

المخاوف والقلق وكيفية مساعدة الأطفال



ما هي أسباب الانفعالات والقلق؟

إلى الآن لم يتم معرفة الأسباب الرئيسية لحدوث اضطرابات القلق، ولكن قد تحدث بعد تجربة مخيفة أو صدمة مثل (التعرض للإساءة من الطلاب في المدرسة، المرض، فقدان شخص قريب، انفصال الوالدين، حوادث السير، حريق وغيرها).

القلق عادة ما يكون متواجد في العائلة وقد ينتقل بالوراثة، بالإضافة إلى إمكانية اكتساب سلوكيات القلق عند مخالطة أشخاص لديهم اضطرابات القلق.

العلاج: العلاج الرئيسي يكون على شكل «علاج بالكلام» مثل (العلاج السلوكي المعرفي) بحيث يمكنك من فهم المشكلة المسببة للقلق ومعرفة كيفية التعامل معها. في بعض الأحيان قد يكون هناك ضرورة للعلاج الدوائي ويتمثل بإعطاء مضادات الاكتئاب التي تسمى (مثبطات إعادة قبض السيروتونين).

التعايش مع اضطرابات القلق قد يكون صعب ولكنه قابل للعلاج. فلا تتردد بطلب الحصول على المساعدة.

كيف أحصل علي المساعدة:

لابد من وجود نوع من التفاهم بين الآباء وإدارة المدرسة عن كيفية التعامل مع الطفل ومحاولة معرفة أسباب القلق لدى

الطفل إن وجدت. ويمكن أن يتم ذلك بالطرق التالية:

١. شرح ما يمكن للطفل عن المشاكل والحوادث الصادمة.
٢. متابعة الأطفال في وقت النوم.
٣. استخدام كتب وألعاب قد تساعد الطفل للتخلص من القلق.

٤. تشجيع الأطفال للتحدث عن قلقهم ومخاوفهم (التحدث في حال حصول مشاكل أو أي مستجدات عائلية).

٥. الحاجة إلى الراحة والطمأنينة بالإضافة إلى الدعم النفسي.

تنقيف المرضى وأسرهم

@patienteducation@hamad.qa



مؤسسة حمد الطبية
Hamad Medical Corporation

صحة • تعليم • بحوث HEALTH • EDUCATION • RESEARCH

مقدمة:-

الأطفال حالهم حال الكبار لديهم مشاعر قوية حول ما يحدث لهم وقد يشعرون بالخوف والقلق أيضاً. يعتبر الخوف عادةً شيء جيد لأنه يمنعنا من الاقتراب من الخطر، ولكن في بعض الأحيان قد يكون هذا الخوف زائد عن حده بحيث يمنعنا من الاستمتاع في الحياة، وحينها نكون بحاجة للاستشارة النفسية.

ما هي علامات القلق:

١. علامات جسدية:

- شعور بالتعب، دوخة، رجفة الأطراف.
- صعوبة التنفس، التعرق، ألم في الصدر أو أعلى البطن وبالإضافة لاستخدام دورة المياه بصورة مستمرة.
- ٢. علامات نفسية:
- الشعور بالانزعاج، عدم الاستقرار أو القدرة على الاسترخاء، البكاء، صعوبة في التركيز والنوم.

بعض الأشخاص أو الأطفال لديهم الشعور بالذنب لأنهم يعتقدون أنهم ارتكبوا أعمالاً شنيعة، إذا كنت تعاني من جميع هذه الأعراض أو أغلبها لفترة طويلة من الزمن فهذا يعني أنك تعاني من داء الكآبة.

أنواع القلق:

- الخوف والرهاب: قد يشعر الطفل الصغير بالخوف في ظروف محددة كالذهاب إلى الحضانة أو المدرسة وهذا الخوف يعتبر مبرراً، ولكن في بعض الأحيان يشعر الطفل بالخوف الشديد من أمور أو مواقف محددة مثل (الكلاب، العنكب، الأفاعي، الظلام، المرتفعات أو الأماكن المغلقة وغيرها) وهذا ما يسمى بالرهاب.
- القلق العام: قد يشعر الأطفال بالقلق بدون وجود أسباب واضحة، قد يكون هذا جزءاً من مزاجهم العام أو نتيجة للظروف العائلية، إذا كان القلق شديداً قد يؤثر على أداء الطفل كصعوبة التركيز، أو صعوبة التعلم مع فقدان الثقة بالنفس أمام الآخرين.
- قلق الانفصال: هو الشعور بالخوف من مفارقة الوالدين أو أحد أفراد العائلة، ويعتبر طبيعي عند الأطفال الصغار ولكن استمرار هذه الحالة في مراحل متقدمة من العمر كسن المراهقة قد تؤدي لصعوبات كالذهاب للمدرسة أو الخروج مع الأصدقاء وغيرها.
- القلق الاجتماعي: قد يجد البعض صعوبة في التحدث لأشخاص جدد أو التواجد في أماكن غير مألوفة لديهم وهذا ما يوصف بالخجل الاجتماعي عند بعض الأطفال يظهر في صورة تجنب التحدث أمام زملائهم في الحصص الدراسية خوفاً من نظرة زملائهم لهم.
- اضطراب الهلع: نوبة الهلع هي حالة مفاجئة من القلق الشديد غير المبرر. هذه النوبات لها بداية ونهاية يشعر فيها الطفل بفقدان كامل للسيطرة على أفكاره وتكون مصاحبة لأعراض جسدية (تسارع نبضات القلب، تعرق، رجفة) وحينها يشعر بأنه على وشك الموت. عند تكرار حدوث نوبات الهلع تصبح عائقاً للقيام بالمهام والوظائف اليومية وحينها تسمى هذه الحالة باضطراب الهلع. يندر عند الأطفال أن يكون اضطراب الهلع غير مصاحب لأحدى اضطرابات القلق الأخرى.

