

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...

obeikandi.com

الفصل التاسع

الوقاية من الاضطرابات النفسية

في 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 الحالى، ولكن في الأجيال المتعاقبة.

(١) الوقاية في مرحلة 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 التزمت والتعصب.
- * عدم تفضيل طفل على آخر لتجنب الغيرة.
- * تدريب الطفل على احترام القيم والمعايير الأخلاقية.
- * مشاركة الأب والأم فى 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 الاجتماعي 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 الديمقراطية، 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 فى المعاملة بين الأبناء.

* تنمية الهوايات المختلفة: القراءة والرياضة.

* تجنب الشدة والعقاب وتجنب الألفاظ النابية والعصية.

* تكون الأم صديقة وكاتمة أسرار ابنتها.

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

* تجنب المواقف التى تثبت بالشجرية أنها تثير غضبه وانفعالاته.

(٢) الوقاية فى مرحلة الشباب:

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

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

* القراءة والتشقيف الذاتى: 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 والرهلة، ومعالج للشور 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 تتراجع 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 طاهراً؟

- 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:

مما 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 بحيوية 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، والمكرومة، والدهون، والمسلى، والمشروبات الروحية والجلياتى .

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 تمارين رياضية خاصة لتقوية عضلات البطن. ويجب إرشاد الطبيب إذا تقدر التغلب على الإمساك حتى لا يؤدى 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، وتصفيف 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 والمشاركة تقى المسن من جميع الأمراض التى تحط من القوى الروحية فى النفس، فلا تنحى الظهور أو ترتعش السيقان أو تزدوج الوجوه .

٢ - عوامل نفسية:

١- الإيحاء الذاتى: على كل من أن يوحى إلى نفسه أن شبابه ل يزال وافيا أن يسلك سلوكا حيويا فى النشاط والرياضة حتى يجد من هذه الممارسة العمل الذى يؤدى إلى الإيحاء، ثم الإيحاء الذى يؤدى إلى العمل . . فيستمتع بالدنيا وبنشاطه وقوته .

٢- تجنب الانفعالات العنيفة: ينبغى عدم إهلاك الصحة بالإكثار من الانفعالات العنيفة، مع تجنب القلق على الخصوص فهو يأكل 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 ينبغى 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 الـروجبات التى يتوفر فيها البروتينات التى تساعد على القضاء على الشعور بالإرهاق والتعب .

٥- 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 .

٦- ينبغي الاعتدال لا الزهد: فى ممارسة جميع أنواع النشاط أيام الشباب، ولكن فى 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 فى 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 ينبغى لها الأمر الذى يؤدى إلى ظهور التجاعيد على الوجه.

ويظهر الإعياء على البنية. ينبغى عدم التعود على الاندفاع مع تيار مطالب الحياة كى 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 ينبغى 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: بـداومة القراءة، ودراسة الكتاب، والمجلة والجريدة.. يجعل للكلمات ماثلة 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 اختيار أي شيء تحبه

المهم الا تقطع عن تعلم الأشياء الجديدة.

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

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

ولذلك: ينبغي علاج المسنين المسطية 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.
