



Alameda Alliance for Health سلامت روانی

کودکان و استرس



ما در Alameda Alliance for Health (Alliance) حضور داریم تا به شما در مدیریت سلامت خود کمک کنیم. والدین و مراقبان می‌توانند از این راهنما برای تشخیص علائم استرس در فرزندشان و یادگیری نحوه دریافت کمک استفاده کنند.

فرزندان ما در دنیایی زندگی می‌کنند که گاهی اوقات می‌تواند برای آن‌ها استرس‌زا و گیج‌کننده باشد. اگرچه احساس استرس برای کودکان در حین رشد جسمی و ذهنی طبیعی است، اما فشار از طرف دوستان، مدرسه و خانواده می‌تواند این استرس را افزایش دهد. رویدادهای زندگی مانند طلاق، مرگ و خشونت اجتماعی نیز بر کودکان تأثیر می‌گذارند.

خوشبختانه، ما به عنوان بزرگسالان می‌توانیم اقدامات متعددی برای کمک به کودکان در مواجهه سالم با استرس انجام دهیم.



به دنبال علائم زیر برای استرس باشید:

- تغییر در عادات‌های تغذیه، اختلال در خواب
- وابستگی شدید، عدم تمایل به دور شدن شما از دیدرس
- عدم تمایل به حضور در مدرسه یا سایر اماکنی که به طور معمول مراجعه می‌کنند.
- نگرانی و ترس، ناتوانی در کسب آرامش
- خشم، گریه، ناله و شکایت
- شکایت از دردها و ناراحتی‌های جسمی

چه کارهایی می‌توانید برای کمک به کودکان در مواجهه با استرس انجام دهید؟

یک خانه امن و مطمئن فراهم کنید.

- روال‌های خانوادگی ایجاد کنید. شام خانوادگی یا شب نمایش فیلم داشته باشید.
- الگو باشید. تمام تلاش خود را به کار بگیرید تا استرس خود را کنترل کرده و آن را به شیوه‌های سالم مدیریت کنید.
- اوقات آرام و توأم با آسایش را با کودکان خود بگذرانید.
- احساس خود ارزشمندی فرزندان را تقویت کنید. به جای تنبیه از پاداش استفاده کنید.
- مراقب باشید که کودکان خردسال چه برنامه‌های تلویزیونی تماشا می‌کنند، چه کتاب‌هایی می‌خوانند و چه بازی‌هایی انجام می‌دهند. برخی می‌توانند باعث ایجاد ترس و اضطراب شوند.



به فرزندان گوش دهید.

- به فرزندان بدون قضاوت یا تلاش برای حل فوری مشکل گوش دهید. به جای آن، با فرزندان همکاری کنید تا به او در درک و حل مسئله‌ای که باعث ناراحتی او شده است، کمک کنید.
- به فرزندان اجازه دهید تصمیم بگیرد. هرچه فرزندان احساس کند کنترل بیشتری دارد، بهتر می‌تواند به استرس واکنش نشان دهد.

با فرزندان صحبت کنید.

- به آن‌ها اطمینان دهید که همیشه دوستشان دارید. به آن‌ها بگویید که گاهی اوقات اتفاقات بد رخ می‌دهند و این تقصیر آن‌ها نیست.
- از آن‌ها پرسید چه احساسی دارند. به آن‌ها بگویید که گریه کردن اشکالی ندارد.
- فرزندان را از تغییرات مهم زندگی مانند تغییر شغل یا نقل مکان مطلع کنید.

عادات سالم را تمرین کنید.

- مطمئن شوید که فرزندان به اندازه کافی ورزش می‌کنند. هوای تازه زیادی استنشاق می‌کنند.
- غذاهای سالم مانند میوه‌ها، سبزیجات و شیر کم‌چرب تهیه کنید.
- به فرزندان نحوه کسب آرامش را آموزش دهید. تنفس عمیق یا یوگا را تمرین کنید.



برای فرزندان کمک بگیرید.

- در صورت تداوم علائم استرس یا مشاهده موارد زیر در فرزندان، از پزشک یا مشاور کمک و مشاوره دریافت کنید:

- مشکلاتی در مدرسه یا با دوستان یا خانواده دارد

- نمی‌تواند رفتار یا خشم خود را کنترل نمایند

- به نظر گوشه‌گیر یا افسرده می‌رسند

- اگر استرس فرزندان ناشی از مدرسه است، حتماً با معلم و مدیر مدرسه صحبت کنید.

- برای پیدا کردن ارائه‌دهنده مراقبت‌های سلامت رفتاری لطفاً با بخش زیر تماس بگیرید:

بخش خدمات اعضای Alliance

دوشنبه - جمعه، 8 صبح - 5 بعدازظهر

شماره تلفن: 1.510.747.4567

خط تلفن رایگان: 1.877.932.2738

افراد دارای اختلال شنوایی و گفتاری (TTY/CRS): 1.800.735.2929/711

- برای دریافت پشتیبانی در زمینه فرزندپروری، می‌توانید به صورت رایگان با Family Paths به شماره 1.800.829.3777 تماس بگیرید.

وبسایت‌های مفید

ویژه کودکان: مرکز آرامش و رهایی KidsHealth (انگلیسی، اسپانیایی)

www.kidshealth.org/en/kids/center/relax-center.html

ویژه نوجوانان: مرکز استرس و مقابله TeensHealth (انگلیسی، اسپانیایی)

www.kidshealth.org/en/teens/center/stress-center.html

آیا به حمایت بیشتری نیاز دارید؟

لطفاً با برنامه‌های سلامت Alliance

دوشنبه - جمعه، 8 صبح - 5 بعدازظهر تماس بگیرید

شماره تلفن: 1.510.747.4577

خط تلفن رایگان: 1.855.891.9169

افراد دارای اختلال شنوایی و گفتاری

(TTY/CRS): 1.800.735.2929/711

www.alamedaalliance.org