



منظمة  
الصحة العالمية

unicef   
for every child

# مجموعة أدوات مساعدة المراهقين على الازدهار (HAT)

استراتيجيات لتعزيز وحماية الصحة النفسية للمراهقين والحد من إيذاء الذات وغير ذلك من السلوكيات المنطوية على المخاطر



شكر وتقدير





منظمة  
الصحة العالمية

unicef   
for every child

# مجموعة أدوات مساعدة المراهقين على الازدهار (HAT)

استراتيجيات لتعزيز وحماية الصحة النفسية للمراهقين والحد من إيذاء  
الذات وغير ذلك من السلوكيات المنطوية على المخاطر

شكر وتقدير

مجموعة أدوات مساعدة للمراهقني عمل الزدهار: استراتيجيات لتعزيز وحامية الصحة النفسية للمراهقني والحد من إيذاء الذات وغري ذلك من السلوكيات املنطوية عمل املخاطر. شكر وتقدير

[Helping adolescents thrive toolkit: strategies to promote and protect adolescent mental health and reduce self-harm and other risk behaviours. Executive summary]

ISBN (WHO) 978-92-4-002691-9 (ةيورتكلل ةخسن)

ISBN (WHO) 978-92-4-002692-6 (ةعوبطم ةخسن)

ISBN (UNICEF) 978-92-806-5232-1

## © منظمة الصحة العالمية و منظمة الأمم المتحدة للطفولة (اليونيسيف) ٢٠٢١.

يعكس هذا التقرير المشتركة انشطة منظمة الصحة العالمية و منظمة الأمم المتحدة للطفولة (اليونيسيف)

بعض الحقوق محفوظة. هذا المصنف متاح بمقتضى ترخيص المشاع الإبداعي «نسب المصنف - غير تجاري - المشاركة بالمثل ٣,٠ لفائدة المنظمات الحكومية الدولية»  
(CC BY-NC-SA 3.0 IGO; <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/igo/deed.ar>).

ومقتضى هذا الترخيص يجوز لكم نسخ المصنف وإعادة توزيعه وتحويره للأغراض غير التجارية، شريطة أن يتم اقتباس المصنف على النحو الملائم، كما هو مبين أدناه. ولا ينبغي في أي استخدام لهذا المصنف الإيحاء بأن منظمة الصحة العالمية (المنظمة (WHO)) أو منظمة الأمم المتحدة للطفولة (اليونيسيف) يعتمدان أي منظمة أو منتجات أو خدمات محددة. ولا يُسمح باستخدام اسم أو شعار أي من المنظمة (WHO) أو اليونيسيف. وإذا قمتم بتحويل هذا المصنف، فيجب عندئذ الحصول على ترخيص لمصنّفكم بمقتضى نفس ترخيص المشاع الإبداعي (Creative Commons licence) أو ما يعادله. وإذا قمتم بترجمة المصنف، فينبغي إدراج بيان إخلاء المسؤولية التالي مع الاقتباس المقترح: «هذه الترجمة ليست من إعداد منظمة الصحة العالمية (المنظمة (WHO)) أو منظمة الأمم المتحدة للطفولة (اليونيسيف). ولا تتحمل المنظمة (WHO) أو اليونيسيف المسؤولية عن محتوى هذه الترجمة أو دقتها. والإصدار الأصلي بالإنكليزية هو الإصدار الملزم وذو الحجية.»

ويجب أن تتم أية وساطة فيما يتعلق بالمنازعات التي تنشأ في إطار هذا الترخيص وفقاً لقواعد الوساطة للمنظمة العالمية للملكية الفكرية  
(<http://www.wipo.int/amc/en/mediation/rules>).

الاقبتباس المقترح. مجموعة أدوات مساعدة للمراهقني عمل الزدهار: استراتيجيات لتعزيز وحامية الصحة النفسية للمراهقني والحد من إيذاء الذات وغري ذلك من السلوكيات املنطوية عمل املخاطر. شكر وتقدير  
(Helping adolescents thrive toolkit: strategies to promote and protect adolescent mental health and reduce self-harm and other risk behaviours. Executive summary)

جنيف: منظمة الصحة العالمية ومنظمة الأمم المتحدة للطفولة (اليونيسيف): 2021. الترخيص IGO 3.0 CC BY-NC-SA.

بيانات الفهرسة أثناء النشر. بيانات الفهرسة أثناء النشر متاحة على الرابط <http://apps.who.int/iris>.

المبيعات والحقوق والترخيص. لشراء مطبوعات المنظمة (WHO) انظر الرابط <http://apps.who.int/bookorders>. ولتقديم طلبات الاستخدام التجاري والاستفسارات بشأن الحقوق والترخيص، انظر الرابط <http://www.who.int/about/licensing>.

مواد الطرف الثالث. إذا رغبت في إعادة استخدام مواد واردة في هذا المصنف ومنسوبة إلى طرف ثالث، مثل الجداول أو الأشكال أو الصور، فعليكم مسؤولية تحديد ما إذا كان يلزم الحصول على إذن لإعادة الاستخدام، والحصول على إذن من صاحب حقوق المؤلف. ويحمل المستخدم وحده مخاطر أي مطالبات تنشأ نتيجة انتهاك أي عنصر في المصنف تعود ملكيته لطرف ثالث.

الصور الفوتوغرافية الخاصة بمنظمة الأمم المتحدة للطفولة (اليونيسيف) ومنظمة الصحة العالمية. حقوق الصور الفوتوغرافية محفوظة لمنظمة الأمم المتحدة للطفولة (اليونيسيف) ومنظمة الصحة العالمية (المنظمة) ولا يجوز إعادة إنتاجها بأي وسيلة بدون الحصول على إذن خطي مسبق. ويجوز أن يُمنح الأذن باستخدام لمرة واحدة في سياقٍ يمثل بدقة الوضع والهوية الحقيقيين لجميع الأشخاص الذين تعرضهم تلك الصور. ولا يجوز استخدام الصور الفوتوغرافية الخاصة بمنظمة الأمم المتحدة للطفولة (اليونيسيف) ومنظمة الصحة العالمية في أي سياق تجاري؛ ولا يجوز تحويل المحتوى رقمياً لتغيير المعنى أو السياق؛ ولا يجوز لأي كيان غير تابع لمنظمة الصحة العالمية أو لمنظمة الأمم المتحدة للطفولة (اليونيسيف) حفظ الأصول في سجل محفوظات. تُوجّه الطلبات للحصول على إذن بإعادة إنتاج الصور الفوتوغرافية الخاصة باليونيسيف إلى:

USA, 10017 United Nations Plaza, New York 3, UNICEF, Division of Communication

البريد الإلكتروني: [nyhqdoc.permit@unicef.org](mailto:nyhqdoc.permit@unicef.org). وتُوجّه الطلبات للحصول على إذن بإعادة إنتاج الصور الفوتوغرافية الخاصة بمنظمة الصحة العالمية إلى:

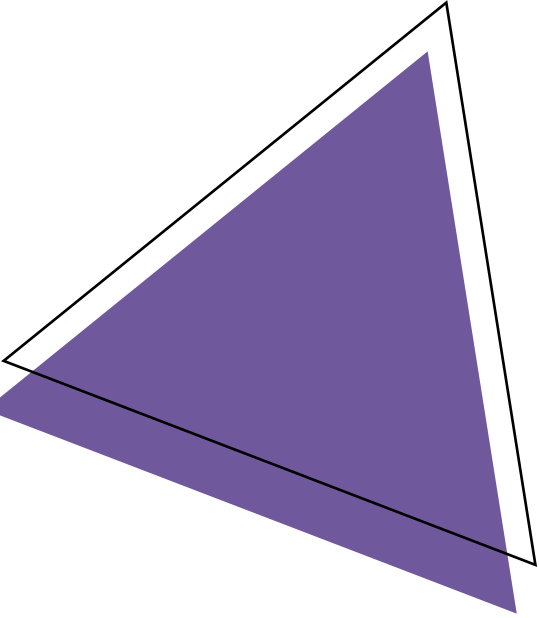
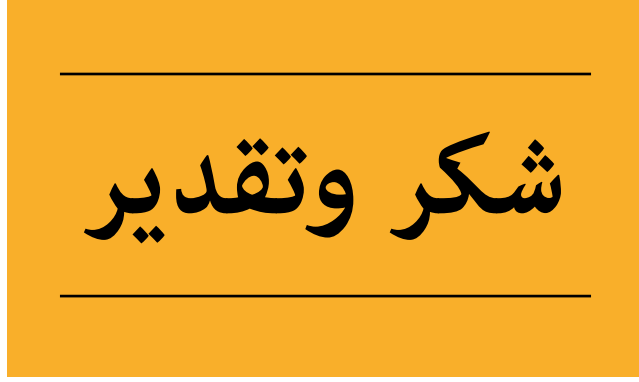
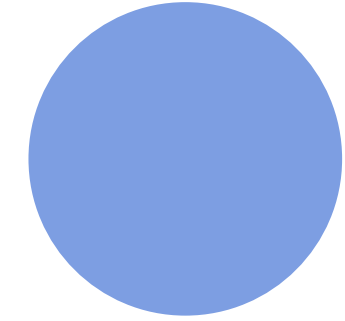
[http://www.who.int/about/licensing/copyright\\_form/en](http://www.who.int/about/licensing/copyright_form/en)

بيانات عامة لإخلاء المسؤولية. لا تنطوي التسميات المستخدمة في هذا المطبوع وطريقة عرض المواد الواردة فيه، على أي رأي كان من جانب المنظمة (WHO) أو اليونيسيف بشأن الوضع القانوني لأي بلد أو أرض أو مدينة أو منطقة أو لسلطات أي منها أو بشأن تحديد حدودها أو تخومها. وتشكل الخطوط المنقوطة والخطوط المتقطعة على الخرائط خطوطاً حدودية تقريبية قد لا يوجد بعد اتفاق كامل بشأنها.

كما أن ذكر شركات محددة أو منتجات جهات صانعة معينة لا يعني أن هذه الشركات والمنتجات معتمدة أو موصى بها من جانب المنظمة أو اليونيسيف، تفضيلاً لها على سواها مما يماثلها في الطابع ولم يرد ذكره. وفيما عدا الخطأ والسهو، تُمَيِّز أسماء المنتجات المسجلة الملكية بالأحرف الاستهلاكية (في النص الإنكليزي).

وقد اتخذت المنظمة (WHO) واليونيسيف كل الاحتياطات المعقولة للتحقق من المعلومات الواردة في هذا المطبوع. ومع ذلك، فإن المواد المنشورة تُوزع دون تقديم أي نوع من أنواع الضمانات، صريحة كانت أم ضمنية. ويحمل القارئ وحده المسؤولية عن تفسير هذه المواد واستعمالها ولا تتحمل المنظمة (WHO) أو اليونيسيف بأي حال من الأحوال المسؤولية عن الأضرار التي قد تترتب على استعمالها.

# شكر وتقدير



والسلامة العقليتين بحلول عام 2030 ”، ويتضمن هذا الهدف الحد من معدل الوفيات الناجمة عن الانتحار (المؤشر 2-4-3) بحلول عام 2030. ويتماشى ذلك أيضاً مع خطة العمل الشاملة للصحة النفسية 2013-2020 (6) وإرشادات ”تسريع العمل لإرشادات لدعم (! AA-HA) العالمي من أجل صحة المراهقين ”التنفيذ القطري (7).

المراهقة هي فترة من التطور السريع يعيش خلالها الأفراد تغيرات جسدية واجتماعية ونفسية عميقة ويكون خلالها الدماغ، الذي ما زال في طور النضج، شديد الحساسية للتأثيرات البيئية (1). وفي هذا السياق، تتيح المراهقة إمكانات كبيرة لتعزيز الصحة والتدخلات الوقائية للتأثير على الصحة والحصائل المرتبطة بالنمو(2)، والتأثير بشكل إيجابي على حياة الشباب على المدى القريب والبعيد، والممتد إلى الجيل القادم (3).

## النهج

### مجموعة أدوات مساعدة المراهقين على الازدهار

تم إعداد هذه الوثيقة التوجيهية، ”مجموعة أدوات مساعدة المراهقين على الازدهار“، لتحسين البرمجة المتعلقة بتعزيز ووقاية الصحة النفسية للمراهقين ولدعم تنفيذ المبادئ التوجيهية لمنظمة الصحة العالمية بشأن التدخلات الوقائية وتعزيز الصحة النفسية للمراهقين. وتصف مجموعة الأدوات المناهج المستندة إلى البيئات لتعزيز الصحة النفسية الإيجابية، والوقاية من حالات مشاكل الصحة النفسية، والحد من الانخراط في إيذاء الذات والسلوكيات المنطوية على المخاطر.

وهناك حاجة ملحة إلى تجديد التركيز على تهيئة بيئة داعمة تمكن المراهقين من التمتع بصحة نفسية إيجابية. ومن خلال تنفيذ مجموعة شاملة من الاستراتيجيات لدعم الصحة النفسية للمراهقين، سيتمتع الشباب بتحسين رفاههم، كما سيتمكنون من تحقيق إمكاناتهم والمشاركة بشكل مجد في مجتمعاتهم لمحلية (4).

## نظرة عامة

### مساعدة المراهقين على الازدهار

مساعدة المراهقين على الازدهار هي مبادرة مشتركة بين منظمة الصحة العالمية واليونيسف تهدف إلى تعزيز البرمجة واستجابة السياسات للمراهقين، وتعزيز الصحة النفسية الإيجابية، والوقاية من حالات مشاكل الصحة النفسية، ومنع إيذاء الذات وغير ذلك من السلوكيات المنطوية على المخاطر. وتهدف رؤية ”مساعدة المراهقين على الازدهار“ إلى عالم يتحد فيه جميع المراهقين ومقدمي الرعاية والمجتمع المدني والمجتمعات المحلية مع الحكومات لحماية وتعزيز الصحة النفسية للمراهقين. وهذا يعني اتخاذ إجراءات روتينية لتنفيذ ورصد استراتيجيات تستند إلى البيئات والقائمة على حقوق الإنسان لتحسين الصحة النفسية، وللوقاية والحد من حالات المشاكل الصحية النفسية وتعاطي المخدرات لدى المراهقين للنهوض بعافيتهم مدى الحياة (5). ويدعم ذلك الهدف 3-4 من أهداف التنمية المستدامة الذي يرمي إلى: ”تخفيض الوفيات المبكرة الناجمة عن الأمراض غير المعدية (غير السارية) بمقدار الثلث من خلال الوقاية والعلاج وتعزيز الصحة

وتسترد مجموعة أدوات مبادرة مساعدة المراهقين على الازدهار بالنموذج الإيكولوجي الاجتماعي، إذ تسلط الضوء على أهمية معالجة عوامل الخطر على المستويات الفردي والعائلي والمجتمعي لتعزيز وحماية الصحة النفسية للمراهقين، مع إيلاء الاهتمام الواجب للسياقات الاجتماعية والثقافية وأنظمة الرعاية. ويصف هذا التقرير المبادئ الأساسية التي ينبغي أن توجه جهود البرمجة - بما في ذلك ضمان أن تكون الاستجابات عادلة وشاملة، مراعية للفوارق بين الجنسين ومتجاوبة مع النوع الاجتماعي، وملأمة من الناحية الإيمائية، ومسترشدة بالقدرات المتطورة للمراهقين، وأن تشرك بشكل فعلي المراهقين وأبائهم/مقدمي الرعاية لهم في تخطيط وتصميم وتنفيذ وتقييم البرامج، وليس كمستفيدين منها فقط. ومن الأهمية بمكان التخطيط للشروع في تنفيذ واسع النطاق بدءاً من مرحلة التخطيط إلى مباشرة تنفيذ استراتيجيات مساعدة المراهقين على الازدهار.

## الإجراءات

### استراتيجيات مساعدة المراهقين على الازدهار والأنشطة المتداخلة

تصف مجموعة أدوات مساعدة المراهقين على الازدهار أربع استراتيجيات متداخلة ونهجين للتنفيذ. وهي تشمل أدوات تنفيذ لدعم عمل مديري البرامج. كما تقدم أمثلة لحالات التنفيذ القطرية.

## نُهج التنفيذ

## الاستراتيجيات

### 1 الاستراتيجية

تنفيذ السياسات والقوانين وإنفاذها

### 2 الاستراتيجية

بيئات تعزز الصحة النفسية للمراهقين

### 3 الاستراتيجية

دعم مقدمي الرعاية

### 4 الاستراتيجية

التدخلات النفسية الاجتماعية للمراهقين

### النشاط 1

التعاون متعدد القطاعات

### النشاط 2

الرصد والتقييم

تقدم إرشادات بشأن القوانين  
وأحكام السياسات المتعلقة بتحسين  
نتائج الصحة النفسية للمراهقين  
وأمثلة على ذلك، مع تبني نهج  
يشمل الحكومة ككل والمجتمع  
بأسره

# الاستراتيجية 1

## تنفيذ السياسات والقوانين وإنفاذها





## الاستراتيجية 2

### بيئات تعزز الصحة النفسية للمراهقين

تركز على إجراءات لتحسين جودة البيئات في المدارس والمجتمعات والفضاءات الرقمية. وتسعى هذه الاستراتيجية إلى تعزيز البيئات المادية والاجتماعية للمراهقين، عند الاقتضاء، من خلال مجموعة من الأنشطة القائمة على البيئات مثل التدخلات المدرسية بشأن المناخ، والفضاءات الآمنة للمراهقين في المجتمعات، وتدريب المعلمين



تشير إلى التدخلات الرامية إلى: بناء  
معارف ومهارات مقدمي الرعاية  
لتعزيز الصحة النفسية للمراهقين؛  
وتعزيز علاقات مقدمي الرعاية  
بالمراهقين؛ ودعم الصحة النفسية  
لمقدمي الرعاية ورفاههم

## الاستراتيجية 3

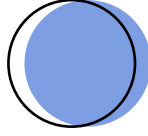
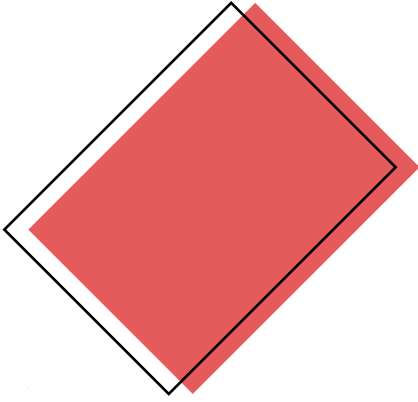
### دعم مقدمي الرعاية

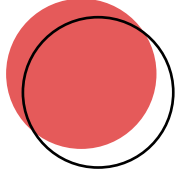


تركز على التدخلات النفسية  
الاجتماعية القائمة على البيئات من  
أجل الوقاية الشاملة والمستهدفة  
والموصى بها للصحة النفسية

# الاستراتيجية 4

## التدخلات النفسية الاجتماعية للمراهقين





ولكل واحدة من هذه الاستراتيجيات، يتم تقديم الأساس، والمنطقي، مصحوباً بوصف لمختلف النهج المستندة إلى البيانات، والاعتبارات المتعلقة بالتنفيذ والموارد ذات الصلة.

وفيما يلي نهجا التنفيذ:

## النشاط 2 الرصد والتقييم

يوفر تحليلاً لكيفية وضع نظام للرصد والتقييم يمكن أن - يزود واضعي السياسات ومديري البرامج بمعلومات هامة عما إذا كانت البرامج والسياسات تُنفذ على النحو المنشود وما إذا كانت لها الآثار المرجوة.

## النشاط 1 التعاون متعدد القطاعات

يصف كيفية تطوير التعاون بين قطاعات متعددة - وأصحاب المصلحة - القطاع العام والخاص والمجتمع المدني - على الصعيدين الوطني والمحلي لدعم وضع وتنفيذ برامج وقائية وترويجية للصحة النفسية للمراهقين.

وبالنسبة لكلا النشاطين، هناك قسم يقدم نظرة شاملة، متبوعاً باعتبارات خاصة ببرامج الصحة النفسية للمراهقين، وعملية تدريجية للتنفيذ، وروابط للموارد ذات الصلة.

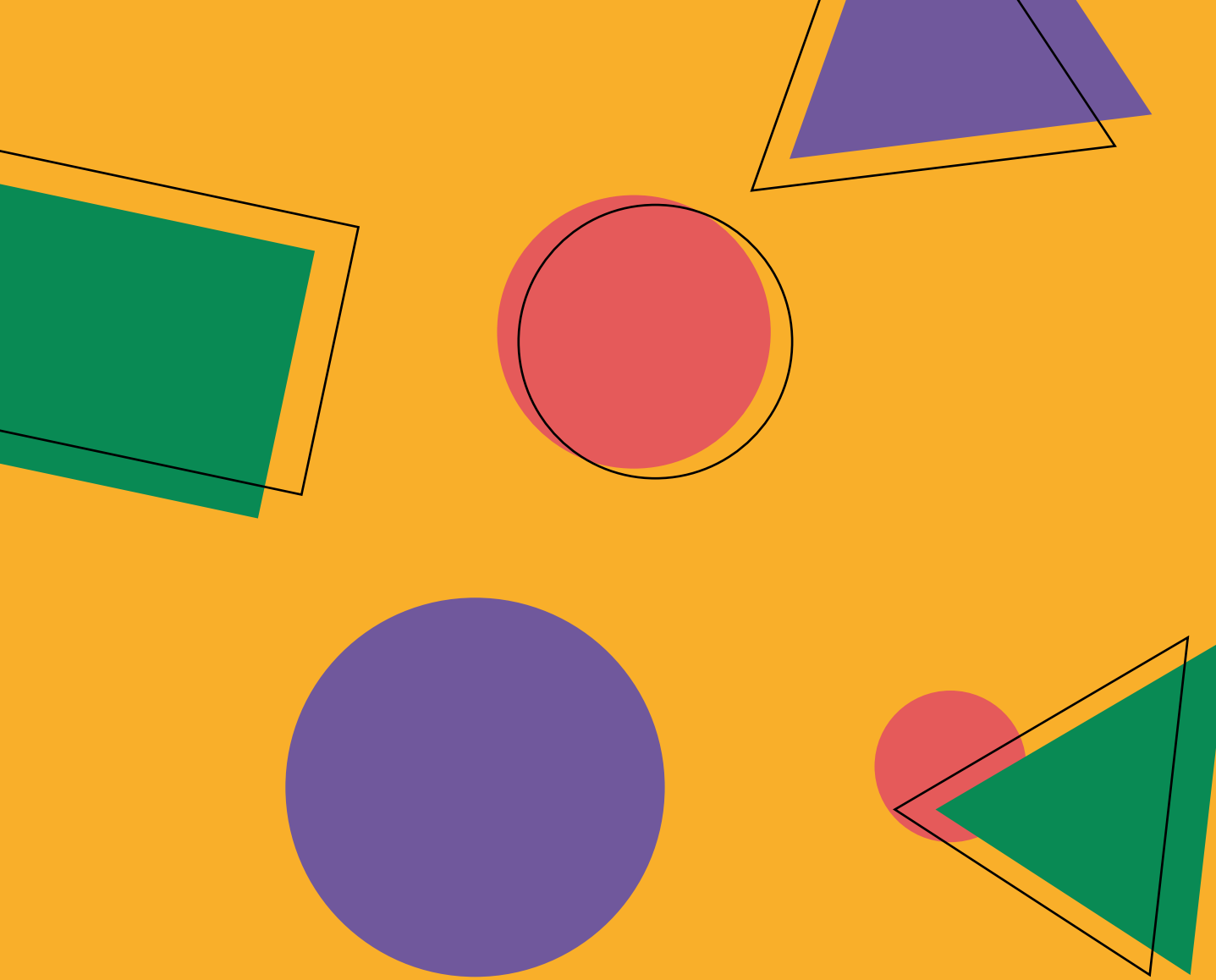
وأخيراً، يقدم صندوق "أدوات مساعدة المراهقين على الازدهار" دليلاً مرجعياً أساسياً لدعم تنفيذ نهج المجتمع بأسره كوسيلة لتحقيق هدف ضمان استفادة جميع المراهقين، من فيهم أولئك الذين يعانون من أوضاع هشة، من الاستراتيجيات المبنية على البيانات من أجل تعزيز صحتهم النفسية الإيجابية، والوقاية من الانتحار وتطور حالات مشاكل الصحة النفسية، والانخراط في السلوكيات المنطوية على المخاطر مثل إيذاء الذات، وتعاطي المخدرات، والتصرفات العدوانية والتخريبية والمعارضة.

# مراجع

- 1  
The adolescent brain: a second window of opportunity. Florence: UNICEF Office of Research; 2017 (<https://www.unicef-irc.org/publications/933-the-adolescent-brain-a-second-window-of-opportunity-a-compendium.html>, accessed 3 March 2021)
- 2  
Bailey D, Duncan GJ, Odgers CL, Yu W. Persistence and fadeout in the impacts of child and adolescent interventions. J Res Educ Eff. 2017;10(1):739
- 3  
Patton GC, Sawyer SM, Santelli JS, Ross DA, Afifi R, Allen NB et al. Our future: a Lancet commission on adolescent health and wellbeing. Lancet. 2016;387(10036):2423–78
- 4  
Jané-Llopis E, Barry M, Hosman C, Patel V. Mental health promotion works: a review. Promotion & Education. 2005;12(2\_suppl):9–25
- 5  
مبادئ توجيهية حول التدخلات المعززة للصحة النفسية والوقائية للمراهقين: مساعدة المراهقين على الازدهار، جنيف. منظمة الصحة العالمية؛ 2020. (بالإنكليزية) (<https://apps.who.int/iris/handle/10665/336864>) تم الاطلاع في (3 آذار/ مارس 2021).
- 6  
خطة العمل الشاملة الخاصة بالصحة النفسية في الفترة ٢٠٢٠-٢٠١٣. جنيف: منظمة الصحة العالمية؛ 2013
- 7  
تسريع العمل العالمي من أجل صحة المراهقين: إرشادات لدعم التنفيذ القطري. جنيف: منظمة الصحة العالمية؛ 2017







## الاتصال

منظمة الصحة العالمية  
الصحة النفسية وتعاطي مواد الإدمان  
Avenue Appia 20  
1211 Geneva 27, Switzerland

البريد الإلكتروني: [brainhealth@who.int](mailto:brainhealth@who.int)  
<https://www.who.int/health-topics/brain-health>

9789240026919



9 789240 026919