



P.O. Box: 48577, DUBAI, U.A.E.

Tel: 04 267 8866, Fax: 04 267 8855

P.O. Box: 457, SHARJAH, U.A.E.

Tel: 06 565 8866, Fax: 06 565 6699

E-mail: info@zulekhahospitals.com • Website: www.zulekhahospitals.com

ص.ب: ٤٨٥٧٧، دبي، إ.ع.م.

هاتف: ٠٤ ٢٦٧ ٨٨٦٦، فاكس: ٠٤ ٢٦٧ ٨٨٥٥

ص.ب: ٤٥٧، الشارقة، إ.ع.م.

هاتف: ٠٦ ٥٦٥ ٨٨٦٦، فاكس: ٠٦ ٥٦٥ ٦٦٩٩

## MENTAL ILLNESS IN CHILDREN الأمراض العقلية عند الأطفال



مستشفى زليخة  
لأن صحتك عالية  
Zulekha Hospital  
Your Health Matters

قد يكون من الصعب على الأهل التعرف على الأمراض العقلية لدى أطفالهم أو الكشف عن وجودها. ونتيجة لذلك، فإن العديد من الأطفال الذين يمكن أن يستجيبوا للعلاج إذا تلقوه في وقت مبكر بالتالي لا يحصلون على المساعدة الحقيقية التي يحتاجونها لجعل الأهل بوجودها لديهم. على الأهل الإنتباه لمؤشرات الخطر التي تنبه بوجود مرض عقلي لدى طفلهم، والتعرف على كيفية التصرف لمساعدة طفلهم في التعامل مع المرض.

لماذا يصعب على الآباء تحديد وجود الأمراض العقلية عند الأطفال؟

عادة ما يصل الطفل إلى مرحلة البلوغ حتى ينتبه الأهل لوجود مشكلة عقلية لدى طفلهم. فلأسف، الكثير من الآباء لا يعرفون ما هي علامات وأعراض المرض العقلي عند الأطفال. وحتى لو كانوا يعرفون علامات الخطر، قد يكون من الصعب عليهم تمييز الدلائل على وجود مشكلة عن السلوك الطبيعي المرتبط بمرحلة الطفولة. والسبب في ذلك أن كل طفل تظهر لديه بعض من هذه العلامات في مرحلة ما من حياته. كما أن مخاوف الأهل بما يتعلق بوصمة العار المرتبطة بإصابة أحد أفراد العائلة بمرض عقلي، بالإضافة إلى استخدام بعض الأدوية وتكاليف العلاج قد يمنع أحياناً بعض الآباء والأمهات الحصول على الرعاية الطبية اللازمة لطفلهم المشتبه بوجود مرض عقلي لديه.

ما الظروف الصحية النفسية التي قد تؤثر على الأطفال؟

قد يمر الأطفال المصابين بمرض عقلي بعدة ظروف صحية ونفسية، والتي لا تقتصر على:

- الفلق. وهو نوع من أنواع الإضطرابات التي قد يشعرون بها، وتتضمن: الوسواس القهري، واضطراب ما بعد الصدمة، والرهاب الاجتماعي، والقلق بشكل العام. إن الشعور بالقلق هو مشكلة يومية قد تلازم المريض عقلياً خلال ممارسته لنشاطاته اليومية المعتادة.
- ضعف التركيز/ واضطراب فرط النشاط، هذه الحالة تشمل عدة جوانب كصعوبة التركيز وقلة الإنتباه، وفرط النشاط والسلوك المتهور.
- التوحد. وهذه الحالة تعيق قدرة الطفل على التواصل والتفاعل الطبيعي مع الآخرين.
- اضطرابات الأكل، على سبيل المثال فقدان الشهية العصبي أو الشره المرضي العصبي أو الأكل بنهم. وهي حالات تمثل خطراً على الطفل حيث يصبح مشغولاً أكثر بتناول الطعام مع عدم الإنتباه لزيادة الوزن المترتب إثره.
- اضطرابات المزاج كالاكتئاب أو تآرجح المزاج السريع، يمكن أن يسبب هذا للطفل مشاعر متضاربة في الوقت نفسه، فيشعر بالحزن المستمر وسرعان ما يتقلب مزاجه ويتبدل بشكل مفاجئ.
- الفصام . هذا المرض العقلي المزمن يسبب للطفل فقدان الشعور بالمحيط الواقعي من حوله.

ما هي علامات التحذير للمرض العقلي عند الأطفال؟

- تغير المزاج. ابحث عن مشاعر حزن أو انطواء استمرت لأسبوعين على الأقل أو تقلب مفاجئ للمزاج مما قد يتسبب في مشاكل لعلاقات الطفل بمن حوله في المنزل أو المدرسة.
- فرط المشاعر. انتبه لمؤشرات الخطر المتمثلة لشعور الطفل بالخوف الشديد دون مبرر أو سبب. -المصحوب في بعض الأحيان بخفقان سريع في القلب، أو تسارع في النفس. أي علامات تهدد مجرى حياته الطبيعي أو تدخل في نطاق نشاطاته اليومية.
- تغييرات في السلوك. وهذا يشمل تغييرات جذرية في السلوك المعتاد أو الشخصية، أو القيام بسلوك خطير أو خارج عن نطاق السيطرة. كالقتال أو العراك العنيف واستخدام الأسلحة والتعبير عن الرغبة في إيذاء الآخرين.
- صعوبة في التركيز. ابحث عن أي دلالات تشير إلى اضطرابات في القدرة على التركيز، مما قد يؤثر سلباً على الأداء الدراسي في المدرسة.
- فقدان الوزن غير المبرر. نظراً لفقدان الشهية المفاجئ، والقيء المتكرر أو استخدام المليينات، والتي تدل جميعها على وجود اضطرابات في الأكل.
- الأذى البدني. في بعض الأحيان قد تسبب الحالة الصحية النفسية عند الطفل لتخيل أفكار انتحارية وتدفعه لمحاولات فعلية لإيذاء نفسه أو الانتحار.

- تعاطي المخدرات. بعض الاطفال قد يلجأ لتعاطي المخدرات أو الكحول في محاولة منهم للتعامل مع مشاعرهم والتغلب على شعورهم.

ماذا علي أن أفعل إذا كنت أشك أن طفلي لديه حالة صحية نفسية؟

إذا كنت قلقاً بشأن صحة طفلك العقلية، قم باستشارة الطبيب الخاص بطفلك. وصف له السلوك الذي دعاك للقلق. وقم بمقابلة الأطراف المحيطة بطفلك وتحدث إليهم، كالمدرس والأصدقاء المقربين والعزيمين عليه، أو غيرهم ممن يحتك به واستفسر منهم حول أي تغيير في سلوكه قد لاحظوه في الفترة الأخيرة. شارك هذه المعلومات مع طبيبه الخاص أيضاً.

ما هو علاج المرض العقلي عند الأطفال؟

خيارات العلاج الشائعة للأطفال الذين يعانون من ظروف صحية عقلية تشمل:

- العلاج النفسي، والمعروف أيضاً باسم العلاج السلوكي، وهو وسيلة لمعالجة المخاوف الصحية النفسية من خلال التحدث مع طبيب نفساني أو غيره من مقدمي الصحة النفسية. خلال العلاج النفسي، يتعلم الطفل الكثير عن حالته، ومزاجه، ومشاعره، وأفكاره وسلوكياته. العلاج النفسي يمكن أن يساعد الطفل أيضاً على تعلم كيفية مواجهة المواقف الصعبة التي قد يتعرض لها بالإضافة إلى مهارات التأقلم الصحية مع حالته.
- الأدوية، قد يقوم الطبيب بوصف بعض الأدوية الخاصة لطفلك المساعدة في العلاج، كالمنشطات، أو مضادات الاكتئاب، أو الأدوية المضادة للقلق، أو مضادات الذهان ومثبتات المزاج لعلاج حالته الصحية العقلية.

كيف يمكنني مساعدة طفلي على التعامل مع المرض النفسي؟

يحتاج طفلك لدعمك الآن أكثر من أي وقت مضى. قبل تشخيص الطفل لإصابته بالحالة الصحية العقلية، لا بد أن كل من الآباء وأطفالهم قد مروا بتجارب للشعور بالعجز والغضب والإحباط. إسأل طبيب الأطفال المختص بصحة طفلك النفسية حول كيفية تغيير الطريقة التي تتفاعل فيها أنت مع طفلك، كذلك كيفية التعامل الصحيح مع السلوك الصعب للطفل. ابحث عن طرق فعالة للاسترخاء والتمتع مع طفلك. إثني عليه وقدم له الدعم المعنوي. اكتشف تقنيات جديدة للتحكم بالأعصاب، فهي ستساعدك على فهم كيفية التصرف والرد بهدوء في المواقف العصيبة. اطلب المساعدة والدعم من بقية أفراد الأسرة، أو الأقارب والأصدقاء المحيطين بك. فمن المهم بالنسبة لك ولهم فهم مرض طفلك ومشاعره وتقديم المساعدة لأجل ذلك.

لمساعدة طفلك على التفوق وتحقيق النجاح في الدراسة، قم بلقاء المعلمين المسؤولين عن طفلك والأخصائي النفسي في المدرسة وأبلغهم عن حالة طفلك العقلية. وإذا لزم الأمر، قم بالتعاون مع العاملين في المدرسة لوضع خطة أكاديمية تلبي احتياجات طفلك العقلية إن أمكن.

إذا كنت قلقاً بشأن صحة طفلك العقلية لا تتردد بطلب المشورة من المختصين. لا تتجنب الحصول على المساعدة لطفلك بداعي الخجل أو الخوف. فمع الدعم المناسب يمكنك معرفة ما إذا كان طفلك لديه حالة صحية عقلية أم لا. ابذل جهدك لإكتشاف خيارات العلاج الملائمة لمساعدة طفلك ونموه العقلي