

# أليسا مصابة بالاكئاب. ما الذي يمكنها فعله؟





## هذه أليسا

تسكن أليسا مع أختيها ووالديها ووالدها.  
ولديها قطتين.

تحب أليسا مشاهدة الأفلام القصيرة على هاتفها.



## كثيرا ما تكون أليسا حزينة

تضطر أليسا لللبكاء أحيانا. ولكنها لا تعلم لماذا. ولا يمكنها فعل شيء حيال ذلك. لا تستطيع أليسا النوم في المساء. تفكر أليسا كثيرا. إن رأسها مملتئ أليسا متعبة كل يوم وهي لا تريد الأكل.

وليست لديها رغبة في المدرسة.



## تتضايق مريم من ذلك

يشعر كل شخص أحيانا بأنه حزين. لكن أليسا تشعر بالحزن منذ فترة طويلة.

كما لاتعمل أليسا أشياء ممتعة كثيرة. لا تستطيع أليسا الانتباه بشكل جيد في المدرسة. وهي تنسى أحيانا ما يجب عليها فعله.



## تبحث والدة أليسا عن مساعدة

تجد والدة أليسا أن أليسا قد تغيرت. كانت أليسا فرحة دائما. وكانت تروي الكثير من النكات. كثيرا ما تكون أليسا الآن صامتة وهي تريد أن تكون لوحدها. تغضب أليسا بسرعة.

لا تجد والدة أليسا أن ذلك لطيف لها. وهي تريد مساعدة أليسا. تتصل والدة أليسا هاتفيا بطبيب العائلة وتعمل موعدا.



## تذهب أليسا ووالدتها إلى طبيب العائلة

يصغي طبيب العائلة بشكل جيد. تحس أليسا بالارتياح لأن طبيب العائلة يصغي جيدا. لا تريد أليسا أن تشعر بحزن بعد الآن. يقول طبيب العائلة أن أليسا يمكن أن تحصل على مساعدة. يرسل طبيب العائلة أليسا ووالدتها إلى المعالجة النفسية.

يمكن ان ينظم طبيب العائلة والبلدية مساعدة للأطفال. يُسمح للطفل دائما باصطحاب شخص إلى الموعد. شخص يثق الطفل به.





## تذهب أليسا ووالديها إلى المعالجة النفسية

تساعد المعالجة النفسية الأطفال عن طريق التحدث معهم تعلم  
المعالجة النفسية الكثير حول شعور الأطفال.

إذا لم ترد أو لم تستطع التحدث باللغة الهولندية، يمكنك طلب مترجم  
شفهي. يساعد المترجم عن طريق الترجمة.

1. تتعرف أليسا أولاً على المعالجة النفسية.
2. ثم تجري المعالجة النفسية فحصاً. وهي تطرح أسئلة على أليسا  
ووالديها. وذلك لكي ترى ما هي المشاكل الموجودة لدى أليسا.
3. ثم ستساعد المعالجة النفسية أليسا.



## تسمع أليسا أنها مصابة بالاكتئاب

تخبر المعالجة النفسية أليسا أنها مصابة بالاكتئاب. إن الاكتئاب مختلف لدى كل شخص.

كثيرا ما يشعر الأطفال المصابين بالاكتئاب بالحزن. وليس لديهم رغبة في عمل أشياء كانوا يحبونها سابقا. لا ينام أو يأكل الأطفال المصابين بالاكتئاب جيدا أحيانا ويشعرون أحيانا بصداع. يفكر بعض الأطفال المصابين بالاكتئاب كثيرا بالموت. ولا يسبب ذلك شعورا لطيفا.

يمكن لحسن الحظ مساعدة الأطفال المصابين بالاكتئاب.





## يمكن أن يصاب الأطفال في جميع أنحاء العالم بالاكْتَاب.

يمكن أن يصاب الأطفال في جميع بلدان العالم بالاكْتَاب. هناك أطفال مصابين بالاكْتَاب في كل مدرسة.

يمكن أن يحدث الاكْتَاب بسبب أشياء مختلفة. يمكن أن تتعرض لشيء سيء في المنزل أو في البلد الذي أنت منه مثلا. أو أن شخصا من العائلة قد توفي. لا تعلم أحيانا لماذا تصاب بالاكْتَاب. من الجيد جدا أن تطلب المساعدة إذا لم تشعر أنك بحالة جيدة.



## تحصل أليسا على مساعدة

تساعد المعالجة النفسية أليسا. وهي تعلم أليسا ما يمكنها فعله لكي تشعر أنها أفضل. وهي تتحدث كل أسبوع مع المعالجة النفسية. تتعلم أليسا التفكير بطريقة إيجابية.

كما يُمنح والدي أليسا والمدرسة نصائح لمساعدة أليسا.



## تسير أمور أليسا بشكل

تحس إليسا بالارتياح عند التحدث مع المعالج النفسي. تسير أمور أليسا بشكل أفضل بسبب المساعدة. تنام أليسا بشكل أفضل. وهي لا تزال تشعر بالتعب قليلا. لكن أليسا تستطيع الآن الانتباه بشكل أفضل في المدرسة.

كما تعمل أليسا أشياء ممتعة. أليسا سعيدة لأن والديها يساعدها أيضا.

**Tekst:** Nienke Bekkema, Sara El Abbassi, Irma Hein, Anna de Haan en Marjolijn van Leeuwen

**Illustraties:** Monica Hajek

**Klankbordgroep:** Marzouka Boulaghbage, Meron Tewelde, Iyad Abdullah, Ouardia Sojah en Gülsen Baygül.

**M.m.v.:** Karin Egelmeer, communicatieadviseur Pharos.

**Onmisbare steun:** De jongeren die ons hielpen deze beeldverhalen te testen.

© Kenniscentrum Kinder- en Jeugdpsychiatrie, Pharos en Level, 2020.

Animaties van deze uitgave in het Nederlands, Pools, Tigrinya en Arabisch vind je op de websites van het Kenniscentrum Kinder- en Jeugdpsychiatrie en Pharos.

De beeldverhalen en animaties zijn mogelijk gemaakt door Stichting Kinderpostzegels en Stichting Steunfonds Pro Juventute.

