

الفصل الحادي عشر

دليل 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.

أ - عوامل صحية.

ب - عوامل نفسية.

د - عوامل ذهنية.

د - عوامل دينية.

- وأخيراً.



دليل الوقاية من الاضطرابات النفسية

فى مراحل العمر المختلفة

المقدمة:

الوقاية خير من العلاج . والوقاية فى حالة الأمراض النفسية قد تكون بديلاً عن العلاج فى كثير من الأحوال . وعامل الوقاية قد يفيد فى منع حدوث المرض ليس فقط فى الجيل الحالى ، ولكن فى الأجيال المتعاقبة . وهذا يعنى أن عوامل الوراثة قد تكون هامة ومؤثرة وفعالة فى بعض الاضطرابات النفسية والعقلية الشديدة .

لذلك : فالوقاية هامة جداً فى مراحل العمر المختلفة .

(١) الوقاية فى مراحل الطفولة:

دور الوالدين:

- * توفير الصحة البدنية الجيدة للطفل . فالعقل السليم فى الجسم السليم .
- * العلاقات الأسرية السليمة ، وتجنب الخلافات بين أفرادها ، ودعم المحبة ، والمشاركة والتعاون بين أفرادها .
- * القدوة الحسنة فى السلوك ، والمعاملة والاحترام وضبط النفس .
- * تجنب القسوة والعقاب لتعديل السلوك .
- * إرساء القيم الدينية والروحية ، البعيدة عن التزمّت والتعصب .

* تجنب تفضيل طفل على آخر لتجنب الغيرة.

* تدريب الطفل على احترام القيم والمعايير الأخلاقية.

* مشاركة الأب للأم في التنشئة النفسية للأبناء. والعمل على توفير السعادة لهم، والتضحية من أجلهم. مع عدم نقل هموم العمل إلى المنزل. فيتعلم الأبناء المشاركة والتعاون، والمحبة، والعلاقات السوية.

* مساعدة الأبناء على الاختلاط تحت إشرافهم.

* التعرف على أعراض الاضطراب النفسى والعقلى للاكتشاف المبكر والعلاج المبكر.

(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 أم فى المدرسة:

- فلا إفراط فى القسوة والشدة والصد والحلمان.

- ولا تفريط فى الالتزام دائماً الاعتدال.

* تربية المراهق على الديمقراطية، والمناقشة، والحوار، وتوجيهه وإرشاده.

* الإشراف الدائم على سلوكه.

* شغل أوقات الفراغ بما يفيد وينفع لامتصاص فائض الطاقة وإشعاره بذاته، وثيقته فى نفسه .

* دعوته لمناقشة مشكلاته بروح الود والتفاهم .

* على رب الأسرة أن يخصص جزء من وقته ليجالس أبنائه ويرشدهم، وينصحهم . ويبعدهم عن التطرف، والتعصب والغضب، والسخط . وأن يسعى لتكوين الاتجاهات الإيجابية فى الأبناء .

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

* تجنب التفرقة فى المعاملة بين الأبناء .

* تنمية الهوايات المختلفة . . . القراءة والرياضة .

* تجنب الشدة والعقاب، وتجنب الألفاظ النابية والعصية .

* يكون الأب المثل الأعلى فى السلوك والقيم . والأم صديقة وكاتمة أسرار ابنتها .

* تجنب المواقف التى ثبت بالخبرة أنها تثير غضبهم وانفعالاتهم .

(٢) الوقاية من الاضطرابات النفسية والعقلية، فى مرحلة الشباب؛

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

* الحفاظ على سلامته الصحية: لىكون قادراً على العمل ومواجهة مشاق الحياة، وأن يسعى فى البحث عن فرص النشاط البدنى، حيث تنمو قدراته الجسمية .

* القراءة والتثقيف الذاتى: كى يوسع إطلاعه بشكل عام فى المجالات المختلفة.

* تنظيم العمل: لتجنب الإرهاق ذهنى والبدنى. وتجنب السرعة فى أداء العمل.

* التفكير دائماً فى خدمة الآخرين. وتجنب الكراهية والحسد.

* تجنب العصبية والغضب، والأرق للوقاية من الاضطرابات النفسية.

* تجنب الوحدة والعزلة: فالاختلاط والرحلات والندوات تساعد على الإحساس بالتقدم، والإحساس بالثقة بالنفس والراحة النفسية.

* توفير الوقت للترفيه: للاستمتاع بالحياة، وممارسة الهوايات، والحرص على تكوين صداقات حميمة مع الآخرون.

(٤) الوقاية من الاضطرابات النفسية والعقلية فى مرحلة الشيخوخة:

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

أ - عوامل صحية:

* تجنب السمنة: العقل السليم فى الجسم السليم. وذلك بتجنب الأطعمة التى تسبب تصلب الشرايين، أى عن طريق تجنب الدهون والنشويات، مع القيام بشيء من الرياضة كى تساعد على إنقاص الوزن.

* تجنب السهر: وتجنب استخدام الأقراص المنومة إلا فى الضرورة القصوى.

* تجنب الإمساك: عن طريق اختيار الطعام المحتوى على كمية كافية من السوائل، واللبن، والخضار الطازج والفاكهة. مع المشى يوميًا لفترات طويلة. والتمارين الرياضية.

* تجنب الحركات البطيئة: لأنها تقلل من نشاط الدورة الدموية في جميع أجزاء الجسم مما يساعد على الإحساس الدائم بالإرهاق والتعب.

أما الحركات النشيطة فإنها تساعد على تنظيم الدورة الدموية في جميع أجزاء الجسم فتشعر الفرد بالحياة والنشاط واليقظة.

* تجنب الراحة المطلقة في الفراش: فمن مضاعفاتها تقرحات الجلد، والالتهاب الرئوي، وانسداد الأوردة، والإمساك، وفقدان الشهية، والأرق ليلاً، وضعف العضلات.

* المحافظة على النظافة: والتزین، وتصفيف الشعر عند السيدات، مع المشى والحركة والمحافظة على عادة ارتداء الملابس الأنيقة حتى ولو لم يخرجوا من منازلهم، مع الاهتمام بالأناقة، حيث تبعث الأمل والتفاؤل وحب الحياة.

ب - عوامل نفسية:

* تجنب الانفعالات العنيفة: وتجنب القلق على الخصوص فإنه يأكل الصحة والعمر.

* المحافظة على الصلاة وفروض الدين: فإحساس الإنسان بأنه قريب من الله يبعث فيه الاطمئنان والتفاؤل والسعادة.

* تجنب التعب والإرهاق: لأن ذلك يقضى على الاستمتاع بالحياة.
لذلك ينبغي القضاء على ذلك الإحساس بالقضاء على أسبابه.

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

* ينبغي الاعتدال لا الزهد: فى ممارسة جميع ألوان النشاط أيام
الشباب، ولكن فى اعتدال فتزيد الحيوية ويرقى بالصحة النفسية
والجسمية.

ج - عوامل ذهنية:

* المحافظة على النمو الذهنى: بمداومة القراءة ودراسة الكتاب،
والمجلة، والجريدة، الكلمات ماثلة فى ذهنه فلا نسى، ويجد
اهتمامات سامية تشغله وتنشط جميع كتاباته.

* تعود قراءة الجريدة اليومية: تؤدى إلى التوسع فى الاهتمامات،
وشغل وقت الفراغ، فيستمتع بالحياة بدلاً من أن يتألم منها.

* التغلب على ضعف الذاكرة: بتدوين ما يهمهم أن يتذكروه فى
مفكرة جيب، لأن تلك الطريقة هى المضمونة للتغلب على ظاهرة
ضعف الذاكرة الطبيعى فى هذا السن.

د - عوامل دينية:

يبحث الفرد دائماً عن فلسفة ثابتة للحياة: والبحث عن وضع مستقر
لنفسه فى هذا الكون وأثناء هذا البحث يتذبذب فى اعتقاداته الدينية، ويشك
فيها أحياناً. حتى يستقر أخيراً على العقيدة التى تشبع حاجته. إلى الأمان
والاستقرار.

لذلك :

فعلى الفرد أن يهيئ نفسه على زيادة المساحة الدينية فى حياته .

ولتأدية العبادات فائقان،

أولاً: أنها توفر للإنسان وقتاً هادئاً ليتأمل نفسه بالكون الكبير، وبالنسبة للخالق، كما أنها تخفف الشعور بالذنب، وتساعد على توفير الطمأنينة لشعور الشخص بأن الله بجانبه .

ثانياً: تعطى الإنسان شعوراً بأنه ينتمى لجماعة كبيرة تشترك فى التفكير والعقيدة فى تأدية العبادات بنفس الطريقة. وهذا الشعور بالانتماء إلى الجماعة ينمى الشعور بالأمن والاستقرار. وينبغى تشجيع المسنين على الاحتفاظ بروح الدين وأهدافه الهامة. والتمسك بالقيم الأخلاقية والسلوك السليم الذى يهدف لصالح الفرد والمجتمع وحماية حقوق الأفراد من عدوانهم على بعض.

وأخيراً:

فإنه عند وصول الإنسان إلى سن الخمسين أو الستين فيتذكر دائماً أن الله بجانبه، وهذا الإحساس يعطيه الشعور بالأمن والاستقرار.
