: نصائح للحديث عن كوفيد-19 مع أطفالك:

<https://www.pbs.org/talking-about-covid-19>

- فيروس كورونا: كيفية التحدث إلى طفلك (الإنجليزية/الإسبانية، ومع قراءة بالصوت (KidsHealth):

<https://kidshealth.org/coronavirus-how-talk-child.html>

- التحدث إلى الأطفال حول فيروس كورونا (باللغة الإنجليزية/الإسبانية، ومع الفيديو) (معهد Child Mind):

<https://childmind.org/article/talking-to-kids-about-the-coronavirus/>

- حقائق أساسية عن فيروس كورونا (CDC): <https://www.cdc.gov/coronavirus/facts.html>

## ما هو السلوك الطبيعي للأطفال والمراهقين حالياً؟

مع إغلاق المدارس فجأة، يشعر العديد من الطلاب بالإنفصال عن الشبكات الإجتماعية ويعانون من الإرتباك والتوتر والقلق وخيبة الأمل. ردود الفعل التالية شائعة، ولكن إذا استمرت لمدة أسبوعين أو أكثر، أو كانت تغييرات مهمة جداً من سلوكهم الطبيعي، فقد يشير ذلك إلى أن طفلك أو طفلك المراهق قد يحتاج مساعدتك للتغلب على ما يشعر به.

| الصفوف 12-7  | الصفوف 6-3   | الصفوف قبل الروضة حتى الصف الثاني (K – 2)   |
|--|--|---|
| القلق المفرط/<br>الأسئلة المتكررة<br>التركيز الضعيف<br>التهيج / الغضب<br>صعوبة النوم<br>التعب<br>الملل | الطاقة المفرطة/فرط النشاط<br>القلق المفرط/<br>الأسئلة المتكررة/<br>البكاء المتكرر/ الدموع المفرطة<br>قلق الانفصال<br>زيادة الأنيين<br>قلق الانفصال<br>زيادة الأنيين<br>الملل | الطاقة المفرطة/فرط النشاط<br>البكاء المتكرر/الدموع المفرطة<br>قلق الانفصال<br>زيادة الأنيين<br>الانحدار التنموي<br>(على سبيل المثال، حوادث في إستعمال المراض) |

## ما الذي يمكنني فعله لمساعدة طفلي أو المراهق على التأقلم؟

حاول أن تجعل يوم الطفل متوقعًا:

قم بتحديد جداول النوم ومساعدة طفلك على الإلتزام بها. يحتاج الأطفال والمراهقون إلى حوالي 9-11 ساعة من النوم كل ليلة. للمزيد من المعلومات حول النوم الصحي، قم بزيارة الموقع [www.sleepeducation.org](http://www.sleepeducation.org).

حاول توفير بُنية. يمكن أن يساعد الجدول الزمني المتناسق الأطفال والمراهقين في معرفة ما يمكن توقعه وتعديله. يمكن أن تساعدك معرفة يومك على تجاوز الأمر بسهولة أكبر أيضاً.

للأطفال الأصغر سنًا (من الروضة حتى الصف الخامس):

- إذا كان العديد من مقدمي الرعاية في منزلك، ضع جدولاً مرئياً حتى يعرف الأطفال من سيقدم لهم الرعاية ومتى سيكون متوفراً. راجع الجدول كل يوم.
- إذا أمكن، إبحث عن بعض الوقت خلال اليوم عندما تطلب من الأطفال عدم مقاطعتك إلا في حالة الطوارئ. أنت بحاجة إلى هذا الوقت لمعالجة مشاعرك والاهتمام بنفسك. ساعد الأطفال على فهم متى تكون هذه الأوقات وما يجب عليهم فعله خلال تلك الأوقات.

إبحث عن طرق للحفاظ على الإتصال الإجتماعي:

الدعم الإجتماعي أمر حاسم لإجتياز التجارب الصعبة. يجب أن نتاح للأطفال في سن المدرسة فرص للتواصل مع زملاء الدراسة أو الأصدقاء أو الأقارب كل يوم، إن أمكن. أعتز على طرق لمساعدة طفلك على إجراء مكالمات هاتفية أو فيديو، وكتابة رسائل أو رسائل بريد إلكتروني، وإرسال رسائل نصية، ومغادرة المنزل عندما يكون ذلك ممكناً لمعرفة أن أعضاء المجتمع الآخرين هم أيضاً في الخارج (أثناء متابعة توصيات للمسافة الإجتماعية الصادرة عن مراكز السيطرة على الأمراض (CDC)). إذا لم يكن ممكناً مساعدة طفلك أو المراهق على التواصل مع أقرانه، فإن إحدى الإستراتيجيات التي قد تكون مفيدة هي التحدث معهم حول الإتصال الذي يشاركونه الآن مع ملايين الأطفال حول العالم. إنهم جميعاً في هذا الأمر معاً، وستكون هذه اللحظة في كتب التاريخ من هذا اليوم فصاعداً. قد يكون هذا الشعور بالإتصال مفيداً.

ساعد طفلك على بناء صندوق أدوات من مهارات التعامل الآمن والفعال:

### مهارة التأقلم 1: حافظ على نشاطك البدني



البقاء نشيطاً هو أحد أكثر الطرق فعالية للبقاء صحياً عقلياً والتعامل مع القلق والحزن والعزلة. خلال هذا الوقت غير المؤكد، يكون النشاط البدني مهماً بشكل خاص لجميع الأطفال والمراهقين، ولكن جعله ممكناً قد يتطلب الإبداع في الوقت الحالي. ساعد طفلك على تبادل الأفكار حول سبل الحفاظ على النشاط الذي يناسب بيئة عائلتك. قد تتضمن بعض الأفكار مايلي

- الخروج الى الخارج للمشي أو الركض أو ركوب الدراجة
- تجربة تمرين لياقة بدنية عبر الإنترنت أو القيام بتمرين مع صديق عبر الهاتف
- تلعب لعبة الحجلة (لعبة القفز)
- 30 دقيقة من اللياقة العالمية (القفز، تمارين الضغط، تمارين البطن (sit-ups))
- الرقص على قائمة الأغاني المفضلة
- المشي صعوداً ونزولاً على الدرج

إذا لم تعاد عائلتك على النشاط البدني أو إذا كانت لديك ظروف صحية تجعل الأمر صعباً، فقد تشعر بأن مهارة التكيف بهذه الصعوبة لا بأس إذا كان بإمكانك القيام بالقليل من هذا النشاط فقط. يمكن أن يساعد تحديد الأهداف للنشاط البدني وتتبعها، ويمكن أن يؤدي تحقيق الأهداف الصغيرة إلى إعطائك دافعاً قوياً. حاول أيضاً أن تلاحظ ما إذا كانت مشاعر القلق أو فقدان الأمل أو اليأس تتحسن قليلاً أثناء النشاط البدني أو بعده، وساعد طفلك على ملاحظة ذلك أيضاً.



لمشاهدة فيديو قصير حول الفوائد الصحية النفسية للنشاط البدني، أنظر الرابط:

<https://www.youtube.com/TRAILS/physical>

مواقع إلكترونية الموصى بها لمساعدة الأطفال والمراهقين على استخدام النشاط البدني للشعور بالتحسن:

1. فيديو قصير لمواد النشاط البدني: أوراق العمل، النشرات، أشرطة فيديو، وغيرها المزيد!

<https://trailstowellness.org/materials/resources/behavioral-activation>

2. GoNoodle: مقاطع فيديو الحركة والذهن التي تم إنشاؤها بواسطة خبراء تنمية الطفل.

<https://www.gonoodle.com/>

3. جمعية القلب الأمريكية (American Heart Association)- NFL Play 360: مقاطع فيديو سريعة تضم مشغلات لاعبي الـ NFL:

<https://play60.discoveryeducation.com/videos>

4. تمارين صحة الأطفال (KidsHealth) السهلة للمراهقين: <https://kidshealth.org/en/teens/easy-exercises.html>

5. تمرين الهيب هوب لمدة 30 دقيقة: <https://www.youtube.com/HipHopWorkout>



## مهارة التأقلم 2: خصص وقتاً للراحة النفسية

يعاني الجميع في جميع أنحاء العالم من قلق متزايد الآن، بما في ذلك الأطفال والمراهقين. يمكنك مساعدة طفلك على أخذ فترات راحة نفسية من خلال ممارسة بضع دقائق من الإسترخاء أو التركيز الذهني معاً أو تعليمهم كيفية القيام بذلك بمفردهم. الأبحاث أظهرت ذلك أن 5 دقائق يومياً من ممارسة الإسترخاء يمكن أن تساعد في تقليل التوتر وتقليل السلوك غير اللائق، زيادة التركيز وتحسين النوم. إليك بعض الإستراتيجيات التي يمكنك تجربتها في المنزل:

| الصفوف 12-7   | الصفوف 6-3  | الصفوف قبل الروضة حتى الصف الثاني (2 - K)  |
|---|---|--|
| <p>تفحص الجسم: راقب جسمك بالكامل، جزءاً واحداً في كل مرة. لاحظ المكان الذي تشعر فيه بالتوتر أو الضغط أو الألم أو الهدوء. حاول نشر الهدوء في جميع أنحاء الجسم.</p> <p>المحبة اللطيفة: أكتب تصريحاً بالمغفرة أو اللطف أو العافية أو الحب وأرسله إلى نفسك. ثم إبعث في ذهنك تلك الرسالة إلى أحبائك وأصدقائك وعائلتك وجيرانك ومجتمعك، وأخيراً العالم كله.</p> <p>تحمل الموجات العاطفية: ركز على صورة المشاعر الصعبة كونها مثل الموجات التي تأتي وتذهب. يمكنك ركوب موجة كل عاطفة، فقط تحملها عندما تكون موجودة، والثقة بأنها ستتلاشى في النهاية وتفسح المجال للحظة من الهدوء بعد ذلك.</p> | <p>الحواس الخمسة: إقضي 30 ثانية مع التركيز على كل حاسة (البصر، الشم، الصوت، اللمس) ولاحظ ما تلاحظه.</p> <p>عطلة خيالية: أغضض عينيك وتظاهر أنك في مكان مفضل - شاطئ، غرفتك، منطاد الهواء الساخن - وتخيل أو أخبر أو أكتب كيف يبدو الأمر لك هناك.</p> <p>الأكل اليقظ: أمسك قطعة من الطعام في يدك (زبيب، إم اند إم "M&amp;M"، وما إلى ذلك) وأنظر إليها وأشعر بها وإشتمها. ثم ضعها على لسانك ولاحظ رائحتها وطعمها وقوامها قبل المضغ والبلع.</p> | <p>اليوجا الحيوانية: تظاهر بكونك حيوانات مختلفة، وشكل جسمك في أوضاع ملتوية وتمددة. تخيل أن هذا الحيوان يشعر بالدفء في أماكن الأمان أو الإسترخاء في الطبيعة.</p> <p>التنفس البطيء: تنفس لمدة 4 ثوان، إحبس نفسك لمدة ثانيتين 2، ثم تنفس لمدة 4 ثوان مجدداً. كرر ذلك 3 إلى 5 مرات أثناء الإستلقاء أو الجلوس بشكل مريح.</p> <p>شد وإسترخاء: حرّك كل جزء من أجزاء الجسم الرئيسية، وقم بشد عضلات الجزء ببطء (لمدة 10 ثوان) وأرخي (لمدة 10 ثوان) العضلات في كل مرة.</p> |

لمشاهدة فيديو قصير حول الإسترخاء، أنظر الموقع: <https://www.youtube.com/TRAILS/Relaxation>

مواقع إلكترونية الموصى بها للأطفال والمراهقين لدعم الإسترخاء أو اليقظة الذهنية أو التأمل:

1. فيديو قصير لمواد الإسترخاء: أوراق العمل، والنشرات، وأشرطة الفيديو، وأكثر! <https://trailstowellness.org/materials/resources/relaxation>
2. فيديو قصير لمواد التركيز الذهني: أوراق العمل والنشرات ومقاطع الفيديو وغيرها المزيد! <https://trailstowellness.org/materials/resources/mindfulness>
3. صحة الأطفال: تقنيات الإسترخاء <https://kidshealth.org/en/parents/relaxation.html>
4. جمعية علم النفس الأمريكية: نصائح لبناء المرونة <https://www.apa.org/helpcenter/resilience>
5. Go Zen <https://gozen.com/50-calm-down-ideas-to-try-with-kids-of-all-ages/> 50 Calm Down Ideas
6. التركيز الذهني للمراهقين (بما في ذلك مقاطع الفيديو والتأملات التوجيهية) <http://mindfulnessforteens.com/>



### مهارة التأقلم 3: التأقلم مع الأفكار الكبيرة

عندما تواجه الإجهاد أو عدم اليقين، فإن أدمغتنا مصممة للتركيز على علامات التحذير من الخطر. تزيد إستجابة "القتال أو الهروب" "fight or flight" هذه من معدل ضربات القلب وتجعلنا نشعر بعدم الارتياح والتوتر. إحدى الطرق للشعور بالتحسن هي تحديد مصدر قلقنا وإستخدام مهارات التفكير الدقيق لتهدئة أعصابك. يمكنك مساعدة طفلك أو المراهق على تعلم التعرف على الأفكار المثيرة للقلق والتركيز على أفكار أكثر فائدة بدلاً من ذلك.

الخطوة 1: ساعد طفلك على تحديد أفكاره

(إسأل: إذا كنت شخصيةً كرتونيةً، فماذا ستقول لك فقاعة التفكير الآن؟)

الخطوة 2: ساعد طفلك على معرفة ما إذا كان هذا الفكر صحيحًا تمامًا أم صحيحًا إلى حد ما أو غير معقول فعلاً (إسأل: كيف تعرف أن هذا صحيح؟ دعنا نكتشف المزيد حول هذا. ما مدى احتمالية ذلك؟)

الخطوة 3: بعد المناقشة، ساعد طفلك على الخروج بفكرة يمكن تصديقها، ولكن فكرة أقل قلقًا

(إسأل: ما الذي يمكنك أن تقوله لنفسك بدلاً من ذلك من شأنه أن يساعدك على الشعور بالقلق أقل؟ ما الذي يمكن أن تخبره لصديق لديه نفس الفكرة، لمساعدته على إدراك أنه لم يكن صحيحًا تمامًا؟)

للحصول على فيديو قصير حول التعامل مع الأفكار المثيرة للقلق، راجع الرابط:

<https://www.youtube.com/TRAILS/Thoughts>

مواقع إلكترونية الموصى بها للأطفال والمراهقين لدعم التعامل مع الأفكار المقلقة:

1. فيديو قصير لمواد التأقلم المعرفية: أوراق العمل والنشرات ومقاطع الفيديو وغيرها المزيد!

<https://trailstowellness.org/materials/resources/cognitive-coping>

2. مراقبة فيديو تدريب الأفكار <https://www.youtube.com/Train-of-Thoughts>

3. التواصل: تحدي الأفكار السلبية: <https://au.reachout.com/articles/how-to-challenge-negative-Thinkts>

4. ويلكاست: أفكار تلقائية: <https://www.youtube.com/AutomaticThoughts>

5. هنا للمساعدة: التفكير الصحي: <https://www.heretohelp.bc.ca/healthy-thinking>



| المزيد من الأفكار المساعدة على التكيف  | مثال على أفكار مقلقة بشأن فيروس كوفيد-19   |
|--|--|
| <p>"أنا أتخذ خطوات اللازمة للبقاء بصحة جيدة."<br/> "حتى لو مرضت، فإن هذا الفيروس لا يصيب الأطفال والمراهقين بالمرض الشديد."<br/> "لا يزال هذا الفيروس نادرًا جدًا، أكثر ندرَةً من الإنفلونزا".</p>   | <p>"سوف أصاب بمرض شديد".</p>   |
| <p>"عائلتي تقوم بعمل الكثير للحفاظ على سلامتنا الآن."<br/> "عائلتي تتبع نصائح من أشخاص أذكيا للعاية<br/> والذين يعرفون ما هو الأفضل للحفاظ على صحتنا".</p>   | <p>"عائلتي ليست آمنة".</p>   |
| <p>"يعمل جميع الأشخاص المسؤولين عن مجتمعنا بجهد<br/> للتأكد من أن الأسر لديها ما تحتاجه."<br/> "هناك الكثير من الخدمات التي تجري الآن لمساعدة<br/> الأسر على دفع الفواتير، والعتور على الطعام للأكل، والحفاظ على منازلهم".<br/> "من غير المحتمل، ولكن إذا فقدنا منزلنا، فستظل عائلتي معي<br/> وستساعدني على حمايتي. سيكون الأمر صعبًا للغاية<br/> لكننا سنجتاز الأمر معًا".</p>  | <p>سوف نفقد منزلنا لأنه لن يكون لدينا ما يكفي من المال لدفع ثمنه".</p>                 |
| <p>"لقد واجهت صعوبة في الماضي. أنا قوي ويمكنني التغلب<br/> على المواقف الصعبة حقًا".<br/> "قد يكون هذا الموقف مخيفًا أو مزعجًا، ولكن لا بأس<br/> إذا كنت بحاجة إلى المساعدة للتغلب عليه. الكثير من الناس<br/> يطلبون المساعدة الآن أيضًا".<br/> "ما زلت أستطيع التواصل مع أصدقائي أو أقاربي<br/> عبر الهاتف ومكالمات الفيديو والرسائل النصية ورسائل البريد الإلكتروني<br/> وحتى إرسال الرسائل أو الطرود."<br/> "أنا لست وحيدًا - يمر الأطفال في جميع أنحاء العالم<br/> بمثل ما مررت به الآن بالضبط".</p> | <p>"إن أتمكن من التعامل مع كوني<br/> خائفًا جدًا أو معزولًا عن أصدقائي أو أقاربي".</p> |
| <p>"إن أفضل المعلومات الصحية الآن تنصح الناس<br/> بمغادرة منازلهم ولكن عدم الإقتراب الوثيق<br/> مع الآخرين أو إنشاء مجموعات أكثر من عدد قليل من الناس."<br/> "يمكنني أن أعادر منزلي لأذهب في نزهة مشيًا على الأقدام، أو الذهاب في<br/> نزهة بالسيارة، أو أركب دراجتي، أو أجلس على الدرج الأمامي لمنزلي،<br/> والكثير من الأنشطة الأخرى."<br/> "عندما أخرج يمكنني إتخاذ الاحتياطات وإتباع الإرشادات حول كيفية الحفاظ<br/> على سلامتي".</p>  | <p>"لا يمكنني مغادرة منزلي دون المخاطرة بالإصابة بالمرض".</p>                          |

## قم بتعليم الأطفال والمراهقين من أجل التعرف على التأقلم الصحي وغير الصحي:

من الطبيعي الوصول إلى إستراتيجيات التأقلم التي توفر راحة فورية. ومع ذلك، بعض الأشياء التي تجعلنا نشعر بتحسّن سريع غير آمنة أو تجعلنا نشعر بأسوأ في وقت لاحق. يمكن أن يشمل ذلك النوم لأكثر من 10-12 ساعة في اليوم؛ قضاء أكثر من بضع ساعات يوميًا في مشاهدة التلفزيون أو مقاطع الفيديو أو الذهاب إلى وسائل التواصل الاجتماعي أو لعب ألعاب الفيديو؛ تعاطي المخدرات أو إدمانها؛ أو إيذاء النفس (مثل الجرح). ساعد طفلك أو طفلك المراهق على التعرف على طرق التأقلم معه واستكشاف ما إذا كانت الإستراتيجيات مفيدة حقًا أم لا. تتضمن الأسئلة الجيدة للمساعدة في تقييم مهارة التأقلم ما يلي:

- هل هذا يهدني إذا كنت قلقًا، أو يساعدني على الشعور بتحسن إذا كنت حزينا؟
- هل هناك أية آثار جانبية سلبية – سواء كانت مباشرة أو تحدث لاحقًا؟
- هل يؤدي هذا أي شخص أو يعرض أي شخص للخطر، بما في ذلك أنا؟
- هل هذا يساعدني على التواصل مع الأصدقاء أو أفراد الأسرة الذين أثق بهم؟
- هل هذا شيء يريدي مدرسي أو طبيبي أن أفعله؟
- كيف يشبه هذا أو لا يشبه الطرق التي تشجني فيها عائلتي على التأقلم؟

## ماذا يجب أن أفعل إذا كنت قلقًا بشأن العنف المنزلي أو سوء المعاملة؟

### قم بإنشاء خطة أمان مع عائلتك:

عندما تكون الأسر تحت ضغط كبير، يمكن أن يزداد خطر سوء المعاملة والعنف. يمكن لجميع الأسر الاستفادة من الحديث عن تخطيط السلامة، ولكن بشكل خاص الأسر التي لها تاريخ من العنف أو سوء المعاملة. النصيحة التالية من الخط الوطني الساخن للعنف المنزلي:

- قم بتعليم الأطفال متى وكيف يقومون بالاتصال بالرقم 911 — هذا يشمل أي وقت يخشون فيه أن يكون أي شخص في منزلهم يواجه خطر جسدي.
- إرشاد الأطفال لمغادرة المنزل إذا أصبحت الأمور غير آمنة في المنزل، وتأكد من أنهم يعرفون إلى أين يذهبون.
- إختر كلمة السر التي يمكنك قولها عندما يحتاجون لمغادرة المنزل في حالة الطوارئ — تأكد من أن لا يقوم الأطفال بإخبار الآخرين عن معنى كلمة السر.
- في المنزل: حدد الغرفة التي يمكنهم الذهاب إليها عندما يشعرون بالخوف. إذا أمكن، ساعدهم في التوصل إلى شيء يمكنهم التفكير فيه عندما يشعرون بالخوف.
- أرشدتهم أنه إذا كان شخص ما يتصرف بعنف، فيجب عليهم البقاء خارج المطبخ والحمام والمناطق الأخرى التي توجد بها أشياء يمكن استخدامها كأسلحة.
- علمهم أنه على الرغم من أنهم قد يرغبون في حماية أحد الوالدين، إلا أنه لا يجب على الأطفال والمراهقين التدخل عندما يكون الشخص البالغ يقوم بتصرف عدواني جسدي. أخبرهم أنه لن يكون خطأهم أبدًا إذا قام شخص بالغ بإيذاء شخص ما ولم يوقفه.
- ساعدهم في عمل قائمة بالأشخاص الذين يمكنهم الذهاب إليهم لطلب المساعدة.

في حالة الطوارئ، إتصل دائمًا بالرقم 911. للحصول على موارد أخرى للأسر التي تعاني من العنف:

- الخط الوطني الساخن للعنف المنزلي والمحادثة: [www.TheHotline.org](http://www.TheHotline.org) 1-800-799-7233
- الخط الوطني الساخن لإساءة معاملة الأطفال: [www.ChildHelp.org](http://www.ChildHelp.org) 1-800-422-4453





تذكر أن أفضل طريقة لرعاية من تحب هي أن تعتني بنفسك أيضًا. خلال هذا الوقت العصيب، من المهم أن تبذل قصارى جهدك لتعامل نفسك بالعطف والرحمة. حاول قدر الإمكان: الحصول على قسط كافٍ من النوم، وتناول وجبات مغذية، وبناء كل من النشاط البدني ولحظات من الإسترخاء خلال النهار، والبقاء على إتصال بمصادر الدعم، والوصول لطلب المساعدة عندما تحتاج إليها.

**إذا كنت قلقًا بشأن قدرة طفلك على التأقلم،  
فقد تكون هذه الموارد مفيدة:**

### الموارد المحلية

مقاطعة واشتيناو Washtenaw

[Washtenaw County Community Mental Health \(WCCMH\)](#)

الصحة النفسية المجتمعية لمقاطعة واشتيناو (WCCMH).

خدمات الوصول/ الأزمات على مدار الساعة (24/7) خدمات الهاتف والهاتف النقال

والأزمات لأي شخص مقيم في مقاطعة واشتيناو على الرقم: 734-544-3050

[Regional Alliance for Healthy Schools \(RAHS\)](#)

التحالف الإقليمي للمدارس للصحة (RAHS)

هاتف رقم: 734-998-2163

[U-M Psychiatric Emergency Services \(PES\)](#)

خدمات الطوارئ النفسية U-M (PES)

هاتف رقم: 734-936-5900 أو 734-996-4747

خط أزمات الرسائل النصية والهاتف لـ [بيت الأوزون \(Ozone House\)](#)

على مدار الساعة (24/7) للأعمار 10-20 سنة: 734-662-2222

مقاطعة واين Wayne

[Detroit Health Department](#) إدارة الصحة في ديترويت

هاتف رقم: 313-876-4000 أو إتصل على الرقم 1-2

[Detroit Wayne Integrated Health Network](#)

شبكة ديترويت واين الصحية المتكاملة (DWIHN)

الخط الساخن لأزمات الصحة النفسية: 800-241-4949 (7/24)

313-833-2500 (8 صباحًا-4:30 مساءً من الإثنين إلى الجمعة)

[Community Care Services](#)

خدمات الرعاية المجتمعية

المرضى الجدد: 313-389-7500

المرضى الحاليون: الوصول إلى خدمات الخدمات الصحية عن بعد [هنا](#)

[Northeast Guidance Center](#)

مركز الإرشاد الشمالي الشرقي

خط الوصول للمقيمين في مقاطعة واين: 877-242-4140

خط مساعدة الأزمات على مدار الساعة (24/7) في مقاطعة واين: 800-241-4949

### الموارد الوطنية

[مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية](#)

[منها](#) (إدارة القلق والتوتر)

[مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها](#)

(العناية بصحتك العاطفية)

[خط شريان الحياة الوطني لمنع الانتحار](#)

1-800-273-8255

[خط الحياة الوطني لمنع الانتحار](#) (الرفاهية

العاطفية أثناء تفشي فيروس كوفيد-19)

[جمعية القلق والاكتئاب الأمريكية](#)