



من برای موارد زیر نیاز به کمک دارم



با نوجوان خود در مورد مشکلات  
سلامت روان صحبت کنم

ParentClub.scot  
کمک برای شما موجود است

## چرا صحبت کردن مهم است

- صحبت کردن در مورد احساسات کمک می کند که سلامت روان به عنوان قسمتی معمول از زندگی تلقی شود.
- زمانی که نوجوانان از اینکه صحبت کنند احساس امنیت می کنند، احتمال اینکه در مورد نگرانی های خود نزد شما بیایند بیشتر می باشد.

## نکات مهم برای مکالمه

- #1 کم ولی به تکرار صحبت کنید  
صحبت کردن در مورد احساسات را به بخش معمول زندگی خود تبدیل کنید. لحظات کوتاه و منظم به ایجاد آرامش کمک می کنند.
  - #2 یک محیط آرام انتخاب کنید  
صحبت کردن زمانی که پیاده روی، آشپزی می کنید و یا برنامه ای را تماش می کنید آسانتر می باشد.
  - #3 به ایشان برای بیان احساساتشان کمک کنید  
برای بعضی از نوجوانان انتخاب کلمات دشوار می باشد. برای شروع صحبت، از emojiها، هنر یا چرخه احساسات استفاده کنید.
  - #4 درباره احساسات «بزرگ» در مقایسه با احساسات «کوچک» صحبت کنید  
این موضوع که تمامی احساسات طبیعی هستند، ولی بعضی احساسات، مانند درد فیزیکی مداوم، ممکن است ماندگار باشند و نیاز به توجه خاص دارند را توضیح دهید.
- #5 بدون اینکه ایشان را متوقف کنید به ایشان گوش دهید  
توجه کامل کنید و سعی نکنید که راه حلی پیدا کنید، این موضوع که کسی به شما گوش می دهد مهمتر از آن است که پاسخی سریع دریافت کنیم.
- کلماتی که استفاده می کنیم مهم هستند  
از استفاده از اصطلاحات تحقیرآمیزی مانند «دیوانه» یا «خل» خودداری کنید. نوجوانان به این موضوع که ما در مورد سلامت روان صحبت می کنیم اهمیت می دهند، استفاده از کلماتی که محترمانه هستند به کاهش انگ اجتماعی کمک می کند.
- در مورد چه چیزهایی مواظب باشیم  
زمانی که هر نوجوان روزهای خوب و بدی را تجربه می کند ممکن است در موارد زیر نگران باشید
- گوشه گیری یا تحریک پذیری مداوم
  - تغییرات در الگوی خواب
  - درد های فیزیکی برای مثال معده درد
  - وابستگی بیش از حد یا پرخاشگری

اگر این نشانه ها ادامه یافتند با پزشک عمومی یا معلم صحبت کنید.



## منابع مفید

سازمان ها و خطوط کمکی که می توانند به شما و نوجوان شما کمک کنند وجود دارند، برای مثال:

- Childline - حمایت برای نوجوانان
- YoungMinds - راهنمایی های و فعالیت ها
- Breathing Space - حمایت های سلامت روان در اسکاتلند
- Mind and SAMH - منابع گسترده تر سلامت روان
- Shout - گزینه دریافت پیامک 24 ساعت در 7 روز هفته

**برای دریافت حمایت و مشاورات  
عملی به لینک های زیر رجوع کنید:**  
**parentclub.scot**

ParentClubScotland@ :Facebook

parentclubscot@ :X

ParentClubScotland@ :Instagram

## حمایت از سلامت و گفتگوهای دشوار

مراقب از سلامت روان خانواده

حمایت از سلامت روان فقط در مورد صحبت کردن نیست، این به زندگی شما و زندگی خانواده شما مربوط می شود

✓ به خارج از خانه رفته و بیشتر حرکت کنید

✓ با هم فعالیت های آگاهانه انجام دهید

✓ استراحت و برقراری ارتباط را در برنامه روزانه خود شامل کنید

## محیطی آرام ایجاد کنید

گوشه ای کوچک و آرام (حتی یک جعبه با وسایل آرامش بخش مانند وسایل رنگ آمیزی یا اسباب بازی های ضد استرس) آماده کنید تا نوجوان شما بتواند بدون پریشانحالی استراحت کند.

