

چاپ دوم

Farsi

زندگی سالم...

برای همه امکان دارد

راهنمای زندگی سالم برای خانواده هایی که کودک یا نوجوانی دارند که با چالش های بهداشت روانی روبرو می باشد

بهبود زندگی خانوادگی شما از طریق

تغذیه سالم

فعالیت دست جمعی

مدیریت تنش عصبی

ایجاد عادات خواب سالم

تشکر و قدردانی

این جعبه ابزار برای خانواده هایی تهیه شده که کودک یا نوجوانی دارند که با چالش های بهداشت روانی روبرو می باشد. این نشریه توسط انجمن F.O.R.C.E. برای بهداشت روانی کودکان با مشارکت خدمات بهداشت روانی و اعتیاد (BCM HAS) BC و بیمارستان کودکان BC (BCM HAS) تهیه شده است.

ما از بسیاری خانواده ها که در فرایند ایجاد این جعبه ابزار ما را کمک و هدایت کردند سپاسگزاریم. دانش آنها ارزشمند بود. همچنین از کمیته مشورتی خود تشکر ویژه داریم.

همچنین مایلیم از بانک رویال کانادا (RBC) برای حمایت مالی سخاوتمندشان تشکر کنیم که تهیه این جعبه ابزار را امکان پذیر کرد.



RBC
Children's Mental
Health Project

تأمین بودجه توسط:



BC Mental Health &
Addiction Services
An Agency of the Provincial Health Services Authority



تهیه شده توسط:



سفارش جعبه ابزار

برای دانلود نسخه PDF این جعبه ابزار یا سفارش نسخه چاپی از تارنمای زیر بازدید نمایید:
keltymentalhealth.ca/toolkits

سفارش جعبه ابزار

این جعبه ابزار یک پروژه در حال پیشرفت است. ما برای نظرات شما در مورد نحوه حصول اطمینان از اینکه نیازهای خانواده ها را برآورده می کند ارزش قائل هستیم. مایلیم از نظرات شما آگاه شویم!

1. آیا موضوع مبهم یا بغرنجی وجود داشت؟
2. مایلید چه عناوین دیگری در این نشریه گنجانده شود؟
3. آیا نکته ای وجود دارد که مایلید در مورد زندگی سالم با خانواده ها در میان بگذارید؟
4. لطفاً به ما بگویید که این جعبه ابزار چگونه به خانواده شما کمک کرد.

بازخورد خود را به نشانی زیر ارسال کنید:

Kelty Mental Health Resource Centre
BC Children's Hospital, 4500 Oak Street,
Vancouver, B.C., Canada

شماره تلفن محلی: 604-875-2084

شماره تلفن رایگان: 1-800-665-1822

ایمیل: toolkits@keltymentalhealth.ca

این نسخه ترجمه شده جعبه ابزار توسط یک گروه متمرکز ویژه زبانی بررسی شده است. در ویرایش اصلی تغییراتی داده شده تا از لحاظ فرهنگی و زبانی بیشتر مربوط باشد.

فهرست مندرجات

مقدمه

1

2

روش توصیه شده برای استفاده از این جعبه ابزار

6

نکاتی برای پیشرفت به سوی سبک زندگی سالم

مدول 1: تغذیه سالم

1

2

پیام های کلیدی

4

روش آسان برای استفاده از راهنمای غذایی کانادا

6

تأثیرات دارو بر اشتها و عادات غذایی

7

نکات مطرح شده توسط خانواده ها برای تغذیه سالم

10

فعالیت هایی برای افزایش تغذیه سالم

مدول 2: فعالیت بدنی

1

2

پیام های کلیدی

3

انواع فعالیت بدنی

4

موانعی برای حفظ فعالیت بدنی

5

نکات مطرح شده توسط خانواده ها برای حفظ فعالیت بدنی

7

ایده هایی برای فعالیت بدنی برای خانواده شما

مدول 3: مدیریت تنش عصبی

1

2

پیام های کلیدی

3

کمک به فرزندتان تا تنش عصبی را شناسایی کند

4

نکات مطرح شده توسط خانواده ها برای مدیریت تنش عصبی

6

فعالیت هایی برای مدیریت تنش عصبی

مدول 4: خوابیدن

1

2

پیام های کلیدی

4

چالش های عادی برای خوابیدن

6

داروها و خوابیدن

7

نکات مطرح شده توسط خانواده ها برای خواب خوش شامگاهی

8

فعالیت هایی برای بهتر خوابیدن

ابزار و منابع

1

1

منابع آنلاین و کتاب ها

5

برگه های ابزار و فعالیت

25

مراجع

مقدمه

خانواده های B.C. مقید هستند تا اطمینان حاصل کنند سبک زندگی فرزندان شان سالم باشد. برای کودکان و نوجوانانی که با چالش های بهداشت روانی روبرو هستند، خواب خوش شامگاهی، فعالیت بدنی، تغذیه سالم و مدیریت تنش عصبی می تواند تأثیر مثبتی بر سلامت بدنی و روانی آنها داشته باشد.

این جعبه ابزار برای کمک به خانواده شما تهیه شده است تا با مراعات نکات زیر سبک زندگی سالمی داشته باشید:

- « توجه به کارهایی که همین حالا انجام می دهید که به حفظ تندرستی کمک می کنند
- « شناسایی اهداف شما: تشخیص مواردی که مایلید روی آنها کار کنید و برداشتن گام های کوچک که به تغییراتی که می خواهید منجر خواهد شد
- « آگاهی از نظرات سایر خانواده ها در مورد تدابیری که برای اشاعه زندگی سالم در خانواده خود مورد استفاده قرار داده اند

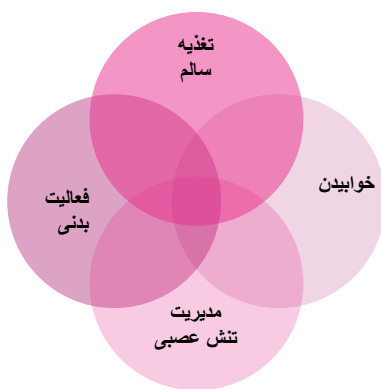
روش توصیه شده برای استفاده از این جعبه ابزار

1. سبک زندگی کنونی خانواده خود را ارزیابی کنید
2. یک هدف را انتخاب کرده و در مورد تغییر کوچکی برای رسیدن به آن تصمیم بگیرید
3. مطمئن شوید که هدف شما S.M.A.R.T. (هوشمندانه) باشد
4. موفقیت خانواده خود را جشن بگیرید!

1. سبک زندگی کنونی خانواده خود را ارزیابی کنید

خانواده ها همین حالا از عواملی که برای زندگی سالم لازم است برخوردار می باشند. برای بررسی توانایی های خود، به روش های زندگی سالم کنونی خود توجه کنید. از همه اعضای خانواده دعوت کنید که مشارکت کنند.

در مقیاس 1 تا 10، خانواده خود را چگونه در هر یک از این جنبه های زندگی سالم رده بندی می کنید؟ کدام جنبه بالاترین رتبه را دریافت می کند؟ در کدام جنبه می توانید از بیشترین بهبود بهره بگیرید؟



(تذکر: 1 = می تواند از بیشترین بهبود بهره بگیرد، 10 = خانواده شما همین حالا اینکار را به خوبی انجام می دهد)

توانایی ها، مهارت ها و استعدادهای خانواده خود را در نظر بگیرید. اینکار را علاوه بر خانواده خود به طور کلی، برای هر یک از اعضای خانواده انجام دهید.

نمونه های توانایی:

- ◀ در حال حاضر از چه موضوعاتی در مورد چالش های بهداشت روانی فرزندان آگاهی دارید
- ◀ علائق، سرگرمی ها و فعالیت های هر عضو خانواده
- ◀ افراد حمایت کننده در پیرامون خانواده شما (برای مثال، دوستان، بستگان، مدرسه)
- ◀ اقلیمی که همین حالا در اختیار دارید (برای مثال، دوچرخه، وزنه)
- ◀ فعالیت های مورد علاقه خانواده شما به صورت جمعی

2. یک هدف را انتخاب کرده و در مورد تغییر کوچکی برای رسیدن به آن تصمیم بگیرید

ایجاد تغییرات هنگامی بیشتر احتمال موفقیت دارد که در گام های کوچک انجام شود و فرزند شما در این فرایند مشارکت کند.

یکی از جنبه های زندگی سالم را انتخاب کنید. در مورد هدفی که شما و خانواده شما برای رسیدن به آن مایل به فعالیت هستید تصمیم بگیرید.

براساس آنچه خانواده شما خود را در مقیاس رده بندی کرده است (از 1 تا 10)، با هم تغییر کوچکی را در نظر بگیرید که می توان انجام داد تا رتبه شما در مقیاس بالا تر برود، حتی اگر صرفاً یک مرحله کوچک باشد – برای مثال از 5 به 6.

3. مطمئن شوید که هدف شما S.M.A.R.T. (هوشمندانه) باشد

هدفی که شناسایی کرده اید را در نظر بگیرید – آیا یک هدف S.M.A.R.T. (هوشمندانه) است؟
 ”S.M.A.R.T.” سرواژه ای است از کلمات Specific (مشخص)، Measurable (قابل قیاس)،
 Action Plan (برنامه اقدامات)، Realistic (واقع گرایانه) و Time to Review (زمان
 بررسی) تشکیل شده است. اهداف می توانند به شما کمک کنند تا به تغییراتی که می خواهید ایجاد
 کنید نائل شوید.

S

Specific (مشخص)

هدفی که خانواده شما می خواهد به آن نائل شود را توصیف کنید.

مثال: افزایش فعالیت بدنی توسط پیاده روی یا دوچرخه سواری به
 دفعات بیشتر

M

Measurable (قابل قیاس)

در مورد کمیتی که می خواهید به آن نائل شوید تصمیم بگیرید، از قبیل
 طول مدت (برای چه مدت این فعالیت را انجام خواهید داد) یا تکرار
 (هر چند وقت یکبار این فعالیت را انجام خواهید داد).

مثال: ما 2 روز در هفته پیاده روی یا دوچرخه سواری خواهیم
 کرد.

A

Action Plan (برنامه اقدامات)

خانواده شما چطور به این هدف نائل خواهد شد؟

مثال: ما در روزهای دوشنبه و چهارشنبه برای رفتن به مدرسه پیاده
 روی یا دوچرخه سواری خواهیم کرد.

R

Realistic (واقع گرایانه)

آیا این هدف ”انجام پذیر“ است؟ در مقیاس 1 تا 10
 (10 یعنی بسیار محتمل)، چقدر احتمال دارد که خانواده شما حاضر یا
 قادر باشد که اینکار را انجام دهد؟

مثال: 9/10 - بسیار محتمل، چون دوچرخه داریم و از دوچرخه
 سواری لذت می بریم

T

Time to Review (زمان بررسی)

خانواده شما چه موقع شروع خواهد کرد؟ چه وقت مجدداً ارزیابی خواهید
 کرد؟

مثال: دوشنبه آینده شروع کرده و در ظرف یک ماه مجدداً ارزیابی
 خواهیم کرد

برای کمک در تعیین اهداف،
یک برگه فعالیت (فرفره زندگی
سالم من) را در بخش "ابزار و
منابع" این جعبه ابزار گنجانده
ایم.

ممکن است مفید باشد که به اهداف دراز مدت
خانواده یا فرزند خود به عنوان مجموعه ای از
اهداف کوچک S.M.A.R.T. توجه کنید. در
مثال زیر، هر گام روی نردبان به منزله هدف
کوچک تری می باشد که به شما کمک خواهد
کرد به هدف نهایی خود نائل شوید.

هدف نهایی:
فعال بودن در 3 روز در هفته یا بیشتر

هدف SMART شماره 3:
رفتن به پارک یا برای راه پیمایی
با خانواده ام برای 1 روز در هفته

هدف SMART شماره 2:
پیاده روی یا دوچرخه سواری به
مدرسه برای 2 روز در هفته

هدف SMART شماره 1:
پیاده روی یا دوچرخه سواری به
مدرسه برای 1 روز در هفته



4. موفقیت خانواده خود را جشن بگیرید!



نکاتی برای پیشرفت به سوی سبک زندگی سالم

1. به گام های کوچک و ساده توجه کنید

حرکت به سوی سبک زندگی سالم
تر در صورتی ممکن است آسان
تر باشد که به جای اینکه فوراً با
هدف نهایی شروع کنید، تغییرات
را به تدریج ایجاد نمایید.

تمرکز روی زندگی سالم به این معنا نیست که عادات روزانه خانواده خود را یکباره تغییر دهید. ایجاد یک تغییر در هر مقطع زمانی به شما کمک خواهد کرد تا به اهداف دراز مدت خود نائل شوید. حتی یک تغییر سالم کوچک را باید به عنوان یک موفقیت در نظر گرفت.

2. به زمان هایی که موفق بوده اید توجه کنید

به آنچه در حال حاضر نتیجه بخش است و آنچه در گذشته نتیجه بخش بوده توجه کنید. چه موقع توانسته اید به فرزندتان کمک کنید تا یک غذای جدید را امتحان کند؟ یا به وی کمک کنید تا موقعی که به بستر می رود به خواب برود؟ چه موضوعی در آن هنگام متفاوت بود؟ داشتید چکار می کردید؟ چه کسی مشارکت می کرد؟ چگونه پیش آمد؟

3. چالش های خود را انتخاب کنید

اشاعه زندگی سالم باید تجربه مثبتی برای همه باشد. منطقی به نظر می آید که تصمیم بگیریم چه رفتارهایی ارزش پافشاری را دارند، چه رفتارهایی ارزش ترغیب یا عدم ترغیب را دارند، و چه رفتارهایی ارزش به حال خود رها کردن را دارند.

روان شناس Ross Greene در کتابش *The Explosive Child* اولویت دادن به رفتارها را در سه سبب نمادین توصیه می کند:

سبب A حاوی موضوعات غیرقابل بحثی می باشد که همیشه اعمال می کنید. یک مثال می تواند رفتن به بستر خواب در یک زمان مشخص باشد.

سبب A:
موضوعات
غیرقابل بحث

سبب B حاوی رفتارها یا موضوعاتی می باشد که حاضرید در مورد آنها سازش کنید. یک مثال می تواند موافقت در مورد اجازه دادن به فرزندتان می شود تا خوراک را در یک یا دو شب در طول هفته انتخاب کند.

سبب B:
موضوعات قابل
بحث

سبب C حاوی همه رفتارهایی می شود که فعلاً به حال خود رها خواهید کرد. برای مثال، ارزش ندارد که در مورد خوابیدن روی کف اتاق به جای تخت خواب جر و بحث کنید، اگر معنی اش اینست که فرزند شما به خواب خواهد رفت.

سبب C:
موضوعاتی که
فعلاً فراموش می
کنید

4. توانایی ها را ترغیب کنید

هنگامیکه متوجه می شوید فرزند شما دارد کاری را درست انجام می دهد، وی را ترغیب کنید که اینکار را بیشتر انجام دهد. فرصت هایی را برای برجسته نمودن رفتار خوب یا موفقیت ها پیدا کنید. متوجه موقعیت ها و مکان هایی باشید که فرزند شما بیشترین انرژی یا اشتیاق را نشان می دهد و با چنین موقعیت ها و مکان هایی آشنا شوید. بخش "ابزار و منابع" حاوی پیوند به تارنماهایی می باشد که می توانند به شما کمک کنند توانایی های فرزندان را شناسایی کنید (دنبال 'Able-Differently' (توانایی متفاوت) زیر 'Other' (غیره) بگردید).

5. آنرا تبدیل به یک موضوع خانودگی کنید

یک جلسه خانوادگی تشکیل دهید و ایده هایی که در این جعبه ابزار عرضه شده را معرفی کنید. خانواده شما برای اشاعه زندگی سالم در حال حاضر چکار می کند؟ چه موضوعاتی دیگری را می خواهید به سبک زندگی سالم خود اضافه کنید؟ در مورد جنبه های زندگی سالم که فرزندان می خواهد بر روی آنها تمرکز کند صحبت کنید. به وی اجازه دهید که خودش در مورد اهدافش تصمیم بگیرد و آنرا شاد و خوشایند کنید!

فعالیت خانوادگی: یک آلبوم عکس از مسیر زندگی سالم خود ایجاد کنید. عکس هایی از خانواده خود در حال فعالیت، عکس هایی از دستورهای تهیه غذا یا هرگونه تغییراتی که خانواده شما ایجاد می کند را منظور کنید. از این عکس ها می توان به عنوان محافظ صفحه نیز استفاده کرد یا در محل هایی قرار داد که همه بتوانند مشاهده کنند.





مدول 01:

تغذيه سالم

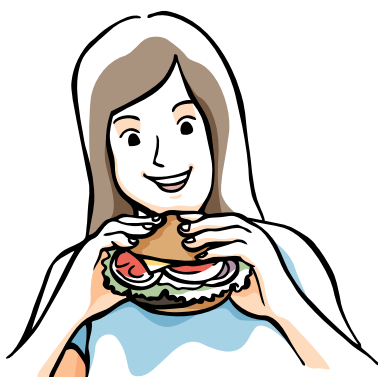
تغذیه سالم

این مدول شامل بخش های زیر می باشد:

- ◀ پیام های کلیدی
- ◀ روش آسان برای استفاده از راهنمای غذایی کانادا
- ◀ تأثیرات دارو بر اشتها و عادات غذایی
- ◀ نکات مطرح شده توسط خانواده ها برای تغذیه سالم
- ◀ فعالیت هایی برای افزایش تغذیه سالم

تغذیه مناسب برای رشد سالم مغز اهمیت داشته و می تواند به کودکان و نوجوانان کمک کند:

- ◀ عملکرد بهتری در مدرسه داشته باشند
- ◀ در مورد خودشان، اندام شان و توانایی هایشان احساس بهتری بکنند
- ◀ با تنش عصبی مدارا کرده و احساسات خود را بهتر مدیریت کنند



پیام های کلیدی

1.

غذا خوردن به طور خانوادگی اثرات مثبت فراوانی دارد، منجمله مصرف بیشتر مواد مغذی و بهبود در بهداشت روانی.

خانواده هایی که با هم غذا می خورند، بهتر غذا می خورند



فراموش نکنید:

شما سرمشق هستید – شما بر روی رابطه ای که فرزندتان با غذایی که می خورد خواهد داشت نفوذ دارید

2.

کودکان و نوجوانانی که صبحانه می خورند وزن سالم تری را حفظ می کنند. همچنین عملکرد بهتری در مدرسه دارند و مواد مغذی، ویتامین ها و مواد معدنی بیشتری را مصرف می کنند.

صبحانه بخورید



3.

کودکان و نوجوانانی که رژیم می گیرند بیشتر از کودکان و نوجوانانی که رژیم نمی گیرند وزن اضافه می کنند. نشان داده شده است که رژیم گرفتن احتمال ابتلا به اختلالات غذایی را نیز افزایش می دهد.

رژیم گرفتن فایده ندارد: تغییرات کوچک و قابل دستیابی را ایجاد نمایید



یک آزمون کوتاه را برای امتحان دانش خود در مورد تغذیه سالم انجام دهید و یاد بگیرید که چطور تغذیه سالم می تواند بر روی بهداشت روانی تأثیر داشته باشد:

<http://keltymentalhealth.ca/healthy-eating-quiz>

فراموش نکنید:

با در دسترس قرار دادن میوه و سبزیجات در خانه می توانید به فرزندانتان کمک کنید تا گزینش های سالم تری را انتخاب کنند.

4.

نوشیدنی هایی که با شکر شیرین شده اند از قبیل نوشابه و نوشیدنی های میوه موجب چاقی و ابتلا به دیابت (مرض قند) نوع 2 می شوند.



آب، شیر و فقط مقدار کمی آب میوه طبیعی بنوشید و از نوشیدنی هایی که با شکر شیرین شده اند پرهیز نمایید

5.

کودکان با این توانایی به دنیا می آیند که می دانند چقدر غذا بخورند. آنها هنگامیکه گرسنه هستند غذا می خورند و هنگامیکه سیر شدند از غذا خوردن دست می کشند. به عنوان یک ولی، سعی نکنید که در غذاخوردن فرزندتان مداخله کنید. نقش شما فراهم کردن غذا در زمان های مناسب است (یعنی 3 وعده غذایی/روز و 2 تا 3 اسنک/روز). نقش فرزند شما انتخاب غذایی می باشد که شما فراهم می کنید. اگر غذا نمی خورند، اشکالی ندارد، چون همیشه یک وعده غذایی/ اسنک دیگر در 2 تا 4 ساعت وجود دارد.

تذکر: برخی کودکان به نشانه های گرسنگی و سیری عکس العمل نشان نمی دهند (برای مثال، کودکانی که داروهای خاصی مصرف می کنند یا اغلب اوقات چنین نشانه هایی را نادیده گرفته اند). این کودکان ممکن است به مشاوره غذایی شخصی توسط متخصص تغذیه نیاز داشته باشند.

برای کسب اطلاعات بیشتر:

www.ellynsatter.com/ellyn-satters-division-of-responsibility-in-feeding-i-80.html

نقش شما در غذا دادن و خوردن: برای خوردن دسر لازم نیست که سبزی هایت را تمام کنی.



6.

هنگامیکه کودکان کار خوبی انجام می دهند و به عنوان پاداش غذا دریافت می کنند یا خودشان را مصدوم می کنند و برای اینکه احساس بهتری بکنند یک بیسکویت دریافت می کنند، آنها این اوقات را با غذا ارتباط می دهند. این ارتباط می تواند در طول زندگی آنها ادامه پیدا کند. پس بعداً هنگامیکه غمگین، نگران یا حتی خوشحال هستند، می خواهند که غذا بخورند. سعی کنید روش های دیگری را برای پاداش دادن به کودکان پیدا کنید که شامل غذا نمی شوند.

پیوندی به جزوه حاوی ایده هایی در این مورد را می توان در بخش "ابزار و منابع" پیدا کرد (برای National Heart Foundation of Australia' (بنیاد ملی قلب استرالیا) تحت 'Healthy Eating' (تغذیه سالم) جستجو کنید).

از محبت به جای شیرینی به عنوان پاداش استفاده کنید



روش آسان برای استفاده از راهنمای غذایی کانادا

استفاده از راهنمای غذایی کانادا آسان است! راهنمای غذایی کانادا ابزار مفیدی است تا مطمئن شوید خانواده شما همه مواد مغذی (کربوهیدرات ها، پروتئین و چربی)، ویتامین ها و مواد معدنی مورد نیاز برای بهداشت جسمانی و روانی خود را دریافت می کند.

مراحل زیر را دنبال کنید تا متوجه شوید راهنمای غذایی کانادا برای خانواده شما چه مواردی را توصیه می کند:

پیشنهادهای شده در راهنمای

کودکان	نوجوانان
4-8	14-18
9-13	
ها و دخترها	زنان مردان

1.

سن و جنسیت خود را پیدا کنید

این پیشنهاد شده در راهنمای استفاده از خوراکیها در هر روز

تعداد	23	44	913	14-18	19-30	31+
مردان	مردان	مردان	مردان	مردان	مردان	مردان
زنان	زنان	زنان	زنان	زنان	زنان	زنان
مردان	7	7	8-10	7-8	8	7
زنان	4	5	6	7	8	7
مردان	3	4	6	7	8	7
زنان	2	3	4	5	6	7
مردان	3	3	2	2	3-4	3-4
زنان	2	2	3-4	3-4	2	2
مردان	1	1	2	2	3	3
زنان	1	1	2	2	3	3

جدول 1-4: تعداد راهنمای غذایی کانادا از هر گروه مواد غذایی را که شما روزانه باید بخورید. راهنمای غذایی کانادا از خوراکیها به چهار گروه مواد غذایی تقسیم شده است: گروه 1: نان، برنج، حبوبات و پاستا؛ گروه 2: میوه و سبزیجات؛ گروه 3: لبنیات؛ گروه 4: پروتئین ها. این راهنمای غذایی کانادا از مواد غذایی به شما کمک می کند تا مطمئن شوید که همه مواد مغذی مورد نیاز خود را دریافت می کنید. برای اطلاعات بیشتر، به راهنمای غذایی کانادا مراجعه کنید.

حصولات غله ای	3	4	6	6	7
وجایگزین های آن	2	2	3-4	3-4	3-4

2.

مشخص کنید که چند وعده غذایی از هر گروه غذایی برای سن و جنسیت شما توصیه شده است.

دریافت نسخه راهنمای غذایی کانادا برای خودتان:

آنلاین: www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-eng.php

نسخه چاپی: نسخه رایگان را توسط تماس با شماره 1-866-225-0709 سفارش دهید

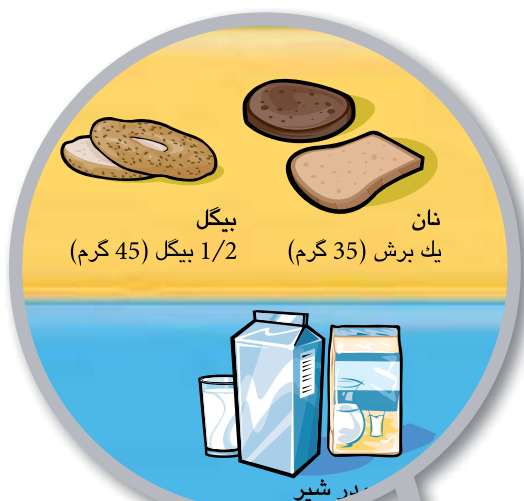
3.

اندازه وعده غذایی را
مشخص کنید (برای
مثال، 1 برش نان = 1
وعده غلات).

تذکر: اندازه وعده غذایی همیشه به اندازه یک پرس غذا نیست. برای مثال، یک ساندویچ حاوی 2 برش نان می باشد که مساوی 2 وعده غلات است

4

از غذاهایی که
در اینجا توصیف
شده بیشتر استفاده
کنید. نوع غذایی
که می خورید به
اندازه مقداری که
می خورید اهمیت
دارد.



آیا فکر کردن در مورد ایده های غذایی برایتان مشکل است؟ به برگه فعالیت برای برنامه ریزی غذایی در بخش “ابزار و منابع” این جعبه ابزار مراجعه نمایید.

تذکره: اخیراً مقدار توصیه شده ویتامین D برای کودکان، نوجوانان و بزرگسالان به مقداری افزوده شده است که صرفاً از طریق تغذیه تأمین نمی‌شود. با متخصص تغذیه خود یا متخصص Health Link BC مشورت کنید (در B.C. با شماره رایگان 811 تماس بگیرید).

تأثیرات دارو بر اشتها و عادات غذایی

برخی از داروها ممکن است بر روی عادات غذایی فرزند شما تأثیر بگذارند. بدین معنی که فرزند شما ممکن است احساس گرسنگی کمتر یا بیشتری بکند. بخصوص برای برخی داروها، اضافه وزن موجب دلنگرانی می شود. این داروها شامل داروهای متعادل کننده خلق و خو (برای مثال Lithium) و داروهای ضد روان پریشی نسل دوم (SGAها) (برای مثال Olanzapine، Risperidone، Quetiapine) می شوند.

تذکر: SGAها گاهی اوقات داروهای ضد روان پریشی غیرعادی (AAPها) نیز خوانده می شوند.

نکاتی برای توجه به چالش های مربوط به اشتها در رابطه با داروها که برای برخی خانواده ها مفید بوده اند در بخش "نکات مطرح شده توسط خانواده ها" در این مدول گنجانده شده اند.

اطلاعات بیشتر در مورد داروها را می توان در آدرس زیر پیدا کرد:

<http://keltymentalhealth.ca/treatment/medications>

این نکته حائز اهمیت است که در صورتیکه احساس می کنید فرزند شما مواد غذایی مورد نیاز خود را دریافت نمی کند با پزشک خانوادگی یا متخصص تغذیه خود صحبت کنید. علاوه بر این هنگامیکه فرزند شما داروهایی را مصرف می کند، نظارت توسط پزشک خانودگی شما بسیار اهمیت دارد. قبل از اینکه فرزند شما شروع به مصرف دارو کند، پزشک شما بایستی اندازه گیری های خط پایه از قبیل قد و وزن را انجام دهد. فرزند شما بایستی پس از آن به طور مرتب تحت نظارت باشد. علاوه بر نظارت پزشکی توسط پزشک شما، باید به عنوان یک خانواده هرگونه تغییراتی که موجب دلنگرانی شما می شود را نیز مشاهده کرده و یادداشت کنید.



نکات مطرح شده توسط خانواده ها برای تغذیه سالم

این نکات از طریق گروه های کانونی در سرتاسر B.C. توسط خانواده ها و برای خانواده ها تهیه و تنظیم شده اند. توجه داشته باشید که همه نکات برای همه خانواده ها مناسب نمی باشند – اگر سؤالاتی در مورد یک دلنگرانی خاص دارید، با پزشک خانوادگی خود یا متخصص مراقبت درمانی دیگری صحبت کنید.

تدابیر عمومی

- تغذیه سالم را سرمشق قرار دهید. نگرش مثبتی در مورد امتحان کردن غذاهای جدید داشته باشید و گزینه هایی را برای غذاهای سالم فراهم نمایید
- فرزندان را با انواع گوناگون غذاها در اوایل زندگی اش آشنا کنید
- توانایی های فرزندان را تقویت کنید. برای مثال، اگر فرزند شما خلاقیت دارد، به وی اجازه بدهید که برای تزئین خوراکی که تهیه کرده اید به شما کمک کند

مشارکت دادن و علاقمند کردن آنها به غذا

- فرزند خود را در خرید خواربار مشارکت دهید
- به فرزندان اجازه دهید که صورت غذاهای هفتگی را تهیه کند یا یک خوراک را طراحی کند (به بخش "ابزار و منابع" در این جعبه ابزار برای برگه فعالیت طراحی خوراک مراجعه کنید)
- به فرزند خود اجازه دهید تعدادی از اقلامی که در ناهار یا خوراک وی منظور می شود را انتخاب کند

بالا بردن سطح غذاهای سالم

- اسنک های مغزی را در دسترس قرار دهید – برای مثال سبزیجات از قبل بریده شده را در یخچال نگه دارید
- به فرزندان اجازه بدهید که روزی یک بار غذای مورد علاقه اش را بخورد (برای مثال، بسته کوچک چپس سیب زمینی)

جایگزین هایی برای نوشابه ها

- مخلوط کردن آب گازدار با مقدار کمی آب میوه
- مخلوط کردن سودای گازدار با آب لیمو
- استفاده از حبه های قشنگ یخ و نی می تواند به نوشیدنی ها جلوه ویژه تری بدهد.



معرفی غذاهای جدید

- ✧ بگذارید فرزندتان مجلات غذایی را مطالعه کند
- ✧ هر هفته غذای جدیدی را امتحان کنید
- ✧ از فرزندتان بخواهید که یک غذا را بیش از یکبار امتحان کند؛ اگر آنرا دوست نداشت، لزومی ندارد که آنرا بخورد. برای فرزندتان توضیح دهید که "جوانه های چشایی" رشد می کنند - این موضوع ممکن است وی را ترغیب کند که آنرا در موقعیت دیگری امتحان کند
- ✧ از بشقاب هایی استفاده کنید که بخش های جداگانه دارند
- ✧ به فرزندتان بگویید که لزومی ندارد که همه چیز را در بشقابش تمام کند
- ✧ از دوستی دعوت کنید که ایرادی نیست؛ کودک با نوجوان شما ممکن است احتمال بیشتری داشته باشد که غذایی که معمولاً نمی خورد را بخورد

بافت غذاها

- ✧ برای برخی کودکان و نوجوانانی که از چالش های بهداشت روانی رنج می برند خوردن غذاهایی که بافت، رنگ، بو یا دمای خاصی دارند مشکل است. در اینجا تدابیری که برای خانواده ها مفید بوده اند ذکر می شود
- ✧ به آنچه فرزند شما می داند و قبول می کند توجه کنید. فهرستی از غذاها و مایعاتی که فرزند شما در حال حاضر دوست دارد را تهیه کنید. این اقلام را در طبقه بندی هایی از قبیل مزه، بافت، رنگ یا بو سازماندهی کنید. برای مثال، آیا فرزند شما بیشتر غذاهایی را می خورد که برشته یا ترد هستند؟ غذاهایی که طعم قوی دارند؟
- ✧ از غذاهای مورد علاقه فرزندتان به عنوان روشی برای شناسایی غذاهای سالم دیگر استفاده کنید. برای مثال اگر فرزند شما به غذای ترد علاقه دارد، سعی کنید غذاهای سالم دیگری را پیدا کنید که ترد هستند (برای مثال، سالادی که آجیل دارد، رشته فرنگی های ترد یا سبزیجات خام)

تذکر: رفتن نزد یک متخصص کاردرمانی، متخصص رفتار درمانی یا متخصص آسیب شناسی زبانی برای کودکانی که مشکلات حسی در مورد غذاها یا بیزاری شدید غذایی دارند در صورتی مفید است که بر روی توانایی آنها در تغذیه سالم تأثیر می گذارد

تشویق تغذیه سالم در خارج خانه

- ✧ به کودک یا نوجوان خود توصیه کنید به رستورانی برود که می تواند ترکیبات غذایی را انتخاب کند (برای مثال Subway™)
- ✧ در مورد چیزهایی که فرزندتان می تواند در خارج خانه بخورد زیاد تأکید نکنید. همه چیز در حد اعتدال قابل قبول است
- ✧ هنگامیکه بیرون از منزل می روید، اسنک های سالم را به همراه ببرید

چالش های مربوط به اشتها به واسطه مصرف داروها

کم اشتها یا بی اشتها:

- برخی داروها که برای ADHD مصرف می شوند ممکن است موجب کم اشتها شوند. مطمئن شوید که فرزند شما به طور مرتب غذا می خورد. غذاها یا اسنک های کوچک هر چند ساعت ممکن است برای برخی کودکان مفید باشد
- اگر فرزندتان باید بیشتر بخورد، وی را با خودتان برای خرید خواربار به همراه ببرید - ممکن است به برانگیختن اشتها وی کمک کند
- نگذارید که فرزندتان قبل یا در حین غذا خوردن نوشیدنی بنوشند. در این صورت شکم خود را به جای مایعات با غذا پر خواهد کرد.

تذکر: گاهی اوقات جایگزین های غذایی از قبیل *ENSURE*، *PEDIASURE* یا صبحانه فوری ممکن است مفید باشند. از این نوع جایگزین های غذایی باید صرفاً تحت راهنمایی متخصص مراقبت درمانی شما استفاده کرد. اگر احساس می کنید که ممکن است برای فرزند شما مفید باشند، با متخصص مراقبت درمانی خود مشورت کنید.

پراشتهایی:



- اگر فرزند شما داروی ضد پریشانی نسل دوم (SGA) مصرف می کند، به وی غلاتی بدهید که سرشار از فیبر غذایی باشند. این نوع غلات به فرزند شما کمک می کنند که احساس سیری بیشتری بکند. برای مثال *Mini Wheats™* با 5 گرم فیبر / وعده غذایی به فرزند شما کمک خواهد کرد که بیش از یک کاسه *Cheerios™* با 2 گرم فیبر / وعده غذایی احساس سیری کند
- قبل از غذا یک لیوان آب به فرزندتان بدهید تا شکمش را پر کند
- با فرزندتان بازی کنید تا حواسش از خوراکی پرت شود
- یکی از والدین به این نتیجه رسیده که مفید است برای فرزندش توصیه دهد که "این دارو نمی گذارد بفهمی چه موقع سیر شده ای، پس تا زمانیکه بتوانی خودت اینکار را بکنی ما باید شکم تو باشیم"

در مورد تغذیه سالم سوآلی دارید؟

با شماره 8-1-1 (HealthLink BC) تماس بگیرید تا با یک متخصص تغذیه مجاز صحبت

فعالیت هایی برای افزایش تغذیه سالم

یک روش پسندیده برای تشویق کودکان و نوجوانان به تغذیه سالم شرکت دادن آنها در این فرایند است. فرزند شما می تواند در همه جنبه های خوراک خانوادگی از قبیل انتخاب دستور پخت، خرید، رویش برخی ترکیبات یا کمک در آماده کردن غذا شرکت کند. در اینجا چند ایده برای فعالیت هایی که شما به عنوان یک خانواده می توانید انجام دهید عنوان می شود:

1. دستور پخت را با هم تهیه کنید

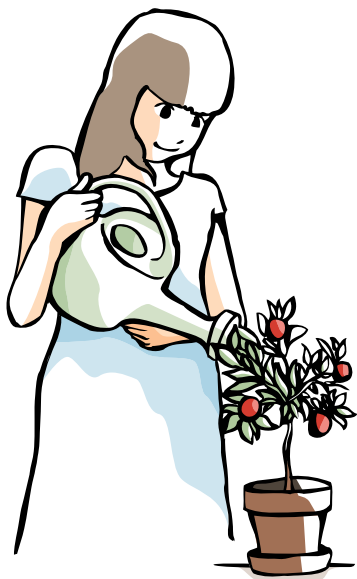
اینکار را می توان در یک بعدازظهر انجام داد یا ممکن است یکی دو هفته طول بکشد تا انجام شود – اوقات خوشی را بگذرانید!

1. با نگاه کردن به تصاویر در کتاب ها و مجلات دستور پخت شروع کنید. توجه کنید که ترکیبات چگونه با راهنمای غذایی کانادا سازگاری دارند
2. بگذارید فرزندتان دستور پختی که با هم می توانید تهیه کنید را انتخاب نماید
3. آشپزخانه را با هم برای جمع آوری ترکیبات کنترل کنید. در هنگام جستجو در یخچال و قفسه ها، با بازی کردن نقش کارآگاه اوقات خوشی را بگذرانید. از فرزندتان بخواهید برای اقلامی که موجود نیست یک فهرست خواربار تهیه نماید
4. با هم به خواربار فروشی بروید. تا جاییکه ممکن است بگذارید فرزندتان توسط هل دادن چهارچرخه، پیدا کردن غذا در فهرست، برداشتن اقلام جدید و پرداخت برای آنها مستقلانه عمل کند.
5. بگذارید فرزندتان تا جایی که برایش راحت است دستور پخت را تهیه نماید
6. خوراک را با خانواده سهیم شوید – جشن بگیرید!

2. غذای خودتان را بکارید

یک باغچه سبزی یا میوه را در خانه شروع کنید. حتی آپارتمان ها می توانند یک باغچه سبزی کوچک توی گلدان تهیه کنند (برای مثال، گوجه فرنگی یا باغچه گیاه معطر)

بگذارید فرزندتان در مورد آنچه می کارید اظهار نظر کند. همچنین برخی مسئولیت های باغبانی را به وی محول کنید، برای مثال آب دادن، وچین کردن یا کاشتن دانه ها. بگذارید به شما در مراقبت از باغچه کمک کند. نهایتاً بگذارید فرزندتان در تصمیم گیری در مورد نحوه استفاده از میوه ها و سبزیجات که می رویند کمک کند. بیشتر احتمال دارد سبزیجاتی که خودش کاشته است را مصرف کند تا سبزیجاتی که از فروشگاه خریده شده باشند. اینکار روش ایده آلی برای ایجاد فعالیت روزانه و بهره مند شدن از هوای آزاد است.



کودکان یا نوجوانان چه کمکی در تهیه خوراک می توانند بکنند

- ◀ نوشتن فهرست خرید
- ◀ خواندن دستور پخت
- ◀ قضاوت در مورد اندازه تابه
- ◀ تقسیم کردن حصه های یکسان برای سرو کردن
- ◀ اندازه گیری ترکیبات خشک و مایع
- ◀ برنامه ریزی میکروویو
- ◀ آبکشی بطری ها برای بازیافت

3. معرفی یک "خوراک هفته" جدید

یک "خوراک هفته" جدید را معرفی کنید تا گزینه های غذایی تان متنوع باشند. می توانید به اتفاق همه اعضای خانواده به خواربار فروشی یا بازار کشاورزان بروید و یک میوه یا سبزی جدید را برای چشیدن انتخاب کنید. با آزمایش کردن مزه اوقات خوشی را در خانه داشته باشید!



مدول 02:

فعاليات بدني

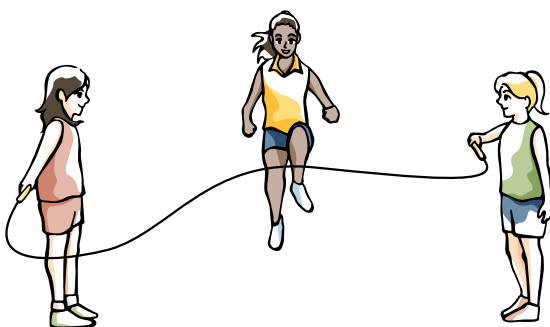
فعالیت بدنی

این مدول شامل بخش های زیر می باشد:

- ◀ پیام های کلیدی
- ◀ انواع فعالیت بدنی
- ◀ موانعی برای حفظ فعالیت بدنی
- ◀ نکات مطرح شده توسط خانواده ها برای حفظ فعالیت بدنی
- ◀ ایده هایی برای فعالیت بدنی برای خانواده شما

فعالیت بدنی مزایای فراوانی برای کودکان و نوجوانان دارد. فعالیت بدنی در موارد زیر مفید است:

بدنی	اجتماعی	احساسی/روانی
ارتقای انعطاف پذیری، توانایی عضلانی، هماهنگی و توازن	کمک به کودکان تا عضوی از یک گروه یا تیم شوند	ارتقای خودباوری
توسعه و بهبود مهارت های جنبشی	کمک به کودکان تا با اشخاص جدیدی آشنا شوند	کمک در سوخت و ساز
کاهش خطر برخی مشکلات بهداشتی (برای مثال، دیابت (مرض قند)، بیماری قلبی)	افزایش وقت صرف شده با خانواده	ارتقای اعتماد به نفس
حمایت از رشد و بالندگی عادی	کمک به کودکان تا اوقاتی را با دوستان بگذرانند	تسکین استرس یا تنش عصبی
اشاعه وزن سالم	بهبود مهارت های اجتماعی	افزایش در میزان لذت و شادکامی



پیام های کلیدی

1.

**فعالیت بدنی می تواند
مزایای جسمانی، اجتماعی،
احساسی و بهداشت روانی
داشته باشد**

فعالیت بیشتر بدنی می تواند موجب افزایش در میزان انرژی شود، خوابیدن را بهبود دهد و موجب سلامتی بهتر شود.

2.

**با ایده های فرزندان
شروع کنید**



از فرزندان بخواهید که فعالیت های مورد علاقه اش و هر فعالیت جدیدی که می خواهد امتحان کند را ذکر کند. پیشنهاد کنید که می تواند فعالیت را به تنهایی یا با دوستان یا خانواده انجام دهد. فراموش نکنید بسیاری از فعالیت ها لزومی ندارد که اصلاً خرجی داشته باشند و لزومی ندارد که تمرینات یا ورزش های سنتی باشند. یک برگه منابع در بخش "ابزار و منابع" وجود دارد که حاوی بسیاری فعالیت های گوناگون است که خانواده شما می تواند امتحان کند.

3.

**نقطه شروع را پیدا کرده و
براساس آن پیشروی کنید**



هنگامیکه تصمیم می گیرید تغییراتی را ایجاد کنید نقطه شروع فرزند یا خانواده خود را در نظر بگیرید. فراموش نکنید که تغییرات باید به طور تدریجی ایجاد شود و اهداف باید از نوع S.M.A.R.T. باشند. برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد ایجاد اهداف S.M.A.R.T.، به بخش "مقدمه" این جعبه ابزار مراجعه نمایید.

4.

**برای برآوری اهداف از
موانع عبور کنید**



در مورد موانعی که ممکن است مشارکت فرزند شما را در فعالیت بدنی محدود کند صحبت کرده و از آنجا ادامه دهد. چه مانعی وجود دارد که آنها را از امتحان کردن یک ورزش جدید باز می دارد؟ از دوچرخه سواری تا مدرسه؟ چند مورد از این موانع بعداً در این مدول مورد بحث قرار می گیرند. فراموش نکنید فعالیت بدنی باید توأم با تفریح باشد، نه اینکه به صورت تنبیه یا پیامد باشد.

5.

سرمشق باشید و بازی کنید



برای رفتاری که می خواهید مشاهده کنید سرمشق باشید و با فرزندان بازی کنید، پیاده روی کنید، بدوید، برقصید و فعالیت های دیگر.

انواع فعالیت بدنی

سه نوع اصلی فعالیت برای حفظ تندرستی عبارتند از:

ایروبیک/استقامت/کاردیو:

هرگونه فعالیتی که موجب مصرف اکسیژن توسط قلب، ریه ها و گروه های عضلات بزرگ می شود. با انجام مکرر این نوع فعالیت، قلب خود را قوی تر می کنید، از مزایای بهداشتی آن برخوردار شده و می توانید برای مدت طولانی تری به ورزش و فعالیت بپردازید. چند مثال شامل دویدن، اسکیت بازی، شنا و دوچرخه سواری می شود.



انعطاف پذیری:

فعالیت هایی که عضلات را تحت طیف کامل حرکاتی قرار داده تا حالت کشیدگی آنها را حفظ نموده و موجب حرکت آزادانه مفصل ها شود. چند مثال شامل کشیدن عضلات و انجام یوگا می شود.



زور و قدرت:

فعالیت هایی که توسط کارکرد شدیدتر استخوان ها و عضلات از آنچه برایشان عادیست، به ایجاد استخوان ها و عضلات قوی کمک می کند. چند مثال شامل وزنه برداری، بالا رفتن از میله بارفیکس یا استفاده از وزن بدنشان شبیه زمانیکه روی زمین شنا می روید.



بیشتر فعالیت ها نیاز به ترکیبی از همه فعالیت های سه گانه به اضافه توازن و چابکی دارند. چند مثال از فعالیت هایی که به همه فعالیت های سه گانه نیاز دارند: کوه پیمایی، حمل کوله پشتی، کشیدن جارو برقی، بازی روی یک ساختار بازی و ورزش.

موانعی برای حفظ فعالیت بدنی

به چندین طریق ممکن است فعالیت بدنی یک کودک یا نوجوان تحت تأثیر چالش های بهداشت روانی وی قرار گیرد. برخی از موانعی که بر سر راه خانواده ها در B.C. با فرزندانشان بوده است در زیر ذکر می شوند. در بخش "نکات مطرح شده توسط خانواده ها" در این مدول، برخی از راه حل های ممکن توصیه شده توسط خانواده ها در B.C. را خواهید یافت.

- ◀ مشکلات مربوط به معاشرت با سایر کودکان
- ◀ سایر کودکان حاضر نیستند که فرزند شما را شرکت داده یا سر به سر وی می گذارند
- ◀ فقدان علاقه به رفتن در هوای آزاد / ترجیح می دهد بازی های ویدئویی را بازی کند تا تلویزیون تماشا کند
- ◀ فقدان انرژی
- ◀ درد عضلانی
- ◀ مشکلات مربوط به توازن و هماهنگی
- ◀ اضافه وزن (ممکن است ورزش کردن را مشکل تر کند)



نکات مطرح شده توسط خانواده ها برای حفظ فعالیت بدنی

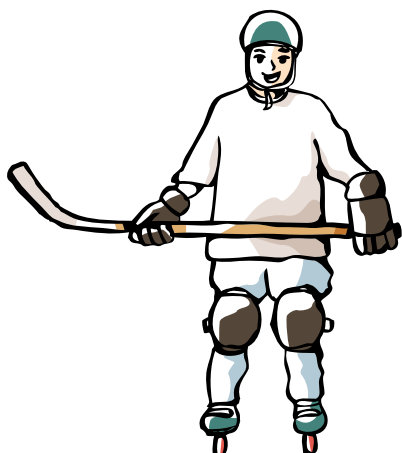
این نکات از طریق گروه های کانونی در سرتاسر B.C. توسط خانواده ها و برای خانواده ها تهیه و تنظیم شده اند. توجه داشته باشید که همه نکات برای همه خانواده ها مناسب نمی باشند — اگر سؤالاتی در مورد یک دلگروانی خاص دارید، با پزشک خانوادگی خود یا متخصص مراقبت درمانی دیگری صحبت کنید.

اتکا بر علائق و توانایی های فرزندان

- ◀ ورزش/فعالیتی را پیدا کنید که با شخصیت یا علائق فرزندان سازگار باشد
- ◀ بگذارید فرزندان یک ورزش/بازی را به شما بیاموزد
- ◀ برای فهرستی از فعالیت هایی که خانواده شما می تواند امتحان کند به برگه منابع در بخش "ابزار و منابع" مراجعه نمایید

حمایت از کودکی که در معاشرت یا پیروی از مقررات با مشکلاتی مواجه است

- ◀ اگر فرزند شما در یک تیم ورزشی بازی می کند، در مورد چالش هایی که فرزند شما متحمل می شود با مربی صحبت کرده و توصیه های خاصی را برای کمک به وی ارائه نمایید (برای مثال، فرزند شما باید پهلوی چه کسی بنشیند)
- ◀ پیشاهنگی و مدرسه نظام گروه هایی هستند که همه را شامل شده و فرصت هایی را برای فعالیت بدنی عرضه می کنند
- ◀ ببینید که آیا جامعه محلی شما برنامه های آشنایی با مرکز تندرستی را برای نوجوانان عرضه می کند
- ◀ فعالیت هایی را پیدا کنید که فرزند شما می تواند انجام دهد و رقابتی نمی باشند، برای مثال:
 - فعالیت های شخصی از قبیل شنا، پیاده روی، دویدن یا دوچرخه سواری
 - تندرستی شخصی یا ورزش به صورت خصوصی؛ با مربی در مورد شروع آهسته و سبک صحبت کنید
 - زمان بازی آزاد در فضای باز. بگذارید که وسیله، بازی فرزندان را مشخص کند
 - از وظایف روزمره مانند رفتن به خواروبار فروشی به عنوان روشی برای حفظ فعالیت استفاده کنید



مدت تماشای را کاهش دهید، مدت فعالیت را افزایش دهید

از فرزندتان بخواهید که در مورد گنجاندن فعالیت های زندگی روزمره از قبیل پیاده روی یا دوچرخه سواری به مدرسه یا کارهای روزمره خانگی برای افزایش مدت فعالیت فکر کند؛ همه این دقایق با هم جمع می شوند.

ترغیب فعالیت در کودکان و نوجوانانی که کامپیوتر یا تلویزیون را ترجیح می دهند

- ◀ مدت زمان تماشای را به تدریج و به مدت های کوتاه کاهش داده و محدودیت های زمانی را تعیین کنید
- ◀ هنگامیکه فرزندتان جلوی کامپیوتر نشسته یا تلویزیون تماشا می کند، بگذارید به جای صندلی از یک توپ ورزشی استفاده کند. نشستن روی توپ به تقویت عضلات اصلی کمک کرده و طرز قرارگیری صحیح بدن را ترغیب می کند
- ◀ وقت تنفس مرتب برای حرکت و جنبش را ترغیب کنید. کودکان می تواند بلند شده و بدنشان را بکشند، در جا بدوند، دور خانه قدم بزنند یا فعالیت مورد علاقه دیگری را حدوداً هر نیم ساعت برای چند دقیقه انجام دهند
- ◀ Wii Fit یا بازی های مشابه نقطه شروع خوبی می باشند

فقدان انرژی

- ◀ آهسته و سبک شروع کنید – فوران های کوتاه انرژی را به جای روش “همه چیز یا هیچ چیز” امتحان کنید
- ◀ توضیح دهید که برای تولید انرژی باید انرژی مصرف کرد

درد یا جراحات عضلانی

- ◀ اگر دلیل جسمانی برای درد وجود دارد ممکن است لازم باشد که نزد یک متخصص مراقبت درمانی بروید. اگر دلیل جسمانی وجود ندارد، به فرزند خود اطمینان دهید که شرکت در فعالیت بدنی بی خطر است

اضافه وزن فعالیت بدنی را مشکل تر می کند

- ◀ سعی کنید با فعالیت هایی شروع کنید که شامل وزنه برداری نمی شوند (برای مثال دوچرخه ثابت یا دوچرخه سواری، ورزش های آبی، تمرین مقاومت)

ایده هایی برای فعالیت بدنی برای خانواده شما

1. یک مسیر با مانع درست کنید



مسیرهای با مانع روش خوبی برای ورزش کردن و توسعه و رشد حس لمس کردن، هماهنگی، مهارت های جنبشی و توازن در فرزند شماست

یک مسیر با مانع را می توان در فضای آزاد، یا فضای بسته هنگامیکه هوا خوب نیست ایجاد کرد. برای کسب اطلاعات مشروح تر در مورد نحوه ایجاد یک مسیر بامانع می توانید به بخش "ابزار و منابع" (در برگه منابع فعالیت هایی که خانواده شما می تواند امتحان کند).

2. برای پیاده روی به طبیعت رو آورید

راهپیمایی خانودگی در محله یا در پارک های نزدیک را به یک فعالیت عادی تبدیل کنید. سعی کنید ترتیب بازی ها و فعالیت های گوناگون را در حین راهپیمایی بدهید. برای مثال:

◀ بازی "معما" را بازی کنید. اینکار کودکان را ترغیب می کند که واقعاً به اطراف خود نگاه کنند و محیط اطرافشان را بپذیرند.

◀ به اشیاء اشاره کنید. هنگامیکه چیزی را مشاهده می کنید که برایتان جالب است، آنرا به فرزندتان نشان دهید.

◀ عکس بگیرید و بگذارید فرزندتان هم عکس بگیرد. عکس گرفتن همیشه روش شاد و سرگرم کننده ای برای یادآوری موضوعی است.

◀ هنگام راهپیمایی داستان بگویید. هنگامیکه برای راه پیمایی می روید، ممکن است عوامل حواس پرتی کمتر بوده و فرزند شما قدری بهتر گوش کند.

◀ در مورد درخت ها، گیاهان و حیواناتی که مشاهده می کنید از فرزندتان سؤال کنید



اقتباس با کسب اجازه از: ایده های راهپیمایی در طبیعت،
C.E. Higgins (2008) راهپیمایی خانوادگی در طبیعت :
15 ایده شاد و جالب



3. از منابع جامعه محلی خود بازدید کنید

اطلاعاتی را در مورد فعالیت هایی که جامعه محلی شما ارائه می کند کسب نمایید. این موضوع شامل مراکز تفریحی جامعه محلی، استخرهای شنا، پارک ها یا راهپیمایی در طبیعت می شود که از طریق اداره حوزه شما عرضه می شوند. فرزند شما ممکن است از یک برنامه یا کلاس از قبیل رقص، ایروبیک یا ورزش های رزمی نیز لذت ببرد.

تذکر: برخی از خانواده ها ممکن است با چالش هایی برای ترغیب فرزندان در استفاده از مراکز تفریحی جامعه محلی روبرو شوند یا فرزندان به واسطه برخی مشکلات قبلی در مراکز نتوانند از آنها استفاده کنند – اگر چنین است، به برخی از فعالیت های دیگری که در این جعبه ابزار مطرح شده بپردازید.

برای فهرستی از بسیاری فعالیت های دیگر که خانواده شما می تواند امتحان کند. به بخش منابع در "ابزار و منابع" مراجعه نمایید.



مدول 03:

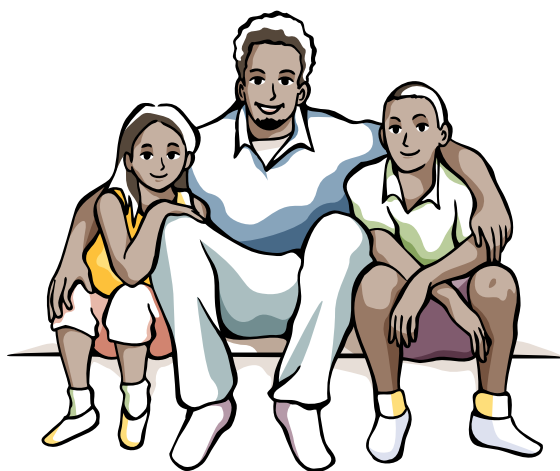
مدیریت تنش عصبی

مدیریت تنش عصبی

این مدول شامل بخش های زیر می شود:

- ◀ پیام های کلیدی
- ◀ کمک به فرزندان تا تنش عصبی را شناسایی کند
- ◀ نکات مطرح شده توسط خانواده ها برای مدیریت تنش عصبی
- ◀ فعالیت هایی برای مدیریت تنش عصبی

هر کودک و نوجوانی با رویدادهای پرتنشی در زندگی خود روبرو می شود. تنش عصبی به خودی خود نامطلوب نیست، ولی این نکته حائز اهمیت است که هنگامیکه تنش عصبی شروع به گذاشتن تأثیرات منفی بر افکار، احساسات یا رفتار فرزندان کرد، بتوان آنرا شناسایی کرده و اقداماتی را انجام داد. مدیریت مؤثر تنش عصبی می تواند به سلامتی جسمانی و روانی بهتری برای همه اعضای خانواده شما منجر شود.

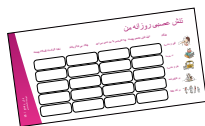


پیام های کلیدی

1.

این نکته برای فرزند شما اهمیت دارد که از آنچه موجب تنش عصبی برایش می شود و نحوه واکنش نشان دادن به تنش عصبی آگاه شود. هنگامیکه از این موضوع آگاه شدید، خانواده شما می تواند برای روش هایی برای مدیریت اوضاع پرتنش جستجو کند. یک برگه فعالیت در مورد شناسایی مواردی که موجب تنش عصبی می شوند (تنش عصبی روزانه من) در بخش "ابزار و منابع" گنجانده شده است.

عوامل تنش های عصبی و نحوه واکنش نشان دادن خود به تنش عصبی را شناسایی کنید



2.

تدابیر بسیار گوناگونی وجود دارند که خانواده شما می تواند امتحان کند. این موارد شامل تدابیر آرامش (تسکین اعصاب) از قبیل تنفس عمیق یا یوگا، تدابیر ادراکی از قبیل تغییر دادن طرز فکر، و تدابیر رفتاری از قبیل حل مشکلات یا مدیریت وقت می شود. تدابیر گوناگون را بررسی کنید تا تدبیری را پیدا کنید که برای خانواده شما مناسب باشد و منابع گوناگون را در بخش "ابزار و منابع" امتحان کنید.

تدابیر مدیریت تنش عصبی گوناگونی برای خانواده های گوناگون فایده دارند



3.

نحوه تفکر شما در مورد چالش هایتان می تواند تفاوت های عمده ای را در میزان تنش عصبی که احساس می کنید ایجاد نماید. هنگامیکه احساس می کنید تحت تنش عصبی هستید، سعی کنید روشی که در مورد موقعیت فکر می کنید را طوری "دوباره بیان" کنید که در مورد موقعیت به صورت متوازن تری فکر کنید.

نحوه تفکر شما در روشی که تنش عصبی شما را تحت تأثیر قرار می دهد تغییر ایجاد می کند



4.

مثل هرگونه بیماری دیگر، مراقبت از کودک یا نوجوانی که با چالش های بهداشت روانی روبروست می تواند برای والدین/مراقبت دهنده ها و سایر اعضای خانواده مشکل باشد. این نکته حائز اهمیت است که خانواده ها در مورد نحوه تأثیر تنش عصبی بر آنها حساسیت داشته باشند. برخی از تدابیری که برای والدین و مراقبت دهنده ها در B.C. مفید بوده است در بخش "نکات مطرح شده توسط والدین" در این مدول گنجانده شده است.

تنش عصبی بر روی همه اعضای خانواده تأثیر می گذارد



کمک به فرزندان تا تنش عصبی را شناسایی کند

با فرزندان در مورد اینکه برایشان چه احساسی دارد که تحت تنش عصبی باشند و مسائلی که موجب می شود احساس تنش کنند، صحبت کنید. برخی از کودکان خردسال تر ممکن است واژه هایی از قبیل ”نگران“ یا ”ناراحت“ را بهتر از ”تنش“ درک کنند. می توانید از آنها سؤال کنید که تنش عصبی چه اثری بر عوامل زیر داشته است:

◀ بدن (برای مثال، مصدومیت، سردرد، دل به هم خوردگی)

◀ خلق و خو (برای مثال، تندخویی، بدخلقی)

◀ افکار (برای مثال، افکار منفی، مشکل تمرکز حواس)

◀ رفتار (برای مثال، بی قراری)

در بخش ”ابزار و منابع“، یک برگه تنش عصبی روزانه من را برای فرزند شما گنجانده ایم. این برگه می تواند به وی کمک کند تا حساب موضوعاتی که موجب می شود احساس تنش کند را نگه دارد. هنگامیکه فرزند شما فهمید که چه موضوعاتی موجب می شود که احساس تنش کند و هنگامیکه تحت تنش است چه احساسی دارد، خانواده شما می تواند به دنبال روش هایی برای مدیریت تنش عصبی بگردد (برخی از ایده ها و فعالیت ها را می توان در این مدول پیدا کرد).



نکات مطرح شده توسط خانواده ها برای مدیریت تنش عصبی

این نکات از طریق گروه های کانونی در سرتاسر B.C. توسط خانواده ها و برای خانواده ها تهیه و تنظیم شده اند. توجه داشته باشید که همه نکات برای همه خانواده ها مناسب نمی باشند – اگر سؤالاتی در مورد یک دلنگرانی خاص دارید، با پزشک خانوادگی خود یا متخصص مراقبت درمانی دیگری صحبت کنید.

نکاتی برای کودکان و نوجوانان



تدابیری برای آرامش تدابیری برای آرامش (تسکین اعصاب)

- ◀ به موسیقی آرامش بخش گوش کنید
- ◀ تمرین های آرامش بخش از قبیل تنفس عمیق را انجام دهید (برای کسب اطلاعات بیشتر به بخش "فعالیت ها" در این مدول مراجعه نمایید)
- ◀ با خانواده خود به دامن طبیعت بروید
- ◀ یک کتاب مطالعه کنید یا به طور خانوادگی با هم مطالعه کنید.

تدابیر رفتاری (ایجاد تغییرات در آنچه انجام می دهید)

- ◀ سعی نکنید که بیش از حد برای فعالیت ها برنامه ریزی کنید. فعالیت زیاد ممکن است برای همه اعضای خانواده پرتنش باشد
- ◀ نگرانی های خود را در یک دفتر خاطرات روزانه یادداشت کنید (برای کسب اطلاعات بیشتر به بخش "فعالیت ها" در این مدول مراجعه نمایید)
- ◀ از لحاظ جسمانی فعال باشید
- ◀ به حل کردن مشکلات بپردازید (برای برگه فعالیت حل مشکلات به بخش "ابزار و منابع" مراجعه نمایید)

تدابیر ادراکی (ایجاد تغییرات در روش تفکر شما)

- ◀ سعی کنید افکار "قرمز" خود را به افکار "سبز" تبدیل کنید (برای کسب اطلاعات بیشتر به بخش "فعالیت ها" در این مدول مراجعه نمایید)
- ◀ سعی کنید در مورد توانایی ها یا تدابیر خود فکر کنید (برای مثال در مورد هنگامیکه کاری را خوب انجام دادید یا تکلیفی را با موفقیت تمام کردید)
- ◀ در مورد همه نکات مثبت زندگی خود مانند اشخاص، چیزها یا استعدادها فکر کرده و آنها را یادداشت کنید. اینکار جلوی پرداختن به نکات منفی را می گیرد.

نکاتی برای والدین و مراقبت دهنده ها

- ◀ به خودتان یادآوری کنید هنگامیکه میزان تنش عصبی شما پایین می رود، کودکان واکنش مثبتی نشان می دهند
- ◀ ببه خودتان اجازه بدهید که اوقاتی را برای خودتان صرف کنید:
 - برای صرف یک فنجان چای وقت صرف کنید
 - برای راهپیمایی یا دویدن بروید
 - با دوستان معاشرت کنید
 - با سرگرمی های قبلی مشغول شوید
- ◀ در گروه های حمایتی برای مدیریت تنش عصبی شرکت کنید یا در مورد تنش عصبی خود با خانواده/دوستان صحبت کنید.
- ◀ برای وقتی که با فرزندان خود صرف می کنید ارزش قائل شوید
- ◀ برای برقراری ارتباط با همسر/شریک زندگی خود وقت صرف کنید
- ◀ در بین مراقبت دهنده ها هماهنگی ایجاد کنید
- ◀ در انتظارات از فرزندان نرمش ایجاد کنید – برای مثال احساس نکنید که لازم است جزو دانش آموزان برجسته در مدرسه باشد یا در هر ورزشی شرکت کند
- ◀ سعی نکنید که از سایر کودکان به عنوان معیار سنجش موفقیت های فرزندان استفاده کنید

انعطاف پذیری قدرت استفاده از توانایی های شخص برای فائق آمدن بر چالش ها و موانع زندگی می باشد.
برای کسب اطلاعات بیشتر:

<http://www.able-differently.org/resiliency/>

فعالیت‌هایی برای مدیریت تنش عصبی

1. قاب بندی مجدد افکار: افکار قرمز و سبز

“قاب بندی مجدد افکار” یعنی تفکر در مورد یک موقعیت پرتنش به صورتی دیگر تا به آن معنی جدیدی بدهد. برای مثال، اگر در مورد “مشکلات” به عنوان “چالش‌ها” فکر کنیم، روشی که در مورد موقعیت فکر می‌کنیم می‌تواند به موضوعی تبدیل شود که قابل حل باشد.

همچنین می‌توانید افکار خود را توسط یافتن نکات مثبت در یک موقعیت قاب بندی مجدد کنید. جستجو برای نکات مثبت بدین معنی نیست که نکات منفی را نادیده بگیرید. شما صرفاً جنبه‌های مثبت موقعیت را نیز در نظر گرفته و آنها را به افکار خود اضافه می‌کنید. ممکن است مفید باشد که در مورد افکار خود به عنوان افکار “قرمز” و افکار “سبز” فکر کنید.



افکار قرمز و سبز

افکار قرمز افکاری هستند که نگران‌کننده، منفی، بدبینانه یا غیرمفید هستند. افکار قرمز شامل همه موضوعات منفی می‌شوند که هنگام مواجه شدن با مشکل یا رویدادی در مورد آنها فکر می‌کنیم. برخی از نمونه‌های افکار قرمز عبارتند از:

- ◀ “نمی‌توانم ...”
- ◀ “از من بر نمی‌آید ...”
- ◀ “هیچکس به من علاقه ندارد”

همه افکار قرمز دارند ولی ایده اینست که تعداد آنها را کمتر کنیم. افکار قرمز را می‌توان به افکار سبز نیز تبدیل کرد.

افکار سبز افکاری هستند که مفید، قدرتمند، مثبت و خوش بینانه می‌باشند. هدف اینستکه به فرزند خود کمک کنید بیشتر در مورد این نوع افکار فکر کند. برخی از مثال‌های افکار سبز عبارتند از:

- ◀ “سعی خودم را خواهم کرد”
- ◀ “آموزگارم می‌تواند به من کمک کند”

لازم است که افکار سبز واقع بینانه باشند. معنی‌اش این نیست که به خودمان دروغ می‌گوییم. افکار سبز همیشه حس خوبی را در شما ایجاد نمی‌کنند ولی مخصوصاً در موقعیت‌های دشوار می‌توانند به شما کمک کنند که احساس بهتری بکنید.

تفکر در مورد افکار سبز به کودکان و نوجوانان کمک می کند که بیشتر احساس اعتماد به نفس کنند. همچنین می توانند به مدیریت ترس ها و نگرانی های فرزند شما کمک کنند.

بار دیگری که می شنوید فرزند شما با صدای بلند یک فکر "قرمز" را بیان می کند، از وی بخواهید که در عوض یک فکر "سبز" را ذکر کند. ما در بخش "ابزار و منابع"، برگه فعالیت یادگیری تفکر سبز را گنجانده ایم. علاوه بر این، یک ابزار تفکر سالم محاوره را می توان در keltymentalhealth.ca پیدا کرد.

فعالیت "قالب بندی مجدد افکار" در برنامه "FRIENDS for Life" (دوستان در طول عمر) آموزش داده می شود. این یک برنامه بر مبنای مدرسه می باشد که در ایجاد انعطاف پذیری و کاهش خطر اختلالات تشویشی در کودکان نتایج خوبی نشان داده است. این برنامه نحوه تحمل نگرانی ها را به کودکان آموخته و ابزاری را برای کمک در مدیریت موقعیت های دشوار در اختیار آنها قرار می دهد.

برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد برنامه "FRIENDS for Life" در مدرسه از تارنمای زیر دیدن کنید: www.mcf.gov.bc.ca/mental_health/friends.htm

یک "برنامه دوستان در طول عمر برای والدین" رایگان نیز وجود دارد که به صورت آنلاین به آدرس زیر موجود است: www.mcf.gov.bc.ca/mental_health/friends_parent.htm

2. تنفس عمیق (ورزش برای آرامش و تسکین اعصاب)

تنفس عمیق (یا "تنفس شکمی") یکی از آسان ترین و سریع ترین روش ها برای آرامش است چون می توان آنرا در هر کجا و در هر زمان انجام داد. سعی کنید که تنفس عمیق را به عنوان روشی برای آرام بخشی به مغز و عضلات برای فرزندان توضیح دهید.

بهترین زمان برای اینکه این فعالیت را برای اولین بار امتحان کنید هنگامیست که فرزند شما نسبتاً احساس آرامش می کند. با فرزند خود بنشینید و برای وی توضیح دهید که می خواهید یک نوع جدید تنفس را به وی بیاموزید.

از وی بخواهید که یک دست را روی شکمش قرار داده و احساس کند که شکمش در حین تنفس به داخل و خارج حرکت می کند. مطمئن شوید که مستقیم نشسته یا ایستاده باشد. از وی بخواهید که یک نفس عمیق و آهسته بکشد سپس به وی بگوید که این نفس را آهسته از طریق دهان به بیرون بدمد.

هنگامیکه تنفس وی آهسته شد، به وی بگویید که برای مدت طولانی – تا شماره شش - به درون بدمد (می تواند هنگامیکه تنفس می کند برایش بشمارید یا می توانید در حالیکه با انگشتان خود می شمارید با وی تنفس کنید). برای برخی کودکان خردسال ممکن است شمردن تا شش دشوار باشد؛ می توانید تا سه بشمارید و به تدریج اضافه کنید.

پس از اینکه این تمرین را برای چندبار انجام دادید، آخرین مرحله را معرفی کنید: آهسته کردن برون دمیدن. کودکان معمولاً می خواهند که هوا پس از یک درون دمیدن بزرگ به خارج ”منفجر“ شود. درون دمیدن را تا شماره شش یا حتی هشت با آنها تمرین کنید.

برای یک تمرین تنفس عمیق دیگر می توانید به منبع روشهای سریع برای آرامش در بخش ”ابزار و منابع“ مراجعه کنید

3. حل مشکل

هنگامیکه تنش عصبی پیش آمده، حل مشکل می تواند به کاهش تنش عصبی کمک کند و همچنین می تواند از وقوع تنش عصبی در وحله اول جلوگیری کند. پنج مرحله ساده حل مشکل عبارتند از:

1. انتخاب مشکل
 2. آگاهی از مشکل
 3. یافتن راه حل های گوناگون
 4. مقایسه راه حل ها
 5. پیدا کردن بهترین راه حل و عملی کردن آن
- برگه فعالیت حل مشکل را می توان در بخش ”ابزار و منابع“ یافت.



مدول 04:

خوابیدن

مدول 04:
خوابیدن

خوابیدن

این مدول شامل بخش های زیر می باشد:

- ◀ پیام های کلیدی
- ◀ چالش های عادی برای خوابیدن
- ◀ داروها و خوابیدن
- ◀ نکات مطرح شده توسط خانواده ها برای خواب خوش شامگاهی
- ◀ فعالیت هایی برای خوابیدن بهتر

خوابیدن به مقدار کافی برای بهداشت جسمانی و روانی سالم اهمیت دارد.

عدم خوابیدن به اندازه کافی ممکن است به مشکلات زیر بیانجامد:

- ◀ خواب آلودگی در طول روز
- ◀ بدخلقی
- ◀ مشکل توجه کردن یا حل مشکل
- ◀ بی قراری
- ◀ تغییرات در خلق و خو (برای مثال کج خلقی)
- ◀ مشکل یادگیری مطالب و یادآوری
- ◀ اضافه وزن



پیام های کلیدی

1.

مقدار خواب لازم برای هر فردی متفاوت است

با اینکه بیشتر کودکان (سنین 5 تا 12 سال) به 10 تا 11 ساعت خواب در شب و بیشتر نوجوانان به تقریباً 9 تا 10 ساعت خواب در شب نیاز دارند، مقدار خواب لازم برای هر فردی متفاوت است.

مهم ترین سؤال اینستکه آیا فرزند شما در طول روز احساس می کند که به اندازه کافی استراحت کرده و انرژی کافی برای انجام فعالیت های روزانه خود دارد. علائم هشداري که فرزند شما به اندازه کافی استراحت نمی کند شامل موارد زیر می شوند:



- ◀ احساس خستگی در طول صبح یا بعد از صرف ناهار
- ◀ احساس خواب آلودگی در مدرسه
- ◀ مشکل تمرکز حواس یا یادآوری
- ◀ احساس بدخلقی بیش از حد معمول
- ◀ داشتن انرژی کمتر از حد معمول

2.

مرحله نخست برای خواب خوش شامگاهی داشتن "بهداشت خواب" (عادات خواب) سالم است

ترکیبات کلیدی بهداشت خواب سالم عبارتند از:

- ◀ رفتن به بستر خواب در یک زمان مشخص هر شب و بیدار شدن در یک زمان مشخص هر روز صبح. تداوم بسیار اهمیت دارد
- ◀ پرهیز از کافئین (برای مثال نوشابه، چای، قهوه، شکلات)
- ◀ استفاده از اتاق خواب صرفاً برای خوابیدن و نه اینکه برای درس خواندن یا سایر فعالیت ها مورد استفاده قرار گیرد. محیط خواب باید "کسل کننده" باشند و مربوط به فعالیت های تحریک آمیز (تلویزیون، موسیقی، کامپیوتر، کار) نباشد. این محیط "کسل کننده" خواب پیمای را به مغز ارسال می کند تا بدن را برای خوابیدن آماده کند.



2. (ادامه...)

- ◀ اجتناب از ورزش های سنگین در هنگام شب
- ◀ اجتناب از نور درخشان 1 تا 2 ساعت قبل از رفتن به بستر. این شامل کامپیوتر و سایر فعالیت های مربوط صفحه نمایش می شود
- ◀ اطمینان حاصل کردن از اینکه محل خواب راحت و ساکت باشد



یک برگه منبع نکاتی برای کودکان در مورد خوابیدن در بخش "ابزار و منابع" موجود است.

3.

اگر سؤالاتی در مورد اینکه داروها یا عوارض بهداشت روانی ممکن است چه تأثیری بر خواب فرزند شما داشته باشند با متخصص مراقبت درمائی خود صحبت کنید. برخی اطلاعات اضافی در این مدول گنجانده شده اند.

**داروها و برخی عوارض
بهداشت روانی ممکن
است خوابیدن را تحت
تأثیر قرار دهند**



چالش های عادی برای خوابیدن

مشکلات خوابیدن برای کودکانی که با چالش های بهداشت روانی روبرو هستند عادیست. مشکلات ممکن است شامل اینگونه مسائل شود: به خواب رفتن و در خواب ماندن، زود بیدار شدن، کاهش در نیاز به خواب، کابوس، وحشت از تاریکی و نگرانی.

بهداشت خواب پسندیده (عادات خواب) می تواند برای کمک در رفع بسیاری از مشکلات مفید باشد. ولی سایر مشکلات ممکن است مربوط به وضعیت بهداشت روانی فرزند شما، دارویی که مصرف می کند یا عارضه پزشکی باشد. اگر چنین است، ممکن است نیاز به مداوای اضافی باشد. اگر کودک یا نوجوان شما در خوابیدن مشکل دارد یا از خواب آلودگی در طول روز شکایت می کند، این موضوع را همواره با متخصص مراقبت درمانی خود در میان بگذارید.

کابوس

کابوس نوعی رویای ترسناک می باشد که فرزند شما را بیدار می کند. در اینجا چند نکته ارائه می شود که در صورتیکه فرزند شما کابوس داشت می توانید امتحان کنید:

❧ از تصاویر ترسناک قبل از وقت خواب پرهیز کنید (برای مثال داستان، فیلم یا برنامه تلویزیونی ترسناک)

❧ مطمئن شوید که فرزند شما به اندازه کافی می خوابد. گاهی اوقات کمبود خواب منجر به کابوس می شود

❧ اگر فرزند شما از بستر خواب بلند می شود، وی را به بستر خواب برگردانده و برای مدت کوتاهی به وی دلداری بدهید. گفتگوی بیشتر در مورد کابوس را به هنگام صبح موکول کنید.

❧ به فرزند خود اطمینان دهید که "فقط یک رویا بوده است"

❧ از فرزند خود بخواهید که تصویر رویای بد را نقاشی کند و سپس به دور بیندازد. داستان را بطوری که عاقبت خوش دارد نوشته یا یک دفترچه خاطرات برای رویاها تهیه کند

کشمکش های وقت خواب

کشمکش های وقت خواب شامل این مسائل می شود: عدم تمایل برای رفتن به بستر خواب یا عدم توانایی در به خواب رفتن بدون کمک شخص، شبی یا موقعیت دیگر.

اگر خانواده شما با کشمکش های وقت خواب روبروست، مطمئن شوید که روال همیشگی وقت خواب فرزند شما در هر شب یکسان باشد. این روال همیشگی باید کوتاه و دلپذیر باشد. همیشه باید به سمت اتاق خواب فرزندتان حرکت کند. یک جدول تصویری که در آن فعالیت های روال همیشگی فرزندتان ذکر شده و سپس هنگامیکه کامل شد توسط فرزند شما علامت زده می شود، ممکن است مفید باشد. اگر کشمکش های وقت خواب ادامه پیدا کرد، با متخصص مراقبت درمانی خود صحبت کنید.

نوجوانان و خوابیدن

ممکن است موجب تسکین والدین شود اگر بدانند ساعت زیستی نوجوانان برای به خواب رفتن و بیدار شدن به طور طبیعی به ساعات دیرتری تغییر می کنند. بدین معنی که نوجوانان مایل هستند که دیرتر بیدار بمانند و دیرتر به خواب بروند. ممکن است برای نوجوانان مشکل باشد براساس یک برنامه روزانه عمل کنند که با ساعت داخلی آنها ناهماهنگ است. در نتیجه ممکن است دائماً خواب آلود باشند. نوجوانان به طور طبیعی می خواهند که دیرتر بیدار بمانند و آخر هفته ها بیشتر بخوابند، ولی اینگونه "جبران" خوابیدن را کردن در آخر هفته ها ممکن است چرخه خواب آنها را حتی بیشتر ناهماهنگ کند.

در اینجا رهنمودهای خاصی برای نوجوانانی عرضه می شود که برای خوابیدن مشکل دارند:

- ❖ اوقات بیدار شدن در روزهای هفته و آخر هفته نباید بیش از 2 ساعت تفاوت داشته باشند. هر چه دیرتر در آخر هفته ها بیدار شود، به خواب رفتن در شب بعد مشکل تر خواهد بود
- ❖ روش قابل قبول برای بیدار کردن نوجوان خود در هنگام صبح را با وی در میان بگذارید. این موضوع ممکن است از هرگونه کشمکش در هنگام صبح جلوگیری کند
- ❖ از شب زنده داری پرهیز کنید: به نوجوان خود یادآوری کنید هنگامیکه خواب خوش شامگاهی داشته است حافظه و تمرکز وی بهتر عمل خواهد کرد
- ❖ مصرف مواد محرک (برای مثال، کافئین، نیکوتین) برای مقابله با خواب آلودگی ممکن است به خواب رفتن را مشکل تر کند؛ تشخیص داده شده که مصرف ماری جوانا نیز به مشکلات خواب مربوط است
- ❖ استفاده از وسائل الکترونیکی (برای مثال تلفن همراه، بازی ویدئویی، تلویزیون) در 1 تا 2 ساعت قبل از وقت خواب ممکن است در خوابیدن اختلال ایجاد نماید
- ❖ نور درخشان در هنگام صبح ممکن است به نوجوانان کمک کند که بیشتر "بیدار" شوند و نور هوای آزاد می تواند ساعت بدن را مجدداً تنظیم کند



برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد نوجوانان و خوابیدن:

www.slideshare.net/teenmentalhealth/why-teens-need-their-sleep-presentation

داروها و خوابیدن

داروهایی که برای مداوای برخی عوارض بهداشت روانی مصرف می شوند ممکن است خواب کودک یا نوجوان را مختل کنند. تغییرات اندک در زمانی که فرزند شما از داروی خود استفاده می کنند ممکن است برای خواب خوش شامگاهی مفید باشند. برای مشورت در مورد تأثیرات داروی فرزندتان بر به خواب رفتن با متخصص پزشکی خود صحبت کنید.

ملاتونین

ملاتونین نوعی ماده شیمیایی طبیعی می باشد که می تواند به سازماندهی چرخه های خواب کمک کند

ملاتونین نوعی هورمون عصبی می باشد که به طور طبیعی در بدن ما تولید می شود. این هورمون ساعت داخلی بدن و چرخه های خواب ما را میزبان می کند. برای برخی کودکان و نوجوانان، مصرف ملاتونین به عنوان بخشی از برنامه مداوای آنها ممکن است کمک کند تا خواب شامگاهی بهتری داشته باشند.

برای برخی عوارض بهداشت روانی خاص، ملاتونین ممکن است مدتی که به خواب رفتن طول می کشد را کاهش دهد. همچنین ممکن است مدت خواب شخص را طولانی تر کند و هشیاری در طول روز را افزایش دهد. ولی ملاتونین ممکن است برای برخی کودکان و نوجوانان موثر نبوده و ممکن است با برخی داروها و مکمل های غذایی هم کنش کند. همچنین بنابر سن فرزندتان و دارویی که مصرف می کند، ممکن است به دوز خاصی از آنها نیاز باشد. قبل از دادن ملاتونین به فرزندتان بایستی همواره با متخصص پزشکی خود صحبت کنید.

اقتباس از: مصرف ملاتونین در کودکان و نوجوانان، بیمارستان کودکان BC

برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد ملاتونین:

<http://keltymentalhealth.ca/treatment/medications>

قبل از اینکه شروع کنید ملاتونین را به فرزندتان بدهید، با پزشک خود مشورت کنید

ملاتونین ممکن است با داروهای خاصی هم کنش کند و برای همه انواع مشکلات مربوط به خوابیدن مفید نیست. شما همواره بایستی قبل از دادن ملاتونین به فرزندتان با متخصص پزشکی خود صحبت کنید.

سایر داروها برای مشکلات مربوط به خوابیدن

داروهای دیگری موجود می باشند که ممکن است برای مشکلات مربوط به خوابیدن در کودکان و نوجوانان مفید باشند. با پزشک خود در مورد داروهای دیگری که ممکن است مفید باشند صحبت کنید.

نکات مطرح شده توسط خانواده ها برای خواب خوش شامگاهی

این نکات از طریق گروه های کانونی در سرتاسر B.C. توسط خانواده ها و برای خانواده ها تهیه و تنظیم شده اند. توجه داشته باشید که همه نکات برای همه خانواده ها مناسب نمی باشند – اگر سوالاتی در مورد یک دلنگرانی خاص دارید، با پزشک خانوادگی خود یا متخصص مراقبت درمانی دیگری صحبت کنید.

بهداشت خواب

- ◀ یک جدول زمانی منظم را برای خوابیدن حفظ کنید
- ◀ اگر فرزند شما گرسنه است، بگذارید که قبل از خوابیدن یک اسنک بخورد (برای مثال، یک کاسه سریال صبحانه با شیر)
- ◀ میزان فعالیت های تحریک کننده در هنگام شب را کاهش دهید (برای مثال، تلویزیون یا فعالیت های مربوط به کامپیوتر/اینترنت، بازی های ویدئویی)

آرامش و تمدد اعصاب

- ◀ به فرزندتان روش های آرامش و تمدد اعصاب را یاد بدهید
- ◀ از سی دی های آرامش بخش استفاده کنید (آوای طبیعت، آبشار و غیره)
- ◀ به پنکه، رادیو یا موسیقی کلاسیک گوش کنید
- ◀ مراقبه (مدی تیشن) یا یوگا را امتحان کنید
- ◀ پاهای فرزندتان را ماساژ دهید یا کمر وی را بمالید

اگر فرزند شما در هنگام شب احساس نگرانی می کند

- ◀ کتابچه ای را در کنار بستر خواب فرزندتان قرار دهید تا بتواند افکار یا نگرانی های خود را بنویسد/نقاشی کند. شما و فرزندتان می توانید در روز بعد، در مورد آنچه در کتابچه نوشته/نقاشی کرده صحبت کنید
- ◀ یک سنگ کوچک را در یک کیسه نرم کوچک قرار دهید تا فرزندتان بتواند برای تسکین خود مالش دهد

تدابیر دیگر برای عوارض بهداشت روانی خاص

- ◀ خوابیدن با پتوی سنگین تر برای برخی از کودکان که مبتلا به اوتیسم هستند ممکن است مفید باشد. این پتو فشار لازم را برای آرام کردن آنها تأمین می کند.
- تذکر: قبل از انجام اینکار با متخصص مراقبت درمانی خود صحبت کنید چون ممکن است برای همه کودکان مناسب نباشد
- ◀ ”خوابیدن روی زمین“ (برای مثال، قرار دادن تشک فرزندتان روی کف اتاق) ممکن است به برخی از کودکان کمک کند

فعالیت هایی برای خوابیدن بهتر خوابیدن بهتر

1. آرامش و تمدد اعصاب



کودکان و نوجوانان ممکن است توجه نداشته باشند که چه مقدار تنش و نگرانی در بدن خود ذخیره می کنند. کمک به آنها تا قبل از به خواب رفتن آرامش پیدا کنند می تواند کمک کند تا خواب شامگاهی بهتری دریافت نمایند. یک روش برای آرامش "تجسم" خوانده می شود. این هنگامیست که فرزند شما تصور می کند در محیط آرامش بخش تری قرار دارد. ما فعالیت های آرامش بخش سریع را در برگه منابع روش های سریع برای آرامش در بخش "ابزار و منابع" گنجانده ایم که شامل تجسم و تنفس عمیق می شود.

2. گفتگو در مورد نگرانی های روز



قبل از اینکه فرزند شما به بستر خواب برود، چند دقیقه را برای گفتگو در مورد هرگونه لحظات دشوار در طول روز صرف کنید. از یک حباب ساز (اسباب بازی برای درست کردن حباب از صابون) برای قوت کردن نگرانی های فرزندتان استفاده کرده و سپس ترکیب حباب ها را تماشا کنید. همچنین می توانید از فرزندتان بخواهید که نگرانی هایش را در برگه فعالیت تنش در طول روز من (در بخش "ابزار و منابع" موجود است) یادداشت کند. پس از صحبت کردن در مورد آنها، از فرزندتان بخواهید که کاغذ را مچاله کرده و در سطل زباله بیاندازد.

3. یک جدول عادات همیشگی وقت خواب ایجاد کنید



به طور خانوادگی؛ جدولی را ایجاد کنید که حاوی تصاویر عادات همیشگی وقت خواب (برای مثال، خوردن اسنک، حمام گرفتن، مسواک زدن، مطالعه داستان) و روزهای هفته باشد. سعی کنید این عادات همیشگی را هر شب انجام دهید. از فرزندتان بخواهید که فعالیت ها را پس از انجام دادن علامت بزند. یک جدول عادات همیشگی محاوره ای در تارنمای مرکز منابع بهداشت روانی Kelty نیز موجود است (<http://keltymentalhealth.ca>)



ابزار و منابع

ابزار و منابع

در این بخش ابزار و منابع زندگی سالم را خواهید یافت. همه برگه های ابزار و فعالیتی که در این بخش گنجانده شده اند آنلاین و به صورت آسان- برای- چاپ در آدرس keltymentalhealth.ca/toolkits موجود می باشند.

منابع آنلاین:

تغذیه سالم

Health Canada

شامل پیوندی به راهنمای غذایی کانادا و اطلاعاتی در مورد زندگی سالم برای خانواده ها می باشد
www.hc-sc.gc.ca/hl-vs/index-eng.php

National Heart Foundation of Australia

رهنمودهایی به صورت اعلامیه در مورد نحوه پاداش دادن بدون غذا
www.heartfoundation.org.au/SiteCollectionDocuments/InfoFlyers-FoodAsReward.pdf

BC Pediatric Society – نوشیدن هوشمند

(راهنمای والدین برای نوشیدنی های سالم برای کودکان)
dotcms.bcpeds.ca/sipsmart/families/

Dietitians of Canada

منابعی در مورد تغذیه سالم شامل ردیاب تغذیه و فعالیت و تور مجازی خواربار فروشی
www.dietitians.ca/Your-Health.aspx

Canadian Pediatric Society – مراقبت برای کودکان

رهنمودهایی برای والدینی که فرزندانشان در مورد غذا خوردن ایرادی هستند
www.caringforkids.cps.ca/healthybodies/FussyEaters.htm

HealthLink BC

منابع مربوط به تغذیه برای خانواده ها در B.C.
www.healthlinkbc.ca/dietitian/

فعالیت بدنی

Healthy Families BC

منابعی برای خانواده ها در مورد فعالی بدنی و تغذیه سالم
www.healthyfamiliesbc.ca

Kidnetic

تارنمای ورزش و تغذیه سالم برای کودکان و نوجوانان
www.kidnetic.com/

School OT

فعالیت های حسی که معمولاً "هشیار کننده" یا "آرامش بخش" هستند
<http://school-ot.com/Sensory%20Strategies.html>

Participation

Participation یک سازمان ملی برای ابزار نظر در مورد فعالیت بدنی و مشارکت ورزشی در کانادا می باشد
<http://www.participation.com/>

Bright Futures – رهنمودهایی برای مدیریت وقت صرف شده در مقابل نمایشگر کامپیوتر و غیره

www.brightfutures.org/mentalhealth/pdf/families/mc/video_games.pdf

مدیریت تنش عصبی

Child and Youth Health

اطلاعاتی در مورد تنش عصبی که برای کودکان خردسال نوشته شده و شامل تمرین های آرامش و تمدد اعصاب می شود
[www.cyh.com](http://www.cyh.com/kids_and_stress) ('kids and stress') (کودکان و تنش عصبی) را در نوار جستجو تایپ کنید

mindcheck.ca

منابع مدیریت تنش عصبی برای نوجوانان و بزرگسالان جوان
<http://mindcheck.ca/mood-stress>

The Psychology Foundation of Canada

منابع قابل دانلود برای خانواده ها از قبیل "تلاش برای مدیریت امور: تدابیر مدیریت تنش عصبی برای شما و خانواده شما"
<http://www.psychologyfoundation.org/index.php/resources/>

FRIENDS for Life program

یک برنامه بر مبنای مدرسه که به کودکان نحوه تحمل نگرانی ها را یاد می دهد و ابزاری را برای کمک به آنها برای مدیریت موقعیت های دشوار در اختیارشان قرار می دهد. یک برنامه "دوستان برای طول عمر برای والدین" نیز وجود دارد
www.mcf.gov.bc.ca/mental_health/friends.htm

Here to Help

منابع مدیریت تنش عصبی قابل دانلود برای بزرگسالان
www.heretohelp.bc.ca/skills/module2

خوابیدن

National Sleep Foundation

تارنمایی برای کودکان که شامل بازی های سرگرم کننده ای برای آموزش در مورد خواب می شود
www.sleepforkids.org/html/learn.html

Kelty Mental Health Resource Centre

برگه های اطلاعاتی در مورد داروهایی که به خوابیدن کمک می کنند
www.Keltymentalhealth.ca/treatment/medications

متفرقه

Able-Differently

حمایت برای خانواده هایی که فرزندانشان مشکلات رفتاری و/یا یادگیری دارند. برگه های اطلاعاتی مفید شامل ارزیابی توانایی های خانواده می شود (برای دریافت برگه های اطلاعاتی به بخش "سایر منابع - فرم ها" بروید)
www.able-differently.org

کتاب ها

تغذیه سالم

Satter, E (2005). *Your Child's Weight: Helping without Harming (Birth through Adolescence)*. Wisconsin: Kelcy Press

Satter, E (2008). *Secrets of Feeding a Healthy Family: How to Eat, How to Raise Good Eaters, How to Cook*. Wisconsin: Kelcy Press

مدیریت تنش عصبی

Hipp, E (2008). *Fighting Invisible Tigers: Stress Management for Teens*. Free Spirit Publishing ISBN 1575422824 | Vancouver Public Library

Garland, EJ & Clark, SL (2009). *Taming Worry Dragons: A Manual For Children, Parents, And Other Coaches*. Children's & Women's Health Centre of BC | Family Resource Library: www.bcchildrens.ca/KidsTeensFam/FamilyResourceLibrary/LibraryCatalogue.htm

Dunn Buron, K & Curtis, M (2004). *The Incredible 5-Point Scale – Assisting Students with Autism Spectrum Disorders in Understanding Social Interactions and Controlling Their Emotional Responses*. www.5pointscale.com

خوابیدن

Owens, J & Mindell, JA (2005). *Take Charge of Your Child's Sleep*. New York: Marlowe and Company

متفرقه

Greene, R (2001). *The Explosive Child: A New Approach for Understanding and Parenting Easily Frustrated, Chronically Inflexible Children*. New York: Harper Collins.

Williams, MS & Shellenberger, S (1996). *Introduction to How Does Your Engine Run? The Alert Program for Self-Regulation*. Therapy Works Inc: Albuquerque, NM.

یک برنامه مبتکرانه که از کودکان و والدین حمایت می کند تا تدابیر مناسب را برای ایجاد تغییر یا حفظ مراحل هشدار انتخاب نمایند

Louv, R (2005). *Last Child in the Woods: Saving Our Children From Nature-Deficit Disorder*. Chapel Hill, North Carolina: Algonquin Books.

چرخ ردياب زندگي سالم من

My Healthy Living Pinwheel

ابزار تعيين اهداف
Goal Setting Tool



kelty mental health
resource centre

1 تا 2 هدف را برای ارتقای سطح سلامتی و آسایش خود در آینده نزدیک انتخاب کنید. اهداف می توانند هر چیزی باشند که فکر می کنید برای سلامتی شما اهمیت دارند. فراموش نکنید که بعد از دست یافتن به هدف ها به خودتان پاداش بدهید!

Choose 1-2 goals that you would like to try over the next while to improve your health and wellness. Your goals can be anything that you feel is important to your health. Remember to reward yourself when you reach your goals!

نام (Name)

هدف (Goal): _____

S: _____

M: _____

A: _____

R: _____

T: _____

هدف (Goal): _____

S: _____

M: _____

A: _____

R: _____

T: _____

هدف (Goal): _____

S: _____

M: _____

A: _____

R: _____

T: _____

هدف (Goal): _____

S: _____

M: _____

A: _____

R: _____

T: _____

امضای من:
My Signature:

چرخ ردياب زندگي سالم من (مثال)

My Healthy Living Pinwheel (Example)



kelty mental health
resource centre

1 تا 2 هدف را برای ارتقای سطح سلامتی و آسایش خود در آینده نزدیک انتخاب کنید. اهداف می توانند هر چیزی باشند که فکر می کنید برای سلامتی شما اهمیت دارند. فراموش نکنید که بعد از دست یافتن به هدف ها به خودتان پاداش بدهید!

Choose 1-2 goals that you would like to try over the next while to improve your health and wellness. Your goals can be anything that you feel is important to your health. Remember to reward yourself when you reach your goals!

هدف (Goal): کنترل استرس/نگرانی ها (Managing stress/worries)

S: تنفس عمیق (Deep breathing)

M: 5 نوبت "تنفس شکمی" (5 'belly breaths')

هرگاه احساس استرس/نگرانی می کنم

A: (When I feel stressed/worried)

8/10

R:

هفته بعد (تاریخ)

T: Next week (date)

اهداف هوشمند

(اسمارت) عبارتند از:

SMART GOALS ARE:

Specific مشخص

Measurable قابل سنجش

Action Plan بدست آوردنی

Realistic واقع گرایانه

(چقدر مطمئن هستید که به هدف خود می رسید؟ از 1 تا 10 نمره بدهید)

(On a scale of 1-10, how confident are you that you can reach your goal?)

Time بوقت (جهت بازبینی اهداف (to review goals

پت سمیت

(Pat Smith)

نام (Name)

هدف (Goal): تغذیه سالم تر (Eat healthier)

S: بیشتر میوه بخورم (Eat more fruit)

M: 1 عدد / روز (1 pieces/day)

A: 7 عدد میوه / هفته بخورم

(buy 7 pieces of fruit/week)

7/10

R:

T: هفته بعد (تاریخ) Next week (date)

هدف (Goal): خوب خوابیدن (sleeping well)

پیش از رفتن به تخت خواب زمانی برای "آرامش یافتن"

S: بگذارم (Wind down' time before bed)

M: 30 دقیقه پیش از وقت خواب (30 min before bedtime)

انجام دادن کاری برای آرام شدن (کتاب، موسیقی، حمام)

A: (Do something relaxing (book, music, bath))

7/10

R:

T: تا پایان 2 هفته آینده (تاریخ)

By the end of 2 weeks (date)

هدف (Goal): افزایش میزان فعالیت بدنی (Be more active)

S: پیاده روی (Walking)

M: 45 دقیقه در روزهای دوشنبه، چهارشنبه و جمعه

(45 minutes on Mon, Wed & Fri)

A: در پارک، با مادرم (At the park, with my mom)

8/10

R:

T: تا پایان 2 هفته آینده (تاریخ)

By the end of 2 weeks (date)

امضای من:

My Signature:

برنامه ریزی غذایی

برنامه ریزی بهترین روشی است که می توانید مطمئن شوید خانواده شما از "خوراک سالم" بهره می برد. اگر می دانید چه غذایی برای شام برنامه ریزی شده و همه ترکیبات لازم را دارید، تهیه یک خوراک کار بسیار مشکلی به نظر نمی آید.

خوراک ها باید شامل حداقل 3 گروه از 4 گروه غذایی شوند. فراموش نکنید که 4 گروه عبارتند از: سبزیجات و میوه، غلات، شیر و مواد مشابه و گوشت و مواد مشابه. در اینجا یک نمونه غذایی و نحوه شناسایی گروه های غذایی ارائه می شود.

خوراک: سبزی پلو و فیله ماهی با سالاد و ماست

فیله ماهی = گوشت و مواد مشابه

ماست = شیر و مواد مشابه

سبزی پلو = غلات

سالاد = میوه و سبزیجات

جمع گروه های غذایی = 4 از بین 4

سعی کنید که مطمئن شوید برنامه ریزی های غذایی شما ساده باشند، مخصوصاً هنگامیکه تازه شروع می کنید. وقتی را برای برنامه ریزی غذایی بگذارید. بگذارید فرزندان در برنامه ریزی غذایی به شما کمک کند. یک فهرست خرید تهیه کنید و همه خریده های خواربار خود را یکبار در هفته انجام دهید.



نمونه برنامه غذایی:

یکشنبه

- گروه های غذایی
- 4 =
- ◀ همبرگر
 - ◀ سالاد/ سبزیجات مخلوط
 - ◀ لیوان شیر

دوشنبه

- گروه های غذایی
- 4 =
- ◀ پلو عدس با گوشت مرغ سالاد و ماست
 - ◀ یک لیوان دوغ

سه شنبه

- گروه های غذایی
- 4 =
- ◀ دلمه با مخلوط عدس، سبزیجات، گوشت چرخ کرده و برنج
 - ◀ یک لیوان شیر

چهارشنبه

- گروه های غذایی
- 4 =
- ◀ جوجه کباب با پوشش نان سوخاری و برنج
 - ◀ سبزیجات مخلوط
 - ◀ لیوان شیر

پنج شنبه

- گروه های غذایی
- 4 =
- ◀ ماکارونی و سالاد مرغ خرد شده (با فلفل شیرین و پنیر فتا)
 - ◀ خیار و هویج خرد شده

جمعه

- گروه های غذایی
- 4 =
- ◀ دال عدس با برنج و ماست ساده
 - ◀ نخود و هویج

شنبه

- گروه های غذایی
- 4 =
- ◀ خوراک پاستای ماهی تن (با پنیر)
 - ◀ سبزیجات کباب پز

برنامه غذایی خودتان را تهیه کنید. ببینید که آیا می توانید محاسبه کنید چند گروه غذایی در هر وعده غذایی وجود دارد.

یکشنبه
گروه های غذایی =

دوشنبه
گروه های غذایی =

سه شنبه
گروه های غذایی =

چهارشنبه
گروه های غذایی =

پنج شنبه
گروه های غذایی =

جمعه
گروه های غذایی =

شنبه
گروه های غذایی =

در اینجا فهرستی از غذاهای موجود در هریک از 4 گروه غذایی عرضه می شود. می توانید از این فهرست به عنوان لیست خواربار نیز استفاده نمایید.

میوه ها و سبزیجات

گوشت و مواد مشابه

□ ذرت (Corn)	□ فلفل شیرین (Sweet peppers)	□ لیمو ترش زرد/سبز (Lemon / Lime)	□ گوشت دلی (کالیاس) (Deli meat)
□ نخود فرنگی (Peas)	□ کلم برگ (Kale / collards)	□ گیلاس (Cherries)	□ توفو (Tofu)
□ بروکلی (Broccoli)	□ سیب زمینی هندی (Yam)	□ انگور (Grapes)	□ هوموس (Hummus)
□ مارچوبه (Asparagus)	□ کدو حلوائی (Pumpkin)	□ منگو (Mango)	□ ماهی کنسرو شده (ازاد، تن، خرچنگ) Canned fish (salmon, tuna, crab)
□ لوبیا سبز (Edamame)	□ کدو سبز (Zucchini)	□ توت فرنگی (Strawberry)	□ ماهی تازه (هرینگ، آزاد، قزل آلا) Fresh fish (herring, salmon, trout)
□ هویج (Carrots)	□ گل کلم (Cauliflower)	□ تمشک سیاه (Raspberry)	□ عدس (Lentils)
□ خیار (Cucumber)	□ کلم (Cabbage)	□ زردآلو (Apricot)	□ آجیل (پوست کنده) (Nuts shelled)
□ چغندر (Beets)	□ کلم قمری (Kohlrabi)	□ آوکادو (Avocado)	□ لوبیا تنوری (Baked beans)
□ باک چوی (Bok Choy)	□ قارچ (Mushrooms)	□ توت (Berries)	□ لوبیای مکزیکی (Refried beans)
□ گای لن (Gai Lan)	□ سیب (Apple)	□ دارابی (Grapefruit)	□ خمیر بادام زمینی یا خمیر میوه مغزدار (Peanut butter or nut butters)
□ کدو (Squash)	□ موز (Banana)	□ خربزه (Honeydew)	□ دانه ها (پوست کنده) Seeds (shelled)
□ اسفناج (Spinach)	□ کیوی (Kiwi)	□ گواوا (Guava)	□ گوشت گوساله (Beef)
□ گوجه فرنگی (Tomatoes)	□ گلابی (Pear)	□ لیچی (Lychee)	□ گوشت بوفالو (Bison / Buffalo)
□ لوبیا سبز (Green beans)	□ هلو (Peach)	□ پرتقال (Orange)	□ گوشت جوجه (Chicken)
□ سیب زمینی (Potatoes)	□ هندوانه (Watermelon)	□ پاپایا (Papaya)	□ گوشت پرندگان وحشی (کبک، باقرقره) Game birds (partridge, grouse)
□ کاهو (Lettuce)	□ شلیل (Nectarine)	□ آناناس (Pineapple)	□ گوشت حیوانات وحشی (آهو، موس، کاریبو، الک) Game meats (deer, moose, caribou, elk)
	□ بلوبری (Blueberries)	□ ریواس (Rhubarb)	□ گوشت بز (Goat)

غلات

شیر و مواد مشابه

□ پاستا (Pasta)	□ جو (Barley)	□ شیر (Milk)	□ گوشت بوفالو (Bison / Buffalo)
□ کراکر (Crackers)	□ بناک (Bannock)	□ دوغاب (Buttermilk)	□ گوشت جوجه (Chicken)
□ نان (Bread)	□ کتجی (Congee)	□ شیر کاکائو (Chocolate milk)	□ گوشت پرندگان وحشی (کبک، باقرقره) Game birds (partridge, grouse)
□ نان پیتا (Pita)	□ نان ذرت (Cornbread)	□ پنیر (Cheese)	□ گوشت حیوانات وحشی (آهو، موس، کاریبو، الک) Game meats (deer, moose, caribou, elk)
□ تورتی یا (Tortilla)	□ مافین انگلیسی (English Muffin)	□ پنیر لور (Cottage cheese)	□ گوشت بز (Goat)
□ نان هندی (Naan)	□ وافل (Waffle)	□ نوشیدنی سویای غنی شده (Fortified soy beverage)	□ گوشت خوک (Ham)
□ سریال صبحانه (Cereal)	□ پن کیک (Pancake)	□ کفیر (Kefir)	□ گوشت بره (Lamb)
□ کوس کوس (Couscous)	□ نان رُل (Roll)	□ دوغ (Doogh)	□ گوشت بوقلمون (Turkey)
□ بلغور (Bulgur)	□ برنج (Rice)	□ پنیر هندی (Paneer)	□ تخم مرغ (Eggs)
□ کوینولا (Quinoa)		□ پودینگ/کاستارد (Pudding / Custard)	
		□ ماست (Yogurt)	

فعالیت هایی که خانواده شما می تواند امتحان کند

ایده هایی برای فعال بودن، بازی کردن و تفریح و سرگرمی با خانواده خود

اگر به کودکان نشان دهید که فعالیت سرگرم کننده بوده و احساس خوبی ایجاد می کند بیشتر احتمال دارد به فکر آن بیفتند. در مورد فعالیت به عنوان موضوعی فکر کنید که با هم به عنوان یک خانواده انجام می دهید.

بازی و تفریح در زمین بازی:

بازی "پیروی از فرمانده" را امتحان کنید. بگذارید فرزندان فرمانده بشود یا شما را کپی کند:

- ◀ بالا رفتن از میله بارفیکس
- ◀ خزیدن در داخل تونل
- ◀ سرسره به بالا و پایین
- ◀ دویدن و دست زدن به همه حصارها
- ◀ توازن و پیاده روی در میان الوار

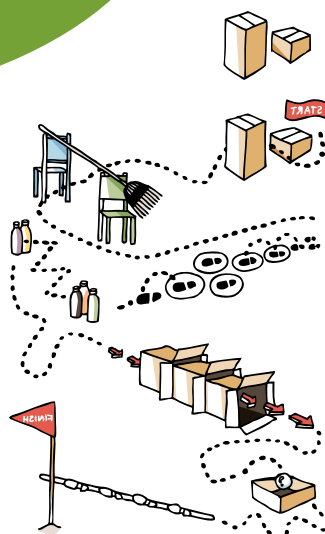
سعی کنید فعالیت هایی را به فواصل یک دقیقه انجام دهید، از قبیل:



- طناب بازی • هولا هوپ
- پرتاب توپ به سمت هدف
- ورزش های اساسی • نشستن و از جا پریدن (کلاغ پر)
- بازی با توپ بستکبال
- ورزش پا کش/وزنه
- در جا دویدن

یک مسیر مانع دار را برقرار کنید:

- ◀ در مورد آنچه می خواهید در مسیر مانع دار خود قرار دهید با فرزندان مشورت کنید
- ◀ در مورد روش های حرکت فکر کنید: قدم، راه رفتن، خزیدن (روی چهار دست و پا)، خزیدن (روی شکم)، غلطیدن، پشتک، پرش، لی لی، جستن، دویدن و غیره
- ◀ در مورد اشیاء در خانه تان که می توان مورد استفاده قرار داده فکر کنید، از قبیل: کتابچه، صندلی، میز، تشک، حلقه های پلاستیکی، بلوک های بزرگ، تشک ورزشی، کوسن، کتابچه های تلفن، طناب و غیره





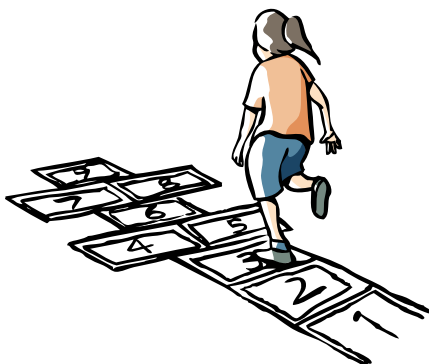
بازی در خانه:

- ◀ ویدئوهای ورزشی مختلف را از کتابخانه قرض کنید.
- به دنبال ویدئوهایی باشید که برای سن فرزند/نوجوان شما مناسب باشد، از قبیل
 - یوگا، پیلاته یا رقص هیپ هاپ
 - آهنگ/رقص حرکات مضحک برای کودکان خردسال

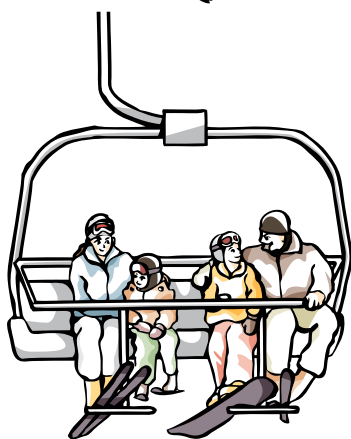
- ◀ وسائل ورزشی از قبیل وزنه ها (یا از 2 قوطی کنسرو سوپ استفاده کنید) یا توپ های ورزشی را در محلی قرار دهید که قابل رؤیت باشند. می توانید از آنها در طول آگهی های تلویزیونی یا هنگام گرفتن وقت تنفس استفاده کنید
- ◀ بازی های فضای باز را برای محیط داخل اتاق سازگار کنید (برای مثال بازی با بادکنک یا توپ نرم)

فعالیت های فضای باز:

- ◀ دوچرخه سواری
- ◀ شنا
- ◀ کوه نوردی
- ◀ اسکیت
- ◀ کایاک سواری
- ◀ پیاده روی یا راه پیمایی



- ◀ هاکی خیابانی
- ◀ اسکی
- ◀ گرگم به هوا
- ◀ لی لی
- ◀ مینی گلف
- ◀ راه پیمایی در برف
- ◀ سورتمه /لوله سواری
- ◀ تخته اسکیت سواری
- ◀ دویدن در میان افشانگرها



فعالیت را در برنامه روزانه خود بگنجانید:

- ◀ برای رفتن به مدرسه، پارک و غیره دوچرخه سواری کنید یا پیاده روی کنید
- ◀ در حمل خواربار یا بیرون گذاشتن زباله/بازیافت کمک کنید
- ◀ برگ ها را از روی چمن با چنگک جمع کنید، در باغبانی، گلکاری، برف پارو کردن کمک کنید
- ◀ سگ را برای پیاده روی یا دویدن به همراه ببرید
- ◀ به جای آسانسور از پله ها استفاده کنید
- ◀ سعی کنید که روزانه 10,000 قدم راه بروید (میتوانید برای نگه داشتن حساب قدم ها از گام شمار استفاده کنید)
- ◀ یک ایستگاه زودتر از اتوبوس پیاده شوید و بقیه راه را پیاده بروید



فعالیت های روز بارانی:

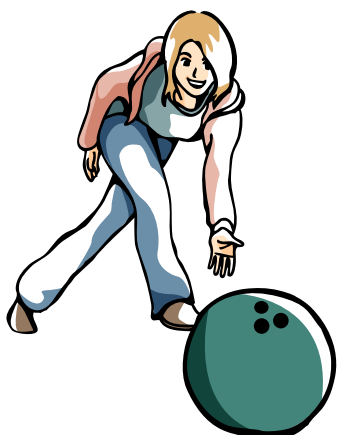
برای باران آماده باشید؛ لباس و ابزار مخصوص باران را آماده نگه دارید و هنوز می توانید کارهای زیادی انجام دهید، حتی اگر خیس شوید. ولی اگر واقعاً نمی توانید از خانه خارج شوید:

- ◀ بولینگ
- ◀ پاتیناژ یا کوهنوردی در فضای سرپوشیده
- ◀ ورزشگاه های باز در مراکز جامعه محلی
- ◀ موسیقی را شروع کرده و در اطراف اتاق نشیمن خود برقصید
- ◀ کلاس رقص یا یوگای بدون ثبت نام را امتحان کنید



سایر فعالیت ها:

- ◀ در راهپیمایی/دویدن برای خیریه شرکت کنید و به صورت خانوادگی برای آن تمرین کنید (بسیاری از مراکز جامعه محلی برنامه های تمرینی را ارائه می کنند)
- ◀ در گردهمایی های جامعه محلی شرکت کنید
- ◀ با کودکان خود یک رقابت دوستانه برگزار کنید (برای مثال طناب بازی)
- ◀ از جشن ها به عنوان روشی برای اشاعه فعالیت ها استفاده کنید (برای مثال پاتیناژ یا بولینگ)



تنش عصبی روزانه من

نحوه کمک بزرگسالان چیست

چکار می توانم بکنم

دلیل تنش عصبی چیست چه احساسی به من دست می دهد

هنگام

قبل از مدرسه



در مدرسه



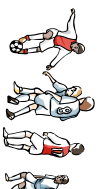
بعد از مدرسه



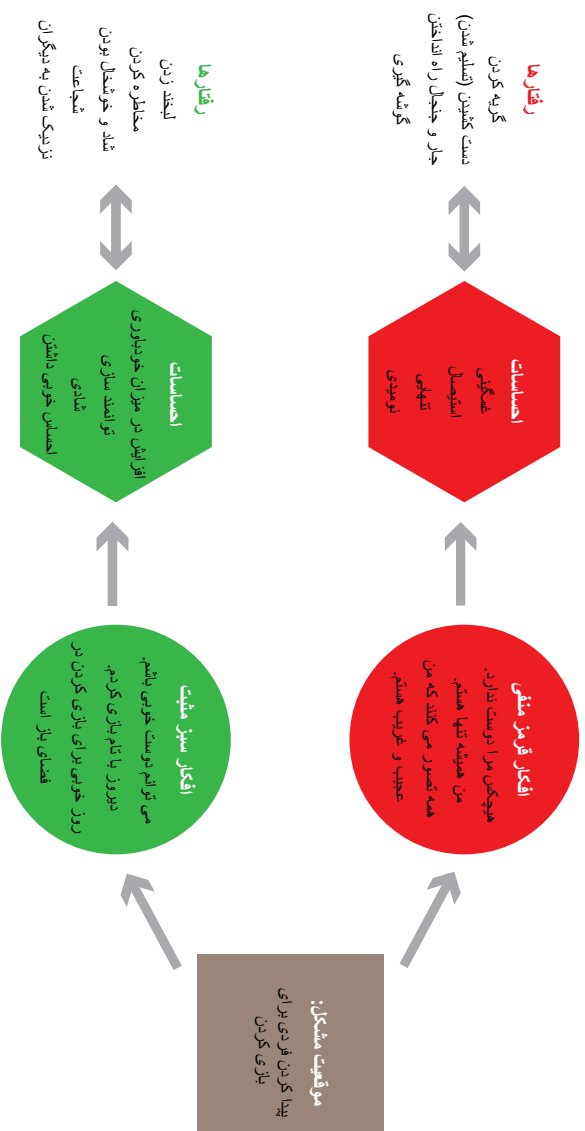
در هنگام شب



در آخر هفته



تغییر افکار قرمز، غیر مفید، افزایش افکار سبز



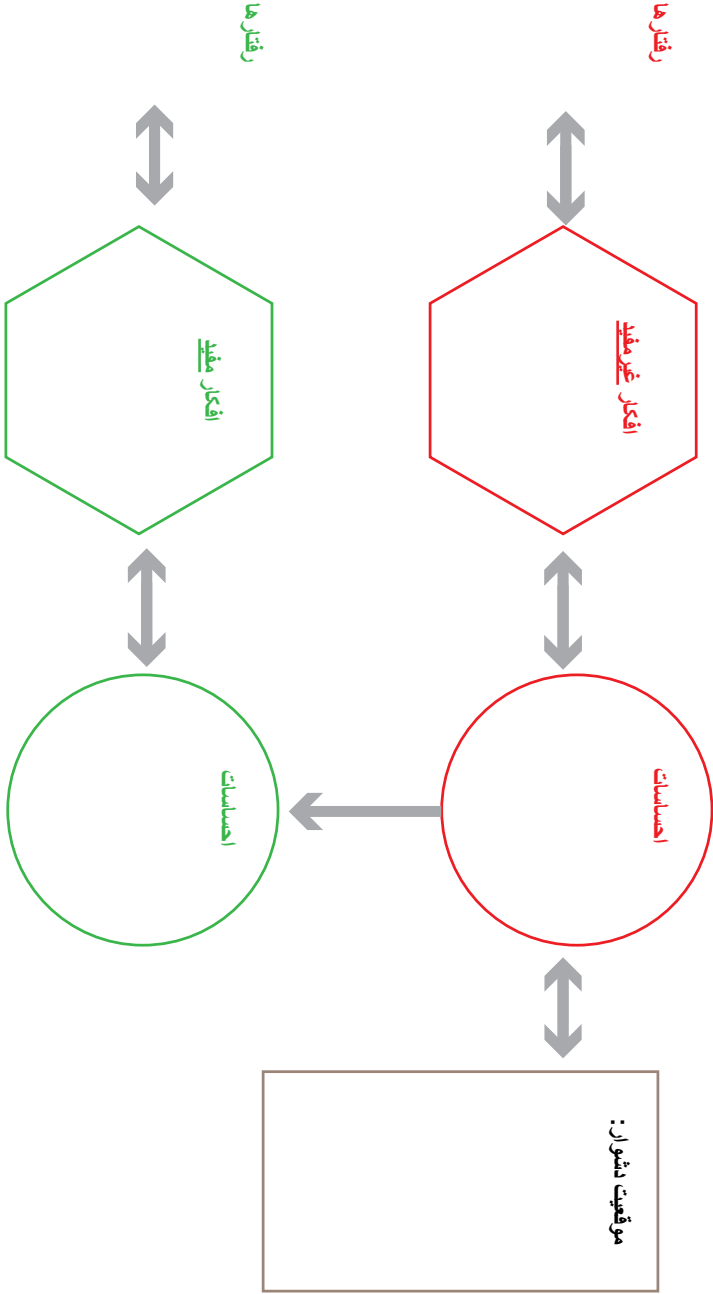
یادگیری فکر کردن به افکار سبز

از فرزندان، بخواهید که برای همه اعضای خانواده توضیح دهد که افکار قرمز و سبز چه معنی می دهند.

عنوان کردن افکار خودتان به فرزند یا نوجوان شما کمک می کند شناسایی کنید که آیا افکار مفید یا غیر مفید هستند.

فرزند خود را ترغیب کنید تا بر روی جنبه های مثبت هر موقعیت و افکار سبز واقع بینانه تمرکز کند.

تغییر افکار قرمز غیر مفید



تغییر افکار
نامسالم

نمودار را پر کنید و نحوه تغییر افکار
خود را از قرمز غیر مفید به سبز مفید
پاد بگیرید:

استفاده با کسب اجازه از:
Pathways Health and Research Centre
و برنامه دوستان در طول عصر از سوی وزارت رشد و بافندگی کودکان و
خانواده

روش های سریع برای آرامش

تنفس عمیق

می توانید توسط تنفس عمیق به آرام کردن بدنتان و ساکت کردن ذهنتان کمک کنید. در اینجا یک روش برای تنفس عمیق ارائه می شود:

- ✦ تصور کنید که در شکمتان یک بادکنک دارید. یک دست را زیر ناف خود قرار دهید
- ✦ به طور آهسته برای چهار ثانیه از طریق بینی هوا را فرو ببرید
- ✦ احساس کنید که بادکنک پر از هوا می شود — شکم شما باید منبسط شود
- ✦ هنگامیکه بادکنک پر شد، به طور آهسته برای در حدود چهار ثانیه از طریق دهان هوا را بیرون بدهید
- ✦ دست شما در حین پر و خالی شدن بادکنک بالا و پایین خواهد رفت
- ✦ 2 ثانیه صبر کنید و سپس چندبار تکرار کنید
- ✦ هنگام تنفس از راه شکم، مطمئن شوید که بالاتنه (ناحیه شانه ها و سینه) نسبتاً آرام و بی حرکت باشد



اقتباس از AnxietyBC

تمرین تنفس

1. بادکنک را به طور آهسته پر از هوا کنید
1 2 3 4
2. حالا بادکنک را به طور آهسته خالی کنید
1 2 3 4

یک مکان آرامش بخش را تجسم کنید

- ✦ یک مکان ساکت را پیدا کرده و چشمان خود را ببندید
- ✦ در مورد آرامش بخش ترین مکانی که در آنجا بوده اید فکر کنید. تصور کنید که در آن مکان هستید
- ✦ توصیف کنید: به چه شکل است، چه صداهایی دارد، چه بوهایی دارد، چه احساسی دارد
- ✦ هر وقت که احساس تنش یا نگرانی می کنید به این مکان برگردید



عضلات خود را آرام کنید

- ✦ هر دو دست خود را مشت کنید، هر دو دست را محکم فشار دهید. فشار دهید... فشار دهید... فشار دهید... رها کنید
- ✦ حالا در حالیکه دست های خود را دوباره مشت می کنید، بازوهای خود را منقبض کنید تا به بدنتان فشار وارد شود، فشار دهید... فشار دهید... فشار دهید... رها کنید
- ✦ حالا ایندفعه در حالیکه دست ها را مشت می کنید و بازوهایتان را به هم فشار می دهید، ران هایتان را هم به هم فشار دهید، فشار دهید... فشار دهید... فشار دهید... رها کنید
- ✦ در صورت تمایل تکرار کنید
- ✦ دست ها، بازوها و ران های خود را تکان دهید. امیدواریم که حالا احساس آرامش بیشتری بکنید



اقتباس از Psychology Foundation of Canada

نحوه حل مشکلات



1. مشخص کنید که مشکل چیست (آنرا نام ببرید).

2.

تصمیم بگیرید که چه احساسی در مورد مشکل دارید.



مستأصل



سردرگم



هراسیده



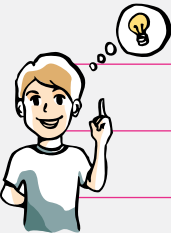
خشمگین



غمگین

3.

تصمیم بگیرید که می خواهید در مورد مشکل چکار کنید (برای مثال، می توانید برای کمک درخواست کنید، به شخص بگویید که چه احساسی دارید، یا برای فکر کردن با مشکل قدری فاصله بگیرید). در مورد سه کاری که می توانید برای حل مشکل انجام دهید فکر کنید.



1

2

3



4. تصمیمی که گرفتید را به مرحله اجرا در آورید.

5.

مطمئن شوید که توضیح دهید این مشکل چه تأثیری بر شما داشته است، در مورد آن چه احساسی دارید و برای اینکه احساس بهتری بکنید می خواهید چه اتفاقی بیافتد.

6. اگر راه حلی که انتخاب کردید فایده نداشت، دلسرد نشوید، برای کمک درخواست کنید!



رهنمودهایی برای خوابیدن کودکان

در اینجا چند نکته ارائه می شود که می توانند به شما برای خواب خوش شامگاهی کمک کنند:



سعی کنید که هر روز در یک وقت معین به بستر بروید و بیدار شوید

بدن شما به یک برنامه زمانی عادت خواهد کرد

سعی کنید که از کافئین پرهیز کنید – مخصوصاً در بعد از ظهر و در شب

کافئین در بسیاری از غذاها و نوشیدنی ها مثل شکلات و نوشابه وجود دارد

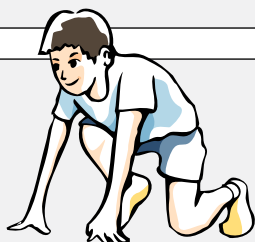


مطمئن شوید که اتاق خواب شما تاریک، ساکت و راحت باشد

می توانید از والدین خود بخواهید که به شما کمک کنند

سعی کنید بعد از شام از نور درخشان پرهیز کنید

این موضوع شامل تلویزیون، کامپیوتر و سایر فعالیت های مشابه در مقابل صفحه نمایش می شود



در طول روز ورزش کنید

دویدن و بازی کردن در طول روز می تواند بدن شما را برای خوابیدن آماده کند (سعی نکنید که در ظرف 3 تا 4 ساعت از موقع خواب ورزش کنید)

یک برنامه روزانه برای خوابیدن داشته باشید

همان کارهای آرامش بخش را هر شب قبل از خوابیدن انجام دهید برای مثال حمام گرم گرفتن، مطالعه یا گوش دادن به موسیقی ملایم. بدن شما متوجه خواهد شد که برای خوابیدن آماده شود. یک جدول روال محاوره موقع خواب نیز در <http://keltymentalhealth.ca/> موجود است.



مراجع

FRIENDS Parent Presentation (2009). The FORCE Society for Kids' Mental Health.

Jackson, JT and Owens, JL (1999). A stress management classroom tool for teachers of children with BD. *Intervention in School and Clinic*, Vol. 35(2)

Koeppen, J (2010). Autism: Feeding Issues and Picky Eaters.
<http://thinkingautismguide.blogspot.com/2010/07/autism-feeding-issues-and-picky-eaters.html>

Kutcher, S (2008). Why Teens Need Their Sleep.
<http://www.slideshare.net/teenmentalhealth/why-teens-need-their-sleep-presentation>

Law, M (2006). Autism Spectrum Disorders and Occupational Therapy. Briefing to the Senate Standing Committee on Social Affairs, Science and Technology, Canadian Association of Occupational Therapists.
<http://www.caot.ca/pdfs/Autism%20Brief%20Nov%2006.pdf>

Mindell, JA, & Owens, JA (2003). A Clinical Guide to Pediatric Sleep: Diagnosis and Management of Sleep Problems. Philadelphia, PA: Lippincott Williams & Wilkins

Morris, SE (1999). Build on What the Child Knows and Accepts. Expanding Children's Diets.
<http://www.new-vis.com/fym/papers/p-feed13.htm>

BC Mental Health & Addiction Services (2012). Using Melatonin in Children and Adolescents.
<http://keltymentalhealth.ca/r/melatonininmelatoninin-cr>

اعلامیه سلب مسئولیت

جعبه ابزار زندگی سالم... برای همه امکان دارد ("جعبه ابزار") به منظور کمک به خانواده هایی می باشد که فرزندانی دارند که در B.C. با چالش های بهداشت روانی روبرو هستند، برای حمایت از خانواده ها تا عادات زندگی سالم را توسعه داده و حفظ کنند. این جعبه ابزار به منظور جانشین برای توصیه از سوی متخصص مراقبت درمانی مربوطه نمی باشد. اگر نیاز به توصیه حرفه ای باشد، بایستی خدمات متخصص مجرب و واجد شرایط را جویا شد. هیچ مطلبی در این جعبه ابزار را نبایستی به عنوان سیاست رسمی یا غیررسمی بخش انجمن بهداشت روانی بریتیش کلمبیا، بخش کودکان و زنان مرکز بهداشت بریتیش کلمبیا یا سازمان خدمات بهداشتی استان (با هم "انجمن ها" خوانده می شوند) یا انجمن بهداشت روانی کودکان F.O.R.C.E. تلقی کرد.

اطلاعات تماس و پیوند به تارنماهایی که در این جعبه ابزار گنجانده شده صرفاً برای ایجاد سهولت ارائه شده اند. این انجمن ها نمی توانند ضمانت کنند که اطلاعات، پیوندها یا محتویات این پیوندها روزآمد باقی بمانند. ارائه یک مخاطب یا پیوند بدین معنی نیست که این انجمن ها نظرات، محصولات یا خدماتی که از طریق پیوند ارائه شده را توصیه می کنند. این انجمن ها مسئولیت یا تعهدی را در قبال هرگونه خطا یا از قلم افتادگی اطلاعات یا استفاده از هرگونه اطلاعات، پیوند، مخاطب، نظر یا توصیه ارائه شده در این جعبه ابزار قبول نمی کنند.

© 2013 خدمات بهداشت روانی و اعتیاد BC و بیمارستان کودکان BC، سازمان های خدمات بهداشتی استان

چاپ اول 2011



kelty mental health

resource centre

BC CHILDREN'S HOSPITAL

Mental Health Building, Room P3 - 302, 3rd floor
4500 Oak Street, Vancouver BC V6H 3N1

TEL 604.875.2084 TOLL FREE 1.800.665.1822 FAX 604.875.3688

EMAIL keltycentre@bcmhs.bc.ca keltymentalhealth.ca



BC Mental Health &
Addiction Services
An Agency of the Provincial Health Services Authority



RBC
Children's Mental
Health Project



The Best Place on Earth



Provincial Health
Services Authority
Province-wide solutions.
Better health.