

الصحة النفسية

الصحة النفسية هي توافق الإنسان وتصالحه وانسجامه مع نفسه ومع المجتمع المحيط به لكي يُحِبَّ ويُحَبَّ والقدرة على العمل والإبداع.

والصحة النفسية للطفل تشمل ذلك الفرع من الطب الذى يعتنى بالتصرف والتطور والعواطف واضطراباتهما فى سن الطفولة مثل فرط النشاط - قلة التركيز - واضطرابات التواصل والطفل المعاند المشاكس.

صعوبة تشخيص الأمراض النفسية فى سن الطفولة

- الطفل لا يعبر عن نفسه.
- يمر بمراحل نمو وتطور سريعة.
- عوامل عديدة تؤثر فى سلوكه.
- اختلاف ملاحظة الأبوين حسب درجة الثقافة.
- لا توجد علامات فاصلة بين الطبيعى والغير طبيعى.

تقسيم الامراض النفسية

التخلف العقلى

التخلف العقلى يعنى عدم قدرة الشخص على التحصيل وتحقيق تقدم مع المتطلبات اليومية.

يقاس التخلف العقلى بعمل اختبار الذكاء حسب المعادلة.

$$\text{حاصل الذكاء} = \frac{\text{العمر العقلى}}{\text{العمر}} \times 100$$

حالة (نوع) الطفل	حاصل الذكاء
الطفل العادى	110 - 90
تخلف بسيط	70 - 50
الطفل العادى حاصل الذكاء 90 إلى 110	بطئ الفهم 70 إلى 90
تخلف بسيط 50 إلى 70	تخلف متوسط 35 إلى 49
تخلف شديد 20 إلى 34	تخلف عميق 5 إلى 19

أسباب التخلف:

عديدة تبدأ من الحمل. والوقاية منها أفضل بكثير من العلاج وكل حالة لها أسبابها الخاصة بها.

يستطيع الطبيب المعالج أن يحدد لك درجة التخلف وقابلية وقدرة الطفل على التعلم ونوع المدرسة التى تناسب الطفل.

الاضطرابات السلوكية

فرط نشاط وقلة التركيز

أكثر اضطرابات السلوك شيوعاً تتصف بقلة التركيز مع فرط النشاط الزائد.

مدة التركيز بالدقائق = عمر الطفل بالسنوات + 5

البنين 4 أضعاف البنات أصابه (وتعد نسبة الإصابة فى البنين 4 أضعاف البنات).

البنات تراجع العيادة بسبب قلة بقلّة التركيز والبنين يسبب بفرط النشاط.

الأسباب:

- عوامل وراثية.
- شذوذ فى اثنين من الجينات الوراثية.
- خلل عصبى كىماوى فى المرسلات العصبية.

- أسباب بيئية مثل نقص الحديد تسمم الرصاص والعدوى المتكررة.

علاماته:

مدة المرض على الأقل 6 شهور.

تحدث في عمر اقل من 7 سنوات.

تسبب خلل في التحصيل الدراسي والاجتماعي.

وجود الأعراض في اكثر من مكان مثل المنزل والمدرسة.

1- اضطرابات الانتباه:

- يكون مدى الانتباه قصير.

- لا يركز باهتمام.

- صعوبة في استمرار التركيز.

- لا ينصت للمتحدث.

- صعوبة في إنهاء العمل المدرسي.

- لا ينهى أى عمل يسند له.

- نفور وعدم الرضا.

- يبتعد عن العمل الذى يتطلب مجهود ذهنى.

- يفقد الأشياء المهمة لعمله.

- ينشغل بأى مؤثر خارجى بسهولة.

- النشاط الحركى.

- اندفاع يستمر لمدى أكثر من 6 شهور.

- قلق.

- يتلوى فى مقعده.

- يترك مكانه باستمرار بدون سبب.

- صعب فى اللعب مع الآخرين.

- يعمل كأنه بساق مبتور.

- يتكلم كثيرا.

- يجيب قبل إكمال السؤال.

- لا ينتظر دوره.

- يقاطع غيره.

- والطفل المصاب بفرط النشاط وقلة التركيز من ذوى الاحتياجات الخاصة

حيث أنهم عاطفيا غير مستقر.

- قلق.
- عرضة للحوادث.
- مزاجه متقلب متدن.
- لديه عادة مص الأصابع.

العلاج:

- إشباع احتياجات الطفل العاطفية.
 - إشغاله في عمل يمنعه من استعمال هذه العادة.
 - علاج سلوكي إذا اضطر الأمر.
- قضم الأظافر: يتطلب معاملة خاصة لتغيير السلوك من العدوان والنشاط إلى الحالة السوية.

العدوان والغضب والعدوان أمور طبيعية يواجه خلالها الطفل المواقف التي يرى أنها مشكلة في سن مبكرة تكون عبارة عن صراخ أو حركة شديدة لأطرافه ولها أسباب كثيرة منها عدم الرضا عن ملابسه الضيقة أو ضوضاء. وعند عدم الاهتمام بهذه المشكلة تزول تدريجيا لكن العقاب أو تلبية الاحتياجات يزيد من حجم المشكلة.

السرقعة والكذب

قبل السادسة لا يعرف الطفل معنى الملكية الخاصة لذلك يأخذ أى شئ يعجبه أما إذا حدث ذلك بعد السادسة في طفل طبيعي فيعتبر نوعا من الاكتئاب وذلك يكون للفت نظر الآباء لإعطائهم قدر من الحنان.

العلاج:

شرح أن السرقعة عمل لا يليق بالأسرة و يرفضه المجتمع ومساعدة الطفل لإعادة ما سرقه

أما ظاهرة الكذب فان الطفل يميز بين الكذب والصدق منذ سن مبكرة لكن

يضطر لذلك منذ الثالثة لإظهار شجاعة معينة أو تقليد أحد من الأسرة أو يرى حلم فيروى الحلم على انه حقيقة و يؤكدّه إذا رأى عدم الصدق في عيون الآخرين.

الاضطراب الانفعالي

القلق والرغبة

هو ظهور خوف واضطراب في سلوك الطفل يكون بداية لفراق الأم مثل خوف الذهاب للمدرسة والبعد عن الأم. فراق الأم يبدأ عادة قبل 8 شهور عندما تستعد الأم للخروج يظهر الطفل قليلا من الخوف يظهر في نوبة بكاء شديد ويمسك ملابس الشخص الذي يحمله ثم يصمت لفترة محلقا في الفضاء الرحب والدموع تنساب في صمت ثم يعاود الكرة باحثا عن وجه أمه في وجوه الحاضرين.

العلاج:

تستقيم الأمور غالبا دون الحاجة لعلاج.

اضطرابات المزاج

الاكتئاب

يعرف الاكتئاب بالشعور بعدم السعادة وعدم الرضا والشعور بالضيق والحزن مع اليأس

وينتج عن مفسدة الروح المعنوية بأفكار عن النفس والعالم والمستقبل.

أعراض الاكتئاب:

في الأطفال لا تعبر لغويا لكن تظهر في صورة سلوك.

- الشعور بالحزن.
- تغير في النشاط والشهية.
- عدم النوم أو كثرة النوم.

- فقدان أو شراهة فى الشهية.
- الشعور بالتعب والإرهاق.
- التأخر النفسى والعضوى.
- تغير فى طريقة التفكير.
- عدم القدرة على التفكير والتركيز.
- أفكار متكررة عن الموت.
- الشعور بعدم الخير والشعور بالذنب.
- قلة الكلام.

معدل الاكتئاب: فى الطفولة 0.4 إلى 2.5%.

الأسباب الوراثية: عدم التشجيع الدراسى - الإحباط - عدم الشعور بالأمل - ضغوط الحياة.

اكتئاب الطفل بعد 6 - 7 شهور من العمر

السبب: انفصال عن الأم أو المربية.

1- احتجاج.

- بكاء بحت - اضطراب. هلع. حركة سريعة فى اليدين والأرجل يتبعه تدقيق فى وجوه جميع الحاضرين باحثاً عن الأم أو المربية ثم يبعد عن جميع الحاضرين.
- يبدو حزينا رخوا غير نشط يبكى فى صمت محلقة فى الفضاء الرحب.
- عند حملة مرة ثانية يبحث ثانياً فى أى وجه مألوف له يمسك به ويلتصق ويبكي ولا يقبل التعزية.

فى سن 3 - 5 سنوات يظهر الاكتئاب فى صورة زيادة النشاط الحركى مع

كثرة العدوان أو اضطراب نوم وشهية للأكل أو سرقة أو كذب.

من 6 - 8 سنوات ملل شكوى سيكوسوماتية مثل مغص صداع شكوى غير قابلة للتفسير مع ظهور سرقة.

9 - 12 سنة انخفاض للروح المعنوية.

12 إلى البلوغ. كل ملامح الاكتئاب واضحة.

الاكتئاب الممتد:

أقلهم حدة لكنه ممتد ربما يستمر لمدة سنة مع وجود (فقدان للشهية ومشاكل بالنوم والشعور بالإحباط).

الاكتئاب المزدوج:

اكتئاب مع نوبات جنون فى الكبار أو اكتئاب مع نوبات مزاج عالى أو تقلب سريع بالمزاج.

ملامح الجنون تغير فى المزاج - تغير فى النشاط و الشهية - تغير فى طريقة التفكير شعور بالعظمة - أفكار تياراة - كثرة الكلام.

الطفل المعارض المشاكس المحقر للآخرين

هو نوع من المعارضة والعدوانية فى التصرف مع غياب الاغتصاب والاعتداء على حقوق الآخرين.

المعدل 16 - 22% - يبدأ فى عمر 3 - 8 سنوات للأطفال ذو الأمهات العنيدة المتحكمة وآباء سلبيين.

الأسباب: الطفل يريد الاستقلالية والشعور بالهوية.

العلامات:

- غضبان باستمرار.

- يجادل الكبار.
- يرفض طاعة الكبار.
- يزعج الآخرين عمداً.
- يلوم الآخرين على أخطائه المتعمدة.
- سهل الاستثارة.
- دائماً حانق مستنكر.
- حقود طالباً للانتقام انتقامي.

العلاج:

- علاج سلوكي - علاج تصرف - تشجيع التصرف السليم والاعتراض على التصرف الخطأ.
- العلاج بالعقاقير.

الطفل السيكوباتي:

الطفل السيكوباتي عدو نفسه وعدو المجتمع أخطر الأمراض النفسية على الإطلاق في الأطفال والكبار وهو مشكلة المشاكل في اضطراب العواطف والتصرف.

تعريفه: استمرار وتكرار نمط سلوكي من سلب والاعتداء على حقوق الآخرين مع تدنى في الأخلاق.

الأسباب:

- ارتباط مع بعض الأمراض مثل فرط النشاط.
- العلاقات العائلية - فقدان التكيف الاجتماعي.

التشخيص 3 - 5 سنوات.

- تعدى سافر للقوانين وانعدام أخلاقي.
- يهدد الآخرين.
- يلحق الأذى بالآخرين.
- ينام خارج البيت قبل عمر 13 سنة.
- هروب من المدرسة قبل عمر 13 سنة.
- أسباب كثيرة منها الاضطرابات الأسرية - نقص الدوبامين - زيادة السريتونين.
- العلاج: محير لابد من طبيب أمراض نفسية.

التوحد (ذاتوية الطفولة)

ذاتوية الطفولة: اضطراب نمائي منتشر يؤثر على كل مراحل التطور في الأطفال يتضح وجوده قبل 3 سنوات.

الأسباب:

- 1- عوامل وراثية 25 %.
- 2- عوامل مناعية اضطراب الجهاز المناعي ناتج عن إصابات بالفيروسات.
- 3- زيادة في حجم المخ.
- 4- ازدياد البروتين والدوبامين.

الأعراض:

- 1- اضطراب العاطفة والسلوك.
- 2- اضطراب التواصل.
- 3- اضطراب اجتماعي.

اضطراب العاطفه والسلوك:

- عدم القدرة على التعبير لغويا.

- وجه خالى من التعبير والتفاعل.

- انعزالية ومحايمة للناس.

- عدم القدرة على تكوين ترابط مع الزملاء.

- النفور وعدم الرضا.

اضطراب التواصل فى اللغة:

- تأخر النمو الحركى.

- يكرر الكلام المسموع كاللبغاء.

- يقلب مفردات الكلام كأن يقول أنت جيت يعنى أنا.

- ينسى أسماء الأشياء عايز يأكل يقول عايز تأكل.

- كلام خاص يفهمه الأم.

اضطراب انفعالى:

- تصرف ولعب محدد.

- التصاق ببعض الأشياء الغير ضرورية مثل الالتصاق والاهتمام بأى قطعة

أثاث ويثور لأى تغيير بها عقائد شعارية ثابتة لا تتغير كل يوم كان يخرج قبل الأم أن خرجت قبله يثور ثورة عارمة.

- مزاج متقلب لا يفعل حتى أنه يمكن انفجار الزائدة الدودية ولا يعبر عن ذلك

أنواع التوحد اسبرج: نوع من التوحد يظهر متأخرا يكتشف عند دخول المدرسة ليس معه تأخر عقلى ولا يؤثر على اللغة.

الفصام

ظل يعتقد أن مرض الفصام ينتج عن دخول شيطان إلى جسم المصاب حتى بدايه الثورة الفرنسية التي أثبتت عدم صحة ذلك.

أول مستشفى في العالم للأمراض النفسية كان ببغداد. وثاني مكان بالقاهرة في عهد بن طولون.

مرض الفصام نادر في الأطفال حالة كل 10.000 طفل.

يبدأ حول سن البلوغ بهذيان سمعي في 80%.

أسس التشخيص

للهم توحيد عايش مع نفسه منفرد عن الناس في عالمه الخاص.

للهم جهاز المشاعر محروق لا يفعل مع الأفراح أو الأحزان.

للهم تردد في كل شيء.

للهم عدم ترابط في الأفكار.

للهم طاعة عمياء لأي شخص.

ظهور أحد هذه العلامات ينذر بسوء العاقبة

- هذيان استقبال غير حقيقي تخيل أشياء غير موجودة مثل رؤية أو سماع

ضلال اعتقاد خاطئ والإصرار عليه.

- فتح لحدود الذات يخيل إليه أن الناس تعلم كل ما يدور بعقله الباطن.

الأسباب

• أسباب وراثية جينية.

• أسباب بيئية.

• أطفال يعيشون مع كبار يتلقون منهم رسائل مزدوجة.

• أطفال يتعرضون لحنان غير حقيقي مزيف.

العلاج: على يد طبيب أمراض نفسية.

علاج السلوك في الأطفال:

- التخلص من التصرفات العدوانية - تشجيع السلوك الاجتماعي والتصرف السليم.
- إهمال السلوك العدواني والاهتمام وتشجيع السلوك الجيد.
- اعطاء حوافز فورية.

متى يحتاج الطفل الذي يعاني اضطراباً في التواصل إلى المساعدة؟

من الولادة - 11 شهر:

لم قبل ستة أشهر لا يحدق الطفل ولا يغمر ولا يغير الفعالية كاستجابة للصوت العالي المفاجئ لا ينتبه الطفل للصوت البشرى ولا يهدأ حين يسمع صوت والدته.

لم حوالى الشهر العاشر لا يستجيب الطفل لاسمه وفى الشهر العاشر لا تتعدى الأصوات التى يصدرها الطفل الصراخ.

من 12 : 23 شهر:

لم فى الشهر الثانى عشر يقتصر حديث الطفل على الأحرف الصوتية.

لم حوالى الشهر الخامس عشر لا يستجيب الطفل إلى (لا) و (بى).

لم حوالى الشهر الخامس عشر لا يفقد الطفل الأصوات أو الكلمات.

لم حوالى الشهر الثامن عشر لا يستعمل الطفل ستة كلمات على الأقل.

لم حوالى الشهر الحادى والعشرين لا يستجيب الطفل بشكل صحيح للأوامر (اعطنى) (اقعد) (تعال لهنّا) حين تقال بدون إيما.

لم حوالى الشهر الثالث والعشرين لا تقال جملة من كلمتين كوحدة واحدة.

من 24 - 36 شهر

١٤ حوالي الشهر الرابع والعشرين لا يفهم المستمع المعتاد 50% من كلام الطفل على الأقل - لا يشير الطفل إلى جزء من بدنه بدون إيماء.

١٥ لا يركب الطفل كلمات في جملة (نروح سيارة) (نروح باى باى).

١٦ حوال الشهر الثلاثين لا يظهر الطفل فهمه لـ (فى - على - تحت...)..

١٧ حوالى الشهر الثلاثين لا يقول الطفل جمل قصيرة (بابا راح باى باى).

١٨ حوالى الشهر الثلاثين لا يكون الطفل قد بدأ بسؤال أسئلة ماذا لماذا.

١٩ حوالى الشهر (36) لا يفهم كلام الطفل من قبل المستمع غريب.

٢٠ وفى أى عمر الطفل دوما غير طليق مع تكرار تردد أو انسداد الأفكار ويكافح كى يقول كلمة وقد يصاحب هذا الكفاح تكشير غمز بالعينين أو إيماء باليد.

* * * * *

كَفَانِي فَخْرًا أَنْ تَكُونَ لِي رَبًّا ، وَكَفَانِي عِزًّا أَنْ أَكُونَ لَكَ عَبْدًا ،
وَأَنْتَ كَمَا أَحَبُّ ، فَاجْعَلْنِي كَمَا تُحِبُّ (على بن أبي طالب)

سبحانك لا علم لنا إلا ما علمتنا إنك أنت السميع العليم ولا فهم لنا إلا ما فهمتنا
إنك أنت الجواد الكريم وآخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين وسلام على المرسلين.

* * * * *