

## الفصل الثامن والعشرون

### الصحة - مرة أخرى

لقد سبق وأن تطرقنا لهذا الموضوع في الفترة التي تزامنت مع التحاق ابنكم بالجامعة، وإنه لأمرٌ مهمٌ أن تواظبوا على مراقبتهم للتأكد من أنهم على خير ما يرام، فهل يبدو لونهم شاحباً؟ هل يشعرون بالتعب بشكلٍ دائمٍ؟ هل خسروا أو كسبوا وزناً بشكلٍ مفاجئٍ؟ هل يشعرون بالعطش أكثر من المعتاد؟ أو هل يذهبون إلى المرحاض كثيراً؟ إذا كنتم قلقين بشأن هذه الأعراض أو أي شيءٍ آخر، قوموا بتشجيعهم على أخذ موعدٍ مع طبيبيهم العام.

#### نصيحة

أرسلوا معهم أنواعاً جيدةً من أقراص الفيتامين.

تحذير: لا يحصل الطلاب أوتوماتيكياً على وصفات طبية مجانية بل يجب عليهم طلب استشارة (HCI) من طبيبيهم، الأمر الذي يخولهم الحصول على وصفاتٍ مجانيةٍ إن كانوا من ذوي الدخل المحدود، وهذا واقع معظم الطلاب. أليس كذلك؟

### الصحة العقلية

لنترك المزاج جانباً، إن كون المرء طالباً قد يسبب له اضطراباً عقلياً، فالأمر ليس كله مرح ولهو بل هو جدٌ ومثابرة بالنسبة للذين يتوقعون لأنفسهم تحقيق الكثير (الأمر الذي قد تكونون مسؤولين عنه أو لا تكونون)، وانتبهوا لوجود علاماتٍ خطيرة مثل الإفراط في غسل اليدين أو المزاج السيئ أو التكلم أثناء النوم.

اتصلوا بالمؤسسة الخيرية (SANE) للصحة العقلية من أجل الحصول على المزيد من النصح والإرشاد على الرقم 02074225556.

### طبيب الأسنان

يمكنكم متابعة هذا الأمر والاهتمام به من خلال أخذ موعد لابنكم مع طبيب أسنان العائلة في أثناء العطل، ونأمل أن يصبح ذلك تقليداً وأمرأ روتينياً لديه عندما تتقدم به السن، ولكن لا تندهشوا عندما تعرفون أن الطلاب الذين تجاوزوا سن التاسعة عشرة عليهم دفع 80% من رسوم طبابة الأسنان، لذلك اطلبوا من طبيبيكم استمارة (HCI) لتقوموا بملئها.

### فحوصات الجسم

علموا أبناءكم كيفية القيام بفحصٍ دوريٍ للخصيتين، إذ يعدُّ سرطان البروستات - وعلى خلاف ما تعتقدون - أكثر انتشاراً بين المراهقين والشبان الصغار، وكذلك علموا بناتكم كيفية فحص

الثديين، فإذا احتاجت لإرشاداتٍ حول ذلك، شجعوها على رؤية ممرضةٍ في (المركز الصحي) أو بأخذ موعدٍ في عيادة (المرأة السليمة)، وبيّنوا لهم أهمية إجراء الفحوص المخبرية بشكلٍ دوري.

