

الفصل التاسع

الوقاية من الاضطرابات النفسية

«في مراحل العمر المختلفة»

المقدمة :

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

وهذا يعنى أن عوامل الوراثة قد تكون هامة ومؤثرة وفعالة في بعض الاضطرابات النفسية والعقلية الشديدة.. ولذلك فالوقاية هامة جداً في مراحل العمر المختلفة.

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.
- تجنب تفضيل طفل على آخر لتجنب الغيرة.
- تدريب الطفل على احترام القيم والمعايير الأخلاقية.
- مشاركة الأب للأُم 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 الاجتماعية السوية.
- مساعدة الأبناء على الاختلاط تحت إشرافهم.
- التعرف على أعراض الاضطراب النفسى والعقلى للاكتشاف المبكر.

الوقاية فى مرحلة المراهقة:

- توفير الصحة الجيدة - لتجنب الإصابة بالأمراض الجسمية.
- توفير العلاقات المستقرة بين المراهق ووالديه.

● 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، 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 لامتصاص فائض الطاقة
وإشعاره بذاته، وثيقته فى نفسه.

● دعوته لمناقشة مشكلاته بروح الود والتفاهم.

● على رب الأسرة أن يخصص جزءاً من وقته ليجالس أبنائه،
ويرشدهم، وينصحهم، ويبعدهم عن التطرف، والتعصب والعنف،
والسخط.. وأن يسعى لتكوين الاتجاهات الإيجابية فى الابن.

● حث الأبناء على تحقيق الأهداف والآمال: بطرق مشروعة
حتى لا يتخذوا من التطرف وسيلة للظهور وللنجاح وإظهار القوة.

● تجنب التفرقة فى 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 ثبت بالتجربة أنها تثير غضبه وانفعالاته.

الوقاية من الاضطرابات النفسية

والعقلية فى مرحلة الشباب

- الإيمان بالله: فيكون الدين عنده عقيدة راسخة تملأ نفسه قوة على الدوام وتطهر روحه من الشرور والآثام.
- الحفاظ على سلامته الصحية: ليكون قادراً على العمل ومواجهة مشاق الحياة، وأن يسعى فى البحث عن فرص النشاط البدنى، حيث تنمو قدراته الجسمية.
- القراءة والتثقيف الذاتى: كى يوسع اطلاعه بشكل عام فى المجالات المختلفة.
- تنظيم العمل: لتجنب الإرهاق الذهنى 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 الآخرين.

الوقاية من الاضطرابات النفسية

والعقلية في مرحلة الشيخوخة

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

(أ) عوامل صحية:

● تجنب السمنة: الجسم السليم فى العقل السليم. وذلك بتجنب الأطعمة التى تسبب تصلب الشرايين، أى عن طريق تجنب الشحوم جميعها 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 يوميا لفترات طويلة - والتمارين الرياضية.

● 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 أجزاء الجسم فتشعر الفرد بالحيوية والنشاط واليقظة.

● تجنب الراحة المطلقة فى الفراش: فمن مضاعفتها تقرحات الجلد، والالتهاب الرئوى، وانسداد الأوردة.. والإمساك.. وفقدان الشهية، والأرق ليلا.. 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، يجعل الكلمات ماثلة فى ذهنه فلا ينسى، ويجد اهتمامات سامية تشغله وتنشط جميع كفاياته.

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

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

مؤلفة هذا الكتاب

- ١ - استشارى الطب النفسى.
- ٢ - تخصصت فى ميدان الطب النفسى للأطفال والمراهقين من معهد الطب النفسى التابع لجامعة لندن.
- ٣ - أنشأت بعد عودتها من لندن - أول عيادة نفسية نموذجية للطلبة تماثل نظيراتها بالخارج.
- ٤ - على اتصال مستمر بحركة الصحة النفسية فى مختلف البلاد فهى: عضو فى الجمعية الأمريكية للطب النفسى، والجمعية البريطانية للطب النفسى للأطفال والمراهقين، عضو فى الجمعية المصرية للطب النفسى، والجمعية المصرية للصحة النفسية.
- ٥ - تمثل مصر بتقديم البحوث العلمية فى المؤتمرات الدولية والمحلية فى مجال الطب النفسى.
- ٦ - تقوم بالتدريس وإلقاء المحاضرات لمختلف الفئات التى تعمل فى مجال الطب النفسى العام والطب النفسى للأطفال والمراهقين.
- ٧ - تعقد ندوات، ولقاءات مع العاملات والمدرسين والطلبة بالمدارس.