

منابع سلامت روان

سلامت روان یکی از رایج ترین چالش هایی است که امروزه دانش آموزان با آن مواجه هستند. بر اساس گزارش [اتحاد ملی بیماری های روانی](#)، از هر 6 جوان بین 13 تا 18 سال، 1 نفر دارای بیماری روانی جدی است یا خواهد داشت و خودکشی سومین علت اصلی مرگ و میر در جوانان بین 15 تا 24 سال است.

در زیر چند نکته برای کمک به اطمینان از اینکه تیم مسابقه رباتیک **FIRST®** شما محیطی سالم و حمایتی برای نوجوانان و مربیان در طول فصل ساخت و مسابقه دارد، آورده شده است.

- ترویج یک محیط فراگیر
- با مثال رهبری کنید. سلامت روان خود را در اولویت قرار دهید، احساسات خود را به وضوح بیان کنید (هر دو احساسات "خوب" و "بد") و از دیگران بپرسید که چه احساسی دارند.
- با تیم خود مرزهای سالمی تعیین کنید. به عنوان مثال، می توانید زمان های پایان سختگیرانه ای را برای جلسات تنظیم کنید، هر هفته یک روز خاص را برای تعطیلات اعضای تیم ذخیره کنید، یا فقط سه شب در هفته ملاقات کنید.
- اجازه دهید اعضای تیم نگرانی های خود را پشت سر بگذارند - به معنای واقعی کلمه. یک سبد پشت در بگذارید تا دانش آموزان نگرانی های خود را روی آن بنویسند و در سبد بگذارید تا آنها را به فضای تیم نیاورند.
- ارتباط غیرکلامی احساسات را تشویق کنید. به عنوان مثال، نوارهای بازوی قرمز را در دسترس دانش آموزان قرار دهید تا اگر می خواهند برای کار بر روی یک پروژه تنها بمانند یا یک "فضای آرام" در فضای ساخت شما از حالت فشرده خارج شوند یا ایجاد کنند، بپوشند.
- یک تابلوی قدردانی ایجاد کنید تا از یکدیگر به صورت عمومی تشکر کنید.
- برای پیاده روی، کشش یا فقط دور شدن از یک پروژه، یک استراحت تیمی داشته باشید.
- برای مربیان و/یا رهبران دانشجویی در مورد ایجاد یک محیط تیمی حمایتی و مثبت آموزش ببینید یا ایجاد کنید.

چگونه در صورت درخواست کمک پاسخ دهیم

- "ممنون که به من گفتی."
- به دنبال روشن کردن آنچه آنها به شما گفته اند باشید و پس از خلاصه کردن، بپرسید "آیا چیزی را از دست دادم؟"
- شخص را تأیید کنید. "جای تعجب نیست که احساس می کنی..." (این می تواند به شناسایی احساس کمک کند).
- نگرانی نشان دهید - خود را مجبور نکنید که واکنش نشان دهید یا مشکل را حل کنید. گاهی اوقات مردم فقط باید شنیده شوند.
- با هم استراحت کنید. به پیاده روی بروید، از اتاق بیرون بروید یا یک میان وعده پیدا کنید.
- بپرسید "چگونه می توانم کمک کنم؟" یا "چه کسی بخشی از سیستم پشتیبانی شما از این طریق است؟"
- اگر شخصی به گونه ای عمل می کند یا صحبت می کند که نشان می دهد برای خود یا دیگران خطرناک است، فوراً اقداماتی را برای حمایت از او طبق دستورالعمل های مدرسه/سازمان خود یا طبق راهنمایی [منابع سلامت روان](#) انجام دهید.

منابع اضافی

- [اتحاد ملی سلامت روان](#)
- [فیلم های آموزشی برنامه حمایت از جوانان FIRST®](#)
- [اول برابری، تنوع و آموزش و منابع شمول](#)
- [منابع آگاهی از سلامت روان منتور](#)
- [خطوط تلفن بین المللی خودکشی](#) - اگر شما یا کسی که می شناسید خودکشی می کند، با یکی از شماره های موجود در مقاله تماس بگیرید.

بازبینی آگوست 2023