

كلام عائلي

تعليمات وإرشادات
ومعلومات للعائلات حيث
يكون أحد الوالدين يعاني
من مشكلة أو اضطراب في
الصحة العقلية



لِمَنْ هذا الكُتَيْبُ؟

لكل فرد في عائلة متأثرة جراء معاناة أحد الوالدين من مشكلة أو اضطراب في الصحة العقلية

يقدم هذا الكُتَيْبُ التعليمات والإرشادات ويساعد في الرد على بعض الأسئلة التي تراود الأطفال واليافعين، كما يقدم الأفكار حول أين يمكن للعائلات الحصول على المساعدة. إن طلب المساعدة أو الدعم والمؤازرة منطقي ودليل على القوة وليس الفشل. ويجب ألا ننسى أن كل العائلات تستفيد من المساعدة في وقت من الأوقات.

أين لي العثور على المعلومات الخاصة بي؟

- الآباء وشركاء الزوجية الصفحات 1-3
- الأطفال واليافعين الصفحتان 4-5
- العائلة الممتدة والآخرين الذين يهمهم الأمر الصفحة 6
- العائلة بأكملها (الكبار على وجه الخصوص) الصفحات 7 وما بعد
- أين تلجأ للحصول على المساعدة الجلفة الخلفية

التقدير والعرفان

تم إعداد هذا الكُتَيْبُ من قِبَل جمعية الصحة العقلية الأسترالية للأطفال والمراهقين والعائلات المحدودة (رقم السجل التجاري (ABN 87 093 479 022) لصالح دائرة (وزارة) الصحة والتقدم في السن التابعة للحكومة الأسترالية. إن جمعية الأطفال لآباء يعانون من أمراض عقلية (COPMI) هي مبادرة من الحكومة الأسترالية. ويمكن العثور على المزيد من المصادر والمعلومات حول المبادرة من موقع الإنترنت الإلكتروني www.copmi.net.au كما نود توجيه الشكر إلى العديد من الأشخاص الذين قدموا المعلومات أو راجعوا مسودات الكُتَيْبُ.

الناشر: جمعية الصحة العقلية الأسترالية للأطفال والمراهقين والعائلات المحدودة
التصميم والرسوم والإنتاج من قِبَل مونيث ديزاين

© حقوق النشر محفوظة للكونمونت الأسترالي ٢٠٠٤

نُشر لأول مرة في ٢٠٠٤. أعيدت طباعته سنة ٢٠٠٩.

ISBN 0-9752124-0-0

يتوافر أيضًا ضمن هذه السلسلة:

"جمع وتركيب أجزاء اللغز - Piecing the Puzzle Together"

"والأفضل لي ولطفلي - The Best For Me and My Baby"



معلومات للوالدين وشركاء الزوجية

وبصفتك والدًا أو والدة يعاني من مشكلة أو اضطراب في الصحة العقلية، فإن أهم ما يمكن أن تتذكره هو الإعتناء بنفسك - فأطفالك بحاجة إليك في أفضل أوضاعك. تحدّث إلى طبيبك وإلى موظفي الصحة الآخرين حول ما إذا يؤثر مرضك وأدويتك ومدى تأثيرها على مهمتك الهامة المولج بها في تنشئة الطفل.

وإذا كنت الشريك الزوجي لزوج يعاني من مرض عقلي، فيجب عليك أيضًا الإعتناء بنفسك. (قد تُريد الإتصال بالخدمة الإستشارية لمقدمي العناية على الرقم 1800 242 636 للحصول على المعلومات).

- فكر بأهمية تحديد بعض الوقت كل أسبوع للقيام بنشاط ما تستمتع به كممارسة الرياضة أو الإستماع للموسيقى أو القيام بأشغال يدوية.
- إن الخلود إلى قسط كافٍ من النوم والقيام بالنشاط البدني وتناول الغذاء الصحي مسائل هامة لكل أفراد العائلة وليس للأطفال فقط.
- تعرّف على نقاط القوة لديك كوالد وكشراكة وعائلة، وستجد أن هناك أمور تُبدع فيها أو أنه من الأفضل القيام بها مع أطفالك. لكن، قد تكون هناك أشياء أخرى يمكن لشخص آخر القيام بها.
- إذا لم يكن لديك شريك زوجية، قد يكون مفيدًا مناقشة الأمور مع أحد أفراد العائلة أو مع صديق تثق به أو مع أحد المعنيين بتقديم الخدمات الذين يعرفونك جيدًا.



تشكل ولادة الطفل نشوة عارمة عند الوالدين لكنها قد تتسم بتحديات هائلة أحيانًا - بل وشديدة إذا كنت أنت أو شريكك تواجهان مصاعب في الصحة العقلية.

إن تربية الأطفال باهظة الكلفة دائمًا، وترافق بعض المقترحات الواردة في هذا الكتيب التكاليف الباهظة. وإذا وجدتم أن ذلك يُسبب لكم المصاعب، فما عليكم سوى التحدّث إلى متخصص في العمل الإجتماعي أو مستشار مالي أو عامل مجتمعي (موظف) حول كيفية الحصول على المساعدات المالية.

تعليمات وإرشادات من أشخاص يعانون من أمراض عقلية وأثرفوا على تربية أطفال

تُدير بعض المنظمات البرامج خلال العطل والاماسي وفي عطل نهاية الأسبوع وهي مخصصة للأطفال واليافين إذا كان أحد والديهم يعاني من مرض عقلي، ويستمتع معظم المشاركين في هذه الأنشطة الخاصة والمأمونة التي يُخطط لها جيدًا. إسألني عاملة الصحة التي تعمل معك عن هذه البرامج أو تفقدي هذه البرامج المُدرجة في الموقع التالي www.copmi.net.au

'كنت أشعر بالتعب الشديد أثناء العطل المدرسية، لذا فقد كان عظيمًا أن تُتاح لي فرصة استراحة من عناء رعاية أولادي كما أنهم استمتعوا كثيرًا في المقيم'

قد يحتاج الأطفال أحيانًا إلى فرصة استراحة بعيدًا عن والديهم وكذلك الأمر بالنسبة للوالدين - ولا سيما إذا كان أحد الوالدين يحس بأن طاقاته منخفضة جراء المرض أو تناول الأدوية. كما أن الأطفال الأكبر قد يرجون أيضًا بأن تُتاح لهم فرصة للراحة من المسؤوليات الإضافية المناطة بهم ضمن عائلتهم.

• **الأطفال في مرحلة ما قبل الإلتحاق بالمدرسة** غالبًا ما يستمتعون في تمضية وقت منتظم في مركز لحضانة الطفل أو مع حاضنة تعتنى بهم. (إتصلي بالخط المباشر للعناية بالطفل من أجل الإلتحاق عن خدمات قريبة منك. هاتف: 1800 670 305).

• **الأطفال في المدارس الإبتدائية** قد يستمتعون في القيام بأنشطة مُنظمة كالألعاب الرياضية أو الذهاب إلى نادٍ لممارسة الهوايات.

• **المراهقين** قد يُفضلون التواجد مع الأصدقاء وتناول فطيرة البيتزا أو الذهاب إلى السينما.



'أصبح أولادي أكثر سرورًا بعدما حدّدنا خطة عمل تحسبًا لتوعكي أو لدخولي إلى المستشفى مرة أخرى'

إن التخطيط لاحتياجات أطفالك مسألة بالغة الأهمية وتُتيح لك التعبير عن رأيك بخصوص ما يحدث لهم إذا تعرضت للمرض.

يجب إشراك الأطفال في عملية التخطيط متى بلغوا سنًا معينًا كي يطمئنوا إلى أن كل شيء سيكون على ما يُرام وبأنك تحبهم. قد يراودهم القلق بشأن أمور لم تفكروا بها كمن سيعطيهم مصروف الجيب أو من سيُطعم القطة مثلًا. وهناك نموذج عن خطة بعنوان «خطة العناية بالطفل - تمنيات الوالدين - Baby Care Plan - Parents' Wishes» والتي يمكنكم تنزيلها من موقع www.copmi.net.au

'إن تحدّثي إلى أطفالتي عن مثناعري قد يساعدهم في التعبير عما يراودهم من قلق - الأمر الذي أتاح لي في نهاية المطاف معالجة هواجسهم وتهدئتهم'

إنه لأمر طبيعي لدى العائلات المتأثرة من مصاعب الصحة العقلية أن تتناهبها مشاعر قوية بين الفينة والأخرى كالحيرة مثلًا أو الغضب أو الحزن أو الخسارة. لكن غالبًا ما يخفي الأطفال هذه المشاعر ولا سيما إذا شعروا بوجود «سر ما» يترافق مع هذا المرض.



من الأهمية بمكان أن تُتاح لكل أفراد الأسرة الفرصة للحصول على ردود لما يراودهم من أسئلة. قد تريدن الطلب من مهني الصحة الرئيسي (كموظف إدارة قضيتك أو طبيبك) أن يتيح الفرصة للأجابة على أسئلة أفراد عائلتك.

'أصبحت أنا والأولاد أكثر بسعادة بعدما توقفت عن معاقرة الكحول'

يشعر البعض أحيانًا أن استعمال الكحول والعقاقير الأخرى (بما فيها إساءة استعمال الأدوية الموصوفة طبيًا) سيساعدهم على الشعور بأنهم أفضل. ولربما كان ذلك صحيحًا على المدى القصير لكنه يؤثر على صحتهم البدنية والعقلية كما أنه يُعيق فعلاً قدرة الشخص على ممارسة دوره كوالد على أكمل وجه. لكن هناك بعض الخدمات المتوافرة للمساعدة دون إصدار الأحكام على السلوك. (إتصلي بخط المساعدة في مجموعة دعم العائلة التي تعاني من استعمال المخدرات على الرقم 1300 386 186).

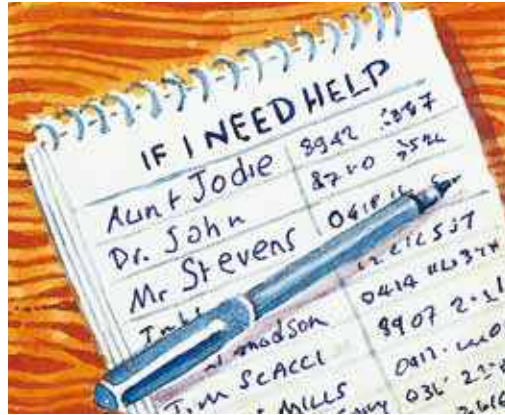
'لقد سبعت كثيرًا عندما عرضت تثقيفتي مساعدي في مهامي خلال عطلة نهاية الأسبوع كي أتمكن من الذهاب إلى مباراة إبنتي في كرة السلة'

إنما نحتاج كلنا إلى الأصدقاء أو العائلة لمساعدتنا في الأوقات العصيبة: كوني صادقة معهم كي يعرفوا كيف يساعدونك على أفضل وجه، وإن لم يكن لديك أصدقاء أو عائلة يمكنهم مساعدتك فقد تتوافر جهات دعم أخرى ضمن المنزل - إتصلي بمركز كيرلينك التابعة للكومنولث على الرقم 1800 052 222 (مكالمة مجانية).

لك الحق في طلب المساعدة إذا كنت لا تشعرين أنت أو أطفالك بالأمان. تحدّثي إلى موظفة صحة تثقين بها أو إتصلي هاتفياً بخط الحياة (لايف لاين) على الرقم 131 114.

أحرص على التمتع باللهو والتسليية

إنه لرائع حين يتمكن أفراد العائلة من مساعدة بعضهم الأخر، وإذا كنت تقوم بمهام أكبر مما يجب عليك القيام بها حاول الحصول على فرص منتظمة من الراحة. وهناك من يمكنهم مساعدتك، لذا تحدّث إلى أحد ما في المركز الإستشاري لمقدمي العناية (مكالمة مجانية على الرقم 1800 242 636). ويدير المركز الإستشاري لمقدمي العناية في بعض الولايات المجموعات الخاصة والمخيمات للشبيبة المعنوبين بتقديم الدعم لواديبهم نظرًا لمعانة ذويهم من الأمراض.



قم بإعداد لائحة بأسماء وأرقام هواتف الأشخاص الذين يمكنك الإتصال بهم إذا دعت الضرورة لذلك

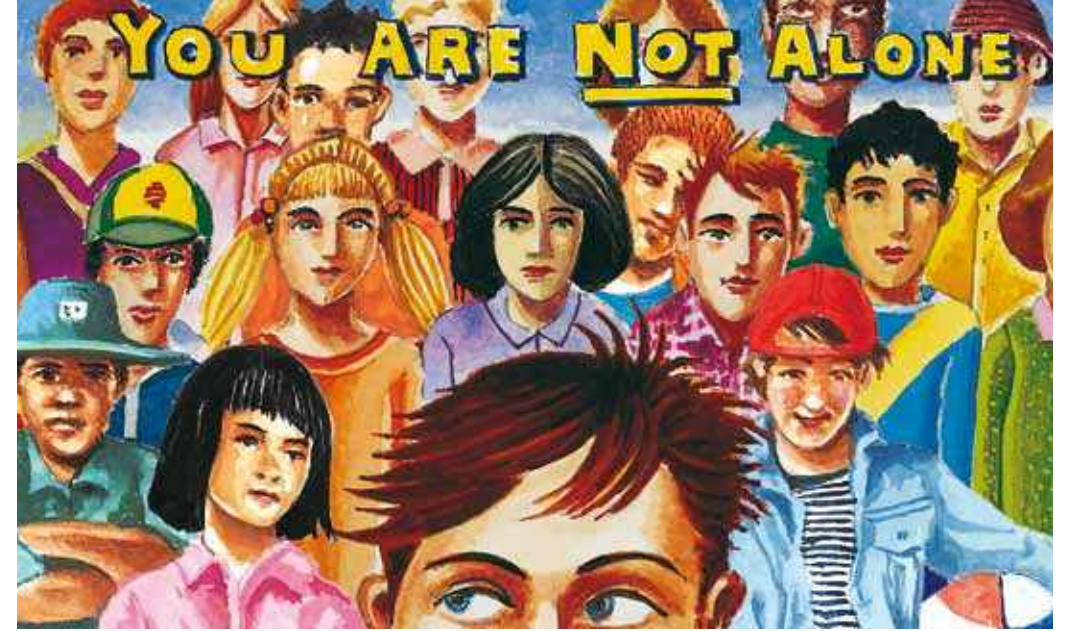
اطلع على المزيد من المعلومات عن مرض والدك أو والدتك

- إسأل والديك عن المرض أو إسألهم عما إذا يسمحون لك بالتحدّث إلى طبيب أو موظف للصحة عن هذا المرض أو المشكلة الصحية. راجع الموقع الإلكتروني لهيئة itsallright التالي www.itsallright.org وذلك للإطلاع على معلومات يسهل قراءتها تتناول متنوع من مصاعب الصحة العقلية.

اطرح كل ما تريده من أسئلة - وإذا كنت مثلي، فإنك ستجد أن القصة «الحقيقية» لماهية المرض لا تتساوي سوى نصف ما راودك من هواجس وقلق

كان رائعًا عندما وجدت شخصًا يمكنني التحدّث إليه عن الأمور

غالبًا ما يُساعد التحدّث عن مشاعرك إلى شخص تثق به - كأحد أفراد الأسرة أو صديقك المفضّل في المدرسة أو المستشار المدرسي أو أحد الأطباء. أو يمكنك الإتصال هاتفياً والتحدّث إلى شخص ما في خط مساعدة الأطفال (مكالمة مجانية، رقم 1800 551 800).



هل تعلم أن واحدًا من كل خمسة أشخاص سيعانون من صعوبة في الصحة العقلية في مرحلة ما من حياتهم؟ - كنت أعتقد إنه يقتصر على عائلتي فقط أنت لست لودك

- يعيش الكثير من الأطفال والياfeين ضمن أسر يعاني أحد الوالدين فيها من مرض عقلي أو مشكلة في الصحة العقلية. وأحيانًا، يكون لقاء أطفال آخرين مروا بنفس تجربتك أمرًا رائعًا. (إتصل بخط مساعدة الأطفال على الرقم 1800 551 800 أو زُر المواقع الإلكترونية على الشبكة المدرجة ضمن الجلدة الخلفية للإطلاع على المزيد).

كنت أعتقد إن الملامة تقع على عاتقي

أنت لم تتسبّب في مشكلة والدك العقلية - ما من أحد مسؤول عن المرض العقلي. لك الحق في أن تتشعر بالأمان.

- إذا راودك شعور بالخوف أو بعدم الأمان في الماضي، فيجب عليك وضع خطة لما يمكنك القيام به إذا شعرت بذلك لاحقًا. ويحب الأطفال التحدّث عما يراودهم وكتابة خطتهم بالإشتراك مع والديهم أو مع شخص كبير آخر يتقنون به.

تعليمات لأفراد العائلة الممتدة والآخريين الذين يهتمهم الأمر



'لقد بدا لي أحياناً أن مدرّستي كانت الشخص الوحيد الذي سألني عن أوضاعي - بينما كان إهتمام الآخريين يتمحور حول أوضاع والدي'

- تذكر أهمية أن تسأل الأطفال عن شعورهم حول ما حدث ويحدث.
- احرص على «التواجد» كي يتمكن الأطفال والياغيين من التحدث إليك إذا دعت الضرورة عليك أيضاً التفكير بطرق عملية يمكنك من خلالها جعل حياة الأطفال شبيهة قدر الأمكان بحياة أصدقائهم في المدرسة.
- دع أفراد الأسرة يعبرون عن مشاعرهم الحقيقية؛ حاول أن تكون صبوراً دون إصدار الأحكام.

'أحرص على الإعتناء بنفسك - فتقديم العناية يسبب الإنهاك'

'لقد تغيّرت الأمور نحو الأفضل عندما توقفت وسألتهم عما يمكنني القيام به للمساعدة بدلا من إقدام نفسي والقيام بالمهام نيابة عنهم'

- يحتاج الوالدين الذين يعانون من مرض عقلي إلى دعم إضافي من عائلاتهم وأصدقائهم.
- إسأل الأسرة كيف يريدون لك دعمهم ومؤازرتهم على أفضل وجه.
- تحدث إلى الوالد المعني عن مرضه وإسأل عما إذا يوافق لإطلاعك على المزيد. ناقش معه أي أعراض ومؤشرات إنذار وكيف يمكنك تقديم الدعم له.
- تحلّى بالتفهّم وأخبر الوالدين والأطفال بأنه ليس عليهم تدبّر الأمور والأوضاع لوحدهم.

يحق لك طلب الحصول على المعلومات التي تساعدك لتقديم الدعم للعائلة على أفضل وجه ممكن، لكن يجب عليك أيضاً إحترام خصوصية الشخص الذي يعاني من المشكلة الصحية أو المرض.

مناقشة الأمور كعائلة



المرض وما سيحدث إذا أصبح أحد الوالدين مريضاً. حاول أن تكون إجاباتك بسيطة.

غالباً ما يتحدث المراهقين عندما يكونوا هم جاهزين لذلك بدلاً من التحدث في وقت يختاره شخص آخر. أترك الباب مفتوحاً لهم للتواصل ووفر المطبوعات ومواد القراءة وناقش الأمور بصدق قدر الممكن. وليس من السهل دائماً معرفة متى يكون الياغي يتعرّض للمصاعب، لذا عليك أن تجعلهم يعلمون أنك تحبهم وأنه بوسعهم التحدث إليك في أي وقت. كما وإن تحدث الياغيين إلى أشخاص آخريين يتسموا بالأهمية في حياتهم دليل صحة وعافية.

لكل منا طريقته وأسلوبه المختلف في التواصل مع الآخريين. ويفضّل بعض الأطفال والوالدين التحدث وجهاً لوجه، بينما يفضل آخريين التحدث أثناء قيامهم بالأنشطة سوياً (كاستعمال لبنات البلوكس لبناء مبنى أو أثناء إعداد وجبة طعام خفيفة سوياً). فكر بكيف ومتى يكون من الأفضل طرح الأمور ومناقشتها، وتذكر أن الحديث ليس الطريقة الوحيدة للتواصل. إسأل طبيبك أو موظف الصحة عن كتب تم إعدادها خصيصاً للأطفال وتتناول مصاعب الصحة العقلية.

(يمكن العثور على قائمة بكتب وأشرطة فيديو لمختلف المجموعات العمرية في الموقع التالي
www.copmi.net.au)

قد يحتاج الأطفال في مرحلة الحضانة إلى الكثير من الطمأنينة وإلى الشروحات بمفردات بسيطة. حاول التحدث بطريقة تحاكي سرد الحكايات أو رسم الرسوم أو استعمال الكتب المصوّرة.



يحتاج أطفال المرحلة الإبتدائية إلى المعلومات التي تناسب مستوياتهم. وقد يتمكنوا من التحدث أكثر عن مشاعرهم ومشاعر ذويهم في هذه المرحلة العمرية لكن يحتاجون أيضاً إلى أجوبة «صريحة» على المستوى العملي حول



الإجابة على أسئلة الأطفال واليافعين



أسئلة عامة يطرحها الأطفال

'هل قمت أنا بعمل شيء خطأ'

غالبًا ما يواجه الأطفال اللوم لأنفسهم عندما تتعثر الأمور. احرص على أنهم يُدركون بأن اللائمة لا تقع على عاتق أحد بخصوص المرض العقلي ويمكن معالجته مثل الأمراض الأخرى.

'هل بوسعني المساعدة لتدسينه'

يعتقد بعض الأطفال أنهم إذا بذلوا جهدًا أكبر في المدرسة أو حاولوا تحسين سلوكهم فإن والدهم سيتمثل إلى الشفاء. لكن وحين يفشل ذلك فإنهم يشعرون بالإحباط أو الغضب أو الحيرة، ومن الأهمية بمكان أن تُخبرهم بأنهم غير مسؤولين عن تعرض الوالد أو الوالدة لهذا المرض.

يجب أن تتذكر ضرورة سؤال الأطفال من فترة لآخرى حول كيف يشعرون إزاء ما يحدث.

قد تكون لدى الأطفال مخاوف وهواجس غير مُبررة ذات علاقة بالمرض، لذا يجب تشجيعهم على طرح الأسئلة. قد يكون مفيدًا لك التفكير مسبقًا حول كيف ستجيب على أسئلة يطرحها أطفالك أو أصدقائهم.

يمكن لطبيبك أو موظف الصحة الآخر مساعدتك إذا أردت مناقشة هذه الأمور مع شخص آخر أولاً.

ولربما كان مفيدًا التفكير بما تنوي إخبار مُدرسة طفلك به، هذا إن كنت تريد إخبارها بشيء، وكذلك الأمر بالنسبة لأشخاص آخرين كذوي أصدقاء طفلك مثلاً، لكن لك الحق الكامل في الحفاظ على خصوصيتك الشخصية وعدم الإفصاح عن أي شيء.

وإذا كان الأطفال لا يقيمون مع الوالد الذي يعاني من المرض العقلي، فإن الإجابة على أسئلتهم مسألة هامة رغم ذلك.

ويحتاج الوالد الآخر أو مُقدّم العناية للإطلاع على الأمور وعدم إصدار الأحكام بخصوص تقاسم المعلومات مع الأطفال حول المرض العقلي.

مواقع مفيدة على الشبكة العنكبوتية

Reachout:

www.reachout.com.au

VicChamps/FaPMI:

www.easternhealth.org.au/champs

itsallright:

www.itsallright.org

مواقع مفيدة على الشبكة العنكبوتية

Reachout:

www.reachout.com.au

VicChamps/FaPMI:

www.easternhealth.org.au/champs

itsallright:

www.itsallright.org



مواقع مفيدة على الشبكة العنكبوتية

Reachout:

www.reachout.com.au

VicChamps/FaPMI:

www.easternhealth.org.au/champs

itsallright:

www.itsallright.org



'لماذا أنت مختلف عن الأمهات/الآباء الآخرين؟'

إن الأطفال والياfeين عرضة للتأثر الشديد جراء الوصمة وذهنية الناس السلبية بخصوص المرض العقلي وما يرافقه من تعامل مع الشخص الذي يعاني من مصاعب الصحة العقلية. وقد يؤدي بك المرض أو الأدوية للتصرف بطريقة مختلفة عن الآباء الآخرين أو قد يُجد من الأنشطة التي يمكنك أن تشارك فيها. لكن يجب الإلتباه إلى أن الكثير من الياfeين يشعرون بالخجل والإحراج من ذويهم وهذا تصرف طبيعي أو أنهم لا يريدون لأحد إن يراهم برقتهم أحياناً وهذا طبيعي جداً في عمرهم. تحدث مع أطفالك حول تأثير مرضك أو أديوتك ويجب عليك مراعاة مشاعرهم بهذا الخصوص.

'هل سأعرض أنا للإصابة/العدوى؟'

قد يراود الأطفال والياfeين القلق بخصوص مستقبلهم وغالباً ما يطرحون هذا السؤال. ورغم صعوبة الإجابة على هذا السؤال بشكل بسيط إلا أنه من الأهمية بمكان الإجابة عليه. يجب إعلام الطفل بأن الأمراض العقلية غير معدية ولا يمكن الإصابة بها كما هو الأمر بالنسبة للحصبة أو جدري الماء. ولربما كان مفيداً معرفة المزيد عن مشكلة الصحة العقلية وما إذا كان يترافق مع عامل وراثي، لكن يجب إخطارهم بأن «الخطورة» ليست شبيهة «بالقدر المحتوم».

'متى ستنصبح في صحة أفضل؟'

من الأهمية بمكان الإجابة بصدق على أسئلة الأطفال عن مشكلة أو اضطراب الصحة العقلية وطريقة العلاج ولا سيما إن الوالد الذي يعاني ستتحسن مشاعره جراء مساعدة الأطفال له، لكن قد تكون هناك فترات في المستقبل حيث يشعر الوالد بالتوَعك وسيكون بحاجة للمساعدة والعلاج مرة أخرى.

إن استيعاب وتفهم الأطفال للعالم يتغير مع تطورهم، وعليه فقد تضطر للإجابة على هذه الأسئلة أكثر من مرة واحدة. وسيكون بوسع الأطفال التعامل مع المعلومات الأكثر تعقيداً عندما يصبحون أكبر سناً.



المزيد من المعلومات والمساعدة

اطلبي من طبيبك، أو عاملة الصحة، أو مركز الصحة المجتمعية، أو مركز حضانة الطفل، أو المدرسة أو مديرة مركز رعاية الطفل، أو موظفة العناية بالطفل عن الخدمات المحلية والمعلومات أو اتصلي بالأرقام أدناه من أجل المساعدة.

Child Care Hotline 1800 670 305

(للمعلومات والنصائح حول خيارات العناية بالطفل في منطقتك المحلية)

Carers Advisory Service 1800 242 636

(أو اتصل بجمعية مُقدمي العناية في الولاية أو الإقليم حيث تقيم)

Family Drug Support Helpline 1300 368 186

خط المساعدة لدعم العائلات حيال استعمال المخدرات

Kids Helpline 1800 551 800

(للأطفال من ٥ سنوات والياfecين حتى ١٨ سنة)

Lifeline..... 13 11 14

(خط هاتفي على مدار الساعة للنصائح والإرشاد والإحالة إلى خدمات الدعم الأخرى)

Lifeline's Just Ask 1300 131 114

(للمعلومات والموارد حول قضايا الصحة العقلية)

SANE Australia Helpline 1800 187 263

(للمعلومات والإحالة إلى خدمات الدعم)

خطوط مساعدة الآباء Parent Helplines

(للمعلومات والإشارة والإرشاد والدعم)

ACT (02) 6287 3833 Tas 1800 808 178

NSW – Karitane Care Line . 1300 227 464 Vic 13 22 89

– Tresillian 1800 637 357 SA 1300 364 100

– Parentline 1300 1300 52 WA (08) 92721466

Qld & NT 1300 30 1300 وأ 1800 654 432

مواقع مفيدة على شبكة الإنترنت

(تذكر إن الإنترنت متوافرة في المكتبات المحلية)

www.raisingchildren.net.au..... شبكة تربية الأطفال

www.mmha.org.au..... الصحة العقلية متعدّدة الثقافات في أستراليا

www.cyh.com..... صحة الطفل والياfec

www.mychild.gov.au..... طفلي

www.copmi.net.au.....(COPMI) جمعية الأطفال لآباء يعانون من أمراض عقلية

خط مساعدة الأطفال وتقديم النصائح على الخط (أون لاين).....

www.kidshelp.com.au.....

www.mentalhealth.gov.au..... الصحة العقلية وحسن الأوضاع

www.sane.org..... خدمة ساين (SANE)

عائلات حيث يعاني أحد الوالدين من مرض عقلي (FaPMI)

www.easternhealth.org.au/champs/..... (VicChamps) (تُعرف سابقاً بـ)

www.reachout.com.au..... مد يد العون (Reachout)

www.edu.gov.au.....

للأطفال والياfecين:

قم بوضع لائحة بأسماء وأرقام هواتف لأشخاص يمكنك الإتصال بهم إذا دعت الضرورة.

أرقام الهاتفية الهامة

خط مساعدة الأطفال (Kids Helpline)، هاتف

1800 55 1800

.....

.....

.....

أرقام الهاتفية الهامة

خط مساعدة الأطفال (Kids Helpline)، هاتف

1800 55 1800

.....

.....

.....

أرقام الهاتفية الهامة

خط مساعدة الأطفال (Kids Helpline)، هاتف

1800 55 1800

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....