



كن صديق ابنك المراهق

لأن أم وأب هذا الدليل الإرشادي
موجود ليساعدك على فهم صحة
أبنائك النفسية والتغلب
منهم أكثر.



أثبتت الدراسات العلمية أن الانتكاس والقلق
من الأسباب الرئيسية التي تؤدي إلى تطور
صحة المرهقين، مما يعني أن سدادتهم النفسية
تؤثر على صحتهم وأجسادهم بشكل أو بآخر.

وعيان يحمي
صحتهم النفسية



التفريغ

تعريف: على مرئحة المراجعة أشر.

أيهف بتعمد، مثل أبتك المراهق.

طاضي المراهقات التي تستدعي زيارة الطبيب.

مثل الذي أبتك بظهور الإحابة بالانقلاب أو العلق.

ما الفرق بين الانقلاب والمزق.

أيهف التعامل مع منصات التواصل الاجتماعي.



تعرف على مرحلة المراهقة أكثر



مرحلة المراجعة

أبدأ مرحلة المراجعة من عمر 12 سنةً واستمر
على المصنوع. وهي مرحلة التوثيق، مع أنك
تدأها بتقنيات بسيطة، ومادية ولا تحتاج مهارات.

سمات الرحلة

أبدأ بحث من الهوية، وأبدأ أبدأ أهدم وسأعلم من الأبحاث الخاصة

أبدأ بجمع من الأبحاث أهدم بالأساليب التي أبدأ وأستعد
معرفة المصنوع، أنت إبدأ.

أبدأ بجمع من المصنوع أهدم بتقنيات، مواد، وأستعد
معرفة، وأبدأ.
من
■ أبدأ الأبحاث.
■ أبدأ الأبحاث.

أبدأ بجمع من المصنوع أهدم وأبدأ بجمع الأبحاث، أنت
من المصنوع، أنت.

أبدأ بجمع من المصنوع أهدم بمرحلة الأبحاث، أنت
بمعرفة، أنت من المصنوع.

أبدأ بجمع من المصنوع أهدم بالأساليب التي أبدأ، أنت
من المصنوع، أنت إبدأ.



فكر كالمرهق



مرحلة المراهقة إنك مختلفٌ قِي:

- ❑ بيوت أسلافك
- ❑ طريقة مذاقك للأشياء
- ❑ كيفية ارتداء الثياب

وهذا طبيعي، أنت لا تترك من مرحلة
التكوين لحياتك والاشغاب الجديدة.

اعرف عقلك



هناك منطقة في دماغ أبنك تتحكم في
تفكيره ووجود اتصاله تكون في قيد النمو
أثناء مرحلة المراهقة،
وما قد يحدث:



• يتأخر عن المواقف

• يتأخر المواقف الاجتماعية
بمقاييس طريقة أبنك

• يتأخر عن المسؤوليات المنزلية

لكن بالرغم من هذه
الذخلة كانت أبنك قادر على:

• فهم تلك القرارات جيد

• التحيز بين الصواب والخلاف
وتحمل مسؤولية أفعال



كيف يتحدث عقل المراهق معه؟



تذكر دائما ان عقل ابدك لا يتحدث لغتك،
من الأفضل ان تفهم لغته حتى تستطيع
تصحيح الأخطاء الشائعة في تفكيره.
مثلا:

إما أن يكون أو لا يكون

تفكير - **لغة**
عند أن يحصل معنى، يحوّل اللغة
في حال العبارة أو هو فاشل.
عند عدم المعنى، يحوّل اللغة
ويشغل ويؤذي التواصل.

بشكل الأمور

تفكير - **لغة**
عندما يتفكر، في المدرسة،
يشعر بأنها نهاية العالم
وإن مستجابته قد تنجح.
عندما يفكر، يحظر الأمور
مجموعا المفردات التي يتكلم.

يلوم ذاته

تفكير - **لغة**
يلوم نفسه باستمرار
عندما يرى أمر يفكر
فهو صديق سيء.
عندما أنه من الجيد
مما فعله الآخرين ليس
ليس دائما عليه.
البرهان أنه نفسا له وسعدا.



يبالغ في الطموحات

التفكير

يطمح أن يبتاع ثوباً من التوم
من جمهورية (إيطاليا).

الخطأ

يتمتع الثوب من التوم
الطموحات بحسب القدرات
وأن لا يرفع سقف طموحاته
بشأن ماله.

يقترح بطريقة غير منطقية

التفكير

يقترح من المشروبات
الساخنة أن يشرب بها
القهوة.

الخطأ

يتمتع ثوب بوجع
أذن، ويقترح على
المطبخية لهذا المشروب.

يعتمد على عاطفته

التفكير

على الرغم من مخالفة
يشرح أنه لن يقع في
الخطأ.

الخطأ

يتمتع ثوب بوجع
المنطقية ويبدأ
الذي تسمح صفة هذه
والد يعتمد على
المنطق بطريقة
الخطأ.

يسوء الظن

التفكير

صديقه لم يرد على
(إن هو يترجم).

الخطأ

يتمتع (إسمان الظن والتفكير
بأسباب مختلفة
الخطأ).



وزارة الصحة
والرفاهية
Ministry of Health and Wellness



ماهي منطقة راحتك

هي وصف الأشياء التي تقوم بعملها دون الشعور بالتعب والتوتر، وما يكون خارج منطقة الراحة يعتبر من الأشياء التي تعملها بتعب.



هل فعلاً يجب ان تخرج من منطقة الراحة لديك ؟

منطقة الراحة لا تعني انك مريح، بل هي منطقة مريحة
تأخرت فيها وتفضلت فيها ان تبقى فيها. هذا يكون معك على
المدى القصير، ولكن بعد ذلك من منطقتك مع كلتي مريحة عليك
ان تخرج لراحة اخرى فيها بل يكون لك وقت مريح.

اجعل الخروج من منطقة الراحة اقتصادي
لقد بقيت مهارات جديدة ويطلق من منطقتك،
بعض الفوائد الجديدة.

اجتماعي

توسع دائرة العلاقات
مع أشخاص جدد



مستقبلي

توسع دائرة الخبرات
لزيادة الإنتاج





هل وصلت إلى منطقة النمو؟



الخطوة الأولى تبدأ بالخروج من منطقة الراحة.



مؤتمرات

تستدعي زيارة المختص النفسي





إذا ظهرت 5 أعراض على ابنك لمدة أسبوعين على الأقل من الأعراض التالية فهي تعتبر مؤشرات:

- ❖ الحمى أو الصداع بطريقة متكررة.
- ❖ فقدان الشهية والنشاط المعتاد.
- ❖ الإعياء من الأكل أو فقدان الشهية.
- ❖ النوم الزائد أو عدم النوم لساعات كافية.
- ❖ التعب المستمر والشعور بالثقل والفتور.
- ❖ أوجع النفس مثل أشياء غريبة من إصبعه.
- ❖ آلام العضلات والحمى أو الفتور من العيون.
- ❖ تلك تغير الناد، وتغير ملامح

تكرار الحمى
فقدان الشهية

إذا حصد ابنك الحمى
معها إزاحة متكرر.



أكثر من 100
مختص نفسي
حول الخليج
يسمعك





مجلس حقوق الإنسان
Human Rights Council



التوتر.. بين الزيادة والنقصان



التوتر شعور طبيعي،
عادة ما تكون هناك عوامل تزيد
من شعور ابنك بالتوتر، مثل:



التفاعل الاجتماعي.



الواجبات الدراسية المنزلية.



مطلوبات المدرسة،
والتربية الإيجابية.



مطالبات الأقران الأصدقاء.



مطالبات وسائل الإعلام المتعددة
من الإنترنت.



التفاعل مع الأصدقاء.



التفاعل بين الأبناء.



التفاعل أو تغير المدرسة.



وهناك سلوكيات يمكنك القيام بها لتقلل من شعورك بالتوتر، مثل:



1

التوجه من الامتحان بمعاملة
نفسك بمثل المعنى التي
المراهق يتعامل معها
"البرية بالبرية".



2

احرف مصيحات التوتر
واضربها بكبرياء
على أفكاره ومشاعره.



3

احمد الله وشكره
على الصبر والمشاركة.



4

لا ترحب بحدك أو بفشلك
منه بتخليق أمور جديدة.
فقدت من العيب
وبدأ أن يكون غير مشهور.



5

مجرد على مواجهة المواقف
التي تسبب لك التوتر
على مشارفها.



6

خذك بمهارة لتسوية الأمور
على
التصميم الموجهة الصبر إلى
مهام أصغر تأجيل التعهد.

المراهق لا يتأقلم الاقواس
ولكن يتأقلم المصاعبات
والفشل، لا يتأقلم المجهود
ولكن يتأقلم لتأجيل العيب.

هل ما يشعر به ابنك، حزن أم اكتئاب؟



بعدًا تشعر؟

حزن

• شعور طبيعي يأتي
من وقتًا.

• يكون من أسباب
وأحداث "مشاكل الحياة"
المؤقتة البسيطة.

لكن—

يستطيع الإنسان الطبيعي
تخطئ من حياته وقد يقاتل به.

اكتئاب

• هو من الطبيعي، ولكن
ليس المزاجي ولا مؤقتًا.
تعاقل الإنسان مع نفسه.

• يمكن أن يصيب الإنسان
بكون أسباب وأحداث،
وقد يستمر طويلاً.

فقدان الحياة—

بالدائم ما يشعر المصاب بفقدان
الحياة وفقدان الأمل والمخاطبة،
وقلة المتعلم بالذات، ويستمر
بشأن ما كان مدة 14 يوم.





“الاكتئاب واضح من علاماته” وملاحظتك المبكرة تحمي ابنك من تطوره ومضاعفاته.

أين اكتشف على أفضل:

- مجموعة الأناقة والتكوين.
- اختبار المرافقة.
- التهجيز أو المرافقة في المشغل
بمجرد “أشياء صغيرة”.
- لقاء المتعلم أو عائلته الخاصة
في جميع الأنشطة تقريباً للمتعلم المبتدئ.

حاول أن تكون:

- متفهمًا لأنه لن يشارك
والن يصرح بما يشعر به.
- متعاونًا لأنه قد يستغرق
وقتًا للتحدث أو شرح
ما يشعر به.
- صبورًا لأن المتعلم الذي
تصبره ومشوارها صعب
أحياناً من بعد الأخر.
- واثقًا لأنه يحتاج
جهدًا والتعلم.



ماذا تقول لبيبك للكتاب؟

تأليفه يستمتع الإبداعية ويتفاد فتواته ويحارث العجزية

📖

• أنت نفس نوايا الكتاب.

• أنا شعور وشيئا كتاب أنتك شاركنا.

طرح الأسئلة المفتوحة عليه ليحل أنت.

📖

• إذا كان الكتاب شخصية من نوايا

نحن سيكون ولعنا؟

• ما هي الأشياء التي تشعرنا بالكتاب؟

التعريف على أسلوبه الذي المتفائلة له

📖

• نحن نشعر أنك محبوب؟

• ماذا العمل نحن أفتال من شعورك بالدينامية؟



تذكر أن هناك العناكب وسبب العناكب
الكتاب والكتاب أي القوم العاقول لغاية
والس العناكب أو القوم على العناكب.





وقفة أغمض عينيك، تنتهز الفرصة



تنفس عميق في اليوم.. يجتهد التوثر والتوتر

التنفس العميق أفضل وسيلة لتقليل التوتر والاضغوطات، مارسه وتعلم كيف تفعل يقوم بذلك.



2 استنشاق بصوت من الأنف



1 انفس أو قلب مع إخراج
موتشبات خفيف.



4 انفس تفتتت من فمك وإخراج
بصوت، وصوت من الأنف.



3 انفس التفتت
الصداع التوتري.

4 نصائح تجعل من التنفس عادة يومية.

1 انفس مثلاً مرتين في الياك.

2 افر مرة أو مرتين في اليوم
وتنفس التوتري.

3 مارسه الصداك الفم
من 10 دقائق يومية.

4 ان التوتري فاكتر بصوت من العود
الفاكتر التفتت من الصداع.



تعرّف على شكل القلق



فرق بينهم!

بما يتصف؟

كيف يبدو؟



بما يتصف؟

كيف يبدو؟





“القلق عامتك بيته” ويمكنك التعرف عليها في مرحلة مبكرة:

-  1
العزل عن المجتمعات أو إلغاء
التفاعل مع الشبكة الأخرى.
-  2
التعب والاضطراب
بالقوى العصبية.
-  3
الاضطراب المستمر.
-  4
القلق.
-  5
تواتر حدوثه
في التواتر.
-  6
التعب
والاضطراب المستمر.



هذه الخطوات تساعدك على توجيه ابنك القلق:

- ❑ بدء المحادثات التي تسبب له القلق.
- ❑ شجعه على إيجاد حل لها.
- ❑ تعريف المشاعر الجسدية التي تظهر عليه.
- ❑ طلب المساعدة المهنية إذا لزم الأمر.
- ❑ تعلم ابنك بوالده متعاون.



كيف تتعامل مع أبتك الضيق

أبتك الضيق بالقلق يحتاج منك ممارسة السلوكيات الإيجابية والابتعاد عن السلوكيات السلبية.

• **قلل من إبتائاته** وفكراته الضمنية،
وانسحب مناهجه.

• **قل نقارته** مع غيره.

• **أمنه** بعض الوقت واتسج به
في أبتية حل المشاكه.

• **ساعده** بأن يقو من مشاكه
والتشاكه بالتمام.

• **قل نقارته** لو مشاكه الصلحه
أو التام عن المشاكه.

• **قل لصلحك** أسلوب الضيق الإبتاره
من إبتائه الأوامر.



• نقل من المشقة واستبدالها أو بزيادة
العمل منه بحيث يوقفه مؤلم.

• إعادة ترتيب بعض الأجزاء
من ذلك من تطبيق الجراحة.

• قد تكونت من قبل صغيرة وأخيرة.

• تقوم بمعالجة الحالة وتقوم به
بشكل منه الضرورة.

• قد نقل من غيره من قبل المشقة.

• إعادة ترتيب بعض الأجزاء
منه من قبله.

• قد تكونت من قبله والتعلم هو في غيره.



هل تعلم

أن المرافعات والتظلمات أمام المحكمة
على هيئة الأوراق المكتوبة.





لكتابة تحمل مخاطر مختلفة، نظرة:



1 مشاركة معلومات
عامة أو حساسة.

1



2 التعرض للتشهير أو التمييز.

2



3 التعامل مع أنشطة
خطيرة.

3



4 ظهور الأساليب الجديدة
ومحاولة اختراقها.

4



5 مشاركة نص مشاركة
المعلومات الشخصية.
6 مشاكل نص التوقيع،
أو عدم مشاركة
التعليق الإلكتروني،
أو الوثائق المخرجة،
أو عدم المشاركة
في الأنشطة المملوكة.

6



5 المبالغة في مشاركة
المعلومات الشخصية.

5



إذا كيف يمكنك للوزارة بينهما؟

تحديث

مع ابتداء لوضع القوانين الأساسية
على مواقع الاستخدام غير المتخصص،
أو مراقبة الأنشطة مع الإنترنت،
أو الأمان المحتوى استخدام الأجهزة.

جذب

مع السلطات المستوعب بها خلال اليوم،
وخلال العطلات.

التم

بخاصة الفشل، من المهام
أول تم استخدام الأجهزة.



الضبط

إجراءات التوقيف والتفتيش من الوصول
إلى المنشآت السكنية.

طوائف

قوائم وشيكة (إذا تعرض الموقوفون
لغير مألوف، بالقرارات المتخذة.



قبل أن تغضب..

جرب



عضيتك من اينك الراجح قد يؤثر سلبا على علاقتكم لذلك قبل العضوية:

- 1- انك من اينك بتربيتك
من المنهج.
- 2- وضع لعضيتك سلكك.
- 3- اعمدك بجهوده ودمون الضمان.
- 4- عمدة السلوكيات التي اريتهاك.
- 5- انك لعضيتك تلتزم او بتخلفيتك
او سلكك.
- 6- اعمدك بجهودك التي اريتهاك
لقد ابرر مشورتك.



٥- الفحص بموجب 3 مواد.

٦- الآثار مناور سائر وانقلاب
من بعض الأنظمة.

٧- الحوادث بعد التجهيز.

٨- صور من شهورات بلفظ.

٩- وثائق الترخيص
المستأنفة والتيس المأذنة.



الصحف النفسية يوليا

وعلي واهتمام ومتابعة.



التطبيقات أكثر من 100 لغة متاحة



أو موقع الإلكتروني لمعرفة المزيد من
التطبيقات والتعامل معها بكل سهولة

www.saudihealth.gov.sa

مع كل معلومة تقرب من بيتك أكثر ويمنحك الرضى الشخصي