

## وجاء التشخيص : نعم ! طفلكم من ذوي الاحتياجات الخاصة

الإجابات على الأسئلة التي تطرح كثيراً

حول علاج الاضطرابات للأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة

يتناول هذا الفصل اختيارات تشخيص وعلاج الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة. قد تتضمن الاضطرابات التي تؤثر على الأطفال اضطرابات القلق، حالات نقص الانتباه والنشاط المفرط غير المنظم، الإفراط في الانسحاب والاستغراق في الذات، الاكتئاب، اضطرابات الأكل، وضعف القدرة على القراءة.

س : ماذا يمكنني أن أفعل إذا كنت قلقة حول أعراض طفلي ، السلوكية أو الانفعالية؟

ج : تحدثي إلى طبيب طفلك أو من يتولى رعايته الصحية. اطرحي أسئلة وتعلمي كل شيء تستطيعينه حول السلوك أو الأعراض التي تقلقي بشأنها. إذا كان طفلك في المدرسة اسألي المدرس إذا ما كان طفلك يظهر تغيرات تدعو إلى القلق في سلوكه. انقلي هذا إلى طبيب طفلك أو القائم على رعايته الصحية. ضعي في ذهنك أن كل طفل مختلف عن الآخرين. حتى النمو الطبيعي، حيث يطور الأطفال مهارة اللغة، الحركة، والمهارات الاجتماعية، فإنها تختلف من طفل إلى آخر. اسألي إذا ما كان طفلك في حاجة إلى المزيد من التقييم على يد اختصاصي ذي خبرة في مشكلات سلوك الطفل. قد تشمل فئة الاختصاصيين

على أطباء نفسانيين، اختصاصيين علم نفس، باحث اجتماعي، ومعالجي سلوكيات. أيضاً قد يساعد التربويون في تقييم طفلك.

إذا أخذت طفلك إلى اختصاصي علاج، أسألي، "هل لديك خبرة في تناول المشكلات التي أراها في طفلي؟" استمري في تعلم أي شيء تستطيعينه حول المشكلة أو التشخيص. مع تزايد ما تعرفينه، تزداد قدرتك على العمل مع طبيب طفلك واتخاذ القرارات التي تبدو صحيحة بالنسبة لك، ولطفلك، ولأسرتك.

### س : كيف أعرف أن مشكلات طفلي خطيرة؟

ج : ليس كل مشكلة خطيرة. في الواقع الكثير من حالات الإجهاد اليومية يمكن أن تحدث تغيرات في سلوك طفلك. على سبيل المثال، مولد أخ أو أخت قد يجعل طفلك يتصرف بشكل أصغر كثيراً مما هو عليه بالفعل. من المهم أن تكوني قادرة على ملاحظة الفرق بين التغيرات السلوكية النمطية، وتلك المقترنة بالمشكلات الأكثر خطورة. أعط اهتماماً خاصاً بالسلوكيات التي تتضمن :

- المشكلات عبر أوضاع متنوعة مثل المدرسة، البيت، أو مع الزملاء.
- التغيرات في الشهية أو النوم.
- الانسحاب الاجتماعي، أو السلوك المخيف تجاه أشياء عادة لا يخاف منها طفلك.
- العودة إلى السلوكيات الأكثر شيوعاً في الأطفال الأصغر سناً مثل التبول أثناء النوم على مدي فترة طويلة.
- إشارات المزاج المعتدل مثل الحزن أو البكاء.
- إشارات السلوك المحطم للذات مثل ضرب رأسه في أشياء صلبة أو الميل إلى إيذاء نفسه.
- أفكار متكررة عن الموت.

س : هل يمكن أن تحدث الأعراض نتيجة حالة وفاة في الأسرة، مرض أحد الآباء، مشكلات مالية في الأسرة، طلاق، أو أحداث أخرى؟

ج : نعم. كل عضو في الأسرة يتأثر بالكوارث أو الضغوط المفرطة، حتى الطفل الأصغر سناً. من الطبيعي أن تسبب الضغوط اعتلال مزاج طفلك. إذا أخذ الأمر أكثر من شهر لكي يعتاد طفلك على مثل هذه المواقف، أو إذا كانت ردود أفعال طفلك شديدة، تحدثي إلى طبيب طفلك.

افحصي استجابة طفلك إلى الضغوط. دوني ملاحظتك إذا أصبح هو أو هي أفضل بمضي الوقت، أو إذا ما كانت هناك حاجة إلى رعاية مهنية. الأحداث المجهدة تمثل تحدياً، ولكنها توفر لك فرصة لتعليم طفلك طرق مهمة للتكيف.

س : كيف يتم تشخيص الأمراض الذهنية في الأطفال الصغار؟

ج : بالضبط مثل الكبار، يفحص الأطفال المرضى ذهنياً بعد أن يخضعوا إلى ملاحظات دقيقة من طبيب أو اختصاصي صحة ذهنية ووقوفه على الإشارات والأعراض. بعض أطباء الرعاية الأولية يمكنهم تشخيص طفلك بأنفسهم، ولكن الكثيرين منهم سوف يرسلونه إلى الاختصاصي ذلك الذي يستطيع أن يشخص ويعالج الأطفال.

قبل تشخيص المرض الذي يشكو منه الطفل، يحاول الطبيب أو الاختصاصي أن يستبعد أسباب محتملة أخرى لسلوك طفلك. الطبيب سوف :

- يأخذ تاريخ أي مشكلات مهمة أخرى طبية.
- يأخذ تاريخ المشكلة – منذ متى قد شاهدت المشكلة – وأيضاً تاريخ نمو طفلك.
- يأخذ تاريخ الأسرة في الاضطرابات الذهنية أو المرضية الأخرى.
- يسأل إذا ما كان الطفل قد تعرض إلى صدمات بدنية أو نفسية، مثل كارثة طبيعية، أو مواقف من المحتمل أن تسبب إجهاداً مثل حالة موت في الأسرة.

• يدرس التقارير الصادرة عن الآباء، أو عن آخرين يتولون رعايته أو المدرسين.

غالباً لا يستطيع الأطفال الصغار جداً التعبير عن أفكارهم وأحاسيسهم، ولذلك إجراء التشخيص لمثل هؤلاء الأطفال يمكن أن يمثل تحدياً. قد تكون إشارات الاحتياجات الخاصة لدى الأطفال الصغار مختلفة تماماً عن تلك التي في الأطفال الأكبر سناً أو الكبار.

إن الآباء والقائمين بالرعاية يعرفون أن الأطفال في حالة من التغيير والنمو مستمرة. يجب أن ينظر إلى التشخيص والعلاج من هذه الزاوية. بينما بعض المشكلات قصيرة الأجل ولا تحتاج إلى علاج، فإن أخرى تكون مستمرة، وقد تكون خطيرة جداً. في كلتا الحالتين سوف يساعدك الكثير من المعلومات على فهم خيارات العلاج، وإدارة الاضطراب أو المشكلة بصورة أكثر فعالية.

بينما يمكن أن يكون تشخيص مشكلات الصحة عموماً متحدياً، فإنه مهم. يمكن أن يستخدم التشخيص لتوجيه العلاج، ويربط رعاية طفلك بالبحوث التي تجري على الأطفال ذوي المشكلات المماثلة.

س : هل سوف يتحسن طفلي مع الوقت؟

ج : بعض الأطفال يصبحون أفضل بمضي الوقت. ولكن آخرين يحتاجون إلى مساعدة مهنية مستمرة. تحدثي إلى طبيب أو اختصاصي طفلك حول المشكلات التي تكون حادة، مستمرة، والتي تؤثر على أنشطته اليومية. أيضاً لا تؤخري طلب المساعدة. يمكن أن يؤدي العلاج إلى نتائج أفضل إذا بدأ مبكراً.

س : هل توجد خيارات علاجية للأطفال؟

ج : نعم. بمجرد الانتهاء من التشخيص، سوف يوصي اختصاصي الطفل بعلاج محدد. من المهم أن تفهمي خيارات العلاج المتنوعة، والتي غالباً تتضمن العلاج النفسي أو علاج العقاقير الطبية. تحدثي حول الخيارات مع مهني الرعاية الصحية الذي لديه خبرة علاج المرض الملاحظ لدي طفلك. بعض خيارات العلاج قد خضعت للدراسة التجريبية، وعلاجات أخرى تعتبر جزءاً

من ممارسة الرعاية الصحية. يضاف إلى ذلك، ليس كل مجتمع لديه نفس نوع الخدمة أو البرنامج.

س : ما هو علاج العقاقير الذي يتناول الميول والاتجاهات؟

ج : إنها مواد طبية تؤثر على كيميائيات المخ ذات الصلة بالمزاج والسلوك. قد أجريت حديثاً بحثاً لفهم فوائد ومخاطر استخدام هذه العقاقير النفسية في علاج الأطفال. لا تزال هناك حاجة إلى تعلم المزيد حول تأثيرات العقاقير التي تتناول الميول والاتجاهات وخاصة مع الأطفال تحت عمر ست سنوات. بينما يحاول الباحثون توضيح كيفية تأثير العلاج المبكر على الجسم النامي، فإنه يجب على الأطباء والأسر أن يوازنوا بين فوائد ومخاطر العلاج بالعقاقير الطبية. لكل طفل حاجاته الفردية الذاتية، وكل طفل يحتاج إلى رصد بياناته عن قرب أثناء تناول مثل هذه العقاقير.

س : هل توجد أنواع من العلاج غير العقاقير الطبية؟

ج : نعم. علاجات النفساجتماعي يمكن أن تكون فعالة جداً بمفردها، وفي دمجها مع العقاقير الطبية. يطلق أيضاً على علاجات النفساجتماعي\* "علاجات التحدث" أو "العلاج السلوكي" حيث تساعد الأفراد ذوي الاحتياجات الخاصة على تغيير سلوكهم. أيضاً العلاجات التي تعلم الآباء والأطفال يمكن أن تكون فعالة.

العلاج السلوكي المعرفي (C B T) أنواع من العلاج النفسي الذي يمكن أن يستخدم مع الأطفال. لقد استخدم على نطاق واسع، ويمثل علاجاً فعالاً لعدد من الظروف، مثل الاكتئاب، الانسحاب والاستغراق في الذات المفرط، والقلق الاجتماعي. يمكن أن يتعلم الأشخاص في "العلاج السلوكي المعرفي" تغيير أنماط التفكير المنحرفة (المشوشة) والسلوك غير الصحي. يستطيع الأطفال تلقي هذا النوع من العلاج بحضور أو عدم حضور آبائهم، وأيضاً في علاج المجموعات. يمكن تكيف "العلاج السلوكي المعرفي" ليتلاءم مع حاجات كل طفل. إنه مفيد بصفة خاصة عند علاج اضطرابات.

\* انظر الفصل الحادي عشر.

يضاف إلى ذلك، علاجات حاجات اضطراب نقص الانتباه والنشاط المفرط (ADHD) كثيرة جداً وتتضمن التدريب السلوكي للآباء، والإدارة السلوكية لحجرة الدراسة. يفيد بعض الأفراد من الجمع بين المناهج السيكلوجية المختلفة. يأتي المثال على ذلك من تدريب الآباء على الإدارة السلوكية، وربطه مع (C B T) من أجل الطفل. في حالات أخرى، قد يكون الجمع بين العلاج بالعقاقير الطبية والعلاجات النفسية أكثر فعالية. غالباً تتطلب العلاجات النفسية الكثير من الوقت، المجهود، والصبر. ومع ذلك، يتعلم الأطفال أحياناً مهارات جديدة قد تحقق فوائد إيجابية طويلة الأجل.

س : متى يكون علاج العقاقير الطبية في الأطفال الصغار الذي يتناول الميول والاتجاهات فكرة جيدة؟

ج : عندما تتفوق فوائد العلاج على المخاطر، هنا قد يوصف العلاج بالعقاقير الطبية التي تتناول الميول والاتجاهات. يحتاج بعض الأطفال إلى العقاقير الطبية لمخاطبة مشكلات قاسية وصعبة. بدون هذا العلاج سوف يعاني هؤلاء الأطفال تداعيات خطيرة وخطرة. يضاف إلى ذلك، قد لا تكون العلاجات النفسية دائماً فعالة بذاتها. ومع ذلك، في بعض الحالات، يمكن أن تكون فعالة تماماً عندما تتوحد مع العلاج بالعقاقير الطبية.

اطرحي على طبيبك أسئلة تتعلق ببداية واستمرار طفلك في تناول مثل هذه العقاقير. تعلمي كل شيء تستطيعينه حول العقاقير الطبية الموصوفة لطفلك. تعلمي ما لها من آثار جانبية، والتي قد يكون بعضها ضاراً. اعرفي العلاج المعين بصفة خاصة ماذا يفترض أن يكون. على سبيل المثال، هل سوف يغير سلوكاً محدداً؟ إذا لم تشاهدي هذه التغيرات بينما يتناول طفلك العقاقير الطبية، تحدثي إلى طبيبه أو طبيبها. أيضاً ناقشي مخاطر توقف العلاج الطبي لطفلك مع طبيبك.

س : هل تؤثر العقاقير الطبية على الأطفال الصغار بصورة مختلفة عن الأكبر سناً أو البالغين؟

ج : نعم. يتناول الأطفال الصغار العقاقير الطبية على نحو مختلف عن غيرهم من الأطفال الأكبر سناً أو البالغين. أمخاخ الأطفال الأصغر سناً تتغير وتتطور

بسرعة. قد وجدت الدراسات أن الأمخاخ المتطورة\* حساسة جداً لعلاج العقاقير الطبية. يوجد أيضاً اختلافات في كيفية إحداث التغيرات الكيميائية والفيزيوكيميائية التي تجري في الجسم الحي. لذلك، يجب على الأطباء أن يأخذوا في اعتبارهم بحرص شديد الجرعات أو حجم العقار أو العقاقير الطبية التي تعطي لكل طفل. ولكن ليتذكر الأباء جيداً أن عدم علاج الاضطرابات الخطيرة يمكن أن تؤدي نفسها تطور أو نمو المخ. مطلوب المزيد والمزيد من البحوث لتحديد الآثار الإيجابية والسلبية للعلاج بالعقاقير على الأطفال في كل الأعمار.

أيضاً، من المهم أن تتفادى تفاعلات العقار. إذا أخذ طفلك أدوية لعلاج الربو أو أعراض البرد تحدثي إلى طبيبك أو إلى الصيدلي. تفاعلات الدواء يمكن أن توقف فعالية العقاقير كما ينبغي أو تؤدي إلى آثار جانبية خطيرة.

**س : كيف يمكن إضافة العقاقير الطبية إلى خطة علاج شاملة؟**

**ج :** يجب استخدام العقاقير الطبية مع أنواع أخرى من العلاج. لا ينبغي أن يكون العلاج الوحيد. مطلوب دراسة الخدمات الأخرى، مثل العلاج الأسري، خدمات التدعيم الأسري، الدروس التعليمية، وأساليب إدارة السلوك. عندما يصف طبيب طفلك عقاراً علاجياً، يجب أن يقيم هو أو هي طفلك بانتظام للتأكد من أن العقار يعمل بنجاح. يحتاج الأطفال إلى خطط علاجية تتفق مع مشكلات واحتياجات الفرد.

**س: ما هي العقاقير الطبية التي تستخدم مع أي أنواع من اضطرابات الأطفال؟**

**ج :** تتضمن عقاقير علاج مشكلات الميول والاتجاهات، كل ما يزيد من نشاط وتنبيه وظائف الجسم، مضادات الاكتئاب، مضادات القلق، مضادات الذهان، وأدوية استمرار المزاج. تتوقف جرعات الأطفال من الأدوية العقارية المعتمدة من الهيئات المختصة الدولية والأممية على وزن وعمر الطفل. انظري موقع

\* تغيرات كيفية تدرجية في الجوانب الجسمية والوظيفية المتكاملة، والتي تتمثل في عمليات التعمير والبناء والتعمير والهدم للخلايا والأنسجة الحية، نتيجة تناول المواد الغذائية والعلاجية.

FDA web \* الذي يوفر أحدث المعلومات على موافقات، تحذيرات، وتوجيهات استخدام العقاقير الطبية للصغار والكبار.

س : ماذا تعني الموافقة على استخدام عقار ما تحديداً في الأطفال؟

ج : عندما تقرر FDA الموافقة على استخدام عقاراً طبيياً، ذلك يعني أن الشركة المنتجة قد زودت FDA، بالمعلومات التي تظهر أن الدواء العلاجي آمن وفعال بالنسبة لمجموعات معينة من الأفراد. استناداً إلى هذه المعلومات تدون على الرقعة الإرشادية التي تلصق الجرعة الصحيحة، الآثار الجانبية المحتملة والعمر المسموح له باستخدامه. العقاقير العلاجية المسموح بها للأطفال تسير على هذا المنوال.

الكثير من أدوية علاج مشكلات الميول والاتجاهات لم تتم دراساتها في الأطفال، وهذا يعني أنها لم تحصل على موافقة استخدامها من FDA في الأطفال. ولكن قد يصفها الأطباء حيث يشعرون بأنها ملائمة، حتى إذا كانت هذه الاستخدامات غير مدرجة على الرقعة الإرشادية. يطلق على هذا، استخدام خارج الرقعة الإرشادية. تحتاج عقارات طبية أخرى إلى مزيد من الدراسات في الأطفال. بصفة خاصة، استخدام أدوية علاج مشكلات الميول والاتجاهات لم تدرس بصورة ملائمة في أطفال ما قبل المدرسة.

مطلوب إجراء المزيد من الدراسات في الأطفال قبل أن تعرف على نحو كامل الجرعات الملائمة، كيف تعمل الأدوية في أجسام الأطفال، وما هي الآثار التي قد يحدثها تناول عقاقير معينة على التعلم والنمو.

س : لماذا لم يختبر الكثير من العقاقير العلاجية في الأطفال؟

ج : في الماضي، كان من النادر دراسة العقاقير الطبية في الأطفال لأنه لم يكن الاحتياجات الخاصة قد أدرك في الطفولة. أيضاً، كانت هناك حالات قلق أخلاقي لإشراك الطفولة في البحوث. أدى هذا إلى نقص المعرفة حول علاجات الأطفال. في الكيانات العيادية اليوم، الأطفال ذوو الاضطرابات الذهنية أو السلوكية يوصف لهم عقاقير طبية بالنسبة للأعمار المبكرة بصورة متزايدة. تحت FDA على إجراء دراسات ملائمة في العلاج بالعقاقير الطبية في

\* FDA = هيئة أمريكية لإدارة شئون تناول الأغذية والأدوية.

الأطفال، بل وتقدم الحوافز إلى منتجي الأدوية للقيام بهذه الاختبارات. قد ساعدت هذه الأنشطة على تزايد البحوث التي تتناول تأثيرات الأدوية في الأطفال.

لا تزال هناك ف lacق أخلاقية حول اختبار العلاج بالعقاقير الطبية في الأطفال. ومع ذلك، تحمي القواعد الصارمة المشاركين في الدراسات البحثية. يجب أن تمر كل دراسة خلال أنواع كثيرة من المراجعات قبل وبعد أن تبدأ.

س : كيف يمكنني العمل مع مدرسة طفلي؟

ج : إذا كان لدي طفلك مشكلات في المدرسة، أو إذا كان مدرسه يبدي بعض القلق، تستطيعين العمل مع المدرسة للوصول إلى حل. يمكنك أن تطلبي من المدرسة إجراء تقييم لتحديد إذا ما كان طفلك مؤهلاً لخدمات التعليم الخاص. ومع ذلك، ليس كل الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة مؤهلين لهذه الخدمات.

تحدث أو تحدثي مع من يوفر لطفلك الخدمات التربوية في المدرسة: المدرس، الباحث الاجتماعي، الممرضة، أو لجنة الآباء. يستطيع هؤلاء مساعدتك للحصول على تقييم ابتدائي. توجد أيضاً مراكز قومية، وتطوعية مدنية يمكن أن تساعدك على طلب التقييم. يجب أن يتناول التقييم فريق من المهنيين الذهنيين الذين يتناولون كل المجالات المرتبطة بحالة العجز المتوقعة، وباستخدام أدوات ومقاييس متنوعة.

س : ما هي الموارد المتاحة من المدرسة؟

ج : بمجرد أن يتم تقييم طفلك يوجد العديد من الخيارات له أولها استناداً إلى نوع الاحتياجات الخاصة. إذا كان مطلوباً خدمات تعليمية خاصة، وإذا كان تشخيص طفلك يتفق مع متطلبات هذه الخدمة، فإنه على المنطقة التعليمية التابعة لها طفلك أن توفر برنامجاً تعليمياً يتفق مع احتياجات طفلك تحديداً، تشير إلى ذلك المادة 23 الفقرة الثانية من اتفاقية حقوق الطفل (الأمم المتحدة 1989)\*.

\* انظر الملحق : نص المادة 23 من اتفاقية حقوق الطفل الأممية.

س : ما هي التحديات الخاصة التي يمكن أن تقدمها المدرسة؟

ج : توفر كل مدرسة مدرساً جديداً وعمل مدرسي جديد. يمكن أن يكون هذا التغيير صعباً بالنسبة لبعض حالات الإعاقة والاحتياجات الخاصة لبعض الأطفال. بلغى المدرسين أن لدي طفلك حاجة مرضية خاصة عندما يبدأ هو أو هي مرحلة الدخول إلى المدرسة أو التحرك إلى فصل دراسي جديد. سوف يساعد هذا التدعيم الإضافي طفلك على التكيف مع التغيرات المتوقعة برعاية المدرسين.

س : ماذا أيضاً يمكنني أن أفعله لمساعدة طفلي؟

ج : يحتاج الأطفال من ذوي الاحتياجات الخاصة إلى توجيه وفهم آبائهم ومدرسيهم. يمكن أن يساعد هذا التدعيم طفلك على تحقيق إمكاناته الكاملة والنجاح في المدرسة. قبل تشخيص الطفل، قد يكون الإحباط، اللوم والغضب قد سادا بين أفراد الأسرة.\*\* قد يحتاج الآباء والأطفال إلى مساعدة خاصة لإزالة هذه الأنماط من التفاعلات غير الصحية في الأسرة. يستطيع مهنيو الصحة الذهنية تقديم النصح والإرشاد إلى الطفل وأسرته لمساعدة كل عضو من أعضائها على تطوير مهارات، اتجاهات، وطرق جديدة في علاقة كل منهم للآخر. يستطيع الآباء المساعدة أيضاً في لعب دور في التدريب على مهارات الرعاية الأبوية. يساعد هذا الآباء على تعلم كيفية تناول المواقف والسلوك الصحي. يشجع التدريب الآباء على مشاركة طفلهم في النشاط السار أو نشاط الاسترخاء، لكي يلاحظوا ويكتشفوا ما يفعله طفلهم بصورة جيدة، وأن يمدحوا حالات قوة وقدرات طفلهم. يمكن للآباء أيضاً ترتيب مواقف أسرتهم بطرق أكثر إيجابية. قد يفيد الآباء أيضاً من تعلم أساليب إدارة الضغوط التي تساعدهم على التعامل مع الإحباط والاستجابة بهدوء إلى سلوك طفلهم.

أحياناً، قد يحتاج أعضاء الأسرة بكاملها إلى النصح والإرشاد. يمكن أن يساعد اختصاصيو العلاج أعضاء الأسرة على اكتشاف طرق أفضل لتناول السلوكيات المزلزلة، والتشجيع على إحداث التغييرات المرجوة في السلوك. أخيراً، تساعد جماعات الدعم الآباء والأسر على الاتصال مع الآخرين الذين

\*\* هل طفلي من ذوي الاحتياجات الخاصة؟ (انظر الفصل الأول).

لديهم نفس المشكلات والاهتمامات. تجتمع المجموعات بصورة متكررة لمشاركة إيجابياتهم ونجاحاتهم، لتبادل المعلومات حول التوصيات بالاختصاصيين والاستراتيجيات الفعالة، وللتحدث مع الخبراء في مجال مرض أطفالهم.

س : كيف يمكن أن تحصل أسر الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة على تدعيم؟

ج : كما هو الحال مع الأمراض الأخرى الخطيرة، رعاية الطفل ذي الاحتياجات الخاصة فيها صعوبة كبيرة على الآباء، والأسرة، والقائمين برعايته الآخرين. غالباً يجب أن يتجه القائمون برعاية الطفل إلى حاجات الطفل الطبية بالنسبة لأحبائهم من الأطفال الصغار، ويتعاملون مع كيفية تأثيرها على صحتهم الذاتية. الإجهاد الذي يقاسيه القائمون على الرعاية قد يؤدي إلى فقد بعض المهام المطلوبة أو ضياع أوقات راحتهم. إنه يمكن أن يفسد العلاقات مع أفراد الأسرة الذين قد لا يفهمون الموقف مما يؤدي إلى استنزاف طاقتهم البدنية والذهنية.

الإجهاد الذي يتعرض له القائمون برعاية طفلك، قد يجعل من الصعب تكيفهم مع أعراض مرضه. تظهر احدي الدراسات أنه في حالة تعرض القائم بالرعاية إلى إجهاد ضخم وفوق طاقته، فإن طفله المحبوب يجد صعوبة لاقته في التزامه بخطة العلاج. من المهم أن تعتني أنت شخصياً بصحتك البدنية والذهنية وأن تلتحقي بمجموعة تدعيم محلية.

س : أين يمكنني أن أذهب للحصول على المساعدة؟

ج : إذا كنت غير متأكدة أين يمكنك أن تذهبي للحصول على المساعدة اسالي طبيب أسرتك. فيما يلي آخرون يمكنهم تقديم مساعدة:

- اختصاصيو الصحة الذهنية، مثل الأطباء النفسانيون، اختصاصيو نفس، اختصاصيو خدمة اجتماعية، أو مرشدو صحة ذهنية.
- منظمات المحافظة على الصحة.
- مراكز الصحة العامة في المجتمع.
- أقسام طب الأطفال بالمستشفيات والعيادات الخارجية.

- البرامج الصحية الذهنية في الجامعات والكليات الطبية.
- خدمات الأسرة، والهيئات الاجتماعية.
- جماعات التدعيم من الزملاء.
- العيادات والمنشآت الخاصة الطبية.
- برامج رعاية العاملين.
- جمعيات الأمومة والطفولة المحلية.

إنك تستطيعين أيضاً مراجعة دفتر التليفونات تحت عناوين "الصحة الذهنية" "الصحة"، "الخدمات الاجتماعية" "الخطوط الساخنة" للحصول على أرقام التليفون والعناوين، يمكن أن تخبرك أيضاً أين وكيف تحصلين على المزيد من المساعدة.