

الفصل التاسع

الوقاية من الاضطرابات النفسية في مراحل العمر المختلفة

المقدمة

- (١) الوقاية في مرحلة الطفولة.
- (٢) الوقاية في مرحلة المراهقة.
- (٣) الوقاية في مرحلة الشباب.
- (٤) الوقاية في مرحلة الشيخوخة.

١- عوامل صحية.

٢- عوامل نفسية.

٣- عوامل ذهنية.

وأخيرا...



الفصل التاسع

الوقاية من الاضطرابات النفسية

فإن مراحل العمر المختلفة

المقدمة:

الوقاية خير من العلاج. والوقاية في حالة الأمراض النفسية قد تكون بديلا من العلاج في كثير من الأحوال. وعامل الوقاية قد يفيد في منع حدوث المرض ليس فقط في الجيل الحالي، ولكن في الأجيال المتعاقبة.

(١) الوقاية في مرحلة الطفولة:

دور الوالدين

- * توفير الصحة البدنية الجيدة للطفل. فالعقل السليم في الجسم السليم.
- * العلاقات الأسرية السليمة وتجنب الخلافات بين أفرادها، ودعم المحبة والمشاركة، والتعاون بين أفرادها.
- * القدوة الحسنة في السلوك والمعاملة والاحترام، وضبط النفس.
- * تجنب القسوة والعقاب لتعديل السلوك.
- * إرساء القيم الدينية والروحية، البعيدة عن التزمّت والتعصب.
- * عدم تفضيل طفل على آخر لتجنب الغيرة.
- * تدريب الطفل على احترام القيم والمعايير الأخلاقية.
- * مشاركة الأب والأم في التنشئة النفسية للأبناء، والعمل على توافر السعادة لهم، والتضحية من أجلهم، مع عدم نقل هموم العمل إلى المنزل، فيتعام الابن المشاركة والتعاون والمحبة، والعلاقات الاجتماعية السوية.

- * مساعدة الأبناء على الاختلاط الاجتماعى تحت إشرافهم .
- * التعرف على أعراض الإضطراب النفسى والعقلى للاكتشاف المبكر الذى يساعد على الشفاء - بالعلاج الطبى النفسى عند بداية الاضطراب .

(٢) الوقاية فى مرحلة المراهقة:

- * توفير الصحة الجيدة لتجنب الإصابة بالأمراض الجسمية .
- * توفير العلاقات المستقرة بين المراهق والديه .
- * الاهتمام بغرس القيم الدينية والروحية والخلقية والوطنية السليمة .
- * الاعتدال فى تنظيم تأديب الأبناء سواء فى الأسرة أو فى المدرسة .
- فلا إفراط فى القسوة والشدة، والصد، والحرمان .
- ولا تفريط فى الالتزام، وإنما الاعتدال .
- * تربية المراهق على الديموقراطية، والمناقشة، والحوار، وتوجيهه وإرشاده .
- * الإشراف الدائم على سلوكه .
- * شغل أوقات الفراغ بما يفيد، وينفع لامتنعاص فائض الطاقة، وإشعاره بثقته بنفسه .
- * ودعوته لمناقشة مشكلاته بروح الود والتفاهم .
- * على رب الأسرة أن يخصص جزء من وقته ليجالس أبنائه، ويرشدهم، وينصحهم ويبيدهم على التطرف، والتعصب، والعنف والسخط، أن يسعى لتكوين الاتجاهات الإيجابية فى أبنائه .

* حث الأبناء على تحقيق الأهداف والآمال بطرق مشروعة حتى لا يتخذوا من التطرف وسيلة للظهور والنجاح وإظهار القوة.

* تجنب التفرقة في المعاملة بين الأبناء.

* تنمية الهوايات المختلفة: القراءة والرياضة.

* تجنب الشدة والعقاب وتجنب الألفاظ النابية والعصبية.

* تكون الأم صديقة وكاتمة أسرار ابنتها.

* يكون الأب المثل الأعلى في السلوك والقيم . . . والعبادة.

* تجنب المواقف التي تثبت بالشجرية أنها تثير غضبه وانفعالاته.

(٢) الوقاية في مرحلة الشباب:

* الحفاظ على سلامته الصحية: لتكون قادرا على العمل ومواجهة مشاكل الحياة، أن يسعى في البحث عن فرص النشاط البدني حيث تنمو قدراته الجسمية.

* الإيمان بالله: فيكون الدين عنده عقيدة راسخة تملأ نفسه قوة على الدوام وتظهر روحه من الشرور والآثام.

* القراءة والتشقيف الذاتي: كى يوسع إطلاعه بشكل عام فى المجالات المختلفة.

* تنظيم العمل: تجنب الإرهاق الزمنى والبدنى وتجنب السرعة فى أداء العمل.

* التفكير دائما فى خدمة الآخرين. وتجنب الكراهية والحسد. وإظهار الاهتمام الزائد بالغير

- * تجنب العصبية والغضب: والأرق للوقاية من الاضطرابات النفسية.
- * تجنب الوحدة، والعزلة، فالاختلاط والرحلات والندوات والاجتماعات تساعد على الإحساس بالتقدم، والإحساس بالثقة بالنفس والراحة النفسية.
- * توفير الوقت للراحة والترفيه: للاستمتاع بالحياة، وممارسة الهوايات، والحرص على تكوين صداقات صحيحة مع الآخرين.
- * أن تحب ما تصنع وما تعمل: فحب العمل وقاية من الملل والرهبة، ومعالج للشروع والطريق إلى السعادة، والإحساس بالحرية، والشعور بالمسئولية.
- * طالع الحياة بابتسامة عريضة تشع السرور حولك، وتشعر بالسعادة والإحساس بالرضا، ورؤية الجانب الجميل فى كل شىء - ابتسم تبسم لك الحياة.
- * كن لطيف المشاعر يحبك الناس، نقب عن النواحي الطيبة فى الآخرين فيشعر الشخص بمحبتك، فيحبك أيضا.
- * ادرس نفسك وحدد أهدافك حسب مواهبك: وارسم طريق التنفيذ.
- * اكتب برنامجا يحدد ما تنوى أن تفعله فى هذه السنة، وفى السنة القادمة، وما بعدها ولا تراجع ولا تهرب من الأعمال الشاقة التى ستلقاها، وهى لن تحول دون تحقيق أهدافك.
- * واجه الصعوبات بقلب جريء، ونفس مطمئنة، ولا تنظر إلى الوراء أو إلى الجانب بل انظر دائما إلى الأمام وركز اهتمامك فى الهدف الذى ترمى إليه فى الحياة.

* تعود الهدوء قبل العمل: ابذل كل ما فى وسعك لتنفيذ عمالك على أحسن وجه وفى أقل وقت ولكن احتفظ بهدوئك مهما كان العمل وكن على طبيعتك المعتادة ما استطعت إن العجلة لا توفر الوقت وتقتصر العمر.

وأخيراً: كيف تعيش ظاهراً؟

- ١- احذر فراغك.
- ٢- اهرب بحياتك من الأفكار الدنسة.
- ٣- طهر عينك وأذنك ولسانك.
- ٤- اعزم بإيمان لتحقيق الشخصية الناجحة الطاهرة. بالإرادة القوية والإيمان العميق.
- ٥- تجنب أصدقاء السوء.
- ٦- احذر الخمر والإدمان.
- ٧- كن مع الله، هذا أهم الضروريات: صل إلى الله دائماً وصم لأن الصوم نفسه فلسفة صحية فضلاً عن أنه فلسفة دينية. إنه يكبح جماح جسده ويسمو بالروح إلى العلا.

وأخيراً:

كما سبق من عوامل تساعد على الوقاية من الاضطراب النفسى حالياً ومستقبلاً وتساعد على تحقيق الشخصية الناضجة الناجحة المتكاملة القادرة على حسن الاختيار للارتباط مستقبلاً لتسعد بحياة سعيدة هائلة مستقرة خالية من عوامل القلق والخوف.

(٤) الوقاية فى مرحلة الشيخوخة:

هناك عوامل متعددة تساعد الفرد فى مرحلة الشيخوخة على استمرار الحياة بحوية ونشاط وإنتاج، وتساعد على أن حياته تستمر تنبض دائما وأهمها:

١ - عوامل صحية:

١- تجنب السمنة: الجسم السليم فى العقل السليم... وذلك تجنب الشحوم التى تسبب تصلب الشرايين، أى عن طريق تجنب الشحوم جميعها والنشويات مع الطعام بشيء من الرياضة كى تساعد على إنقاص الوزن.

ويمكن إنقاص الوزن: بالابتعاد عن الأرز، والبطاطس، والمكرونة، والدهون، والمسلى، والمشروبات الروحية والجيلاتى .

٢- تجنب السهر: ينبغى عدم الإفراط فى السهر ليلتين متعاقبتين، ولا ينبغى استخدام الأقراص المنومة الطاردة للنوم، أما الأقراص المنومة لا تستخدم إلا للضرورة القسوى.

٣- تجنب الإمساك: عن طريق اختيار الطعام المحتوى على كمية كبيرة من السوائل، واللبن والخضار الطازج والفاكهة... والمشى يوميا لفترات طويلة... وعمل تمرينات رياضية خاصة لتقوية عضلات البطن. ويجب إرشاد الطبيب إذا تقدر التغلب على الإمساك حتى لا يؤدي إلى المضاعفات الضارة.

٤- تجنب الحركات البطيئة: لأنها تقلل من نشاط الدورة الدموية فى جميع أجزاء الجسم مما يساعد على الإحساس الدائم بالإرهاق والتعب. أما الحركات النشطة فإنها تساعد على تنظيم الدورة الدموية فى جميع أنحاء

الجسم فيشعر الفرد بالنشاط والحيوية ويكون دائما في حالة إشراق
جسمى ونفسى .

٥ - تجنب الراحة المطلقة فى الفراش : فمن مضاعفات تقرحات الجلد،
والالتهاب الرئوى، وانسداد الأوردة، والإمساك، وفقدان الشهية والأرق
وضعف العضلات .

٦ - المحافظة على النظافة : نظافة الأقدام، والوجه دائما، والتزین،
وتصنيف الشعر عند السيدات، وارتداء الملابس الأنيقة مع الاهتمام
بالأناقة، حيث تبعث الأمل والتفاؤل .

والحرص على تجنب ارتداء الأحذية الضيقة حتى لا تشوه القدم أو
تجرحه .

٧ - الوجبات الخفيفة وتزین المائدة: يحتاج المسنون أن تكون الوجبات
أربعة بدلا من ثلاث بعيدة عن الدسم، مع الإقلال من الأزر ونحوهما
من المواد النشوية، والإكثار من الخضروات المطبوخة، والسلطة، واللبن
ومشتقاته مع تجنب الأعضاء الداخلية من لحوم الماشية مثل القلب
والكبد والكلوى ويفضل لحوم السمك والدجاج والطيور . .)

٨ - الرياضة ضرورية: للتخلص من الأحماض والاحتفاظ بمرونة الشرايين،
وتجنب التيبس والعجز الذى يشعر به المسن مثلا فى الصعود على
درجات السلم . فالقليل من الرياضة المعتدلة والمشييرة تقى المسن من
جميع الأمراض التى تحط من القوى الروحية فى النفس، فلا تنحنى
الظهور أو ترتعش السيقان أو تزدوج الوجوه .

٢ - عوامل نفسية:

١- الإيحاء الذاتي: على كل من أن يوحى إلى نفسه أن شبابه ل يزال وافيا أن يسلك سلوكا حيويًا في النشاط والرياضة حتى يجد من هذه الممارسة العمل الذي يؤدي إلى الإيحاء، ثم الإيحاء الذي يؤدي إلى العمل.. فيستمتع بالدنيا وبشباطه وقوته.

٢- تجنب الانفعالات العنيفة: ينبغي عدم إهلاك الصحة بالإكثار من الانفعالات العنيفة، مع تجنب القلق على الخصوص فهو بأكل الصحة والعمر.

٣- المحافظة على الصلاة وفروض الدين: فإحساس الإنسان بأنه قريب من الله يبعث فيه الاطمئنان والتفاؤل والطمأنينة والمحبة.. ويدفعه إلى عمل الخير وحب الآخرين وتقديم المساعدة والخدمات لهم عن رضا وارتياح. وهذا الإحساس بالراحة النفسية يظهر أثره على صحته الجسمية فيكون دائما مشرقا وسعيدا.

٤- تجنب التعب والإرهاق: لأن ذلك يقضى على الاستمتاع بالحياة. لذلك ينبغي القضاء على ذلك الإحساس بالقضاء على أسبابه. وذلك يمد الجسم باستمرار بجميع مكونات فيتامين ب المركب. فهذه الفيتامينات تتيح للجسم أن يستخلص من الطعام ما فيه من مصادر الطاقة، وذلك بتوفير الوجبات التي يتوفر فيها البروتينات التي تساعد على القضاء على الشعور بالإرهاق والتعب.

٥- تعلم الاسترخاء: وذلك يبعد عن الجسم التوتر والضغط النفسى، الأمر الذى يؤدي إلى إشراق الوجه، وإتاحة الفرصة للجسم أن يخدم مدة أطول وخدمة أحسن وأنشط.

٦- ينبغي الاعتدال لا الزهد: في ممارسة جميع أنواع النشاط أيام الشباب، ولكن في اعتدال فتزيد الحيوية ويرقى بالصحة النفسية والجسمية.

فمن الناحية الجسمية والنفسية: يجب على المسن ألا يزهد بل عليه أن يمارس جميع ألوان حياته نشاط أيام شبابه ولكن في اعتدال أى مع البطء، وتجنب الإسراف.. ومعه القناعة.

٧- تجنب العجلة والسرعة: طابع السرعة هو الذى يجعل أجهزة الفرد وأعصابه ودورته الدموية تسرع أكثر مما ينبغي لها الأمر الذى يؤدي إلى ظهور التجاعيد على الوجه.

ويظهر الإعياء على البنية. ينبغي عدم التعود على الاندفاع مع تيار مطالب الحياة كي لا تلهث الأنفاس، فذلك هو العدو الذى لا يستطيع أحد دفعه من الصحة الجسمية والنفسية.

فالشخص هادئ الطبع غير المتلهف غير القلق تراه خاليا من علامات الشيخوخة المبكرة، وحالته العامة طيبة وهو كالبنيان الراسخ.. فالمحافظة على الصحة النفسية وللوقاية من الاضطرابات النفسية ينبغي ترك العجلة واللهفة... ولا داعى للتعجل فى شىء.

٨- يجب ممارسة هواية نافعة: وذلك تنظيم كيفية شغل وقت الفراغ حتى لا يصيب الإنسان بالملل... وذلك بالالتحاق بجمعية من أصدقائه ذات هوايات معينة كالتصوير والرحلات... بحيث يملثون وقت الفراغ.

إن للهوايات فضلا عن المزايا الترفيهية طعما جميلا للحياة الجديدة.

٣ - عوامل ذهنية:

١ - المحافظة على النمو الذهني: بمداومة القراءة، ودراسة الكتاب، والمجلة والجريدة.. يجعل للكلمات مائلة في ذهنه فلا ينسى. ويجد اهتمامات سامية تشغله وتنشط جميع كفاياته.

٢ - تعود قراءة الجريدة اليومية: تؤدي إلى التوسع في الاهتمامات، وشغل وقت الفراغ، فيستمتع بالحياة بدلا من أن يتألم منها، فيصون بذلك ذكاؤه ونشاطه الذهني. وهو يجد اهتمامات مختلفة متعددة كل يوم تقريبا، وهو يتلذذ بالحياة بمقدار سعة الأفق التي يصل إليه ذهنه. وعموما يحتاج المسن إلى القراءة اليومية للغايات الآتية:

أ- منع النسيان باستبقاء الذاكرة حية بالكلمات.

ب- صون الكرامة بالشعور الدائم بسلامة الذهن وأثر ذلك في صحة النفس.

ج - التوسع في الاهتمامات التي تشغل وقت الفراغ، ويجعله يستمتع بالحياة بدلا من أن يتألم منها.

٣ - التغلب على ضعف الذاكرة: بتدوين ما يهم أن يذكره في مفكرة الحبيب، لأن تلك الطريقة هي المضمون للتغلب على ظاهرة ضعف الذاكرة الطبيعي في هذا السن.

٤ - لا تترك ذهنك خاليا لا يعمل: افتح مجالات جديدة في حياتك، وممارسة هوايات وأعمالا لا تمارس من قبل، تعلم مثلا المزيد عن الكمبيوتر، وواظب على الرياضة أو التحق بأحد المعاهد التي تعلم اللغات، أو اختار أي شيء تحبه

المهم ألا تقطع عن تعلم الأشياء الجديدة.

٥ - اشغل ذهنك دائما حتى لا يفقد عقلك شحن بطاريتته.

وأخيرا: يجب أن تتذكر أن الحياة الذهنية الشحيطة هي التي تجعل الفرد يحتفظ بشبابه بعد السبعين، وتملأ حياته باهتمامات تشعره بلذة الحياة

ولذلك: ينبغي علاج المسنين المسطوية ليس فقط الجسم، لأن أكثر أمراض الشيخوخة ثمرة الخواء النفسى والزمنى، فإذا ملئ هذا الخواء باهتمامات مختلفة سياسية واجتماعية وثقافية بل وحرفية، فإن الجسم يستجيب بالنشاط ولا يبلى حتى بعد المائة.
