

هل أنت قلق من كون طفلك حزين ،أو من معاناته من القلق أو مشاكل في النوم أو الطعام؟

تسمى هذه أحياناً مشكلات في الصحة النفسية

الصحة النفسية للأطفال

قد تؤثر مشاكل الصحة النفسية على أي إنسان، ومن ضمنهم الرضع والأطفال الصغار.

عندما يعاني الأطفال الصغار من مشاعر تستفزهم، قد لا يستوعبون الحاجة لطلب المساعدة، أو كيف يطلبونها. التغيير في سلوكهم قد يكون مؤثر على حاجتهم للمساعدة.

ما الذي يتوجب عليك ملاحظته؟

قد تكون السلوكيات أدناه جزءاً طبيعياً من تكوّن الطفل، أما إذا أقلقتم، فيجب حينذاك طلب المساعدة من ذوي الإختصاص.

- المشاكل العاطفية أو السلوكية
- مشاكل النوم أو الأكل
- صعوبات في التواصل مع آخرين

طلب الدعم مبكراً

التشخيص المبكر، ودعم مشاكل الصحة النفسية للطفل، امران مهمّان للغاية لمنع الآثار السلبية بعيدة المدى.

هناك العديد من خدمات الصحة النفسية المجانية في المجتمع التي بإمكانها مساعدة طفلك

كما يمكنها أيضاً تقديم معلومات لمساعدتكم في دعم طفلكم.

أين تجد المساعدة

يمكن لطبيبك العام إجراء تشخيص مبدئي، وتقديم معلومات عن حالة طفلك. كما ويمكنه إحالتك إلى طبيب مختص إذا لزم الأمر.

يوجد العديد من خدمات الصحة النفسية للأطفال التي لا تتطلب إحالة من الطبيب العام، لذا يمكنك الاستفادة من هذه الخدمات في منطقتك بشكل مباشر.

تذكر النقاط المهمة التالية:

- أنت أفضل من يعرف طفلك، فإن اعتقدت بوجود خلل ما، فاطلب المساعدة.
- من المفضل طلب المساعدة مبكراً، ومع ذلك فإن طلب المساعدة مفيد في كافة المراحل.
- ابرز هذه النشرة إلى طبيبك ليساعدك في شرح ومناقشة مخاوفك.
- يمكنك الحصول على استشارة من طبيب آخر إن لم تفتتح بفائدة المناقشة الأولى.



STRONGER SEEDS, TALLER TREES
Increasing early supports to improve child outcomes

General Practitioners can access further information about this initiative by visiting the South Western Sydney Primary Health Network (PHN) online GP Newsletter. [South Western Sydney Primary Health Network \(swsphn.com.au\)](http://SouthWesternSydneyPrimaryHealthNetwork.swsphn.com.au)