



# سلامتك

مجلة فصلية تعنى بالثقافة الصحية

عدد خاص  
بالصحة  
النفسية

من هنا تحميل اعداد المجلة  
PDF



العدد 13 دد 2022

اقرأ في هذا  
العدد

الاكتئاب 54

الشذوذ الجنسي 9

فرط الحركة وتشتت الانتباه 50

صعوبات التعلم لدى الاطفال 45

الادمان 40

الفصام والهوس 28

الوسواس القهري 59

القلق 27

الارق ومشاكل النوم 30

اضطراب طيف التوحد 52





دعوة لكتابة المقالات الطبية والصحية باللغة العربية في مجلة [سلامتاك] المتخصصة في نشر الثقافة الصحية العامة للمواطنين

## شروط المشاركة

1 ان تكون المقالة الى 300 - 500 كلمة باللغة العربية مطبوعة في برنامج [وورد]

2 ان يكون موضوع المقالة هو نشر الثقافة الصحية والوعي بالقضايا الطبية

3 ان يرسل مع المقالة صورته الشخصية ومعلوماته الشخصية والمهنية

4 تنشر المقالات المستوفية للشروط فقط

5 نستلم المقالة من خلال الرابط التالي:

[Http://www.iamrs.edu.iq/salamatak](http://www.iamrs.edu.iq/salamatak)



## رابط ارسال المقالات

المجلة مستعدة لنشر الاعلانات من خلال مراسلتنا عبر الوسائل التالية:

✉ [Salamatak@iamrs.edu.iq](mailto:Salamatak@iamrs.edu.iq)  
☎ +964-772-166-9983  
🌐 [www.iamrs.edu.iq](http://www.iamrs.edu.iq)

ISSN 2707-5699 printed  
ISSN 2707-5702 online



تصدر عن الجمعية العراقية للبحوث والدراسات الطبية

الدكتور

حيدر عبدالرزاق التميمي

الاشراف العام

الدكتور

ضرغام عارف الاجودي

رئيس التحرير

سعدى السند

مدير التحرير

دار الامل للطباعة والنشر والتوزيع



رقم الايداع بدار الكتب والوثائق ببغداد ٢٣٨٤ لسنة ٢٠١٩ م

دار الكتب

رقم الايداع في نقابة الصحفيين العراقيين المرقم العام (١٨١٦)



محمد نيروزي

التصميم

شركة البهجة للطباعة والنشر والتوزيع  
العراق - بصره - تقاطع الخويصرة - مقابل دائرة الكهرباء  
07722228768 - 07822228768





رئيس التحرير

## لماذا عدد خاص بالصحة النفسية؟

الاضطرابات النفسية تشكل عبئاً متزايداً على المجتمعات حول العالم بشكل مضطرب كونها تؤدي الى عواقب وخيمة على الفرد والأسرة والمجتمع. فالمصاب بمرض نفسي أو عقلي سيفقد القدرة على الحياة بفاعلية وسيعاني من مشاكل اجتماعية واقتصادية ويتحول الى عائلة على غيره، فتتعرش حياة الأسرة ويزداد عجز المجتمع وخموله وركوده وبالتالي تفاقم الأزمات في المجتمع.

تقدر الدراسات أن ١٠-٢٥٪ من أفراد المجتمع يعانون من مشاكل نفسية وعقلية، وتتفاوت هذه النسبة من مجتمع الى آخر، حيث تشير بيانات منظمة الصحة العالمية الى وجود أكثر من ٤٠٠ مليون شخص في العالم يعاني من الكآبة و ٦٠ مليون آخرون يعانون من اضطرابات المزاج والهوس وكذلك يوجد أكثر من ٢٠ مليون مصاب بالفصام، فضلاً عن ٣٥ مليون مصاب بالخرف و ٨٠ مليون مصاب بالتوحد.

حقيقة هذه الأرقام مخيفة خصوصاً إذا علمنا أن ٨٥٪ من المصابين في البلدان النامية لا يتلقون أي علاج.

إن ما تمر به بلداننا العربية من أزمات سياسية واقتصادية واجتماعية ناتجة عن الحروب والإرهاب والتطرف والفقر وعدم الاستقرار وغياب الأمن وفقدان العدالة كلها تؤثر بشكل سلبي في الحالة النفسية والعقلية للمواطن فيكون أكثر عرضة للإصابة بالأمراض النفسية والعقلية في ظل غياب الرعاية النفسية بحدها الأدنى.

لكل ما سبق صار لزاماً علينا في الجمعية العراقية للبحوث والدراسات الطبية أن نتصدى للعمل على زيادة الوعي لدى المجتمع بهذه المشاكل كي يتمكن المصاب من طلب المساعدة بشكل مبكر وإنقاذ المصابين من حالة التخبط والضياع واعادتهم الى الحياة الكريمة والمنتجة والفاعلة.

ولابد من تقديم الشكر للدكتور جمال عبد الزهرة المحمداوي اختصاصي الطب النفسي الذي كان له الدور الفاعل في مساعدتنا في اخراج هذا العدد الفريد من مجلة سلامتك الخاص بالصحة النفسية بهذا المضمون الغني بالعلم والمعرفة

من خلال التبويب والمراجعة والتدقيق، ولا ننسى دور الدكتور عقيل الصباغ والدكتور عماد عبد الرزاق والدكتور حميد سراج لما قدموه من

مساعدة ودعم، وكذلك الدور المتميز لمدير التحرير الصحفي

المخضرم سعدي السند في التواصل مع كتاب المقالات، فكل

الشكر والامتنان لهم ومن قبلهم الشكر لله تعالى على

توفيقاته وألطفاته التي تحفنا

من كل جانب.





# مصطلحات الطب النفسي



د. جمال عبد الزهرة المحمداوي  
اختصاصي الطب النفسي

\* **الوسواس (Obsession)** يقصد بالوسواس الأفكار والمشاعر التي تتكرر وتدفع إلي القسـر **Compulsion** لأفعال أو أفكار متكررة، رغم شعور الشخص بأنها لا جدوى منها ومقاومته لها لكنه يجدها الوسيلة الوحيدة لتخفيف القلق، ويصيب اضطراب الوسواس القهري (OCD) حوالي ٣٪ من البشر،

شعوره بالعظمة والتميز، وتعرف هذه الحالة بالنسبة للعامة بتعبير "جنون العظمة"، وهي وصف لمن يتخيل نفسه أنه زعيم أو صاحب رسالة أو موهبة بصورة غير واقعية.

\* **الهوس (Mania)** هي إحدى اضطرابات المزاج وتتميز بزيادة الحركة والنشاط، والمزاج العالي على عكس الاكتئاب، مع تطاير الأفكار والإسراف والهيياج وسرعة الاستثارة والشعور بالأهمية وأحياناً جنون العظمة.

طلب مني الأخ الصديق رئيس تحرير مجلة سلامتك الدكتور ضرغام الاجودي كتابة مقال عن المصطلحات الأكثر تداولاً في الصحة النفسية والطب النفسي بمناسبة صدور عدد خاص بالصحة النفسية وفيما يلي أكثر المصطلحات شيوعاً في هذا المجال والتي أتمنى أن تكون مفيدة لقراء المجلة:

\* **الذهان (Psychosis)** حالة تتميز بفقدان الـتماس مع الواقع وأعراضها..

الأوهام والهلاوس وتحصل في الفصام، واضطرابات المزاج الرئيسية (الاضطراب ثنائي القطب)، والاضطرابات الإدراكية (هذيان).

\* **الأوهام- الضلالات (Delusions)** وتعد من الأعراض النفسية الذهانية الهامة، وتعني وجود اعتقاد ثابت لكنه غير حقيقي ولا يتفق مع الواقع لدى المريض الذي يصدقه، ومنها أنواع مختلفة تصاحب حالات الفصام والهوس والاكتئاب.

\* **الهوسنة (Hallucinations)** وهي الإدراك الزائف والإحساس بأشياء لا وجود لها في الواقع، ومن أنواعها الهلاوس السمعية التي تتمثل في أصوات لضوضاء أو كلام يسمعه المريض، وتحدث عادة في الحالات الذهانية مثل مرض الفصام وأمراض المخ العصبية أو بسبب تأثير العقاقير.

\* **البارانويا (Paranoia)** وهي حالة مرضية نفسية تتميز بتوهم الشخص أنه مستهدف بالتآمر والاضطهاد من قبل الآخرين حوله، مع

\* **الفصام (Schizophrenia)** هو أحد الاضطرابات العقلية الرئيسية، وتتكون الكلمة من مقطعين **Schizo** تعني انفصال أو انقسام و **Phrenia** تعني عقل، والمعنى الإجمالي هو انقسام العقل (**Split mind**)، ويتميز بالانفصال عن الواقع

واضطراب بالتفكير والسلوك والكلام والأوهام والهلاوس، ويمثل مرضي الفصام ٩٠٪ من نزلاء المستشفيات والمصحات العقلية.

\* **فقدان الاستمتاع (Anhedonia)** وهي حالة من عدم القدرة على الاستمتاع بأي شيء في الحياة حتى الأشياء التي كانت مصدراً للسعادة من قبل وهي علامة رئيسية على الاكتئاب.

ويحدث في صورة أعمال وسواسية مثل الافراط بالنظافة والاعتسال والعدو وغير ذلك من الطقوس **Rituals**، وأفكار وسواسية **Ruminations** في قضايا وأمور لا قيمة لها، أو مخاوف وسواسية.

\* **الهذيان (Delirium)** هو خلل في حالة الوعي والوظائف العقلية يحدث بصورة مفاجئة مع علامات نفسية وعصبية نتيجة لأسباب مختلفة ومنها الهذيان الارتعاشي الذي يحدث في مدمني الكحول عند الانسحاب من التعاطي.





والقوانين  
الاجتماعية، ويطلق  
عليه أيضاً المضاد  
للمجتمع  
antisocial ومن  
هؤلاء معتادي  
الإجرام والعنف

والسرقة والكذب والمشاجرات،  
وتصل نسبتهم إلى ٣٪ في  
المجتمع، وما يقرب من ٧٥٪ من  
نزلاء السجون.

\* **العلاج النفسي**  
(Psychotherapy) وهو التدخل  
لعلاج الحالات النفسية عن طريق  
التفاعل بين المعالج والمريض دون  
استخدام الأدوية  
أو الوسائل العضوية، ويتم ذلك عن  
طريق جلسات فردية، Individual  
أو جماعية، Group وفيه يتم  
استخدام الأسلوب التدعيمي  
Supportive أو المساند، والتحليلي  
Psychoanalytic، السلوكي  
Behavioral الذي يتضمن طرقاً  
متنوعة لتحقيق الهدف بالتخلص من  
الأعراض.

\* **إيذاء النفس (Self-harm)**  
يستخدم هذا التعبير كبديل لكلمات  
الانتحار Suicide وهو إيذاء النفس  
المميت، ومحاولات الانتحار  
Suicidal attempts وهي  
المحاولات غير القاتلة.

\* **الجسمانية (اضطراب جسمي من أصل نفسي) (Somatization)** وتعد  
أحد أعراض الاضطرابات النفسية  
ذات الشكل الجسماني  
Somatoform التي تضم أيضاً  
التحول الهستيرى، conversion  
ووسواس المرض  
hypochondriasis، وتشوه  
الجسم body dysmorphic  
disorder، والألم pain وتعني  
حالة الجسمانية وجود شكوى  
جسدية متعددة لا يمكن تفسيرها  
بناءً على الفحوص الطبية.

المحيطين بهم، ومن أنواع هذه  
الانحرافات:

التعري Exhibitionism، والفتشية  
Fetishism، والاحتمك  
Frotteurism، وجماع الأطفال  
Pedophilia وهي أكثر هذه  
الحالات انتشاراً، بالإضافة إلى  
السادية Sadism، والماسوخية  
Masochism، والولع بملابس  
الجنس الآخر، Transvestism،  
واستراق النظر (التبصص)  
Voyeurism، وقد يجتمع أكثر من  
نوع من الشذوذ في شخص واحد.

\* **اندفاعي (Impulse)** يعبر هذا  
المصطلح عن ميل إلى فعل لتقليل  
التوتر المتزايد داخلياً نتيجة للدوافع  
الداخلية التي لا تقاوم، وتضم  
اضطرابات التحكم impulse  
control disorder، والسرقة  
المرضية Kleptomania،  
وإشعال الحرائق، Pyromania  
ولعب القمار، Gambling، وهوس  
شد الشعر Trichotillomania.

\* **النرجسية (Narcissism)** أصلها  
من الاسطورة الإغريقية حول  
نرجس Narcissus الشاب الذي  
وقع في غرام صورته التي رآها  
منعكسة من سطح المياه، ويستخدم  
تعبير النرجسية Narcissism  
لمفهوم الحب المرضي للذات،  
واضطراب الشخصية النرجسية  
يعني الأنانية وشعور العظمة  
والإحساس بأهمية الذات والتميز  
بصورة مرضية.

\* **السايكوباتية (Psychopathy)** هي  
اضطراب شخصية يتميز بالسلوك  
الشاذ والخروج على الأعراف

\* **الخرف أو العته**  
(Dementia) اضطراب  
يتميز بتدهور في الوظائف  
العقلية ويرتبط  
بتقدم السن أو الإصابة  
بمجموعة من الأمراض مثل  
مرض الزهايمر وتصلب

الشرايين أو الحالات الثانوية،  
وتحدث حالات العته بنسبة ٥٪  
فوق سن ٦٠ سنة، و ٢٠٪ فوق سن  
٨٠ سنة، ويكون تدهور الذاكرة  
والسلوك هو العلامة الأولى لها.

\* **الخوف المرضي (Phobia)** وهو  
الخوف غير المبرر من مصادر وأشياء  
معينة، ومن أنواعها رهاب الخلاء  
Agoraphobia، والخوف  
الاجتماعي Social phobia،  
والفوبيا المحددة Specific  
phobia، ويتم العلاج بالوسائل  
السلوكية والعقاقير.

\* **فقدان الشهية (Anorexia)** مرض  
فقدان الشهية العصبي  
anorexia nervosa من الحالات التي يزيد  
حدوثها في الفتيات من الطبقات  
العليا في مرحلة المراهقة، ومن  
الأعراض المميزة لهذه الحالة رفض  
الطعام ونقص الوزن بصورة ملحوظة  
وانقطاع الطمث، وقد تكون هذه  
الحالة مصحوبة بتناول الطعام  
بصورة قهرية في نوبات من النهم  
العصبي Bulimia في نفس  
المريض.

\* **الشذوذ الجنسي (Paraphilia)**  
وتشمل أنواع الشذوذ الجنسي عدة  
حالات لها آثار عميقة على الفرد،  
ولتوضيح معنى هذا المصطلح فإن  
الوظيفة الجنسية يفترض أن تساعد  
على الألفة الإنسانية وتدعم الحب  
بين طرفين، وقبل ذلك وبعده فإن  
هدفها الرئيسي هو التناسل، أما  
الشذوذ أو الانحرافات الجنسية  
فإنها على عكس ذلك تؤثر سلباً على  
العلاقات الإنسانية رغم أنها تمارس  
بواسطة نسبة صغيرة من الناس  
لكنها تؤثر سلباً على دائرة أكبر من



# إساءة معاملة الطفل (Child Abuse)



د. هبة عبد الحسين الصفر  
اختصاصية الطب النفسي

- اجبار الطفل على مشاهدة ممارسات جنسية بين المغتصب وشريك آخر.
- علامات تدل ان الطفل قد تعرض للتحرش الجنسي

## علامات عضوية وظاهرة

- وجع في المنطقة الخاصة.
- وجود تورم أو كدمة او نزيف في المنطقة الخاصة.
- العثور على ملابس ممزقه للطفل.
- ايجاد صعوبة في المشي أو الجلوس.

## علامات نفسية وسلوكية

- فقدان الطفل رغبته في الاستحمام.
- فوبيا مستحدثة وخوف غير مبرر.
- تبلييل الطفل لسريه.
- الانسكاس والعودة لبعض العادات الطفولية السيئة.
- ظهور سلوك جنسي غير لائق عند الطفل.

## توعية الابناء عن التحرش الجنسي

- من الضروري جدا توعية الابناء لهذه النقاط
- لا تتبتعد عن اهلك.
- لا تتحدث للغرباء.
- لا تأخذ شيئا من الغرباء.
- لا تدخل للحمام مع أحد.
- لا تسمح لاي لمس له مريبة حتى لو من الأقارب.
- اهرب واصرخ بصوت عالي إذا شعرت بالخطر.

بالوحدة والشعور بالإهمال أو عدم تقدير مخاوف الطفل.

## نصائح لتقليل أضرار العنف العاطفي

- المشاركة: مشاركة الطفل بالفعاليات اليومية يسهم بشكل كبير في تقليل احساس الطفل بالوحدة ويبعد خطر العنف العاطفي.
- تقدير مشاعر الطفل مهما كانت مخاوف الطفل بسيطة ومبالغ بها يجب ان تقدر من قبل الوالدين وذلك يعزز ثقة الطفل بنفسه.
- الاسئلة المفتوحة.

## العنف الجسدي

يُقصد بالعنف الجسدي أحداث المسيء لإصابات بالطفل، وغالبا يكون بسبب فرط التأديب أو العقاب الجسدي أو انفجار المسيء لتصريف ثورة غضب.

## مخاطر العنف الجسدي

- الإعاقات الدائمة نتيجة إصابات الرأس.
- الانطواء على الذات.
- محاولات الانتحار و الإصابات المفتعلة وتعذيب النفس.

## العنف (التحرش) الجنسي

تعريف التحرش الجنسي وحسب منظمة الصحة العالمية: نوع من أنواع الاستغلال الجنسي للطفل، ويكون باتصال جنسي بين طفل وشخص بالغ، من أجل إرضاء رغبات جنسية عند الأخير، مستخدماً القوة والسيطرة على الطفل، كاستخدام الطفل لإشباع الرغبات الجنسية لبالغ أو مراهق، أو يكون بين قاصرين فارق العمر بينهما يفوق خمس سنوات.

## أنواع التحرش الجنسي

- مجامعة الأطفال.
- تحسس الاعضاء الجنسية للطفل.
- اجبار الطفل على تحسس الاعضاء الجنسية للمغتصب.
- وقد يكون عن طريق اجبار الطفل على مشاهدة افلام وصور اباحية.
- اجبار الطفل على التقاط صور اباحية بوضعيات مثيرة.

يعدُّ العنف ضد الأطفال شكلاً من أشكال انتهاك حقوق الإنسان، وذلك كما نصّت اتفاقية حقوق الطفل في المادة رقم ١٩ من قبل الأمم المتحدة، وعرفته الأمم المتحدة في تقريرها حول العنف ضد الأطفال عام ٢٠٠٦م بأنه أي شكل من أشكال العنف أو الأذى الجسدي، أو النفسي، أو الإهمال بأشكاله، وسوء المعاملة، أو أي نوع من الاستغلال، كالإساءات الجنسية، أمّا بالنسبة لمنظمة الصحة العالمية فقد عرّفته في تقريرها عن الصحة والعنف عام ٢٠٠٢م بأنه أي استعمال للقوة الجسدية عن سبق إصرار ضد الأطفال، بالتهديد أو بالفعل من قبل فرد أو مجموعة من الأفراد، والتي تؤدي بدورها إلى ضرر بصحة الطفل، أو التأثير في تطوره النمائي، أو تهديد حياته في بعض الأحيان مستويات العنف ضد الأطفال:

- ١- العنف اللفظي
- ٢- العنف العاطفي
- ٣- العنف الجسدي
- ٤- العنف الجنسي

## العنف اللفظي:

ويأتي على عدة اشكال:

- الكلام القاسي: ويقصد به توجيه كلام قاسي أو كلام بذيء أو كلام يقلل من احترام الطفل امام نفسه أو الاخرين.
- التهديد اللفظي.
- اللوم المبالغ والمتكرر على حوادث قلبية أو لوم الطفل على مسؤولية أكبر من قدرته.

## نصائح لتقليل أضرار العنف اللفظي

- التهذيب الايجابي: استخدام المحفزات الايجابية لتقليل السلوك الغير مرغوب به.
- اعطاء الطفل مساحة كافية للخطأ والتعلم من اخطائه.
- الاعتذار: تعليم الطفل مبدأ الاعتذار مفيد جدا في تقوية شخصيته.

## العنف العاطفي:

يرتبط العنف العاطفي بباقي أشكال العنف ويعتبر وجود أي نوع من أنواع العنف سببا للعنف العاطفي وقد يكون بشكل منفرد دون الارتباط بالأنواع الأخرى مثل الشعور



# اضطراب المزاج



د. عفيفة طه ياسين  
دكتوراه ارشاد نفسي  
وتوجيه تربوي

من سبب يدعوه لأن يستمر بالحياة مما قد يدفعه الى التفكير بالانتحار.

يتسم الفرد المصاب بـ (الهوس) بالحساسية العالية وكثرة الكلام ويجد المتعة الكبيرة في أشياء ما كانت أبداً تثيره في السابق، وينشغل بشكل كبير بنشاطات متنوعة وبأشخاص متعددين، فيتجاهل حدوده ويزداد حبه لذاته والأعجاب بها، وغالبا ما يفعل أشياء طائشة أو متهورة، فضلا عن ذلك فهو غالبا ما يكون مزعجا للآخرين.

وهناك عرض آخر قد تتصف به الحالات الحادة من الهوس والكآبة، عندما تفرز هذه الحالات عن المزاج العادي ذلك هو الأوهام (المعتقدات الكاذبة) والهوسات (الادراكات الحسية الكاذبة) وغالبا ما تكون أوهام الفرد المصاب بالهوس تدور حول نفسه، وكم هو انسان رائع وأنه سيحل مشاكل العالم الاقتصادية وأن جائزة نوبل بانتظاره، أما في حالة الهلوسات الاكتئابية سيعاني المصاب من الشعور بالاضطهاد، والذنب، والأمراض الخطيرة، والخوف من نهاية العالم.

لا يتحسن اضطراب المزاج عموما من تلقاء نفسه فلا بد من التماس المساعدة من ذوي الاختصاص في المجالين الطبي والارشادي.

كلنا تواجهنا الحياة بضغوطها، غير أننا نختلف في أساليب استجابتنا لهذه الضغوط، فهناك من لا يكتثر لها كأنه محصن ضدها، وهناك من تعكر الضغوط مزاجه وهناك من ينهار تحت شدتها وقسوتها، فيفقد عقله فيما هناك الكثير من الناس العاديين الذين يستجيبون لحالات الاجهاد والضغط النفسي بأساليب تشبه السلوك الهوسي، وعندما تأخذ هذه الأساليب صيغة الاستجابات السلوكية التي لا يمكن السيطرة عليها وتتسم بالتطرف والديمومة، عندها يصطلح على تسميتها طبيا بـ (اضطرابات المزاج).

اضطرابات المزاج هي اضطرابات في الصحة النفسية تنطوي على انفعالات تتكون من حزن مفرط لفترات طويلة (اكتئاب) أو سعادة أو ابتهاج مفرطين (هوس)، أو كليهما يمثل الاكتئاب والهوس النقيضين أو القطبين لاضطرابات المزاج.

عندما يحدث الاكتئاب فقط يسمى الاضطراب أحادي القطب بينما تنطوي اضطرابات المزاج الأخرى التي تسمى الاضطرابات ثنائية القطب على نوبات من الاكتئاب تعقبها نوبات من الهوس، ويعد الهوس من دون الاكتئاب (الهوس أحادي القطب) نادرا جدا.

تظهر لدى الفرد المصاب بالكآبة مجموعة من الأعراض منها: اضطرابات النوم، فقدان الشهية، مشاعر الذنب واللاجدوى، إلا أن هذه الأعراض تختلف بالتأكد من حيث درجة حدتها لدى المصاب باضطراب المزاج.

فخبرة الشعور باليأس تكون قاسية جدا، فالشخص المصاب بكآبة حادة تنطفئ فيه الومضات المتبقية من الأمل، وتغلق أمامه مصادر المتعة والسرور، وقد تنتهي الى الاقتناع بأنه ما





جميعنا يعرف سرعة انتشار تعاطي المخدرات في المجتمع خاصة في السنوات الاخيرة التي شهدت زيادة في تعاطي المخدرات بين فئات مختلفة من المجتمع وبالاخص فئتي الشباب والمراهقين المعروفين بحب التقليد والتجريب لكل ما هو جديد وغير مأوف، لذا كان لزاما على الجميع الشعور بالمسؤولية تجاه هذه الظاهرة التي تعد من أفتك الظواهر تأثيرا ليس على الفرد فحسب بل على المجتمع ككل وجميع مفاصل الحياة.

لا يخفى علينا جميعا ان امكانيات الصحة في العراق بل وفي جميع أنحاء العالم تتسم بالقلّة والمحدودية، لذا فان توفر مراكز التأهيل المتطورة والعلاجات المناسبة بالإضافة الى الطواقم المتخصصة لعلاج حالات التعاطي والادمان بات شبه مستحيل في مثل الظروف التي نعيشها في العراق هذه الفترة، لذلك تكون الوقاية هي حجر الأساس الذي نعتد عليه بالدرجة الاولى للحفاظ على مجتمع صحي متماسك خالٍ من آفة الادمان.

إن أهم وسائل الوقاية تتمثل في التوعية الموجهة إلى جميع الأفراد عامة وفئة المراهقين والشباب خاصة.

والتوعية تعني التفهيم والتوضيح حيث تظهر أهميتها في تركيز انتباه مجموعة واسعة من الناس إلى مسألة أو قضية معينة ومنها ظاهرة تعاطي المخدرات. تكون التوعية بطرق مختلفة منها ما يستخدم الترهيب ومنها ما يستخدم الترغيب حيث يجب ابراز الجوانب الخطرة في تعاطي المخدرات على الصحة الجسدية والعقلية والاجتماعية للفرد إضافة الى تأثيراتها السلبية من الناحية الاقتصادية والامنية للمجتمع، أما الترغيب فيكون عن طريق التأكيد على ضرورة الخضوع للعلاج وترك الادمان والانخراط من جديد كفرد فعال في المجتمع.

ومن الجدير بالذكر ان مسؤولية التوعية ضد المخدرات هي مسؤولية مشتركة تضطلع بها جميع المؤسسات ابتداءً من الأسرة وانتهاءً بالمؤسسات الدينية والاجتماعية والصحية والإعلامية ولكل منها دورها الخاص الذي لا يكتمل إلا بالتعاون مع بقية الجهات ذات العلاقة.

والثقة بالنفس وتوفير البيئة المناسبة وتنمية المواهب والقدرات لشغل أوقات الفراغ بالنشاطات المفيدة والأهم من هذا كله دور القدوة الذي يمثله الأبوان بالنسبة لأولادهم والاختيار الصحيح للاصدقاء.

اما بالنسبة لدور المدارس والجامعات فيكون عن طريق اقامة المحاضرات والندوات التي تستهدف الفئات المعرضة لخطر التعاطي والادمان، كما ويجب ان تحتوي المناهج الدراسية على بعض المعلومات المفيدة بخصوص تأثير المواد والادوية المخدرة على اجهزة جسم الانسان المختلفة، تنظيم السفريات الترفيهية والنشاطات الرياضية اللاصفية التي تدعم الصحة العقلية والنفسية للطلبة. بالإضافة الى دور المؤسسات الصحية لتعزيز صحة الاشخاص والاكتشاف المبكر للأمراض النفسية التي قد تكون عاملا اساسيا للاتجاه الى التعاطي، والتنبيه الى نتائج استعمال بعض الادوية المهدئة بدون استشارة الطبيب.

هناك ايضا طرق مختلفة اخرى يمكن الاستفادة منها لتوعية الافراد حول التأثيرات الكارثية للمخدرات كأستخدام مواقع التواصل الاجتماعي ووسائل الاعلام السمعية والبصرية، بالإضافة الى رسائل الموبايل، توزيع البروشورات والبوسترات في الاماكن التي تواجد بها الشباب بكثرة كالمقاهي والنوادي، والقيام بالحملات التوعوية المستمرة في الاماكن المختلفة.

واخيرا لايسعنا الا ان نذكر بقول الله تعالى في محكم كتابه الكريم ما يؤكّد على ضرورة حفظ النفس من المخاطر والافات التي تسبب الهلاك للانسان وتحرمه العيش الكريم - لعل الذكرى تنفع:

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ (وَأَنْفِقُوا فِي سَبِيلِ اللّٰهِ وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ وَأَحْسِنُوا إِنَّ اللّٰهَ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ)

صدق الله العلي العظيم



د. تقي محمد جواد طاهر  
اختصاص طب المجتمع

## التوعية الصحية.. حائط الصد الاول لمكافحة المخدرات



حيث تعتبر الأسرة الحاضنة الاولى للفرد ومصير أولى ممارساته الصحية والاجتماعية، لذلك لها الدور الأساس لمواجهة خطر المخدرات عن طريق التربية الصحيحة وتنمية الشخصية



الاضطراب الجنسي حالة منتشرة في أوساط مجتمعاتنا، يمتلك الطب الحديث حلاً لها عادةً، ولكن وللأسف كثيراً ما يُسكت عن هذه المشاكل بالرغم من المعاناة الكبيرة التي تسببها، حتى أن كثيراً من التصورات الشائعة عن الجنس في مجتمعاتنا هي تصوراتٍ سببها الاضطرابات وليس الممارسة الجنسية المتكاملة والسعيدة.

## دورة الاستجابة الجنسية

تمر العملية الجنسية بأربعة مراحل أساس:

(١) الرغبة ثم (٢) الإثارة الجنسية وهي مثلاً الانتصاب في الرجال والترطيب في النساء ثم (٣) هزة الجماع **Orgasm** وهي قمة المتعة حيث تحصل الانقباضات في الأعضاء التناسلية والعضلات المرتبطة بها ثم (٤) الاسترخاء والارتياح.  
الاضطراب الجنسي هو مشكلة في أي مرحلة من هذه المراحل، مُضافاً للألم في جميع مراحلها، فهناك إذن خمسة أنواع من الاضطرابات الجنسية.

## أعراض الاضطرابات الجنسية

وتتضمن من عدم الاهتمام أو الرغبة بالجنس، أو صعوبة الإثارة الجنسية بعد حصول الرغبة، أو الألم أثناء العملية الجنسية، ومضافاً لذلك قد تتضمن في الرجال خصوصاً العنائة **Erectile Dysfunction** أو رخو/ضعف الانتصاب والقذف المبكر **Premature Ejaculation** وفي النساء خصوصاً عدم القدرة على الوصول إلى النشوة (هزة الجماع)، أو عدم حصول الترطيب قبل وأثناء الإدخال، وكذلك تصلب العضلات المهبلية مما يمنع حصول الجماع.

## أسباب الاضطرابات الجنسية

هناك أسباب باطنية كثيرة قد تسبب الاضطراب الجنسي (وأشهرها السكري وارتفاع الضغط المزمن، وكذلك التأثيرات الجانبية لبعض الأدوية)؛ ولكن ما نريد التركيز عليه هو المشاكل النفسية والإدراكية، ومنها:  
- الاكتئاب  
- القلق ومتلازمات الخوف  
- تأثيرات بيئة العمل المضطربة على البيت  
- المعتقدات الخاطئة عن النفس وعن العملية الجنسية  
- الإدمان  
- الصدمات الجنسية السابقة  
- الأوهام حول الجمال والشكل

## هل هنالك علاج؟

أغلب الحالات النفسية المسببة للاضطراب الجنسي يمكن التعامل معها؛ ولدينا لها مجموعة من الطرق:

- (١) التعليم والتوعية عن التصورات المخطئة عن العملية الجنسية.
- (٢) العلاج النفسي بالكلام لمناقشة الصدمات الجنسية والقلق الاكتئاب.
- (٣) العلاج السلوكي لتوضيح بعض التقنيات المفيدة جنسياً
- (٤) علاج الأزواج أو العلاج الجنسي الذي يتضمن مناقشة العلاقة العاطفية والجنسية مع متخصص بالطب النفسي.



د. عبد السلام أبوحيّة  
مقيم أقدم في طب الأمراض  
النفسية

# الاضطرابات الجنسية sexual disorders





# تأثير العنف المنزلي على الاطفال



العنف المنزلي هو إيذاء جنسي، جسدي أو عاطفي بما في ذلك العنف اللفظي والاستغلال المادي الذي يتعرض له الرجل أو المرأة من قبل شريكه أو شريكه السابق.

## كيف ينعكس ذلك على الأطفال؟

يحدث ثلاثة أرباع العنف المنزلي أمام الأطفال، وحوالي نصف الأطفال الذين يعيشون تحت هذه الأحوال يتعرضون أنفسهم للإساءة والضرب، أما الإيذاء الجنسي والعاطفي محتمل جدا حدوثه في أجواء العنف المنزلي.

## كيف يتأثر الأطفال؟

• من البديهي جدا أن يشـعر الطفل بالانزعاج عندما يشاهد أحد الآباء يضرب الآخر وقد تحدث للطفل اضطرابات كثيرة.

• الأطفال يشـعرون بقلق شديد، وبعضهم يعاني التبول الليلي، وصعوبة النوم مع حدوث كوابيس أثناء نومه ويبدأ بالت أقل من عمره بما في ذلك نوبات الغضب أو العناد.

• يتفاعل الأطفال الكبار أو المراهقين بطريقة مختلفة فهم يظهرون امتعاضهم وانزعاجهم خارج البيت بسلوكيات معينة مثل اللجوء إلى حل الخلافات بالعنف والميل والعناد وهذه السلوكيات تعلموها من والديهم في البيت.

• والأولاد الأكبر عمراً قد يدمنون على الكحول ويجربون تناول العقاقير المهدئة.

• البنات أو الإناث يميلون للانعزال عن الناس والإبقاء على مشاكلهم في داخلهم وتظهر عليهم علامات القلق والاكتئاب ويكرهون ذاتهم ويعانون من شكاوى جسدية مختلفة وتظهر أعراض اضطراب نظام غذائهم وقد يؤذون أنفسهم بتبادل العقاقير المهدئة وحتى جرح أنفسهم.

• الأطفال الذين يعانون من الأعراض أعلاه يتخلفون في المدرسة عادة وتظهر عليهم أعراض اضطرابات ما بعد الصدمة (PTSD) مثل الكوابيس، سهولة الاستفزاز، وإعادة سرد ما حدث بشكل تمثيلي.

## آثار العنف على الأطفال قصيرة المدى

١- قد يشـعر الأطفال في المنازل التي يتعرض فيها أحد الوالدين للإيذاء، بالخوف والقلق، قد يكونون دائماً على أهبة الاستعداد، ويتساءلون متى سيحدث الحدث العنيف التالي، هذا يمكن أن يجعلهم يتفاعلون بطرق مختلفة؛ اعتماداً على سنهم.

٢- الأطفال في مرحلة ما قبل المدرسة. قد يبدأ الأطفال الصغار الذين يشهدون عنف الشريك، في القيام بأشياء اعتادوا القيام بها عندما كانوا أصغر سناً، مثل التبول في الفراش، ومص الإبهام، وزيادة البكاء، والأنين.

قد يصابون أيضاً بصعوبة في النوم، أو البقاء نائمين، تظهر عليهم علامات الرعب، مثل: التلعثم أو الاختباء، وتظهر عليهم علامات قلق الانفصال الشديد.

٣- الأطفال في سن المدرسة قد يشـعر الأطفال في هذه الفئة العمرية بالذنب تجاه الإساءة، ويلومون أنفسهم عليها، يؤدي العنف المنزلي والاعتداء، احترام الذات لدى الأطفال، قد لا يشاركون في



د. هبة مجيد عيسى  
اختصاص علم النفس

الأنشطة المدرسية، أو يحصلون على درجات جيدة، ويكون لديهم أصدقاء أقل من غيرهم، ويتعرضون لمشاكل في كثير من الأحيان، قد يكون لديهم أيضاً الكثير من الصداقات والام المعدة.

٤- المراهقون الذين تعرضوا للعنف يتصرف المراهقون الذين يشهدون الإساءة بطرق سلبية، مثل: الشجار مع أفراد الأسرة، أو التغيب عن المدرسة، ينخرطون أيضاً في سلوكيات محفوفة بالمخاطر، يكون لديهم تدني احترام الذات، ويواجهون صعوبة في تكوين صداقات، يبدأون الشجار أو يتمنون على الآخرين، ويكونون أكثر عرضة لوقوع في مشاكل مع القانون، هذا النوع من السلوك أكثر شيوعاً عند الفتيات المراهقين الذين يتعرضون للإيذاء في مرحلة الطفولة منه لدى الفتيات المراهقات، الفتيات أكثر عرضة للانسحاب والتعرض للاكتئاب.





بالغاً موثقاً به، يمكنه تقديم الدعم المستمر.

• الحصول على المساعدة المهنية لهم  
العلاج السلوكي المعرفي (CBT) هو نوع من العلاج بالكلام أو المشورة، التي قد تعمل بشكل أفضل للأطفال الذين تعرضوا للعنف أو سوء المعاملة العلاج المعرفي السلوكي مفيد بشكل خاص للأطفال الذين يعانون من القلق أو مشاكل الصحة العقلية الأخرى نتيجة الصدمة، أثناء العلاج السلوكي المعرفي، سيعمل المعالج مع طفلك لتحويل الأفكار السلبية إلى أفكار أكثر إيجابية، اعلم أن المعالج السلوكي له دور فعال ليس في الأطفال فحسب؛ بل للبالغين أيضاً، له دور أساسي في تعديل السلوك.

## المساعدة طويلة الأمد للأمهات والأبناء من يتكفل بها؟

أنها ضرورية لفترة طويلة من الزمن ولأولية هي متطلبات الاستمرار في الحياة مثل:

- إن يكونوا بأمن من الإيذاء والعنف.
- مكان ملائم للسكن.
- مساعدة مالية لقضاء حاجاتهم المعيشية.
- يحتاج التنسيق مع المعلمين في المدرسة لمساعدة الطفل وفهم معاناته، الأم كذلك تعاني من الاكتئاب والقلق فتحتاج إلى معالج نفس، ومرشد اجتماعي لهذا الغرض.

قد تواجه الطفل معوقات في المدرسة والمفروض تجاوزها بالتعاون مع المعلمين لجعلوا الطفل موضع اهتمامهم ومساعدتهم، وقد يحتاج الطفل أحاله إلى المؤسسات الطبية النفسية الخاصة بالأطفال في الحالات المعقدة والصعبة التي تؤدي إلى اضطرابات سلوكية وعاطفية حادة.

• رغم أن الأطفال ربما لن ينسوا أبداً ما رأوه أو عانوه أثناء الإساءة، يمكنهم تعلم طرق صحية للتعامل مع عواطفهم وذكرياتهم أثناء نضجهم، كلما أسرع الطفل في الحصول على المساعدة، زادت فرصه في أن يصبح بالغاً سليماً عقلياً وجسدياً.



## كيف السبيل للمساعدة:

- مساعدتهم على الشعور بالأمان يحتاج الأطفال الذين يشهدون أو يتعرضون للعنف المنزلي، إلى الشعور بالأمان.
- ضع في اعتبارك ما إذا كان ترك العلاقة المسيئة قد يساعد طفلك على الشعور بالأمان، تحدث إلى طفلك عن أهمية العلاقات الصحية.
- التحدث معهم عن مخاوفهم.
- التحدث معهم عن الحدود دع طفلك يعرف أنه لا يحق لأي شخص ممارسة العنف عليه، أو جعله يشعر بعدم الارتياح، بمن في ذلك أفراد الأسرة أو المعلمون أو المدربون أو الشخصيات الأخرى ذات السلطة، يمكن أن يكون مستشاراً للمدرسة أو معالجاً أو شخصاً

## التأثيرات طويلة الأمد

الأطفال الحاضرون لأغلب مظاهر العنف المنزلي من المؤكد ينعكس ذلك على سلوكهم فيما أن يمارسوا العنف المنزلي كتقليد لسلوك ذويهم وقد يكونوا ضحايا لهذا السلوك.

فالطفل الذي يشاهد والده يضرب أمه يمارس السلوك ذاته مع الإناث مستقبلاً مقلداً والده أما البنت التي ترى الأذى الواقع على والدتها إمامها فأنها ستتوقع حدوثه معها مستقبلاً. ولكن ليس كل الأطفال الذين شاهدوا العنف ويحاولوا ولو بصعوبة إن يتحاشوا منه مستقبلاً.

على أن جميع الأطفال الذين نشأوا في منازل يتخللها العنف يكون طابع شخصيتهم العام القلق والاكتئاب وصعوبة الاندماج مع الإقران.

## هل يمكن تخفيف آثار العنف على الأطفال؟

كل طفل يستجيب بشكل مختلف لسوء المعاملة والصدمة، بعض الأطفال أكثر مرونة، وبعضهم أكثر حساسية، يعتمد مدى نجاح الطفل في التعافي من سوء المعاملة أو الصدمة، على عدة أشياء، بما في ذلك:

- نظام دعم جيد أو علاقات جيدة مع البالغين موثوق بهم.
- احترام الذات العالي.
- صداقات صحية.







أسماء صالح علي  
ماجستير علم النفس  
التربوي

أو على تحصيل أقرانه،  
بالإضافة إلى التأثير  
السلبى على الآخرين.

## يتخذ الاضطراب السلوكي مظاهر متعددة ومتباينة

فقد يتصف المضطرب  
سلوكياً بالعدوانية  
والتمردد على ممثلي  
السلطة في نظره، وقد

يكون الطفل المضطرب سلوكياً سريع الاستثارة يثور  
بنوبات غضب وعدوان وصراخ، إن سلوك المضطرب  
يعكس قلقاً وتوتراً أو عدم قدرة على ضبط  
الانفعالات.

هناك عند بعض  
الأطفال  
المضطربين  
سلوكياً ميلاً  
إلى الكذب  
والسرقة.

تصنف الاضطرابات  
في فئتين فئة الأفراد  
ذوي الاضطرابات  
السلوكية البسيطة  
والمتوسطة وفئة  
الأفراد ذوي  
الاضطرابات  
السلوكية الشديدة.

ويتصف الأطفال

المضطربين سلوكياً بعدم قدرتهم على انشاء علاقات  
سلمية مع أنفسهم ومع غيرهم لكونهم عاجزين عن تقبل  
ذواتهم، وغالباً ما يتصفون بانهم أقل تحصيلاً وذلك  
لانخفاض قدراتهم العقلية.

لذلك لا بد من توفير برامج العلاج الموجهة إلى الأطفال  
المضطربين سلوكياً إلى مساعدتهم من أجل التخلص من  
الاضطراب والعودة بالطفل إلى الحياة الآمنة.

وبالتالي كان لا بد من اجراءات وقائية من الاضطرابات  
السلوكية منها التشديد على الوضع الصحي للطفل  
بفحوص طبية سنوية ورعاية طبية وتحسين المعاملة  
الأسرية، وضرورة عناية الأبوبين بالطفل ذي المشكلات  
السلوكية وتوجيه ميول الطفل نحو الأمور التي تزيد  
من خبرته.

إن الإعداد السليم للطفل إنما هو تمهيد لإعداد أب وأم  
المستقبل الخالين من شوائب الترهات، كما من البديهي  
القول أيضاً أن ما من أحد من الآباء إلا ويريد لطفله مستقبلاً  
باهراً ونجاحات مضطردة في الحياة وعلى مختلف الصعد،  
وهم لا يدخرون جهداً في سبيل هذه الغاية، وهم يعتقدون  
أنهم قد فعلوا ما بوسعهم، ألم يقدموا له المأكل والشرب  
والنظافة والرعاية؟ غير أن الحقيقة غير ذلك تماماً، فهناك  
أمور في غاية الأهمية يجب العناية بها عند الطفل بالإضافة  
إلى الأمور التي تم ذكرها أنفاً، فيجب ألا ننسى أنه إنسان له  
الأحاسيس والمشاعر التي يجب مراعاتها وإلا تعرض  
لاضطرابات انفعالية وسلوكية هددت الأحلام التي ترنو  
لها الأسرة ويسعى إليها المجتمع السليم.

وتعد الاضطرابات السلوكية إحدى ميادين التربية  
الخاصة الحديثة نسبياً، والمعرفة في هذا الميدان  
مازالت حديثة مقارنة بميادين التربية الخاصة الأخرى  
ونتيجة للاختلاف

في طبيعة  
الاضطرابات  
السلوكية وأسبابها  
وعلاجها وكذلك  
نتيجة لتعدد  
اختصاصات  
واهتمامات  
المهنيين والباحثين،  
بالإضافة إلى تعدد  
الاضطراب نفسه  
وتداخله مع  
اضطرابات أخرى  
جعلت الباحثين  
يميلون إلى استخدام  
مصطلحات  
متعددة للإشارة إلى  
هذه الفئة من الأشخاص.

## الاضطرابات السلوكية لدى الاطفال



إلا أن التوجهات الحديثة في التربية الخاصة تميل إلى  
استخدام مصطلح الاضطرابات السلوكية وذلك  
للأسباب التالية:

- إن مصطلح الاضطرابات السلوكية يصف السلوك  
الظاهر الذي يمكن التعرف عليه بسهولة وبالتالي وضع  
أساليب علاجية له.
- ان مفهوم الاضطرابات السلوكية مفهوم واسع يشمل  
كل ما يطال السلوك الانساني ويحرف مساره عما هو  
مألوف واعتيادي ومتكيف مع شروط البيئة التي يعيش  
فيها الفرد بحيث يؤثر هذا الانحراف على توافق الفرد مع  
نفسه ومع الآخرين.

أما الطفل المضطرب سلوكياً فهو ذلك الطفل الذي يظهر  
سلوكاً مؤذياً وضاراً بحيث يؤثر على تحصيله الأكاديمي،



# صعوبات التعلم عند الأطفال



د. ضرغام عرف الاجودي  
اختصاصي طب الاطفال

- يعاني من تكرار فقدان الأشياء مثل كتبه ومستلزماته المدرسية.
- لا يتمكن من أداء واجباته المدرسية دون مساعدة كبيرة ومستمرة.
- يعاني من صعوبة في تحصيلاته المدرسية.
- يتهرب من الدراسة.

## التشخيص

وجود العلامات والاعراض أعلاه يستدعي طلب المشورة الطبية دون تأخير لأن كشف هذه الاضطرابات بشكل مبكر وعلاجها يقي الطفل من مشاكل نفسية عديدة مثل فقدان الثقة بالنفس وتدني تقدير الذات والقلق والاكتئاب والاجهاد المستمر.

التشخيص يكون من خلال اجراء العديد من الاختبارات من قبل الطبيب المختص وبعد استبعاد ضعف البصر أو السمع ومشاكل النطق والأمراض العضوية الأخرى.

## العلاج

طرق العلاج المعمول بها تركز على علاج المسبب مثلاً علاج فرط الحوكة وتشتت الانتباه والقلق الشديد بالأدوية وكذلك ضمه الى صفوف ودورات تعليمية خاصة مع بذل جهود أكبر من قبل الاسرة لفهم الحالة والتعامل معها بدقة من خلال الدعم النفسي للطفل وتشجيعه وزيادة ثقته بنفسه وحمايته من التنمر واستعمال مهارات التعلم الخاصة بالحالة مع الصبر والتأني.

الأطفال الذين يعانون من الحالات التالية:

- وجود حالات سابقة من صعوبات التعلم في العائلة.
- الأطفال الذين تعرضت أمهاتهم لمشاكل صحية أثناء الحمل.
- الأطفال الذين ولدوا بشكل غير طبيعي مثل تعرضهم للاختناق الولادي ونقص الوزن وغيرها.
- أطفال الأمهات اللاتي يتناولن الكحول أو المخدرات أو السجائر خلال الحمل.
- الأطفال الذين تعرضوا لصدمة في الرأس أو العدوى في الجهاز العصبي؟
- الأطفال الذين يتعرضون للتلوث بالمواد السامة مثل الرصاص.
- إصابة الطفل باضطرابات أخرى مثل فرط الحوكة وتشتت الانتباه وكذلك القلق الشديد وغيرها.
- علامات وأعراض صعوبات التعلم عند الأطفال.
- الطفل لا يجيد التهجي والقراءة أو الكتابة أو الحساب مقارنة مع أقرانه.
- الطفل يعاني من صعوبة في فهم التوجيهات.
- لديه صعوبة في الحفظ والتذكر.
- يواجه صعوبة في مسك القلم.

يواجه بعض الأطفال (قد تصل نسبتهم الى ١٠٪ من الأطفال) مشاكل في التعلم تجعلهم يبدوون وكأنهم أقل ذكاءً أو أبطأ من أقرانهم الذين هم في نفس العمر، وهذا يجعلهم يعانون من الدراسة قبل أن يتم تشخيصهم، مما قد يؤثر سلباً على ثقة الطفل بنفسه.

صعوبات التعلم هي اضطراب يحدث في معالجة المعلومات يمنع الطفل من تعلم مهارة أو مهارات متعددة واستخدامها بفعالية رغم تمتع الطفل بمستوى ذكاء طبيعي.

## أنواع صعوبات التعلم عند الأطفال

توجد عدة أنواع من اضطرابات التعلم منها:

- عسر القراءة (Dyslexia) : يواجه الطفل صعوبة في تمييز الحروف أو الأصوات التي تمثلها أو صعوبة في تركيب الكلمات من الحروف فيصعب على الطفل القراءة وتهجي الحروف أو صعوبة فهم ما يقرأه أو حفظه.
- عسر الكتابة (Dysgraphia) : يفقد الطفل الى المهارات الضرورية للكتابة مثل المهارات البصرية والحركية ومعالجة المعلومات فيعاني الطفل من الكتابة بصعوبة وببطء مع صعوبة قراءة خطه مع كثرة الأخطاء في الاملاء والنحو وعلامات الترقيم.

- صعوبات الرياضيات (Dyscalculia) : يتسبب اضطراب التعلم في الرياضيات في حدوث صعوبات في فهم الأرقام والعمليات الرياضية فضلاً عن حل المسائل الرياضية.

## أسباب صعوبات التعلم عند الأطفال

لا يوجد سبب محدد بعينه يسبب صعوبات التعلم لكنها تكون بنسبة أكبر عند





# التنمر الإلكتروني أشكاله وكيفية الحد منه

قبل البدء بالحديث عن ظاهرة التنمر الإلكتروني التي باتت منتشرة في مجتمعاتنا للأسف، وجب التعريف أولاً بمعنى التنمر.

## التنمر

هو ظاهرة عدوانية وغير مرغوب بها تنطوي على ممارسة العنف الجسدي أو اللفظي والسلوك العدواني من قبل فرد أو مجموعة أفراد نحو غيرهم، وتنتشر هذه الظاهرة بشكل كبير بين طلاب المدارس، وتتصف بالتركر، بمعنى أنها قد تحدث أكثر من مرة، كما أنها تعتبر عن افتراض وجود اختلال في ميزان القوى والسلطة بين الأشخاص حيث إن الأفراد الذين يمارسون التنمر يلجؤون إلى استخدام القوة البدنية للوصول إلى مبتغاهم من الأفراد الآخرين، وفي هاتين الحالتين، وكلاهما المُنْتَمِر والمتعرض للْتَمَر سواءً معرّضان لمشاكل نفسية خطيرة ودائمة.

## التنمر الإلكتروني

هو السلوك العدواني وغير المرغوب فيه في شبكة الإنترنت لإلحاق الأذى بالآخرين والإساءة لهم من خلال نشر أو مشاركة محتوى سلبي وضار عن شخص ما، ويتضمن مشاركة وتبادل المعلومات والصور الشخصية لشخص مما قد يعرضه للسوء وإهانة وإحراج، كما تتضمن مهاجمة الأشخاص وتهديدهم وغير ذلك، من خلال استخدام الأجهزة الرقمية مثل الهاتف المحمول، والحاسوب، والرسائل النصية، والتطبيقات، وعلى وسائل التواصل الاجتماعي والمنشآت وغير ذلك الكثير، ومن أكثر المواقع التي يتعرض فيها الأشخاص للتنمر الإلكتروني هو موقع فيسبوك، وتويتير، وإنستغرام، وسناب شات، والبريد الإلكتروني ياهو أو الهوتميل.

## آثار التنمر الإلكتروني على الأفراد

يكاد يكون التنمر الإلكتروني من أخطر أنواع التنمر وأكثرها تأثيراً على الأفراد للأسباب التالية:

• الاستمرار: توفر الأجهزة الرقمية القدرة على التواصل على الفور وعلى مدار ٢٤ ساعة في اليوم، لذلك قد يكون من الصعب على الأشخاص الذين يعانون من التنمر أن يجدوا الراحة.

• الديمومة: معظم المعلومات التي يتم نقلها إلكترونياً تكون دائمة وعمامة، إذا لم يتم الإبلاغ عنها وإزالتها.

## آثار التنمر تظهر بالأشكال التالية:

- الخوف الدائم والقلق
- تقدير متدنٍ للذات
- زيادة التفكير بالانتحار أو قد تصل إلى الانتحار فعلياً

- العزلة الاجتماعية وتجنب الاصدقاء والمعارف.

- الاستجابات العاطفية غير المتزنة مثل الانتقام وارتكاب الجرائم جراء مشاعر الغضب.

## أساليب علاج التنمر الإلكتروني

أولاً: دور المدرسة

- تدريب الكوادر المدرسية المختلفة على الحالات التي قد تنجم عن حدوث التنمر الإلكتروني.
- حث الطلاب وكسب ثقتهم في الإبلاغ عن حالات التنمر الإلكتروني التي قد يتعرضون لها.

- إعلان إدارة المدرسة عن العقوبات القانونية التي قد تطال الفاعل.

ثانياً: دور أولياء الأمور

- مراقبة الأبناء عند استخدامهم للأجهزة الإلكترونية وبرامج التواصل المختلفة.
- استعراض المواقع الإلكترونية التي يزورونها باستمرار والتعرف على المواد التي تقدمها تلك المواقع.

- وضع قوانين أسرية يمكن لها الحد من حدوث حالات تنمر إلكتروني مثل عدم الحديث مع أشخاص مجهولين، عدم فتح أية رسالة من جهة مجهولة.
- أهمية إبلاغ أحد الوالدين في حال حدوث حالات تنمر إلكتروني مهما كانت.

ثالثاً: دور المجتمع والمؤسسات المجتمعية

- نشر الوعي بخطورة التنمر الإلكتروني بين أفراد المجتمع من خلال برامج توعوية.
- التعاون مع الجهات ذات العلاقة مثل المعاهد المتخصصة والجامعات في إقامة الندوات التوعوية.
- جميع الأدوار مكتملة لبعضها البعض وتؤدي إلى نتيجة إيجابية في حال تقديمها بشكل مناسب وفاعل بين مختلف الشرائح، وتقع المهمة على عاتق الجميع في حالات التنمر الإلكتروني وأن الأمر يتجاوز كونه أمراً نادر الحدوث، ونجد أن الأطفال والمراهقين يتماشون مع التقنية والتطور التقني أكثر بكثير من البالغين.





د. محمد أحمد الانصاري  
اختصاصي أمراض الدم  
السريية

# الصحة النفسية والامراض السرطانية

في البداية من الضروري الاجابة على سؤال قد يدور في مخيلة القارئ عن امكانية مساهمة الشد النفسي في حدوث وتطور الاورام السرطانية، فعلى الرغم من المشاكل الصحية العديدة للشد النفسي فإن الأدلة على كونه سببا للأورام السرطانية ضعيفة جدا فمعظم الدراسات لم تظهر علاقات مسببة، مع هذا فان بعض الدراسات قد نوهت الى وجود مثل هذه العلاقات والتي قد تفسر بعدة نظريات منها:

قد يملس الأشخاص المعرضون للضغط النفسي سلوكيات معينة كالتدخين أو فرط تناول الطعام أو شرب الكحول مما يزيد من خطر إصابة الشخص بالأورام السرطانية وقد يكون أقارب لأشخاص مصابين بأورام سرطانية وبالتالي يكون أكثر عرضة للإصابة نتيجة وجود عوامل موروثية أو أنماط حياتية مشتركة بينهم، وليس بسبب الإجهاد النفسي بحد ذاته.

إن الإصابة بالأورام السرطانية قد تؤثر على الشخص المصاب والمحيط الخاص به بجوانب عديدة منها الاجتماعية والجسدية والروحية لحياة المصاب وذويه ولعل اهم هذه المشاكل هي:

- 1- مشاكل في التأقلم مع الإصابة.
- 2- مشاكل في كيفية التعامل مع العائلة، الاصدقاء وزملاء العمل.
- 3- القلق الناتج عن الخوف من عدم القدرة على فعل الامور الممتعة.
- 4- مشاكل في الاستمرارية أو العودة للعمل.
- 5- المخاوف المتعلقة بالجانب المالي.
- 6- مشاكل في التعبير عن الخوف والحزن والمشاعر الخاصة الأخرى.
- 7- الخوف من عدم الشفاء وعودة المرض بعد الشفاء.
- 8- الخوف من الموت.

وفي هذا المجال قد يساعد الدعم العاطفي والاجتماعي في تقليل الاكتئاب والقلق والأعراض المصاحبة لهذه المشاكل ومن الاساليب العلمية المتبعة في هذا المجال:

- 1- استشارة المختصين في العلاج السلوكي.
  - 2- استعمال أدوية الاكتئاب والقلق.
  - 3- ممارسة التأمل والاسترخاء والرياضة الجسدية.
  - 4- التوعية العلمية الصحيحة حول المرض.
  - 5- الانضمام الى مجموعات علاجية لتبادل التجارب والخبرات.
- ان الكثير من المرضى يمكنهم الاستفادة من خدمات الدعم ولكنهم لا يستخدمونها لعدم معرفتهم بوجودها فعليهم عدم التردد بطلبها من الطبيب المعالج وقت الحاجة وفي الختام حفظكم الله جميعا وأبعد عنكم شر الأسقام.





# اضطراب السلوك عند كبار السن



د. عقيل ابراهيم الصباغ  
استشاري الطب النفسي

- لا نتكلم عنه بطريقة سلبية في حضوره.
- ٤- نحرص على خصوصيته في أثناء النشاطات الحميمة، مثل الاستحمام.
- ٥- نتجنب معارضته ومجادلته.
- ٦- نبسط الأمور دائماً.
- ٧- نضحك مع الشخص الكبير في السن ولا نضحك عليه أبداً.
- ٨- نساعد على إعطاء أفضل ما عنده من خلال قدراته.
- نحاول إيجاد أعمال بسيطة يمكنه القيام بها وقد تكون في الوقت نفسه تمارين بدنية له.
- ٩- نتأكد من أن نظارتيه صحيحتان.
- ١٠- نتكلم ببطء وبوضوح إذا لم يفهم الشخص الكبير في السن، نحاول أن نعيد ما قلناه بكلمات أبسط وبجمل أقصر.

## الاستحمام والنظافة الشخصية

- الاستقلالية: ندعه يقوم بكل ما يقدر عليه بدون مساعدة.
- الكرامة: نحتمه وهو يرتدي سرواله الداخلي.
- السلامة: كرسي يجلس عليه في أثناء الاستحمام، وحصيرة غير قابلة للانزلاق على الأرض الرطبة.

## قضاء الحاجات الأساسية

- ندخله إلى الحمام في أوقات معينة لتصبح عادة.
- نستعمل ملابس سهلة النزاع والارتداء.
- نخفف من الشرب في أوقات النوم.
- نضع له وعاء للتبول ليلاً.
- يمكن الحصول على حفاظات خاصة للتبول والتغوط اللاإراديين.

## الطعام

- نستعمل الأطعمة المتوفرة على شكل أصابع.
- نقطع الطعام إلى قطع صغيرة، بحجم اللقمة.
- لا نقدّم له الطعام ساخناً جداً.
- نذكر الشخص كيف ينبغي أن يأكل باليدين أو باستعمال الشوكة والسكين والملعقة.
- إذا كان يواجه صعوبة في ابتلاع الطعام، نحيله على اختصاصي.
- نخلط الطعام ونقدّمه له جاهزاً للأكل مثلاً، نخلط الرز مع المرق.

## نشبه في احتمال الإصابة بخرف الشيخوخة عند الشخص الذي:

- يحضر إلى العيادة بسبب شكاوى من سلوكه.
- ينسى أموراً أكثر من العادة.
- يبدو مشوشاً أو هائجاً أو عدوانياً منذ أكثر من شهر.
- نشبه في احتمال الإصابة بخرف الشيخوخة عند الشخص الذي:
- يحضر إلى العيادة بسبب شكاوى من سلوكه.
- ينسى أموراً أكثر من العادة.
- يبدو مشوشاً أو هائجاً أو عدوانياً منذ أكثر من شهر.

## كيف يؤثر خرف الشيخوخة على الأسرة؟

يُعامل كبار السن باحترام ومحبة في معظم العائلات، وعندما يبدأ كبير السن بالتصرف بطريقة غير اعتيادية، يسبب ذلك للأسرة الكثير من الأذى، قد ينسى الشخص من هم أقرب أقربائه، ويواجه المسؤولون عن رعايته صعوبة كبيرة في التعامل مع السلوك العدواني، والتشوش والاضطراب، والسلوك الجنسي غير اللائق، ومع تراجع حالة المريض، يفقد تدريجياً القدرة على الاعتناء بنفسه، وفي وقت قصير، يصبح من المستحيل عليه أن يقوم بكل النشاطات اليومية، مثل الأكل، والاستحمام، وارتداء الثياب، وقضاء الحاجات الأساسية، من دون مساعدة المسؤولين عن الرعاية، وفي المراحل الأخيرة، (للمرض) يصبح (المريض) طريح الفراش دائماً ويحتاج إلى الرعاية المستمرة، يمكننا أن نتصور مدى تأثير هذا المرض، علماً أن خرف الشيخوخة قد يدوم من خمس إلى عشر سنوات.

## أفكار عملية للتعامل مع السلوك المضطرب في خرف الشيخوخة

- ١- نضع جدول أعمال رتيباً يتكرر كل يوم هذا سوف يبسط الأمور لأننا نعرف من خلاله ما هي النشاطات التي ينبغي القيام بها، وكم مرة في اليوم، وفي أي وقت، لخب...
- ٢- نعطي الشخص الكبير في السن استقلاليته قدر الإمكان، مثلاً، كثيرون من كبار السن يستطيعون تناول طعامهم وحدهم، حتى إن كانوا بطيئين.
- ٣- لا ننسى أبداً أن لكبير السن كرامته

تظهر العدوانية والتشوش أحياناً عند كبار السن، وقد يشكو الأقرباء أحياناً، ولكن ليس غالباً، من أن الشخص الكبير في السن يصدر عنه سلوك جنسي غير لائق، أو أنه يطلب دائماً أن يخرج من المنزل مع أنه مشوش الذهن، ثمة نوع آخر من السلوك المضطرب وهو عندما ينقطع الشخص بكل بساطة عن الحياة اليومية ويبدو أنه فقد الاهتمام بالأمور.

## ما الذي قد يدفع كبير السن إلى أن يتصرف هكذا؟

لاضطراب السلوك عند كبار السن أربعة أسباب:

• **الاكتئاب depression** المؤثرات الأكثر شيوعاً على الاكتئاب عند كبار السن هي الانقطاع عن الحياة اليومية، وفقدان الشهية، وقلة النوم، والشكاوى الجسدية وقد يصبح بعض الأشخاص هائجين وقد يفكرون في الانتحار.

• **الهذيان delirium** أو التشوش المؤثر النموذجي للهذيان هو أنه اضطراب حاد، ويكون الاضطراب السلوكي قد بدأ قبل أيام. هذا الشخص قد يهلوس وقد يكون هائجاً.

• **الذهان والاضطرابات النفسية** الحادة قد تؤدي إلى أفكار توهمية وهلوسات وقد تصيب حالات الذهان أيضاً كبار السن الذين يعانون خرف الشيخوخة.

• **خرف الشيخوخة dementia** هو مرض يصيب كبار السن بشكل أساسي، ولا سيما فوق الخامسة والستين، أولى إشارات المرض هي مشكلات الذاكرة وتتحل فيه خلايا الدماغ شيئاً فشيئاً.

## متى تكون مشكلات الذاكرة عند كبار السن غير طبيعية؟

يرتبط كبير السن بشروء الذهن، وفي الواقع، كلما كبرنا في السن، تلاشت قدراتنا الذهنية، ولكن هذا لا يعني أن ننسى من هم أقرباؤنا، أو أين نسكن، أو وقائع مهمة أخرى، ففقدان الذاكرة في خرف الشيخوخة، أكثر حدة منه في الشيخوخة العادية وبالتالي فإن الشخص المصاب بخرف الشيخوخة لا يتذكر ما فعله في اليوم السابق، ولا أسماء أقرب أقربائه، ولا عنوان سكنه، ومع اشتداد المرض قد ينسى اليوم أو الساعة، أو قد ينسى ما قاله لتوه فيقول الشيء نفسه أكثر من مرة، أو ينسى حتى من هي زوجته ومن هو ابنه.





# اضطراب الوسواس القهري



أميرة عبدالكريم مران  
ماجستير صحة نفسية

## ما يميز هذا الاضطراب

يعاني بعض الأفراد اضطراباً يتمثل بتكرار السلوك نفسه مرة بعد أخرى، والسلوك النموذجي لهذا الاضطراب

هو غسل اليدين أو أخذ حمام (مرات عدة في اليوم الواحد). وثمة أمثلة أخرى على ذلك، مثل الفرد الذي يتأكد أكثر من مرة من أنه قام بعمل ما، مثل التأكد من قفل الباب.

### تسمى هذه الأعراض بـ "السلوك القهري".

بعض الأفراد يشكو أيضاً من أفكار تتكرر وتتكور، فتسبب له الضغط، مثل الأفكار الجنسية، أو التفكير في قتل شخص قريب ومحبوب. هذا النوع من الأفكار يسمى "الوسواس القهري". لاحظوا هنا العلاقة بين الأفكار والسلوك، غالباً ما يتصل السلوك القهري بالوسواس.

أي ان الفرد قد يفكر باستمرار مثلاً في أنه متسخ، وخاصة عندما يلمس أو يلامس شيئاً معيناً، الأمر الذي يدفعه إلى غسل يديه مراراً وتكراراً وقد يفكر الفرد باستمرار في أنه لم يقفل الباب، فيتأكد مرات عدة من أنه أقفله.

ربما يكون من الطبيعي أن يحصل هذا الأمر مرة أو اثنتين، ولا يعد دليلاً على "مرض" إلا إذا حصل أكثر من مرة في اليوم وسبب الضغط النفسي للفرد.

أي اننا في مجال الصحة النفسية لابد ان نأخذ الجوانب الآتية للفرد بنظر الاعتبار عندما نريد تحديد حالة أو مشكلة ما أو تشخيص مرض ما وهذه الجوانب هي (الأفكار والمشاعر والسلوك) فضلاً عن (الحالة الفسيولوجية - التغيرات الحاصلة في الجسم من ازدياد ضربات القلب واضطراب الهرمونات وغيرها).

## تنبه

السلوك القهري والوسواس هما عرضان لاضطراب نفسي يسمى (اضطراب الوسواس القهري) وفي الواقع قلة من الناس يشكون ذلك إلى العاملين في مجال الصحة، ولذلك قد تسبب هذه الأعراض التعاسة لعدد كبير منهم، وغالباً ما يشكون من التعب أو الانشغال الفكري أو الاكتئاب.

### الخلاصة:

يمكننا ان نستخلص ونلاحظ مما تقدم الأمور الآتية: السلوك القهري هو نوع من التصرف يقوم به الفرد تكراراً، أما الوسواس فهو ان تساور الفرد أفكاراً معينة بشكل متكرر، هذه الأمور تحدث في اضطراب الوسواس القهري. من أنواع السلوك القهري الأكثر شيوعاً الغسل المتكرر لليدين والتأكد مراراً من القيام بعمل ما.

اضطراب الوسواس القهري ليس شائعاً، ولكنه يسبب الكثير من الأسى والإعاقة.

معظم الأفراد الذين يعانون اضطراب الوسواس القهري تفيدهم تقنيات الارشاد والعلاجات النفسية والأدوية المضادة للاكتئاب.

اضطراب الوسواس القهري (Obsessive compulsive disorder) اختصاراً يسمى (OCD) وهي الأحرف الأولى من الكلمات الثلاث الآتية التي تفسر معنى الاضطراب او المرض، وكما موضح في أدناه:

**اضطراب:** خلل او اضطراب في الوظائف البدنية او النفسية يؤدي إلى حالة مرضية.

**الوسواس:** يقصد بالوسواس الأفكار والمشاعر التي تتكرر.

**القهري:** وجود دافع لا يقاوم لتكرار القيام بعمل ما بصورة قهرية. يصيب اضطراب الوسواس القهري حوالي 3% من الناس ويحدث في صورة أعمال وسواسية مثل النظافة والاعتسال والعد وغير ذلك من الطقوس، وأفكار وسواسية في قضايا وأمور لا قيمة لها، أو مخاوف وسواسية.

أما اضطراب الشخصية الوسواسية يتميز بالحرص على الدقة والنظام بصورة مبالغ فيها وهو أحد أنواع اضطراب الشخصية. والوسواس هو تدخل فكرة معينة في الوعي واستقرارها فيه، إذ لا يستطيع الفرد رغم جهوده التخلص منها، مع اعتراف الفرد بأن هذه الفكرة الملازمة له مرضية، وهذا الإكراه أو القسور يفرض نفسه رغماً عن إرادة المريض الذي يقاوم الظاهرة المرضية بمزيد من القلق.

### الوسواس الفكرية:

ويقصد بها اجترارات تساؤلية مجردة غالباً، يختلف محتواها الفكري من حالة لأخرى، وأكثر الوسواس التقليدية مصادفة هي التساؤلات التي لا تنتهي عن الطابع التجريدي الفلسفي، الأخلاقي، أو الديني، والأفكار الملازمة تطال الفرد عن طيب خاطر الفرد نفسه، إذ تستقر عنده شكوك وارتيابات بخصوص أفعاله السابقة، أو الراهنة، أو المستقبلية.

### الوسواس الرهابية:

على العكس من الرهابات البسيطة، فإن هذه الأفكار الملازمة يمكن أن تظهر في غياب الموضوع أو الموقف المفزع، وأكثر الأشكال المألوفة تتمثل برهاب المرض "خوف ملازم من أن يكون الفرد ضحية للسرطان، أو أمراض القلب، أو السفلس، أو ورم دماغي" والخوف من الميكروبات "المتوافق بتجنب التماس بالآخرين" والخوف الملازم من أن يكون في المستقبل في مواجهة موقف خاص (كالرهاب الاجتماعي، ورهاب الأماكن المغلقة).

الوسواس الاندفاعية أو الرهابات القسرية وتكمن في خوف ملازم للفرد من أن يكون مجبراً رغماً عنه على ارتكاب فعل غير مقبول، غير مناسب، إجرامي، هزلي أو غير أخلاقي، والخوف من النطق بشتائم بذينة أو أفكار فاحشة (بصورة خاصة في الأماكن الوردية)، والخوف من أن يلقي بنفسه من النافذة أو أن يدفع بشخص عزيز عليه من مكان عالٍ، والخوف من أن يؤذي نفسه أو غيره بسكين أو أداة حادة.

وفي سياق هذه الرغبات الملحة في القيام بالأفعال التي يتمسك بها الفرد، فإن الصراع القلبي يكون دائماً ومضنياً، ولكن الاقدام على الفعل يعد استثنائياً تماماً، وأحياناً فإن البدء بالفعل المفزع يعمل على إبعاد الوسواس والصراع القلبي.



# الأمراض الجسدية والصحة النفسية



د. عبد علي شنان  
اختصاصي الأمراض الباطنية

٤- خذ قسطاً كافياً من النوم من ٧ إلى ٨ ساعات مع التركيز على القيلولة التي لا تتجاوز نصف ساعة ظهراً.  
٥- ابتسم، وتنزه مع أصـدقائك وعائلتك.

هناك ما يسمى متلازمة القلب المنكسر، وهي حالة قلبية مؤقتة غالباً ما تنتج بعد المواقف المسببة للتوتر والعواطف الشديدة. قد يشعر المصابون بمتلازمة القلب المنكسر بألم مفاجئ في الصدر أو أنهم على وشك الإصابة بنوبة قلبية. وتؤثر متلازمة القلب المنكسر على جزء فقط من عضلة القلب؛ ما يعطل وظيفة الضخ الطبيعية للقلب مؤقتاً. وهناك أعراض شائعة للأمراض النفسية منها ما يلي: الصداع، ألم البطن، ألم الظهر، ألم المفاصل، ألم الأطراف، ألم الأعضاء التناسلية، اضطراب الجهاز الهضمي. ولكن هل يسبب المرض النفسي مرضاً عضوياً، بكل تأكيد نعم، على سبيل المثال، الألم العضلي الليفي **Fibromyalgia**، والصداع النصفي وغيرها كثير وأهمها أمراض القلب وتهيج القولون العصبي.

أما السرطان وعلاقته بالحالة النفسية فإن التوتر في حد ذاته لا يسبب السرطان، لكن السلوكيات الخاطئة الناتجة عن التوتر تؤدي إلى الإصابة بالسرطان، فعندما يتعرض الشخص لضغوط نفسية شديدة ويتعرض للتوتر، قد يلجأ للتدخين، وشرب الكحول، وتناول الطعام بكثرة ما يزيد من مخاطر الإصابة بالسرطان، علماً أن هناك أنواع من السرطانات لها صلة مباشرة بالاكتهاب مثل سرطان المخ (٤١٪).

٩٣٪، سرطان البنكرياس

(بمعدل يبلغ ٥٠٪)،

سرطان الرأس والرقبة

(معدل يصل إلى ٤٢

٪)، سرطان الثدي

٤,٥٪ - ٣٧٪،

سرطان الجهاز

التناسلي

في السيدات ٢٣٪،

وسرطان الرئة ١١٪.

وقانا الله وإياكم شر

الأمراض، والحمد لله

رب العالمين.

تلعب الصحة النفسية دوراً كبيراً في الصحة العامة، ويمكن للصحة النفسية الجيدة أن تشكل عاملاً وقائياً تجاه العديد من الأمراض الجسدية. نصيحتي لكل مريض خصوصاً من ابتلي بمرض مزمن كن على يقين أن العامل النفسي يمثل شيئاً مهماً جداً لاستقرار مرضك المزمن، إياك ثم إياك أن تخاف منه مهما كان نوعه بل واجهه وتغلب عليه.

ربطت أبحاث عديدة بين الاكتئاب والعديد من الأمراض المزمنة مثل السرطان والربو وأمراض القلب والأوعية والتهاب المفاصل والداء السكري.

قد تكون هرمونات الشدة (الأدرينالين والنورأدرينالين والكورتيزونات) هي المسؤول الأول عن هذا الارتباط. للصحة الجسدية أيضاً تأثير هام على الصحة النفسية، وغالباً ما تترك الأمراض الجسدية الخطيرة والأمراض المزمنة تغييرات كبيرة على نفسية المرضى، ومن أهم هذه الأمراض:

- السرطان.
- القصور الكلوي.
- داء السكري.
- أمراض المناعة الذاتية.
- أمراض القلب والأوعية.
- الربو.
- الأمراض الجلدية.

إذا كنت ترغب في

تحسين صحتك

العامة، يجب أن

تهتم بتوطيد

علاقة الصحة

الجسدية

والصحة النفسية

على حد سواء،

وفيما يلي بعض

الطرق للاعتناء

بنفسك جسدياً وعقلياً:

١- مارس التمرين الرياضية

بانتظام، فأنها تساعد أيضاً في

تحسين المزاج.

قد يؤدي المشي لمدة ١٠ دقائق يومياً إلى

زيادة التركيز العقلي، ما يجعلك نشيطاً،

وفي مزاج جيد.

٢- اتبع نظاماً غذائياً سليماً.

٣- تجنب الكحول والمخدرات.







أفكار فاضل كريم  
ماجستير ترميز صحة  
نفسية وعقلية

وهناك بعض العلامات  
او الاشارات التحذيرية التي  
يعطيها الفرد الذي يفكر في  
الانتحار لمن هم حوله،  
تشمل:

- اليأس او فقدان الأمل.
- الوحدة والانعزال.
- يكون الشخص عدوانياً  
ومتهاجماً.
- يبحث عن وسائل قاتلة.
- عدم وجود تقدير لذاته.
- تغيير في مزاجه وسلوكه.
- كثرة التحدث عن الموت  
ومراسيم الجنازة وتوزيع ممتلكاته.
- تعاطي المخدرات.
- الشعور بالعبء على  
الآخرين.
- يبدأ بتوجيه تهديدات بالانتحار.

## كيف نمنع حالات الانتحار؟

عندما يقول شخص أشياء تبدو كما لو كان يفكر في الانتحار أو يظهر ميولاً الى الانتحار، يكون ذلك مزعجاً للغاية ولا تعرف ماذا يجب عليك ان تعمل للمساعدة واكيد سوف يكون تفكيرك؛ ماذا لو كان تدخلك قد يأتي بنتائج سلبية او يجعل الموقف اسوأ ففي هذه الحالة يجب عليك الاستجابة لهذه العلامات التحذيرية من الانتحار بشكل دقيق وحذر.

أفضل طريقة هي إعطاء الشخص ذي الميول الانتحارية الفرصة للتعبير عن مشاعره وأحاسيسه وعن الضغوط النفسية التي يتعرض لها، يمكن ان يخفف من المشاعر السلبية المكبوتة والعزلة وهذا قد يقلل من خطر الانتحار.

كذلك يمكننا أن نساعد الأشخاص الذين لديهم ميول للانتحار من خلال:

- كن صديقاً ومستمعاً جيداً لاحتوائه.
- زرع الوازع الديني والروحي فيه.
- لا تسخر منه ولا توبخه ولا تهدده.
- استخدام وسائل الترغيب وليس الترهيب.
- تقديم الاقتراحات والحلول لمشاكله.
- والاهم من ذلك كله هو استشارة  
طبيب نفسي مختص فهو  
الملاذ الآمن.

الانتحار مشكلة اجتماعية وصحية عامة خطيرة، فكل انتحار يعتبر مأساة تؤثر على العائلات والمجتمعات، ولها آثار طويلة الأمد على الأشخاص، يمتد أثر الانتحار إلى الحدود الاجتماعية والاقتصادية، والعرق والجنس والعمر، ويحدث طوال العمر.

هناك تساؤل يدور بذهن كل شخص عندما يسمع بأن هناك شخص ما قد انتحر وهو: لماذا انتحر؟  
لماذا فكر بالانتحار؟ ماذا كان يجول  
بذهنه؟

يشعر الشخص الذي يفكر بالانتحار باليأس والكآبة وبأنه لوحده في مواجهة صعوبات الحياة وفي كفاحه وأن الانتحار هو الخيار الوحيد لتخفيف الآلام التي لا تحتمل وهذا قد يدفع الشخص الى التفكير بالانتحار وهو أمر في غاية التعقيد.

وهنا نستطيع ان نعرف الانتحار بأنه الفعل الذي يتضمن تسبب الشخص عمداً في قتل نفسه وانهاء حياته.

## الاسباب التي لها علاقة بالانتحار أو ميول الشخص على الانتحار

١. وراثية: الجينات لها تأثير على الحالة النفسية للشخص، وجود تاريخ عائلي له علاقة بمشاكل الصحة العقلية يجعل الشخص أكثر عرضة للانتحار.

٢. نفسية: امتزاج الشعور بالوحدة واليأس بالإضافة الى تعرض الشخص لتجربة مؤلمة كمرض أو فقدان شخص عزيز عليه.

٣. اجتماعية: تعرض الشخص للتنمر او للمشكلات التأديبية وأحياناً التسفوية، وهنا يعتبر الانتحار مخرجاً

نتيجة تدني احترامه لذاته والسلبية تجاه شخصيته.

٤. اقتصادية: الأشخاص الذين مستواهم وحالتهم المعيشية والاقتصادية سيئة وجعلتهم مسؤوليات الحياة القاسية يلجؤون الى الدخول في دوامة الديون المكلفة وعدم القدرة على التسديد.

٥. قضائية: وقوع الشخص بمشكلة قانونية أو التعرض للحبس أو السجن.

٦. تعاطي المخدرات: استعمال مضادات الاكتئاب بدون استشارة الطبيب يسبب الاعتمادية وبالنتيجة الادمان، وانتشار بعض المخدرات بين فئة الشباب تسبب الميول الانتحارية.







# اضطرابات الشخصية

## Personality Disorders



د. جمال عبد الزهرة المحمداوي  
اختصاصي الطب النفسي

والمخدرات والاضطرابات جسمية الشكل وتضم:

- اضطراب الشخصية المعادية للمجتمع (Antisocial personality disorder) هو نمط عام يتجاهل فيه الشخص حقوق الآخرين وينتهكها ويفرض أن يعمل وفق القوانين الاجتماعية ولا يبدي اهتماما بالآخرين ولا يتعلم من التجربة ولديه سلوك إجرامي في مرحلة البلوغ ومضطرب عقليا أو اجتماعيا .
- اضطراب الشخصية الهستيرية (Histrionic personality disorder) هو نمط عام من العواطف الجياشة وحب لفت الانتباه، يكون الشخص فيه عاطفياً، مثراً جنسياً، ولا يستطيع الحفاظ على علاقات صحيحة مع الآخرين.
- اضطراب الشخصية النرجسية (Narcissistic personality disorder) هو نمط عام من العلياء والغرور (بالأوهام أو بالتصرف الفعلي) مع حاجة لأن يكون الشخص موضعاً للإعجاب مع عدم الشعور بالتعاطف مع الآخرين.
- اضطراب الشخصية البينية (الحدية) (Borderline personality disorder) يتميز الشخص فيه بسلوك ومزاج غريب الاطوار، ضجر، لديه مشاعر بالوحدة، اندفاعي، محاولات انتحار، إيذاء ذاتي (جرح أو احراق الجسم)، يترافق غالباً مع اضطراب المزاج.

## ماهي انواع اضطرابات الشخصية

اضطرابات الشخصية تندرج ضمن مجموعات ثلاث هي:

**المجموعة A**  
يكون الشخص فيها غريب الأطوار، يخاف العلاقات الاجتماعية، لديه ارتباط عائلي ووراثي مع الأمراض الذهانية وتضم:

● اضطراب الشخصية الارتياحية (paranoid personality) تتسم بفقدان الثقة والشك بالآخرين، محب للخصام، لدرجة أن ينظر الشخص الى الدوافع على أنها دوافع حق، ويعزو المسؤولية في مشكلاته الى الآخرين.

● اضطراب الشخصية الفصامي (Schizoid personality disorder) وهو نمط عام للانفصال عن العلاقات الاجتماعية ونطاق مقيد من التعبير عن المشاعر في العلاقات بين الأشخاص.

● اضطراب الشخصية الانشقاقية (Schizotypal personality disorder) هو نمط عام من العجز الاجتماعي والعجز في إقامة علاقات مع بقية أبناء المجتمع، يتميز الشخص بمظهر غريب، تفكير سحري، ولديه أنماط وتفكير وسلوك شاذ بدون ذهان.

**المجموعة B**  
يكون الشخص فيها عاطفي ومتناقض أو متقلب ومفاجئ، لديه ارتباط عائلي أو وراثي مع اضطرابات المزاج

تتميز شخصية كل فرد بصفات معينة وهي عبارة عن طريقة تفكيره وتصرفاته التي تجعل كل شخص منا فريداً من نوعه، تتحول صفات الشخصية الى اضطراب عندما يبلغ نمط التفكير والتصرف حده الأقصى ويصبح متصلباً وغير قابل للتأقلم، فتؤثر حينها سلباً في حياة الشخص نفسه وحياته من حوله الآخرين بضيق شديد. قد تبدأ اضطرابات الشخصية في الطفولة لتستمر خلال سن الرشد.

## مامدى انتشار اضطرابات الشخصية

اضطرابات الشخصية عالية الانتشار ف ١٠-١٥% من عامة السكان يعاني بالحد الأدنى من واحدة من أنواع الاضطرابات الشخصية. وتمثل نسبة ٣٠-٥٠% من مرضى العيادات الخارجية للطب النفسي. بينما تمثل أكثر من ٥٠% من المرضى الراقدين في الردهات النفسية. تصاحب اضطرابات الشخصية حوالي ثلث المرضى المصابين بالاضطرابات العقلية السريرية.



## المجموعة C

يكون الشخص فيها خائفاً وقلقاً، لديه ارتباط وراثي وعائلي مع اضطرابات القلق وتضم:

### • اضطراب الشخصية المتحاشية (Avoidant personality disorder)

يكون الشخص فيه جباناً، حساساً للرفض ومنعزلاً اجتماعياً، يعاني من مشاعر بالدونية، وفرط الحساسية على التقويم السلبي.

### • اضطراب الشخصية الاعتمادية (Dependent personality disorder)

يسمح للأشخاص الآخرين بصنع القرارات وتحمل المسؤولية عنه.

### • اضطراب الوسواس القهري (Obsessive-compulsive personality)

هو نمط عام من الاشغال بالترتيب والكمالية والنظام والتحكم الفكري بين الاشخاص على حساب المرونة والانفتاح والفعالية، يكون الشخص فيه عنيداً، ومترددًا، ولديه شعور بالنقص.

## مشاكل الصحة العقلية المتزامنة مع اضطرابات الشخصية

غالبا ما تتزامن اضطرابات الشخصية مع أمراض عقلية أخرى، وهذه ترافق اللجوء المؤذي الى الكحول والمخدرات خاصة اضطرابات الشخصية البيئية أو الحدية.

## ماهي اسباب اضطرابات الشخصية

تتكون اضطرابات الشخصية خلال الطفولة لتصبح الافكار والتصرفات أكثر رسوخا مع الانتقال الى مرحلة سن الرشد.

بعض أنواع اضطرابات الشخصية أكثر شيوعا عند الرجال من النساء مثل الاضطرابات المعادية للمجتمع وبعضها الآخر أكثر شيوعا عند النساء مثل اضطرابات الشخصية البيئية.

لا يطلب الكثير من المصابين باضطراب الشخصية أي مساعدة إلا بعد مرور سنوات على معاناتهم، هذا إذا طلبوا المساعدة، مما يساهم في عدم معرفتنا العميقة بهذا النوع من الاضطرابات واسبابه وتطوره.

تختلف أسباب الاضطرابات الشخصية بحسب أنواع الاضطرابات لكنها عبارة عن مجموعة معقدة من العوامل الوراثية وعوامل بيو كيميائية وعوامل عائلية وبيئية واجتماعية.

## ماهو العلاج المتوقع

• مازالت مجموعة العلاجات المعتمدة لاضطرابات الشخصية تتطور ويختلف نوع العلاج بحسب نوع اضطراب الشخصية.

• ترتبط أنواع كثيرة من اضطرابات الشخصية بأمراض عقلية أخرى مع ان السلوك يكون عادة مزمنًا ويستمر لفترة أطول على سبيل المثال اضطراب الشخصية المصابة بالوسواس القهري، مرتبط باضطراب الوسواس القهري، واضطراب الشخصية من النوع الفصامي مرتبط بفصام الشخصية، واضطراب الشخصية المتفادية مرتبط بالرهاب الاجتماعي فيتم اللجوء الى بعض طرق العلاج المتقاربة.

• العلاج الدوائي ذو فائدة محدودة في اضطرابات الشخصية ما عدا اضطراب الشخصية الحدية فيمكن أن تكون فيه مضادات الذهان أو مضادات الاكتئاب ضرورية.

• يمكن ان يستعمل الدواء لعلاج أعراض مستهدفة مرافقة لاضطراب الشخصية (اكتئاب، قلق، عارضة ذهانية مؤقتة).

• العلاج النفسي الفردي والجماعي ومجموعات المساعدة الذاتية مفيدة في علاج اضطرابات الشخصية.

في حين مفهومنا لعلاج الاضطرابات الشخصية وفعاليتها مازال يتطور يبقى العلاج المبكر هو الأكثر فعالية في هذا الخصوص.

يمكن ان يشعر اهل واصدقاء الشخص الذي يعاني اضطرابات الشخصية غالباً بالارتباك والضيق لذلك يشكل الدعم والتعليم من جهة وتفهم المجتمع من جهة أخرى جزءاً مهماً من العلاج.







د. محمد سلمان عليكم  
اختصاصي طب الاطفال وحديثي  
الولادة



## مخاطر استخدام الاجهزة والالعاب الالكترونية على الاطفال

• اختيار الاجهزة الملائمة لعمر الطفل  
حيث ان استخدام هذه الاجهزة مرتبط دائما بالاستخدام داخل البيت او صالات الالعاب فقد ادى هذا الاستخدام الى تقليل او عدم ممارسة الانشطة الخارجية مثل الالعاب الرياضية وقد ادى ذلك الى زيادة ملحوظة في عدد الاطفال الذين يعانون من السمنة ومخاطرها المسألة الأخرى المهمة هي ما يتعلق بالخصوصية فكثيرا ما يسأل الآباء عن كيفية التعامل مع اطفالهم المراهقين وخصوصا وصياتهم لتبوء مشكلات جديدة ما بين رغبة الاهل في الاطلاع على محتويات الاجهزة وبين احساس المراهق بخرق خصوصيته وحالة عدم الثقة بين الطرفين التي قد تؤدي الى مشاكل أسرية تتراوح بين خلافات بسيطة الى تصرفات وسلوكيات عنيفة. آثارها على حاسة البصر فإن استخدامها يسبب الارهاق والتعب للعين لابقائها لفترة طويلة في حالة تركيز على مسافة قريبة وان لم يظهر تأثيرها بشكل مباشر الا ان استخدام هكذا اجهزة لفترة طويلة يسبب ضعف البصر. وجهة نظر لابد من الوقوف عندها عند مناقشتي مع اهالي الاطفال والمراهقين في العيادة عن سبب شرائهم للاجهزة والالعاب الالكترونية لاطفالهم فإن البعض منهم يرى ان مخاطر الشارع والاختلاط مع الاطفال قد يكون لها تأثير أكبر على الاطفال من الألعاب الالكترونية ويرى هؤلاء ان لعب الطفل بهذه الاجهزة امام اعينهم أفضل وأسلم لهم.

في النهاية ان التقنيات الحديثة والتكنولوجيا مهمة وتلعب دورا مهما في حياتنا ولا يمكننا الاستغناء عنها نهائيا ولكن يبقى تنظيم استخدامها وتوجيه الاطفال وخصوصا المراهقين الى الاستخدام الصحيح وتوعيتهم بمخاطر الاستخدام الخاطى وتحفيزهم على ممارسة الانشطة الاجتماعية والتحدث ومشكلة الاهل حياتهم اليومية تقيهم من مخاطر هذه الاجهزة وتمنحهم حياة أفضل مفعمة بالحيوية والنشاط وتحافظ على صحتهم مستقبلا.

للتطور التكنولوجي المعاصر فوائد كثيرة وجمعة في مختلف اوجه الحياة وقد تدخل في تفاصيل حياتنا اليومية بأي شكل من الاشكال وأصبحت لدى البعض من ضروريات الحياة اليومية التي لا يمكن الاستغناء عنها.

إلا أن الإفراط في استخدام الاجهزة الالكترونية ولفترات طويلة له اثار سلبية عديدة تم ذكرها وتداولها في العديد من الدراسات والبحوث التي تحذر اغلبها من الادمان على استخدام التقنيات الحديثة وألعاب الفيديو وما يسببه ذلك من آثار على الصحة وتأثيره على سلوك الفرد في الحياة الخاصة. وتوصي الاكاديمية الامريكية لطب الاطفال بعدم جواز استخدام الاجهزة الالكترونية والهواتف الذكية للأطفال دون عمر السنتين.

سأتناول موضوع تأثير هذه التقنيات من الناحية الصحية من خلال الحالات المرضية التي أشاهدها، فقد لاحظت في الفترة الاخيرة زيادة ملحوظة في عدد الاطفال الذين يشكون من الصداع وآلام في الرقبة كما إن أولياء أمورهم يشكون من عدم قدرة ابنائهم على التركيز وتغيير في سلوكياتهم المعتادة وميولهم نحو الانطواء والوحدة كما ان البعض لاحظ ظهور بعض السلوكيات العدائية والعنف لدى أولادهم.

في حقيقة الامر كل هذه الملاحظات تتعلق بشكل مباشر باستخدام الاطفال للاجهزة الالكترونية والهواتف الذكية. وهنا لا أنكر الحاجة الى الحواسيب والاجهزة الالكترونية وان تعلم استخدامها بات ضروريا لمواكبة التطور التكنولوجي وان الطفل أو طالب المدرسة يستعين بيها لإكمال واجباته المدرسية وان استخدامها يسهل الكثير من الامور ويختصر الوقت ولكن على الاهل ملاحظة بعض الامور المهمة ومنها:

- الفتره الزمنية التي يقضيها الطفل مستخدما الاجهزة الالكترونية
- وضعية الجلوس اثناء استخدام التقنيات الالكترونية
- مراقبة مواقع الانترنت التي يتصفحها الطفل



# نظرة عامة عن العلاج المعرفي السلوكي



د. محمد سرحان  
اختصاصي الطب النفسي

- بسبب الطبيعة المنظمة جدا للعلاج المعرفي السلوكي فإنه يمكن توفيره بصيغ مختلفة مثل العلاج الجماعي، كتب المساعدة الذاتية أو تطبيقات الحاسوب.
- يعلم المريض إستراتيجيات مفيدة وعملية يمكن استخدامها في الحياة اليومية، حتى بعد انتهاء العلاج.
- مقارنة بالعلاج الدوائي فإن احتمال رجوع نوبة المعاناة النفسية بعد انتهاء الكورس العلاجي تكون أقل مع العلاج المعرفي السلوكي.

## العيوب

- المريض بحاجة إلى الالتزام بالعملية للحصول على أقصى استفادة منها.
- حضور الجلسات العلاجية والقيام بالواجبات البيتية بين الجلسات قد يستغرق الكثير من وقتك.
- قد لا يكون مناسباً للأشخاص ذوي الاحتياجات الخاصة بالصحة العقلية أو صعوبات التعلم.
- قد يواجه المريض في البداية فترات يشعر فيها بالقلق أو عدم الراحة العاطفية لأنه ينطوي على مواجهة مشاعره ومخاوفه.
- ركز على قدرة الشخص على تغيير نفسه (أفكاره ومشاعره وسلوكياته)، لذلك فهو لا يعالج المشاكل الأوسع نطاقاً في النظام العام أو الأسرة والتي يكون لها تأثير كبير على صحة الإنسان ورفاهيته.

خلال الجلسات، سيعمل المعالج مع المريض على تقسيم مشاكله إلى أجزاء منفصلة، ومن ثم تحليل هذه الأجزاء لمعرفة ما إذا كانت غير واقعية أو غير مفيدة، ولتحديد تأثيرها على بعضها البعض وعلى المريض.

بعد ذلك سيساعد المعالج المريض على تغيير الأفكار والسلوكيات غير المفيدة. بعد معرفة ما يمكنه تغييره، سيطلب المعالج ممارسة هذه التغييرات في حياة المريض اليومية وسيناقش كيف سارت الأمور خلال الجلسة التالية.

والهدف النهائي من العلاج هو تعليم المريض تطبيق المهارات التي تعلمتها أثناء العلاج على حياتك اليومية.

## المزايا والعيوب

يمكن أن يكون العلاج المعرفي السلوكي فعالاً مثل الدواء في علاج بعض الاضطرابات النفسية، لكنه قد لا يكون ناجحاً أو مناسباً للجميع.

## المزايا

- قد يكون مفيداً في الحالات التي لا يعمل فيها الدواء وحده.
- يمكن إكماله في فترة زمنية قصيرة نسبياً مقارنة بالعلاجات الكلامية الأخرى.

العلاج المعرفي السلوكي هو طريقة علاجية تساعد المريض على تقليل معاناته النفسية أو حل مشاكله عن طريق تغيير طريقة تفكيره أو سلوكه. وهو يعتمد على الفكرة القائلة بأن أفكارك ومشاعرك وفعاليتك الجسمية مرتبطة ببعضها البعض، وهو يساعد على التعامل مع المشاكل المزعجة بطريقة أكثر ايجابية من خلال تقطيعها إلى أجزاء أصغر.

العلاج المعرفي السلوكي لا يشبه الطرق الأخرى في كونه يتعامل مع مشاكل المريض الحالية بدل التركيز على أزمات حصلت في الماضي (مثلما يفعل العلاج النفسي التحليلي).

## الاستخدامات

- الاكتئاب واضطرابات القلق.
- اضطراب ثنائي القطب.
- اضطراب الشخصية الحدية.
- اضطرابات الأكل - مثل فقدان الشهية والشهوية المرضية.
- اضطراب الوسواس القهري.
- اضطراب الهلع.
- الرهاب.
- اضطراب الكرب ما بعد الصدمة.
- الذهان.
- مشاكل النوم، مثل الأرق.
- المشاكل المتعلقة بإساءة استخدام الكحول.
- متلازمة القولون العصبي.
- متلازمة التعب المزمن.

## المالذي يحصل خلال جلسات العلاج المعرفي السلوكي:

ينصح عادة بأن يكون للمريض جلسة واحدة مع المعالج كل اسبوع أو أسبوعين، وتستغرق فترة العلاج عادة ٥ - ٢٠ جلسة، وتستغرق كل جلسة من ٣٠ إلى ٦٠ دقيقة.





# الضغط النفسي أسبابه وآثاره وكيف يمكن ان نتعامل معه؟



نوال محمد علي السلطان  
ماجستير علم النفس  
التربوي

## إدارة الاجهاد

ان الإجراءات التالية يمكن ان تساهم في إدرة ومنع مشاعر التوتر الناتجة عن الضغط النفسي:

إتباع نظام غذائي متوازن يساعد على الحفاظ على جهاز المناعة فقد يؤدي النظام الغذائي السيء الى اعتلال الصحة مما يشكل ضغطاً إضافياً.

وكذلك قد يكون من المفيد قضاء بعض الوقت في تنظيم مهام الحياة اليومية والمركز على المهام العاجلة والتي تم إنجازها بدلاً من التركيز على المهام التي لم تكتمل بعد.

نحن كمختصين ننصح أيضاً باستخدام تقنيات التنفس والاسترخاء والتأمل وممارسة بعض الأنشطة كالذهاب في نزهة على الاقدام، قراءة

كتاب، الاستماع الى الموسيقى وقضاء الوقت مع أحد أفراد الأسرة كما تساعد مشرقة المشاعر والمخاوف مع العائلة والأصدقاء وزملاء العمل في التخلص من الضغوط من خلال اقتراح حلول للتقليل من عامل الاجهاد، كما ننصح بالمشاركة في جلسات العلاج الفردية والجماعية.

عزيزي القارئ إليك عدة تقنيات يمكن ان تساعدك في إدارة ضغوطك النفسية:

منها تغيير الطريقة التي تنظر بها الى الحدث المرهق، وتعلم طرقاً بديلة للتعامل مع المواقف المجهدة، إزالة او تغيير مصدر التوتر، ويمكن لكل منا ان يقوم بتطوير تقنيات خاصة به لإدارة الاجهاد.

غضب مفاجئة، الانسحاب الاجتماعي واضطراب في المعدة والبعض الآخر يصابون بأعراض جسدية كالطفح الجلدي أو التهابات أو مشاكل في الأمعاء.

يؤدي تراكم الضغوط النفسية في حياتنا الى ان تصبح مزمنة ويكون تأثيرها سلبياً على الأشخاص وبخاصة الذين يكون طبعهم قلقاً تجاه تنظيم العمل وإدارة شؤون المنزل وعند التعامل مع الأطفال وعقبات الحياة التي تمتد الى فترات زمنية غير محددة فيمكن أن يؤدي الى العديد من المضاعفات كالإكتئاب، صعوبات في النوم، القلق والوجع العضلية.



## التشخيص

ان الطريقة المباشرة لتشخيص الضغوط النفسية وتأثيراتها تتم من خلال اجراء مقابلة مع الفرد وجهاً لوجه، وعادة ما يقوم المعالج النفسي بسؤال الفرد عن أحداث الحياة التي تسبب له التوتر والضغط، والأعراض التي يعاني منها، كذلك يمكن استخدام الاستبيانات كوسيلة للتشخيص وقد يكون التشخيص صعباً أحياناً لأنه يعتمد على العديد من العوامل لذا يجب استشارة الطبيب ايضاً واستخدام التقنيات الفسيولوجية.

إذا كنت تعاني من الضغط النفسي تأكد أنك لست وحدك من تعاني، فهناك الكثيرون في هذه اللحظة في مجتمعتك وفي مختلف انحاء العالم يعانون من الضغط النفسي، والسؤال هنا لماذا يحدث الضغط النفسي وكيف يمكن التعامل معه؟

الضغط النفسي هو العلاقة الخاصة بين الفرد وبيئته والتي يقيّمها الفرد على أنها مهددة لذاته متجاوزة لإمكانياته وقدراته على تحملها أو مواجهتها اذ يتفاعل الناس بشكل مختلف مع المواقف العصبية أو التي تشكل تحدياً، فما هو مرهق لشخص ما قد لا يكون مرهقاً لشخص آخر، وأي حدث تقريباً يمكن أن يسبب التوتر لدى بعض الناس وأحياناً مجرد التفكير في حدث ما أو عدة أحداث يمكن أن يسبب التوتر.

وتتضمن الاحداث الرئيسية الشائعة في الحياة والتي يمكن ان تسبب الضغط النفسي (ضيق الوقت، الضائقة المالية، المشاكل العائلية، الانتقال الى

منزل جديد، الزواج والطلاق، مشاكل في العمل) وهناك أسباب أخرى شائعة تسبب الضغط النفسي (الإجهاد، القيادة في حركة مرور مزدحمة، أو خوفاً من وقوع حادث أو جريمة، المشاكل مع الجيران، الحمل والولادة، الضجيج المفرط والتلوث). ولابد من الإشارة الى ان الضغط النفسي لا يشكل شيئاً سيئاً بالمطلق، فالتعرض الخفيف للضغوط النفسية يمكن أن يحفز دوافع الفرد نحو إنجاز أمر أو عمل ما، إلا أن الضغط الشديد غالباً ما يؤثر على الجسم، فبعض الناس قد تتأثرهم نوبات من الصداع، وعدم الإحساس بالجوع، ألم في منطقة الرقبة والكتفين، غصة في الحلق، نوبات



# تجنب العصبية المفرطة والغضب غير المبرر

الغضب والعصبية قد يكونا ردة فعل طبيعية لأفعال أو مواقف أو ظروف تمر على الانسان فيحاول الدفاع عن نفسه بالغضب أو لرد أذى أكبر على الجسد والعقل.

ولكن إذا زادت ردة الفعل هذه عن حدها فتصبح مشكلة طبية ونفسية تؤدي الى مشاكل أكبر، فتعب العقل يؤدي في نهاية المطاف الى تعب الجسد.

## أسباب العصبية الزائدة

- الشعور بمشاعر سلبية.
- معاناة الشخص من القلق المفرط.
- تعرّض الشخص لظروف وأحداث تُثير مشاعر الغضب لديه.
- الاكتئاب: وهي حالة تتسبب بشعور الشخص المستمر بالحزن وفقدان الاهتمام.
- اضطراب الوسواس القهري: وهي حالة تتسبب بسيطرة نمط معين من الأفكار والمخاوف على الشخص المصاب بهذا الاضطراب، بحيث تتداخل هو اجسه بأنشطة حياته اليومية وتُسبب له الإزعاج الشديد.
- إدمان الكحول
- اضطراب العناد الشارد:
- الاضطراب ثنائي القطب: وهو اضطراب عقلي يُسبب تغيرات جذرية في مزاج الشخص.

## الآثار السلبية للعصبية المفرطة

- سرعة الغضب والعصبية الزائدة لن تقدم حلاً لمشكلاتك معظم الوقت، ولكنها قد تؤدي للإصابة بمشكلات صحية كبيرة أيضاً تعرف على مخاطر العصبية الزائدة، وطرق السيطرة عليها.
- أمراض القلب: تأتي أمراض القلب على رأس المشكلات الصحية التي يسببها الضغط النفسي والعصبي، فالضغط النفسي قد يؤدي إلى الإصابة بذبحة أو جلطة في القلب، وفي حالة تلقي خبر غير سعيد أو مزعج أو حتى الدخول في مشاجرة فإن الشخص يكون معرضاً للإصابة بما يُسمى «القلب المكسور»، وهو مرض يُصيب عضلة القلب بسبب ارتفاع هرمونات التوتر.
- أن العصبية الزائدة قد تؤدي إلى ارتفاع مفاجئ في ضغط الدم، ما يؤدي إلى حدوث قصور في الشريان التاجي، وضعف في عضلة القلب.
- أمراض المخ: أن العصبية تؤدي إلى زيادة نسبة الأدرينالين في المخ، الذي يؤدي بدوره إلى ارتفاع الضغط، الأمر الذي يمكن أن يتسبب في حدوث نزيف بالمخ أو نزيف بالشبكية.



هاشم طالب هاشم  
كلية الطب جامعة بغداد

• ان العصبية المفرطة تؤدي أيضاً إلى زيادة تقلصات العضلات، التي ينتج عنها إصابة الشخص بـ «الصداع التوترى»، كما قد يتسبب ارتفاع الضغط بشكل كبير إلى جلطة بالمخ، خاصة إذا كان الشخص يعاني في الأساس من ارتفاع الضغط أو السكر أو وجود دهون عالية في الجسم.

• مشاكل صحية أخرى:

إن العصبية الزائدة تؤدي لمشاكل صحية عديدة منها، قرحات المعدة، وآلام في العضلات، ورعشة في اليدين، وارتفاع مستوى السكر في الدم.

• أن العصبية تضعف جهاز المناعة، وبالتالي يكون الشخص معرضاً للإصابة بالكثير من الأمراض كنزلات البرد، والالتهابات الفيروسية، والتهاب الأعصاب المزمن.

• أن العصبية قد تؤدي أيضاً لتأخر حدوث الحمل، لأنها تحدث خللاً في الهرمونات المسؤولة عن عملية التبويض والإنجاب، مما يؤدي لاضطرابات في الدورة الشهرية، ومشاكل في الغدة الدرقية والكظرية، فيكون الرحم غير مهيأ لحدوث الحمل، وفي حال حدوثه فإن الطفل قد يكون عصبياً، ويتعرض لمشكلات في النمو.

## التعامل مع العصبية الزائدة عند الآخرين

تؤثر العصبية على العلاقات الإنسانية بين الأفراد، فالتعامل مع شخص غاضب قد يكون له تأثير كبير على العلاقة به، لذلك هناك مجموعة من النصائح التي يُمكنها المساعدة على التعامل مع الأشخاص عندما يكونون في حالة من العصبية أو الغضب أهمها ما يأتي:

• المحافظة على الهدوء والتحدث بصوت منخفض عند الحديث معهم.

• الاعتراف بسبب انزعاجهم وعدم تجاهله، دون موافقتهم الرأي في ذلك تماماً.

• الاستماع لهم جيداً وتقبل ما يقولونه بصدر رحب.

• محاولة الحديث عن أمور أخرى غير التي كانت سبباً بغضبهم.







د. إكرام ماجد عباس  
اختصاصية طب الأسرة

# الصحة النفسية للمرأة



وتكون من أعراض ذلك: الشعور بالحزن، الشعور بالذنب أو عدم تقدير الذات، اضطراب النوم أو الشهية، الإحساس بالتعب، التأثير على الأداء اليومي والعلاقات.

٢- اضطرابات الأكل.

٣- اضطرابات القلق فأغلب النساء يعانين من اضطرابات القلق والتوتر والخوف.

٤- اضطراب ثنائي القطب.

٥- اضطرابات الشخصية الهستيرية.

ولرفع مستوى الصحة النفسية للمرأة وتعزيز قدرتها النفسية والصحية في جميع مراحل حياتها لابد من تشجيع التحدث عن المشااكل والأمراض النفسية التي تمر بها المرأة ويستوجب نشر الوعي بالأمراض النفسية.

والتأكيد على أهمية تثقيف المرأة والأسرة في مدة الحمل عن الاضطرابات النفسية وما بعد الولادة ورعاية المولود، وضرورة التوعية بالأنماط الحياتية الصحية كالغذاء الجيدة والنوم الجيد والقراءة والرياضة والتنفس الصحي والاسترخاء ومقاومة الضغوط، إضافة إلى تعزيز التواصل الإيجابي المستمر مع الآخرين، واكتساب مهارات حياتية داعمة كتعليم الهوايات والحرف وتقدير الذات وإدارة الوقت ومواجهة الضغوط وتقبل الأخطاء.

أما عن اضطرابات القلق فقد لوحظ أن معدلها أعلى أربع مرات عند النساء مقارنة بالرجال.

عالمياً تعتبر مشااكل صحة الأمهات النفسية تحدياً كبيراً على الصحة العامة عالمياً حوالي ١٠٪ من النساء الحوامل و١٣٪ من النساء اللواتي أنجبن للتو يعانين من الاضطرابات النفسية، والنسبة أعلى في البلدان النامية فحوالي ٢٠٪ من الامهات في البلدان النامية أعلى بكثير في البلدان ذات الدخل المرتفع

عموماً تواجه النساء ضغوطاً إضافية تفرضها مسؤوليات العمل والمنزل، فالمرأة تواجه فترات صعبة في حياتها غالباً تكون خارجة عن إرادتها، كمشااكل الأمومة وتربية الأطفال، والمشااكل الزوجية أو مشااكل العمل واستمرارها في بذل مجهود كبير للعناية بالأطفال وترتيب المنزل ورعاية الأبوبن المسنين أو قد يتعرضن لسوء المعاملة والفقر وصعوبات في العلاقات والتي تؤثر في إصابة المرأة باضطراب نفسي.

من أشهر الأمراض النفسية المرتبطة بالصحة النفسية للمرأة والتي تنتج عن التغيرات الهرمونية، والحمل، وبداية فترة تربية الطفل:

١- الاكتئاب: ويشمل اكتئاب ما بعد الولادة، اكتئاب ما قبل الحيض، اكتئاب سن الأمل (البأس).

تعرف الصحة بأنها حالة من اكتمال السلامة بدنياً وعقلياً واجتماعياً، وليس مجرد انعدام المرض أو العجز.

أما الصحة النفسية فهي عبارة عن حالة من العافية يمكن فيها للفرد تكريس قدراته الخاصة والتكيف مع أنواع الإجهاد العادية والعمل بتفان وفعالية والإسهام الايجابي في مجتمعه. تعد الصحة النفسية والمعاينة من الأمور الأساسية لتوطيد قدرتنا الجماعية والفردية على التفكير، التأثر، والتفاعل مع بعضنا البعض كبشر، وحب العمل والتمتع بالحياة.

الصحة النفسية جزء لا يتجزأ من الصحة؛ حيث لا صحة من دون الصحة النفسية.

تتأثر الصحة النفسية للأشخاص بالعديد من العوامل الاجتماعية والاقتصادية والبيئية وتختلف هذه العوامل بين الرجال والنساء بشكل واضح.

من المعروف أن الاكتئاب والقلق يؤثران على شخص من بين كل خمسة أشخاص في العالم، لكن احتمالية إصابة النساء بالاكتئاب عادة تكون ضعف إصابة الرجال به، والنسبة ذاتها فيما يتعلق باضطرابات ما بعد الصدمة.





زينب سمير عبد الرزاق  
ماجستير علم النفس  
التربوي

## العوامل المسببة للقلق

١- العامل الوراثي: لا يمكن إلغاء دور الوراثة في تناقل مسببات القلق النفسي داخل الأسرة الواحدة، إذ يمكن اكتسابه من خلال نمط التعلم والاكتساب بالفرد الذي يربى في كنف عائلة متميزة بتفكيرها السلبي والقلق، سنتطبع

في سلوكياته ويصبح فرداً قلقاً.

٢- مشكلات الطفولة: نجد أن أكثر من يعانون من القلق والخوف الزائد قد مروا في طفولتهم بالعديد من المشكلات، بالإضافة لعدم التنشئة النفسية السليمة أثناء الطفولة، والتي تؤثر على الإنسان في مراحل العمر المختلفة، مما يجعله يصاب بالخوف والقلق المستمرين، تجاه أي من الأمور وحتى لو كانت بسيطة.

٣- الضغوط النفسية مثل المرض، الطلاق، الخلافات، الفقر، البطالة، مشكلات العمل.

٤- التفكك الأسري وكثرة المشكلات التي يواجهها الفرد داخل الأسرة تؤدي إلى الإصابة بالاضطراب النفسي.

## كيفية التخلص من القلق

- اتباع نظام غذائي صحي ومتوازن.  
- التأمل والاسترخاء.  
- اخذ قسط كاف من النوم.

- طلب المساعدة ممن هم حولك وان لم يستطيعوا عليك بالتوجه الى الطبيب حتى يتم العلاج سريعاً وهذا لان حالة القلق قد تؤدي إلى الإصابة بالكتئاب.

- يجب الحفاظ على النشاط البدني بشكل مستمر وممارسة أي نوع من أنواع الرياضة التي تساعد على التخلص من القلق بشكل سريع.

- عند التعرض الى موقف معين عليك بوضع أسوأ الاحتمالات التي من الممكن أن تحدث ووضع طريقة للتعامل مع هذا الموقف بشكل صحيح وهذه يجنبك التعرض الى القلق.

- عليك بالتعرف على مشاكلك بنفسك ولأسباب المؤدية إليها، ووضع الحلول المناسبة لها مما يقلل من شعورك بالقلق.

- الابتعاد عن العادات السيئة والذي تعتبر من مسببات القلق منها الإقلاع عن التدخين والتقليل من تناول المشروبات التي تحتوي على الكافيين.

بات العالم الذي نعيش فيه اليوم مليئاً بالتطورات والتغيرات المصاحبة بالعديد من التعقيدات في مختلف نواحي الحياة والتي جاءت نتيجة التقدم العلمي والتكنولوجي ونظم المعلومات فضلاً عن الأزمات وجائحة كورونا وغيرها التي أصبحت سبباً رئيساً للكثير من الاضرابات النفسية والسلوكية فهي تشكل مصدر قلق للفرد والمجتمع فأصبح القلق سمة هذا العصر وغداً مظهراً طبيعياً من مظاهر الحياة الإنسانية لا يمكن تجنبه مما يجعل الفرد في أي مرحلة من مراحل حياته يشعر بالعجز وعدم فهم هذه التغيرات ومن ثم يزداد لديه الشعور بالتوتر والقلق والاحباط.

لذلك فإن موضوع القلق كان ولا يزال من أهم الموضوعات التي تفرغ نفسها دائماً على أراء الباحثين في العلوم النفسية لما له من أهمية وارتباط بجميع المشكلات النفسية، كما يعد من الانفصالات الإنسانية

الأساسية وجزء طبيعي في كل آليات السلوك الإنساني وهو يمثل أهم الاضطرابات المؤثرة على صحة الفرد ومستقبله وجزءاً طبيعياً من حياة الإنسان الذي يؤثر في سلوكه فهو يعد بمثابة جرس إنذار لأمر خطر قد يحدث وعلى الإنسان الانتباه والاستعداد لمواجهة، كما يساعد الإنسان في الانتباه إلى ما يدور حوله من مجريات الأمور إذ يضعه دائماً في وضعية الاستعداد للتصدي لأية اضطرابات قد تطرأ ومن الجدير ذكره أن القلق لا يشكل خطراً طالما لا يتعدى المعدل الطبيعي المسموح به، ولكن في حالة تخطيه لهذه النسب فهنا يكون القلق خطراً يهدم الصحة النفسية للإنسان وهذا ما يستلزم معالجته.

القلق هو حالة نفسية وفسولوجية تتكون من تضافر عناصر إدراكية وجسدية وسلوكية لخلق شعور غير سار بسبب عدم الارتياح والخوف أو التردد.

## أعراض القلق

- ١- الشعور بالضعف العام.
- ٢- العصبية الزائدة والشعور الدائم بالتوتر.
- ٣- زيادة معدل ضربات القلب.
- ٤- زيادة نسبة التنفس.
- ٥- التعرق.
- ٦- اضطرابات النوم.
- ٧- الشعور بالتشاؤم بشكل دائم.
- ٨- عدم القدرة على التركيز والتفكير.
- ٩- إصابة المعدة بالاضرابات.
- ١٠- الشعور بالصداع.





# ما هو الفصام؟



د. جمال عبد الزهرة المحمدي  
اختصاصي الطب النفسي

## ما هي أعراض الفصام؟

إن أكثر أعراض الفصام تشتمل على:

- **الأوهام:** (اعتقادات كاذبة غير منطقية) مثلا اعتقادات خاطئة بالتعرض للاضطهاد أو الملاحقة، أو الشعور بالذنب أو العظمة أو أن يكون الشخص تحت سيطرة خارجية، ويمكن أن يصف الأشخاص المصابين بالفصام مؤامرات تحاك ضدهم أو يعتقدون أن لديهم مواهب وقدرات خاصة، ويقومون أحيانا بعزل أنفسهم عن الناس أو يختبئون لتجنب الاضطهاد الموجود في مخيلتهم.
- **الهوسة:** (إدراكات حسية كاذبة)، وتشمل غالبا سماع الأصوات مثلا يسمع المريض صوتين مختلفين يجريان محادثة حوله عندما يكون لوحده، ويمكن أن تشمل حالات أخرى أقل شيوعا كروية أو إحساس أو تذوق أو شم أشياء حقيقية بالنسبة للشخص المصاب لكنها غير موجودة هناك فعليا.
- **اضطراب التفكير:** حيث يصعب متابعة كلام الشخص مع عدم وجود رابط منطقي، يمكن أن يحدث اختلاط وعدم ترابط بين الأفكار والكلام.

المصابون بالفصام وعائلاتهم ومقدمي الرعاية لهم. من الخرافات الشائعة أن الأشخاص المصابين بالفصام خطرون، لكن الحقيقة أنهم نادرا ما يكونون خطرين، خاصة عندما يتلقون العلاج والدعم المناسبين، ونادرا ما تصبح نسبة قليلة من المصابين بالفصام عدائية خلال نوبة غير حادة من الذهان بسبب مخاوفهم وتوهمهم، وفي أغلب الأحيان، يكون السلوك العدائي موجها تجاه الشخص المصاب نفسه، حيث يكون خطر الانتحار مرتفعاً.

يشار إلى الفصام غالبا بشكل خاطئ بـ "انقسام الشخصية" غير أن هذا غير صحيح؛ إذ أن الأشخاص المصابين بالفصام قد يعانون من توهم وإحساس مشوه بالواقع، لكن ليس لديهم شخصيات متعددة.

كما يجب الإشارة هنا إلى وجود التباس شائع بين الفصام وبين ازدواج الشخصية التي تقع ضمن حالات تصدع الوعي وتدعى حالات هيسترية نفسية تنشطر فيها شخصية الفرد ويكون أحد هذه الأجزاء مسيطرا في وقت ما، ويليه الجزء الآخر في وقت آخر، وخير مثال على ازدواج الشخصية في الأدب العالمي قصة الكاتب الروائي الألماني **Robert Louis Stevenson** (الدكتور جيكل ومستر هايد) والتي يتحدث فيها عن شخصية (الدكتور جيكل) المتوازن الوقور أثناء النهار وهو يقوم بمهام مهنته العلمية بمهارة وإتقان ولكنه يتحول في الليل إلى شخصية مختلفة تماما وهي شخصية (مستر هايد) المنحل والمنافق والعريبي والنزق.

يعد مرض انفصام الشخصية من أخطر الاضطرابات النفسية التي تصنف وفقاً لمنظمة الصحة العالمية (WHO) من بين الأمراض العشرة الأولى التي تساهم في العبء العالمي للمرض. يعاني المرضى المصابون بالفصام إجمالاً من اضطراب في التفكير وتغييرات في السلوك والإدراك والشخصية، الأمر الذي يمكن أن يشوه إحساسهم بالواقع وهذا ما يسمى بالذهان.

الفصام هو مرض نفسي يرافقه العديد من الوصمات والمعلومات الخاطئة وهذا ما يزيد غالبا الضيق على المريض وعلى عائلته. يبدأ الفصام عادة بالظهور لدى الأشخاص الذين تتراوح أعمارهم بين سن الـ ١٥ و ٢٥ سنة كما يمكن أن يظهر في مرحلة لاحقة من حياتهم.

تبلغ نسبة انتشار الفصام حوالي ١٪ من السكان، ويعاني حوالي ثلث المصابين بالفصام من نوبة واحدة أو نوبات قليلة قصيرة خلال حياتهم، أما بالنسبة للآخرين فقد يبقى يعاني من نوبات متكررة طويلة حياته أو قد ترافقهم دون انقطاع مدى الحياة.

يمكن أن تكون بداية ظهور المرض سريعة، مع أعراض حادة تتطور على مدى بضعة أسابيع، أو يمكن أن تكون بطيئة وتتطور على مدى أشهر أو حتى سنوات. يعتبر التعرف المبكر والعلاج الفعال المبكر أساسيا لتحسن الحالة في المستقبل بالنسبة للأشخاص المصابين بالفصام.

تحيط العديد من المفاهيم الخاطئة بمرض الفصام، الأمر الذي يسبب الوصمة والانعزال والتمييز الذي قد يعاني منه





## توجد أعراض أخرى للفصام:

● فقدان الطاقة: حيث يفقد المصاب القدرة على الالتزام بالنشاطات اليومية ويشكل فقدان الطاقة والباعث والمبادرة جزءاً من المرض وليس خمولا.

● تلبد وضعف التعبير عن المشاعر: حيث تنخفض القدرة على التعبير عن الشعور بشكل كبير، ويرافق ذلك غالباً ردة فعل غير ملائمة للمناسبات السعيدة أو الحزينة.

● الانطواء الاجتماعي: قد ينتج هذا عن العديد من العوامل التي تشمل الخوف من أن أحداً ما سيؤذّبهم أو الخوف من التفاعل مع الأشخاص الآخرين بسبب فقدانهم للمهارات الاجتماعية.

● ضعف البصيرة: من الشائع أن يكون المصابون بالفصام غير مدركين بأنهم مرضى بسبب بعض الحالات، مثل التوهّم والهوس، التي هي حقيقية جداً؛ الأمر الذي يكون مؤلماً جداً بالنسبة لعائلاتهم ولمقدمي الرعاية لهم، وقد يكون نقص الوعي سبباً لأن يرفض المصابون بالفصام العلاج الذي قد يكون مفيداً.

ممكن أن تؤدي التأثيرات الجانبية غير المرغوبة لبعض الأدوية إلى رفض العلاج.

## ما هي أسباب الفصام؟

لم يتم تحديد سبب معين للفصام، لكن هناك العديد من العوامل التي ثبت أنها مرتبطة ببدء ظهوره لدى النساء والرجال فرصة متساوية للإصابة بهذا المرض

النفسي خلال حياتهم، بالرغم من كون الإصابة بهذا المرض بالنسبة للرجال تكون غالباً في عمر أكبر.

● العوامل الوراثية: يمكن أن تكون قابلية الإصابة بالفصام كمرض متوارث في العائلات وعادة بين السكان، يصاب فقط واحد بالمائة من الناس بالفصام خلال حياتهم، لكن إذا كان أحد أفراد الأسرة مصاباً بالفصام، فإن إمكانية الإصابة بالمرض تبلغ ١٢% لأقرباء الدرجة الأولى.

● العوامل الحيوية الكيميائية: يعتقد أن بعض العناصر الحيوية الكيميائية مرتبطة في الفصام، خاصة فيما يتعلق بالناقل العصبي المسمى الدوبامين، وإن أحد الأسباب المحتملة لهذا الخلل الكيميائي هو الاستعداد الوراثي للشخص للإصابة بالمرض، كما قد تكون المضاعفات خلال الحمل أو الولادة التي تسبب تلفاً بنويماً في الدماغ مرتبطة بالفصام.

● العلاقات العائلية: لا يوجد أي دليل يؤيد فرضية أن تكون العلاقات العائلية سبباً للمرض، لكن بعض الناس الذين يعانون من الفصام حساسون جداً تجاه أي توتر عائلي، الذي يمكن أن يترافق بالنسبة لهم بنوبات متكررة.

● الضغط النفسي: من المعروف جداً أن الحوادث المقلقة تسبق بداية ظهور مرض الفصام، وقد تصبح هذه الحوادث عوامل مسرعة لدى الأشخاص المعرضين للإصابة بهذا المرض، وغالباً ما يصبح الأشخاص الذين يعانون من الفصام قلقين وانفعاليين وغير قادرين على التركيز قبل ظهور أي أعراض حاد، الأمر الذي قد يسبب مشاكل في العمل أو الدراسة ويسبب تدهور العلاقات الاجتماعية.

● الكحول والمخدرات: يمكن أن يؤدي الكحول واستعمال المخدرات، خاصة مادة الحشيشة والأمفيتامين، إلى الإصابة بالذهان لدى الأشخاص المعرضين للإصابة بالفصام، حيث يميل المصابون بالفصام أكثر من غيرهم لتناول الكحول واستعمال مخدرات أخرى، الأمر الذي يضر بالعلاج.

## ما هو العلاج المتوفر؟

يشمل العلاج الأكثر فعالية بالنسبة للفصام تناول الأدوية واعتماد العلاج النفسي والحصول على الدعم، والتعامل مع تأثيره على الحياة اليومية. ومن المهم جداً التثقيف حول المرض وتعلم التجاوب بشكل فعال مع إشارات الإنذار الأولى لنوبة الفصام. أحدث التطور في الأدوية المضادة للذهان ثورة كبيرة في علاج الفصام. يستطيع معظم المصابين اليوم أن يعيشوا في المجتمع بدلاً من البقاء في المستشفى. حتى أن بعض المصابين لا يدخلون أبداً إلى المستشفى بل يتلقون الرعاية الصحية بالكامل في المجتمع.

تعمل الأدوية على تصحيح خلل التوازن الكيميائي في الدماغ الذي يترافق مع المرض، وتساعد الأدوية الحديثة على الشفاء التام ولديها تأثيرات جانبية أقل.

الفصام هو مرض مثله مثل أي مرض جسدي، فكما أن الأنسولين يعتبر المنقذ للأشخاص المصابين بالسكري، كذلك يمكن أن تكون الأدوية المضادة للذهان منقذة للأشخاص المصابين بالفصام، فكما هي الحال مع مرض السكري، يحتاج بعض الأشخاص إلى تناول الأدوية بشكل دائم كي يبقوا الأعراض تحت السيطرة ويمنعوا حدوث نوبات متكررة من الذهان.





أميرة عبدالكريم  
ماجستير صحة نفسية

# مشكلات النوم والارق

ان معدل نوم الفرد هو 7-8 ساعات في اليوم، ومن المعروف أن للنوم فوائد كثيرة وهو من الحاجات التي تحافظ على استمرار الانسان في الحياة ولعل أهم هذه الفوائد هي أنه يعطي للجسم والذهن وقتاً للاستراحة فيعطي للفرد في الصباح شعوراً بالحيوية.

## الارق:

هو الاسم المعتمد للدلالة على النوع الأكثر شيوعاً من مشكلات النوم وتمثل بأن النوم لا يؤمن الشعور بالحيوية، إذ ان بعض الافراد يصعب عليه أن يغفو، والبعض قد يستيقظ مبكراً في الصباح ولا يستطيع أن يعود للنوم من جديد، وآخرون يستيقظون مرات عدة في الليل.

الارق أحد الشكاوى الصحية الأكثر شيوعاً وقد يدفع بعض الأفراد لاستعمال الحبوب المنومة، فيصبحوا بعد فترة من الزمن مدمنين على هذه الحبوب.

## كيف يؤثر الأرق على الأشخاص؟

عدم النوم بشكل كاف يؤدي إلى الأمراض التالية:

- الشعور بالنعاس خلال النهار.
- التعب وقلة التركيز.

- القيام بتمارين الاسترخاء قبل النوم.
- تجنب ممارسة الرياضة في المساء، ويفضل ممارسة الرياضة في النهار.
- تجنب النوم الكثير في النهار.
- عدم اشغال الفكر (تفكير الفرد بأنه لن يستطيع النوم) فذلك يزيد مشكلة النوم سوء.
- ان تكون بيئة غرفة النوم تساعد على ذلك، انت تكون مظلمة وقت النوم مثلاً بواسطة الستائر وعدم استعمال الإضاءة وغلغلق النوافذ لتجنب الضجيج في الخرج.
- عدم اللجوء إلى الحبوب المنومة أو الكحول.

## إذا لم يستطع الفرد أن يغفو

- عليه ان لا يستلقي في الفراش، بل ينهض ويحاول ان يقرأ كتاباً او يسترخي لمدة (15 دقيقة) ثم يعود الى النوم.
- في حال كان سبب الأرق مشكلة نفسية مثل القلق أو الاكتئاب فيجب معالجة المشكلة.
- الطريقة الأفضل لاستعادة نظام النوم الصحي هي بإجراء تعديلات بسيطة في نمط الحياة اليومية.

- حدة الطبع وسرعة الانفعال.
- مشكلات في التفكير بوضوح.

## أسباب الأرق

- الاكتئاب والقلق.
- مشكلات طبية لاسيما المؤلمة منها، أو التي تسبب صعوبة في التنفس مثل أمراض القلب والربو القصبي أو التهابات المسالك البولية التي تؤدي إلى كثرة التبول.
- تعاطي الكحول.
- التوتر والضغط النفسي والمشكلات الاجتماعية وأثارها على الفرد والأسرة.
- نصائح لمساعدة الفرد على النوم بشكل أفضل
- الالتزام بنظام نوم معين، الذهاب إلى الفراش في ساعة محددة.
- النهوض في الساعة نفسها كل صباح بصرف النظر عن عدد ساعات النوم التي حصل عليها الفرد خلال الليل، استعمال منبه لذلك.
- عدم التدخين قبل النوم، لأن السعال يمنع النوم.
- الذهاب إلى الحمام (لقضاء الحاجة) قبل النوم.
- تجنب تناول الشاي والقهوة في المساء لأنهما مشروبات منبهة تمنع النوم.





اشواق جبار  
ماجستير علم النفس  
التربوي



- ٢- ظروف الحياة الصعبة كالبطالة أو الفقر أو الحرمان الاجتماعي أو التشرذ.
- ٣- كيمياء الدماغ توجد بعض الأدلة التي تشير الى أن وظيفة الاعصاب في الدماغ يمكن ان تسبب الاصابة بمرض الهوس.
- ٤- مستويات التوتر العالية.
- ٥- فقد أحد الأشخاص الاعزاء.
- ٦- حالات العنف أو الصدمة أو سوء المعاملة.
- ٧- تأثير جانبي لمرض جسدي أو حالة عصبية.
- ٨- آثار جانبية لدواء معين.

الهوس مرض عصبي يتميز باضطراب أو خلل في التفكير وفي المشاعر أو بأفكار معينة والميل بشكل غير طبيعي الى التفكير في مواضيع مزعجة، وخصوصاً الموت بشكل لا يمكن للمريض التخلص منها، وهذا هو الشكل الأكثر خطورة والأشمل من علم الأمراض العصبية، وانه نادر ويشكل مشاكل علاجية مختلفة.

## تعريف مرض الهوس

يعرف بأنه حالة نفسية تؤدي إلى شعور الشخص بالسعادة الغامرة بطريقة غير عقلانية وحالات مزاجية شديدة، وفرط النشاط والأوهام، ويعد أيضاً من أحد الاعراض الشائعة لاضطراب ثنائي القطب، وفي بعض الاحيان من الممكن ان يكون الهوس حالة خطيرة، وذلك بسبب عدم مقدرة الأشخاص على تناول الطعام والنوم، بالإضافة الى انه قد يشاركون في سلوكيات محفوفة بالمخاطر والتي من الممكن ان تسبب لهم الضرر، كما من المحتمل أن يعاني الشخص المصاب بالهوس بزيادة الطاقة والكلام السريع والصاخب، عادة ما يستمر الهوس لمدة اسبوع أو أكثر وله تأثير سلبي شديد على قدرة الشخص على القيام بالأنشطة اليومية المعتادة، مما يؤدي الى تعطيلها أو إيقافها تماماً.

## أسباب مرض الهوس

الاسباب التي قد تؤدي الى الاصابة بمرض الهوس هي:

- ١- التاريخ العائلي فإذا كان أحد أفراد العائلة يعاني من حالات مزاجية كثنائي القطب فمن الأرجح ان يصاب الشخص بمرض الهوس.

## أعراض مرض الهوس

- ١- مشاكل في التركيز.
- ٢- تغيرات في المزاج.
- ٣- الاحساس بالأرق.
- ٤- السلوك الاجتماعي غير المناسب.
- ٥- الاندفاع.
- ٦- الافكار المتسارعة.
- ٧- سوء الحكم.

## علاج مرض الهوس

١- العلاج الدوائي: عادة ما يتم استخدام الأدوية كعلاج أولي للمرض وتوصف هذه الادوية من قبل الطبيب المعالج لموازنة الحالة المزاجية للمريض وتقليل خطر الاصابة الذاتية وتشمل الادوية مضادات الاختلاج مثل حمض فالبرويك وديفالبروكس وأموتريجين.

٢- العلاج النفسي: من الممكن ان تساعد جلسات العلاج النفسي المصاب بالهوس على تحديد مسببات الهوس بالإضافة الى مساعدة الاشخاص على ادارة الاجهاد وقد يساعد ايضا العلاج الأسري أو الجماعي.

Mania





# اضطراب الوسواس القهري

يعد اضطراب الوسواس القهري الاضطراب الرئيسي والأشهر من مجموعة أصبحت تعرف باضطرابات الطيف الوسواسي، والوسواس القهري يتميز بتسلط فكرة معينة على العقل كالشك المتكرر في النظافة، أو اغلاق السيارة أو انتقال الموضوع... إلخ، ويظهر هذا التسلط بشكل إلحاح مزعج للفكرة الوسواسية مع صعوبة في التخلص من التفكير فيها، ويصاحب ذلك تكرار فعل معين بدون داع حقيقي.

## ما هي أشكال الوسواس القهري؟

من أشهر الوسواس التي تسيطر على الإنسان الأفكار القهرية في الشك في النظافة أو نظافة الأشياء. الأفكار القهرية في الشك لنسيان أمر ما أو فعل ما أو فقدان شيء أو شخص. الأفكار القهرية حول الالتزام بنظام معين وعدم تغييره. الأفكار القهرية الطارئة. الأفكار القهرية المتعلقة بالدين وارتكاب الذنوب. الأفكار القهرية المتعلقة بالجنس. الأفكار القهرية والصور العقلية التسلطية.

## من أشهر القهورات:

- العمل القهري بتكرار الوضوء أو غسل الأشياء أو الأيدي لمرات عديدة متتالية على الرغم من نظافتها أو طهارتها الظاهرة.
- العمل القهري لتكرار التأكد من غلق النوافذ والأقفال وغلق مفاتيح الغاز وفصل المكواة والاطمئنان على وجود الأطفال.
- العمل القهري في التنظيم والترتيب القهري، وعمل النظام المتماثل للأغراض أو الأثاث، وفرض ترتيب محدد للمكتب أو المطبخ.
- العد القهري بتكرار العد حتى رقم معين لعدة مرات أو الرغبة المتكررة في

لمس شيء معين لعدد معين من المرات. (5) الالتزام القهري لعمل الجداول بكثرة وكتابة قائمة بالأشياء حتى وإن كانت غير مهمة.

## متى يبدأ الوسواس القهري؟

يبدأ الوسواس القهري عادة بعد البلوغ أو في أوائل العشرينات، علماً أنه قد يوجد لدى الأطفال أيضاً.



وغالباً فإن الأعراض يمكن أن تأتي وتذهب مع الوقت، حيث أن للوسواس القهري فترات كمون قبل أن يعود من جديد، لكن غالب المرضى الذين يعانون من الوسواس القهري لا يلتزمون بالمساعدة لسنوات عديدة، ويدورون في حلقة علاجات شعبية متنوعة وصولاً للشعوذات، وفي آخر المطاف عادة يلجؤون للطب والعلاج النفسي.

## ما هي أسباب اضطراب الوسواس القهري؟

- العوامل الجينية: الوسواس القهري أحياناً يورث، بحيث يمكن أحياناً أن يستمر في الأسرة لأجيال.



د. عقيل ابراهيم الصباغ  
استشاري الطب النفسي

• العوامل المحيطة والكروب: الأحداث الكربية في الحياة تسبب الإصابة في واحدة من كل ٣ حالات.

• التكيف وتغييرات الحياة: حينما يتحتم عليك فجأة أن تتحمل المزيد من المسؤولية.

• العوامل البيولوجية وتغييرات كيمياء المخ.

• بنية وسمات الشخصية: إذا كنت شخصاً منظماً ودقيقاً ومنهجياً ذا قيم عالية فقد تكون أكثر احتمالاً للإصابة بمرض الوسواس القهري العوامل المعرفية وأنماط التفكير.

## علاج الوسواس القهري

العلاج الدوائي: عقاقير (مثبطات استرجاع السيروتونين) و(مثبطات استرجاع السيروتونين الانتقائية) وتتميز الأخيرة بقلة آثارها الجانبية المزعجة مقارنة بعقاقير الوسواس الكلاسيكية لكن على المريض الصبر لعدة أسابيع قد تصل ١٢ أسبوعاً حتى يبدأ التحسن، كما أن عليه عدم تغيير الجرعات أو إيقاف العلاج الدوائي دون مشورة الطبيب المعالج.

العلاج المعرفي السلوكي: وهذه طريقة علاج تعتمد على تغيير طريقة التعامل مع الأفكار القهرية، أو التعامل مع الأفعال القهرية بحيث يعرض طرق مختلفة تستهدف خفض القلق بسبب الأفكار القهرية المريض نفسه لما يثير الوسواس بدلاً من تجنبه ثم يتعلم كيف يستجيب دون اللجوء إلى الفعل القهري، وهذه أحد طرق العلاج تعرف بطريقة التعرض ومنع الاستجابة، إضافة إلى أساليب علاجية مختلفة تستهدف خفض القلق بسبب الأفكار القهرية.





د. إكثار خليل  
دكتوراه ارشاد نفسي

يريده بينما يحدث لدى الاطفال المضطربين أو المتخلفين حيث يستمتع الطفل بالشعور بالألم كعض اليد، نتف الشعر، لمس الأشياء الحادة وغيرها.

إن أي عـدوان لفظي أو جسدي موجهة للذات أو أحاديث ذاتية سلبية من لوم النفس وتأنيبها لكل التجارب السلبية وخيبات

الأمل والاختافات سواء الناجمة من الذات أو الآخرين يعد إيذاء للذات وعادة ما يحمل الطفل نفسه أخطاء الآخرين كونه لم يصل الى مرحلة من النضج العقلي الذي يؤهله للتفكير الموضوعي والمنطقي مما يترك أثرا على نظرتة لذاته من خلال نظرة الآخرين السلبية عنه.

## ما هي البدائل لتفريغ الطاقة السلبية للمشاعر السلبية المسببة لسلوك إيذاء الذات

- تنمية مهارات التواصل لدى الطفل
- تكليفه بوظائف دراسية ملائمة لعمره العقلي
- تقوية علاقة الطفل بوالديه بدل إدمانه على الألعاب الالكترونية في عالم افتراضي غير حقيقي لا يشعره بالأمان.
- ممارسته للتمارين الرياضية التي يميل اليها للتفريغ الانفعالي.

- تقنين استخدامه لوسائل التواصل الاجتماعي.
- تخصيص الوقت الكافي من قبل الوالدين للاستماع والمشركة في تفاصيل أنشطة وميول واهتمامات أبنائهم.
- تفعيل الأنشطة التعاونية والجماعية في المدرسة.
- التعامل بلطف واهتمام وعطف مع الاطفال الانفعاليين والمضطربين.
- وضع أهداف قابلة للتحقيق يشعر الطفل بالإنجاز مما يزيد من ثقته بنفسه.

تعد مرحلة الطفولة من أهم مراحل النمو التي يعيشها الفرد خلال حياته وأكثرها خطورة كونها يمر من خلالها الطفل بطفرات نمو سريعة فسيولوجيا وثقافيا واجتماعيا ومعرفيا ونفسيا تجعله عرضة للتناقضات والتجارب والاتجاهات السلبية التي تشوه تفكيره وقيمه عبر مراحل الحياة المختلفة وتلعب الأسرة والمدرسة والاعلام ودور العبادة وكل منظمات المجتمع المدني دوراً في تنشئته الاجتماعية وتنميته الجنسي الذي يحمل الى جانب ما هو ايجابي أيضا الكثير من السلبيات التي بدورها تجعله لقمة سائغة للكثير من الاضطرابات والأمراض النفسية والتقلبات الانفعالية، ومن خلال كل المحطات التربوية والسياسية والاجتماعية والاعلامية وغيرها تنشأ صورة الطفل عن نفسه في بادئ الأمر فالآخرين هم من يكونوا صورته عن نفسه من خلال الصفات والنعوت التي يطلقونها عليه وتشجيعهم او تثبيطهم له وتخلق الأخيرة حالة من النفور من الذات أو عدم تقبلها أو الرضا عن الامكانيات والقدرات وصورة الجسد وغيرها مما يدفع الطفل لإيذاء نفسه تعبيرا عن الشعور بالحقد والغضب والقلق من عدم تقبل الآخرين له.



## إيذاء الذات (إيذاء النفس) لدى الاطفال

### ما هو إيذاء الذات

عندما يجرح الإنسان نفسه أو يؤذيها لمواجهة ضيق انفعالي شديد أو اضطراب داخلي أو للتعبير عنها فهذا هو إيذاء النفس. وفي العموم لا يقصد الإنسان أن يقتل نفسه، غير أن النتائج قد تكون مميتة ومن أمثلة إيذاء النفس محاولة تسميم الإنسان نفسه بتناول كمية كبيرة جداً من الأقراص كالأدوية أو غيرها من الأشياء الضارة، أو القطع أو الحرق، أو ضرب الرأس في أشياء، أو لكّم الإنسان نفسه أو ضربها بشيء صلب.

والناس الذين يؤذون أنفسهم لا يقصدون قتل أنفسهم في العادة. يحدث إيذاء الذات لدى الاطفال العاديين بدافع جذب الانتباه، أو الحصول على الاهتمام من الأهل أو الحصول على شيء ما





د. عباس جمعة حمدان  
اختصاصي الطب النفسي



# متلازمة السلوكيات القهرية

## أكثر السلوكيات القهرية انتشارًا

- تكرار الوضوء والصلاة.
- الاستحمام أكثر من مرة، أو غسل اليدين بشكل متكرر.
- الامتناع عن مصافحة الآخرين أو ملامسة مقبض الباب.
- تكرار التحقق من الأمور بشكل مفرط، مثل الأقفال أو مواقد الغاز.
- العد بشكل متواصل سواء بصمت أو بصوت عال خلال القيام بالأعمال اليومية العادية.
- التشديد على ترتيب وتنظيم الأغراض الشخصية بشكل دائم، وبصورة ثابتة.
- تناول مجموعة معينة وثابتة من الأغذية، ووفق ترتيب ثابت.
- التلعثم خلال الحديث.
- إضافة إلى تخيلات وأفكار مزعجة لا تختفي من تلقاء نفسها، ومن شأنها أن تسبب اضطرابات النوم.
- تكرار كلمات، أو مصطلحات.
- الشعور بالحاجة للقيام بنفس المهام عدة مرات (مثل الصلاة والوضوء).
- تجميع والاحتفاظ بأغراض ليس لها أية قيمة ظاهرة للعيان

## الأسباب

- ما من مسبب صريح واضح لاضطراب الوسواس القهري، أما النظريات بشأن العوامل المسببة المحتملة لاضطراب الوسواس القهري فتشمل:
- عوامل بيولوجية: قد يكون نتيجة تغير كيميائي يحصل في أداء الدماغ.
- عوامل جينية ووراثية.
- عوامل بيئية: قد يكون بسبب عدوى والتهابات.

## الأعراض

- تتفاوت أعراض الوسواس القهري - وهي الأفكار المزعجة والتصرفات القهرية - من شخص لآخر.
- أكثر الأفكار المزعجة انتشارًا:**
- الخوف من الأوساخ أو التلوث.
- الخوف من الإصابة بالأمراض.
- الخوف من التسبب بالضرر لنفسه وللآخرين.
- الخوف من الأخطاء.
- الخوف من الإحراج أو من الفشل والتورط بسلوك غير لائق على الملأ.
- الخوف من الأفكار السيئة أو الشعور بالخطيئة.
- الحاجة المبالغ بها للتنظيم، والتكامل، والدقة.

- هو مجموعة أفكار غير منطقية وتصرفات إجبارية ناتجة عن القلق.
- تتفاوت أعراض الوسواس القهري من شخص لآخر.
- يتميز المرض بأنه يعوق أداء المهام اليومية ويهدر الكثير من الوقت.
- هنالك نوعان أساسيان متبعان في العلاج، وهما النفسي والدوائي.
- هنالك العديد من الطرق لتعامل المريض مع حالته، وتعاون الآخرين معه.

## تعريف المرض

- الوسواس القهري هو نوع من الاضطرابات النفسية المرتبطة بالقلق، تتميز بأفكار ومخاوف غير منطقية (وسواسية) تؤدي إلى تكرار بعض التصرفات إجباريًا (قهرية)، مما يعوق الحياة اليومية.
- أحيانًا يكون الأشخاص المصابون باضطراب الوسواس القهري واعين لحقيقة أن تصرفاتهم الوسواسية غير منطقية ويحاولون تجاهلها أو تغييرها، لكن هذه المحاولات تزيد الشعور بالضيق والقلق، لذلك تعتبر هذه التصرفات بالنسبة إليهم إلزامية للتخفيف من الشعور بالضيق.





## متى تجب رؤية الطبيب

قد يصاب الأغلبية ببعض التصرفات الوسواسية في مرحلة ما من حياتهم أو قد تكون جزءاً من شخصياتهم، لكن ذلك لا يعني بالضرورة أنهم مصابون باضطراب الوسواس القهري، حيث إن ما يميز المرض أنه يعوق أداء المهام اليومية ويهدر الكثير من الوقت.

## التشخيص

- الفحص السريري.
- فحوصات مخبرية.
- التقييم النفسي.
- استخدام قياسات ومعايير الاضطرابات النفسية.

## عوامل الخطورة

- التاريخ العائلي.
- حياة مثقلة بالتوتر والضغط، أو التعرض لصدمات أو أحداث مؤلمة.
- الإصابة بأمراض نفسية أخرى.
- قد تسوء حالة الأم المصابة بالوسواس بعد الحمل.

## المضاعفات

- اضطراب العلاقات الاجتماعية.
- عدم القدرة على الذهاب إلى العمل أو المدرسة.
- اكتئاب واضطرابات نفسية أخرى.
- أفكار وتصرفات انتحارية.
- التهاب جلدي نتيجة لغسل اليدين بشكل مستمر.

## العلاج

يختلف العلاج بحسب شدة الحالة ومدى تأثير الوسواس في حياة المريض، وهناك نوعان أساسيان متبعان في علاجه، وهما العلاج النفسي والدوائي.

• العلاج النفسي لاضطراب الوسواس القهري في الحالات غير الشديدة سيتم استخدام طريقة (التعريض ومنع الاستجابة)، وتكون عن طريق جعل المريض يواجه مثيرات الوسواس ومنعه من إصلاحها أو وضعها بالشكل الصحيح.

وهناك طريقة أخرى تسمى (العلاج المعرفي / الإدراكي السلوكي) وتعتبر الأكثر نجاحاً بين الأطفال والبالغين على حد سواء، في الحالات الشديدة قد يستغرق العلاج عدة أشهر لتظهر آثاره.

• العلاج الدوائي لاضطراب الوسواس القهري

قد يتم اللجوء إلى استخدام الأدوية في الحالات المتقدمة، وغالباً تبدأ بمضادات الاكتئاب، ومع تقدم الحالة يتم اللجوء إلى المهدئات ومعالجة آثار القلق.

يجب الحذر من إيقاف الأدوية بدون استشارة الطبيب حتى لو ظهر تحسن في الحالة، والحرص على استخدامها كما وصفها الطبيب.

## إرشادات للمصاب بالوسواس القهري

- التعبير عن المشاعر عن طريق التحدث مع شخص مقرب، أو اللجوء إلى الكتابة.
- قضاء وقت أطول مع العائلة والأصدقاء؛ لتوطيد العلاقة معهم ومن ثم الشعور بالراحة عند الحديث عن الأفكار الوسواسية مما يخفف شدتها.

• التحكم بالضغطات النفسية، حيث إنها تزيد حدة الوسواس، وينصح بممارسة تمارين الاسترخاء لتخفيفها.

• الحرص على أخذ قسط كافٍ من النوم؛ لتزويد الجسم بالقوة الكافية للتعامل مع صعوبات الحياة.

• الحرص على تناول الغذاء الصحي والمحافظة على مستوى السكر في الدم والذي يتحكم في المزاج وطاقته الجسم.

• ممارسة الرياضة بانتظام مفيد للصحة النفسية.

## إرشادات للتعامل مع المصاب بالوسواس القهري

• القراءة أكثر عن الحالة لمعرفة ما يمر به المريض.

• الصبر عند التعامل مع المريض، والأخذ بعين الاعتبار جدية مخاوفه حتى وإن كانت تبدو غير منطقية.

• معاونة المريض على أموره وترتيب الأشياء كما يريد.

• طمأننة المريض وتذكيره بأنه ليس سبب حدوث الأخطاء أو الحوادث.

• مساعدة المريض على مقاومة بعض الأفعال القهرية، مثل سؤاله عن الهدف من إعادة الفعل أكثر من مرة، وتذكيره بأن الوسواس لا معنى لها.

• دعم المريض وسؤاله عما يحتاج لمساعدته على تسهيل أموره وعدم إهدار الكثير من وقته.

• تشجيع المريض على متابعة الجلسات العلاجية، وإخباره قصصاً واقعية عن تجارب علاج ناجحة.

• ليس من السهل التعامل مع المريض، لذلك يجب عدم إهمال النفس وإعطاؤها حقها من الراحة.





د. زينب علي حسن  
اختصاصية الطب النفسي

# الانتحار وكيفية الوقاية منه



الأحيان، لكنها قد تتطور إلى أفكار انتحارية نشطة، فممكناً بدلاً من أن يتمنى الموت في الأوقات الصعبة تصبح لديه أفكار للقيام بذلك الأمر والإقدام على الانتحار.



## ما هو الانتحار؟

### ما أهمية تشخيصه؟

هل هنالك علامات وإشارات يرسلها الشخص قبل الإقدام على الانتحار؟ من خلال السطور القليلة القادمة سنناقش هذه القضية القابلة للمنع، ونطرحها من وجهة نظر وقائية لكي نحاول السيطرة عليها قبل وقوع الخطر. ما هو الانتحار؟

هو أي فعل أو عمل يقوم به الإنسان من أجل إنهاء حياته بنفسه، وعلى عكس ما هو متوقع، فإن الانتحار هو انعدام الرغبة بالحياة وليس الرغبة بالموت. الفرق بين المفهومين أن الرغبة بالحياة قابلة للاكتساب من خلال تغيير مفاهيم خاطئة وإدراك الشخص الراغب بالانتحار وبذلك ننزعه من برائث هذه النية المؤذية.

نية الانتحار واردة الحدوث وممكنة حتى لأقرب الناس إلينا، وهي مرحلة خطيرة من انعدام الأمل واليأس وقلة الحيلة، لذلك تعتبر هذه الحادثة قابلة للتغيير لكنها في نفس الوقت قابلة للوقوع بسهولة مع الأسف عند إهمالنا للعلامات الأساسية التي تسبق وقوعها.

من الاعتقادات الشائعة والخاطئة جداً عن الانتحار أن المقبل عليه لن يفصح عن الأمر ولن يترك أية إشارات ولن تبدر منه أي تصرفات تدل على تلك النية، والحقيقة هي العكس تماماً، فكثير ما تكون هناك العشرات من الدلائل على أن هذا الشخص قد بلغ الحافة وأنه مقبل على فعل خطير بحق نفسه، لكن يختار المحيطين بهم بوعي أو بدون وعي تجاهل هذه الإشارات وفي أحيان أخرى التقليل من أهمية تلك الإشارات وخطورتها والتعاطي معها على أنها أمر عادي وجزء من الحياة الطبيعية.

قد تكون إحدى أهم العلامات الأولى والخطيرة هي تمني الموت والتي تؤخذ على غير محمل الجد في كثير من

## يمكننا ذكر أهم الأعراض التي تسبق الانتحار:

- ١) الاكتئاب.
- ٢) فقدان الطعم واللذة بجميع المتع التي تعطي معنى لحياة الشخص كان يستمتع بها سابقاً.
- ٣) الاحساس بفقدان الأمل مع قلة الحيلة.
- ٤) الاستمرار بالتهديد بالانتحار أو تمني الموت المتكرر.
- ٥) نوبات بكاء متكررة مع حزن شديد وفقدان للشغف.
- ٦) عدم انفراج الحزن بأي من الأفعال التي كانت تجلب الراحة سابقاً (وبهذه النقطة نستطيع التمييز ما بين الحزن والاكتئاب وما بين المزاج المنخفض).

إذا كان في محيطنا شخص يملك عدد من هذه العلامات إذن هو بحاجة لمساعدة وهذه المساعدة تبدأ بوعينا وإدراكنا لحاجته للعلاج النفسي. ما نستطيع القيام به كأفراد هو مساعدة بعضنا البعض وعدم تجاهل مشاعر المحيطين بنا أو أخبارهم دون دراية بأن كل شيء سيكون بخير. في بعض الأحيان ما يحتاجونه بحق هو أخبارهم أنهم ليسوا بخير وهذا حقهم بأن لا يدعوا عكس ما هم عليه، هنا ستكون البداية للتغيير، وهنا سيأتي دورنا لمساعدتهم على خطوة العلاج النفسي والالتزام بكل خطوات الخطة العلاجية.

الانتحار ظاهرة وحادثة قابلة للمنع جداً، فدعونا نتكاتف معاً لإيقافها ودمتم بكل الود والصحة النفسية الوافرة.



# ظاهرة إساءة معاملة الطفل



د. سماء فالح غالي  
ارشاد نفسي

- الانتحار.
- العدوى المنقولة جنسياً.
- ويمكن أن تسهم إساءة معاملة الأطفال، من خلال تلك العواقب السلوكية والصحية النفسية، في التعرض لأمراض القلب والسرطان.
- وهناك، إضافة إلى العواقب الصحية والاجتماعية الناجمة عن إساءة معاملة الأطفال، آثار اقتصادية، بما في ذلك تكاليف المكوث في المستشفى وعلاج مشكلات الصحة النفسية ورعاية الأطفال والتكاليف الصحية الطويلة الأجل.

## الوقاية

- تقتضي الوقاية من إساءة معاملة الأطفال اتباع نهج متعدد القطاعات.
- والبرامج الفعالة في هذا المجال هي البرامج التي تعكف على دعم الآباء وتلقين المهارات الإيجابية اللازمة لتربية الأطفال ورعايتهم.

## وتشمل تلك البرامج ما يلي:

- تثقيف الآباء والامهات في شكل مجموعات، من أجل تحسين مهاراتهم في مجال تربية الأطفال ورعايتهم، وتحسين معارفهم في ميدان نماء الأطفال، وتشجيعهم على انتهاز استراتيجيات إيجابية فيما يخص إدارة الأطفال.
- تثقيف الإباء والامهات من خلال التعليم في مرحلة الدراسة، وقبل الزواج ورعاية الأطفال.
- البرامج الرامية إلى توقي إيذاء الأطفال جنسياً. وعادة ما تُنفذ تلك البرامج في المدارس من أجل تعليم الأطفال الأمور التالية:
  - ملكية الجسد والفرق بين اللمس اللائق وغير اللائق.
  - كيفية التعرف على حالات الإيذاء.
  - كيفية رفض السلوكيات المنحرفة والإجابة بكلمة "لا".
  - كيفية الكشف عن الإيذاء لأحد البالغين الموثوقين.

إساءة معاملة الأطفال من المشكلات العالمية التي تؤدي إلى عواقب وخيمة تدوم مدى الحياة. حيث تتمثل في حالات الإيذاء والإهمال التي يتعرض لها الأطفال دون سن ١٨ سنة.

وتشمل تلك الظاهرة جميع ضروب إساءة المعاملة الجسدية و/أو العاطفية والإيذاء الجنسي والإهمال والاستخفاف والاستغلال التجاري أو غيره من أنواع الاستغلال، التي تتسبب في إلحاق أضرار فعلية أو محتملة بصحة الطفل وتهدّد بقاءه على قيد الحياة أو نماءه أو كرامته في سياق علاقة من علاقات المسؤولية أو الثقة أو القوة.

حيث تعرف الإساءة للأطفال أو انتهاك الأطفال أو الاعتداء على الأطفال هو أي اعتداء جسدي، أو جنسي، أو سوء معاملة، أو إهمال يتعرض له الطفل.

## عواقب إساءة المعاملة

تتسبب إساءة معاملة الأطفال في معاناة الأطفال والأسر ويماكانها أن تخلف عواقب طويلة الأجل.



فتلك الظاهرة تتسبب في حدوث إ

جهد يؤدي إلى عرقلة نماء الدماغ في المراحل الأولى.

كما يمكن أن يؤدي الإجهاد الشديد إلى عرقلة نماء الجهازين العصبي والمناعي.

ونتيجة لذلك تزيد مخاطر تعرض الأطفال الذين عانوا من إساءة المعاملة لمشاكل صحية سلوكية وجسدية ونفسية عند الكبر، ومن تلك المشاكل:

• اقتراف العنف أو الوقوع ضحية له.

• الاكتئاب.

• التدخين.

• السممنة.

• السلوكيات الجنسية المحفوفة بمخاطر عالية.

• الحمل غير المرغوب فيه.

• الكحول والمخدرات.





د. عماد عبد الرزاق عبد الغني  
استشاري الطب النفسي

ت- التعاطي والادمان على الكحول والمواد المخدرة والمؤثرات العقلية.  
ث- التعرض الى الشدائد النفسية والضغط النفسي والصدمات النفسية مثل الطلاق أو الوفاة أو فقدان المادي أو الفشل الدراسي.  
ج- الاصابة بالأمراض البدنية المزمنة مثل (الأمراض المرتبطة بالألم المزمن).  
ح- وجود تاريخ للانتحار في العائلة أو العامل الوراثي.  
خ- الشعور باليأس مثل وجود أفكار متكررة مثل (الأمور لن تتحسن أبدا) أو (إننا لأرى الأمور تتحسن) في معظم الحالات تكون مصحوبة بالاكتئاب النفسي.

أسباب تتعلق بالنظام الصحي  
مثل صعوبة الوصول إلى مراكز خدمات الصحة النفسية أو عدم تواجدها في بعض المناطق.

أسباب اجتماعية  
أ- سهولة الحصول على وسائل الانتحار مثل الاسلحة النارية والمبيدات الحشرية.  
ب- عرض حالات الانتحار من قبل وسائل الإعلام بصور غير مدروسة تشجع التقليد أو توجيه رسالة غير صحية في اعتبار الانتحار رد فعل طبيعي للازمات.  
ت- الوصمة الاجتماعية التي تمنع ضحايا الانتحار من طلب المساعدة من وحدات الصحة النفسية والاجتماعية والوحدات الصحية النفسية.

هناك دلائل تشير إلى أن كل شخص بالغ يتوفى بسبب الانتحار يقابله هناك أكثر من ٢٠ شخصاً يحاولون الانتحار. ويمكن تعريف الانتحار: هو سلوكاً متعمداً من قبل المريض أو الشخص لإنهاء وجوده في الحياة وهو يعتبر سلوكاً مدمراً للذات بشكل مباشر.

## عوامل الخطورة المؤدية للانتحار:

أسباب مجتمعية

أ- الحروب وأزمات النازحين والمهجرين  
ب- الشعور بالتهميش والإقصاء والانعزال مثلاً (نزلاء دور الإصلاح أو الأقليات العرقية).

إن نسبة الاقدام على الانتحار لدى الرجال أعلى من النسبة في البلدان المتقدمة بنسبة ٣ إلى ١ (يتوفى ثلاثة أضعاف الرجال بسبب الانتحار من النساء)، ولكن في البلدان المنخفضة والمتوسطة الدخل تكون نسبة الذكور إلى الإناث أقل بنسبة ٣ إلى ٢٠.

وعلى مستوى الصعيد العالمي، تشكل حالات الانتحار ٥٠٪ من جميع حالات العنف المسببة لوفيات الرجال وعند النساء نسبة ٧١٪

أن معدلات الانتحار المسجلة مرتفعة لدى الأشخاص الذين يبلغون ٧٠ عامًا أو أكثر لكل من الرجال والنساء في جميع مناطق العالم تقريبًا.



# السلوكيات الانتحارية

ت- العنف مثل العنف الأسري وسوء معاملة الأطفال والتنمر والابتزاز الالكتروني.  
ث- العلاقات الاجتماعية غير المستقرة مثلاً (كثرة حالات الطلاق)

أسباب فردية

أ- لديه محاولات سابقة للانتحار.  
ب- الاضطرابات وإلماض النفسية مثل (الاكتئاب النفسي، الفصام، الاضطراب الوجداني علاقتها بالانتحار مثل علاقة التدخين بالأمراض التنفسية).

بينما تشكل معدلات الانتحار النسبة الأعلى بين الشباب في بعض البلدان وخاصة الشرق الأوسط، والانتحار في العالم هو السبب الرئيسي الثاني للوفاة للذين تتراوح أعمارهم بين ١٥-٢٩ عاماً.

وان أكثر طرق الانتحار المستخدمة شيوعاً هي الشنق ثم الحرق (خاصة لدى النساء) أو استخدام الأسلحة النارية أو القفز من ارتفاع شاهق أو تناول المبيدات الحشرية وتوجد العديد من الطرق الأخرى حسب ثقافة المجتمعات.





## العوامل التي تساعد في الحماية والتحصين من الانتحار:

- العلاقات الاجتماعية المتينة.
- المعتقدات الدينية والروحانية.
- المهارات الحياتية وآليات التكيف النفسية السليمة للتعامل مع الأزمات من خلال أساليب الحياة.
- الرضا عن الحياة (إعطاء معنى للحياة أو وضع هدف أسمى).
- الشعور بالمسؤولية تجاه الأسرة.
- توفر مصادر الرعاية الصحية.

## كيفية التحدث عن الانتحار مع الشخص الذي لديه ميول للانتحار

- أيجاد بيئة آمنة تراعي خصوصية الشخص يعبر فيها عن أفكاره.
- عدم إصدار الأحكام بسبب ميول الشخص الانتحارية.
- اقتراح التحدث مع الشخص على انفراد أو برفقة أشخاص آخرين من اختياره.

- استخدام مجموعة من الأسئلة حيث كل إجابة تؤدي تلقائياً إلى سؤال آخر.
- البدء (في الوقت الحاضر) كيف تشعر؟
- التنويه بمشاعر الشخص مثل تبدو حزينا أو كئيبي أود أن اطرح عليك بعض الأسئلة بهذا الخصوص؟

## كيف ترى مستقبلك؟ ما هي تطلعاتك المستقبلية؟

- العلامات التحذيرية عن الانتحار:
- 1. التحدث عن الانتحار، ويشمل أي حديث عن الانتحار أو الموت أو إيذاء

النفس، مثلاً "أتمنى لو لم أكن مولوداً" و "إذار أيتك مجدداً... و" سأكون أفضل في حالة الموت، " أتمنى لو أموت"، "وجودي مصدر شقاء للآخرين"، " أتمنى عدم الاستيقاظ من النوم"، " أن الحياة لا تستحق العيش"، "وجودي مصدر شقاء للآخرين".

2. البحث عن وسائل قاتلة مثلاً أسلحة نارية أو أقراص دوائية أو سكاكين أو مواد سمية أو أشياء أخرى يمكن استخدامها في محاولة انتحار.

3. التركيز غير عادي حول الموت أو العنف مثلاً كتابة قصائد أو قصص عن الموت.

4. طغيان مشاعر العجز واليأس وفقدان الأمل بالمستقبل التي تولد الإحساس بأنه محاصر "لا يوجد مخرج" أو الاعتقاد بأن الأمور لن تتحسن أبداً أو تتغير.

5. الشعور بكرهية الذات والذنب والخزي بسبب فقدان قيمة النفس أو

9. ممارسة السلوكيات الخطرة مثل زيادة تعاطي الكحول أو المخدرات، القيادة المتهورة، ممارسة الجنس غير الآمن، تحمل مخاطر غير ضرورية كما لو كانت لديهم "رغبة في الموت".

10. الشعور المفاجئ بالهدوء والسعادة بعد الاكتئاب الشديد يمكن أن يعني أن الشخص قد اتخذ قراراً بمحاولة الانتحار.

## محاولات الانتحار في العراق

حسب الاحصائيات الرسمية تشكل الذكور 21,2% من محاولات الانتحار بينما الاناث 78,8% أما الأعمار التي تتراوح بين (21-40 سنة) فنسبة انتشار محاولات الانتحار تشكل فيها حوالي 50% أما في الأعمار التي تحت عشرين عام فكانت النسبة (36,9%) وسجلت محاولات

الانتحار لدى

المتزوجين

44% أما لدى

العزاب

35,6%

وتشكل ربات

البيوت 50%

من الحالات.

أما الطرق

المستخدمة

في محاولات

الانتحار

فالتسمم

الدوائي يشكل

نسبة 60,8% والتسمم بمبيد أو مادة

كيميائية 13,6%.

الأسباب المسجلة لمحاولات الانتحار فهي:

1- أسباب عائلية 39,7% (خلافات زوجية، النزاعات مع الوالدين، التنمر).

2- اضطرابات نفسية 31,5% مثل التعرض إلى الصدمات والضغط النفسية.

3- الأسباب الاقتصادية 10,6%.



فقدان الاحترام للنفس، مع الاعتقاد بأن وجوده يشكل عبئاً ("الكل سيكون أفضل بدوني").

6. التحضيرات للانتحار مثل أعداد وصية أو التخلي عن الممتلكات الثمينة أو اتخاذ الترتيبات اللازمة لأفراد الأسرة.

7. رسائل عن ترك الحياة، مثل زيارات أو مكالمات غير عادية أو غير متوقعة إلى العائلة والأصدقاء والقول وداعاً للناس كما لو أنه لن يتم رؤيتهم مرة أخرى.

8. الانسحاب الاجتماعي مثل الانسحاب من الأصدقاء والعائلة أو زيادة العزلة الاجتماعية أو الرغبة في الوحدة.







د. عباس جمعة حمدان  
اختصاصي الطب النفسي

كل ذلك في سبيل أن يحوز على إعجاب الجنس الآخر في أغلب الأحيان. إن الشخصية الوهمية الجديدة التي تتيح له تلك المواقع إمكانية تمثيلها، والكم الكبير من الأصدقاء الذين توفرهم له من كل أنحاء العالم، كل هذه المغريات تجعل

المراهق أو المراهقة غير قادرٍ على الهروب من هذا العالم الافتراضي الذي "يهتم كثيراً بشخصه"، على حد قول أحدهم، "لا بل أكثر من الأشخاص المحيطين به في عالمه الواقعي."

## مضار ادمان الهاتف المحمول للمراهقين:

### • تدني المستوى الأكاديمي ودفن المواهب:

إن استعمال الإنترنت على الهاتف المحمول يحرف انتباه المراهقين والمراهقات عن دراستهم ويقيهم مستيقظين حتى ساعات متأخرة من الليل، الأمر الذي يؤثر سلباً على النتائج الدراسية ويمنعهم من ممارسة هوايات مفيدة كالرياضة أو المطالعة.

إن الفشل الدراسي الذي نشهده عند المراهقين وتدني مستوى القراءة والكتابة عند الطلاب، بحسب ما جاء في استطلاع للرأي أجري في بريطانيا يعود سببه للإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي لاسيما "الفيس بوك".

منذ تيسر حصول المراهقين على هواتف ذكية واستخدامهم لها دون رقابة فعلية أو تقنين، بات أبناءنا وبناتنا يشاركون في وسائل التواصل الاجتماعية بشكل يومي وعلى مدار الساعة.

وبالفعل، لقد أخذت تلك المواقع والتطبيقات حيزاً مهماً من يوميات أبنائنا المراهقين، لاسيما "الواتس آب" و"الفيس بوك" حتى أننا بتنا نترقب اللحظة السانحة للتكلم معهم بين ردٍ وآخر.

وقد تفاقم هذا الوضع لدرجة أنهم باتوا ينامون والى جانبهم أجهزة الهاتف المحمول. وقد أكدت دراسة بريطانية حديثة في هذا الإطار أن نسبة المدمنين على استخدام الهواتف الذكية قد وصلت إلى 37% لدى البالغين و 60% عند المراهقين، فما سبب ادمان المراهقين هذا؟ وما هي مضاره؟



## واقع بديل

إن المراهق يلجأ إلى إيجاد واقع بديل عن واقعه المعاش الذي لا يطيب له في معظم الأحيان ولا يجسد أمانيه.

وكل ما يحتاجه لتغيير واقعه هو خلق حساب شخصي في موقع تواصل اجتماعي، فيخلق بذلك عالماً جديداً خاصاً به.

هذا بالإضافة إلى انه يعتمد من خلال ذلك إلى إعادة رسم صورته بالطريقة التي يريد، وهي تكون بطبيعة الحال مغايرة لصورته الحقيقية غير المرضية بالنسبة له.





## • العزلة الاجتماعية

إن تفقد المراهق بشكل مستمر لكل المستجدات في حسابه الخاص، ومثمل كاته المتكررة وانتظاره للردود، كل ذلك يجعله يقضي اوقاتاً طويلة أمام الكمبيوتر أو الهاتف المحمول. وقد بينت الدراسات العلمية أن ذلك من شأنه أن يشجع المراهق على العزلة، وأن يؤثر على علاقته بأفراد أسرته، الأمر الذي يؤدي به في أحوال كثيرة الى القلق والاكتئاب.

## • الإضرار بصحة المراهق

أثبتت الدراسات العلمية أن دماغ المراهق المدمن على الإنترنت يظل في حالة تأهب قصوى، فيقوم عندئذ بإفراز هرمون يسمى بالكورتيزول بشكل مفرط، الأمر الذي يرتد سلباً على سلامة أعصابه.

إن التواصل من قبل المراهق مع أشخاص غرباء من فئات عمرية مختلفة يجعله فريسةً للاستغلال الجنسي والتحرش، والعنف عبر الإنترنت.

## • مساوئ التعبير بلغة الإنترنت

كشفت دراسة علمية حديثة أجراها باحثون أمريكيون أن قيام المراهقين بكتابة الرسائل النصية القصيرة عبر الهاتف المحمول يؤثر سلباً على قدراتهم اللغوية والنطق بشكل سليم، وأشارت الدراسة إلى أن هذه الرسائل تسبب تأخراً في مهارات التحدث والتعلم بشكل كبير، وأوضح الباحثون أن المراهقين الذين يستخدمون الرسائل النصية في التواصل مع أقرانهم بشكل دائم يرتكبون أخطاء لغوية ونحوية كثيرة، بالإضافة إلى اعتمادهم على اللغة العامية والكلمات المختصرة ولأرقام بدلا من الحروف خلال كتابة الرسائل النصية.

## وهل لهذه المشكلة

### من حل؟

• استعمال أسلوب الحوار مع المراهق والمراهقة هو الحل الأفضل في وتوعيته بشأن السلوكيات التي تحدث على الإنترنت، والاتفاق معه على قواعد، يمكن أن تنظم بشكل عقد مكتوب مثلاً.

ولدى انتهاك بنود هذا العقد يجب ان يطبق الجزاء المترتب على هذا الانتهاك بجديّة وحزم. • الإرادة القوية، ويفضل الاستعانة بشخص متخصص يساعده في تغيير سلوكه ونمط حياته إلى الأفضل.

• التحدّث عن طريق الهاتف أو المقابلة الواقعية للأشخاص بدلاً من استخدام الإنترنت دائماً، وبهذا تقل المحادثات الالكترونية تدريجياً.

• إمكانية وضع منبه لتنبيه المستخدم لغلق الإنترنت عند انقضاء الفترة المسموحة لاستخدام الإنترنت، وبهذا يمكن تنظيم الوقت بشكل سليم.

• تنظيم وقت استخدام الإنترنت، حيث يجبر الشخص نفسه على الاستخدام المنظم وفي أوقات محددة للتقليل من الفترات الطويلة.

• إعادة التواصل مع المجتمع والاندماج مع الأهل والأصدقاء.

• تبني هوايات جديدة وممارسة الرياضة قدر الإمكان.



وقد كشفت دراسة طبية حديثة، أجراها باحثون أمريكيون من جامعة بوسطن، أن قلة النوم تلعب دوراً أساسياً في خفض معدلات النجاح المدرسي والجامعي.

ويعتقد الباحثون أن وجود أجهزة الكمبيوتر والهواتف المحمولة في غرف نوم الأبناء والبنات هي المسبب الأول لهذه الظاهرة. فهؤلاء يقعون في حالة استيقاظ دائمة لمتابعة كل جديد.

## • خطر الدخول الى المواقع الإباحية

من المستحيل عملياً على الأهل مراقبة أولادهم خلال تصفحهم المواقع الإلكترونية، لاسيما ان المراهق يحمل هاتفه معه أينما ذهب، الامر الذي يدفعه ربما لاكتشاف مواقع محرمة والاطلاع من باب الفضول على أمور لا تتناسب مع عمره، ما يمكن ان يقوده الى اضطرابات نفسية.

## • خطر الاحتكاك بالغرباء





# عدوى الانتحار



د. عادل جعفر  
استشاري الطب النفسي

المرحلة وهي روايات تتضمن رسائل يكتبها بطل الرواية، والرسائل التي تتألف منها رواية "آلام فرتر" هي رسائل لم ترسل أبدا إلى حبيبته شارلوت، وهي حبيبة غوته في الحياة الواقعية.

كتب غوته الرواية في القرن الثامن عشر في زمن عسير كانت تعيشه أوروباً إذ كانت ظروف الحياة الاجتماعية بائسة وضيقة بحيث تجعل نفوس كثير من الناس ضعيفة رخوة وخانعة مستسلمة. لن اتكلم هنا عن أحداث الرواية فليس هذا هدف المقال، بل اتكلم عن تأثير الرواية على الشباب الذين تعاطفوا مع الضحية فرتر وأصابتهم عدوى الانتحار منه.

يشهد على  
عدوى  
الانتحار  
تلك  
التقارير  
التي  
حدثت عن  
حالات  
متعددة

لشباب أوروبي انتحروا جميعهم بعد قراءتهم لرواية غوته "آلام فرتر"، إذ نهاية الكتاب دفعت الكثير من قرائه إلى الانتحار في عصره في القرن الثامن عشر صعوداً إلى عصرنا هذا!

وببساطة قد ترسخت هذه التراجم في أعماق الثقافة الشعبية والإعلام العالمي.

ولم يتوقف إنتاج الأفلام المأخوذة عنها، أو المتأثرة بها، حيث أنتج حتى الآن أكثر من مئة فيلم عنها، بالإضافة إلى آلاف الأفلام التي تأثرت بها والسينما العربية لم تكن استثناءً أبداً.

لقد ظهر  
الشباب روميو  
وجوليت على  
أنهما واقعان في

حب عميق، وظهر انتحارهما على أنه فعل رومانسي بامتياز. ان تقديم الانتحار بهذا الصورة قد شكّل وبدون أدنى شك خطورة كبيرة على المجتمعات! لأن هذا التقديم يمتلك قدرة كبيرة على أن

يجعل  
الشباب  
يتخذون  
موقف  
إيجابي أكثر  
اتجاه  
الانتحار  
على شاكلة  
روميو  
وجوليت.

أما رواية "آلام فرتر" فقد مثلت قصة حب عاشها غوته شخصياً، وموضوع الرواية هو الحب الذي لا يصل إلى مبتغاه، هذه الرواية هي من نوع أدبي خاص اشتهر في تلك

لقد قرأت العديد من الروايات في أيام الصبا ومن هذه الروايات؛ رواية "آلام فرتر" للأديب غوته ورواية "روميو وجوليت" لشكسبير و"فيدرا" لجان راسي، وما جعلني أعيد قراءة هذه الروايات مشاهدتي لمسلسل "ثلاثة عشر سبباً".

أعدت قراءة هذه الروايات بشكل مختصر على الشبكة العنكبوتية لأحفز ذاكرتي عن بعض الأحداث وذلك كي أكتب

مقال عن عدوى الانتحار والذي يسمى "الانتحار بالتقليد" أو "تأثير فرتر" استناداً لآلام الشاب "فرتر" وانتحاره بعد ذلك.

أن المقصود "بعدي الانتحار" هو عندما يزهق شخص ما روحه فإن ذلك يشجع آخرين على هذه الخطوة، وخاصة أولئك الذين لديهم ميول أو سلوك انتحاري، ونحن كأطباء نفسيين نعلم حقيقة التعرض لموت انتحاري قد يؤدي إلى سلوك انتحاري لدى الآخرين.

من منا لا يعرف رواية "روميو وجوليت" وهي تراجم حزينة ومؤلمة والتي أخذ شكسبير اسمها من أسماء أبطالها روميو وجوليت والتي أطر شكسبير بها مشهد الانتحار بهالة من السحر والجمال ومن منا لا يعرف قصتهم لأنه





ما شدني حقيقةً هو مشهد انتحار هؤلاء الشباب الذي أعادوا فيه نفس المشهد في الرواية، أذ جميعهم أطلقوا على أنفسهم النار وهم يرتدون معطفاً أزرق وسروالاً أصفر على شاكلة الملابس التي كان يرتديها بطل الرواية عندما قتل نفسه، وخلال بحثي عن المعلومات وجدت تقارير تتحدث عن ألفين حالة انتحار لأشخاص أكملوا قراءة الرواية.

الآن ماذا عن الاحداث التي تلت انتحار الطباخ الشهير أنطوني بوردان و عارضة الأزياء كيت سبيد؟ علما ان انتحار بوردين جاء بعد أيام من وفاة مصممة الأزياء كيت سبيد التي ثبت أنها كانت انتحارا أيضا.

لقد رصدت مراكز أمريكية زيادة في حالات الانتحار، إذ شهدت ارتفاعاً شديداً في الولايات المتحدة وسجلت أرقاماً مخيفاً بعد هذين الحادثين.

قد اتفق خبراء الصحة النفسية على أن انتحار المشاهير يمكن أن يزيد انتشار ما بات يسمى "عدوى الانتحار"، مما يعني أن على الجميع الحذر إزاء هذا الخطر.

أن انتحار مثل هؤلاء الأشخاص الناجحين والمشاهير لا بد أن يولد مشاعر اليأس والإحباط لدى الآخرين.

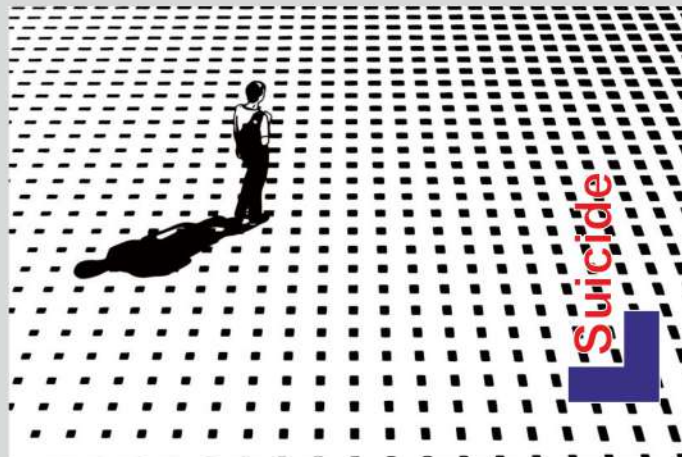
والدليل على ذلك انه في عام ٢٠١٤، انتحر ١٨٤١ شخصاً في الأربعة أشهر التي تلت حادثة انتحار الممثل الأميركي روبين وليامز.

أن انتحار وليامز لوحده ساهم في زيادة حالات الانتحار بنسبة ١٠ بالمئة خلال الأشهر الأربعة التالية. تأتي أهمية العدوى كسبب رئيسي للانتحار من الاحصائيات الاميوكية التي وجدت أكثر من

نصف المنتحرين في عام ٢٠١٦ لم يعانوا من أي مشاكل نفسية.

هذا ما يجعلني اطرح سؤالاً اجده مهم جدا وهو كيف ستكون النتيجة بعد حدوث حالة انتحار تتناقلها وسائل الإعلام؟

دراسات كثيرة تناولت موضوع الانتحار، إحدى الدراسات خرجت بمحصلة وهي أن تسليط الضوء على حالات الانتحار بدافع محاولة فهم ما حدث سيساهم في عدوى الانتحار، فحين يسمع الشباب الصغار بمحاولات انتحار كانت وسيلة للهروب من مشكلة، فإنهم سيلتقون بها كطريقة للتعبير عن الضيق الذي لا يراه الكبار أو يسمعونه أو يلتقونه.



إن إحدى الدراسات دعت وسائل الإعلام إلى عدم التعرض المطول أو تقديم التفسيرات والضغوطات التي تعرض لها المنتحر، بل وتحذر من تمجيد الضحية، أو الإشارة إلى الدور الفاعل الذي لعبه الانتحار في تحقيق هدف شخصي مثل جذب انتباه وسائل الإعلام.

لأن هذا الفعل سيساهم في رفع مستوى السلوك الانتحاري.

لقد وجدت إحدى الدراسات ان تناول قضايا الانتحار من قبل وسائل الاعلام قد يكون له تأثيرات سلبية

وذلك بتحفيزه السلوك الانتحاري عند البعض وهناك أدلة دامغة على تأثير وسائل الإعلام في السلوك الانتحاري مثل تقارير الصحف والتلفزيون عن حالات الانتحار الفعلية، والتصوير السينمائي والتلفزيوني للانتحار، وتناول الأدب لموضوع الانتحار.

يبدو أن تأثير وسائل الإعلام على السلوك الانتحاري يكون أكثر ترجيحاً عند تحديد طريقة الانتحار وخاصة عند عرض التفاصيل أو عند كتابة تقرير الانتحار أو تصوييره بشكل درامي.

فقد كشفت دراسات تحليل المحتوى ثمانية عوامل تتعلق

بالاعلام والتي لها دور في زيادة عدوى الانتحار خاصة بين الشباب وهي التغطية الإخبارية المتكررة لنفس القصة، التغطية تكون في الصفحة الأولى، العناوين تكون أكبر حجماً، انتحار المشاهير كان له تأثير أكبر والضوء المسلط على ترك المنتحر لأسرة حزينة عليه أو على حزن أحبائهم

المقربين منهم يمكن ان يحفز دوافع الانتحار، وخاصة بين الشباب الغاضب والحزين.

التقارير الصادرة من وسائل الإعلام والتي تشير إلى ان الانتحار شيء "لا مفر منه"، وأن "شخص ما سيكون التالي".

استغلال الانتحار لترويج قضية سياسية ما، على سبيل المثال، مناهضة العنصرية أو ضغوط العمل وأخيراً اظهار الضحايا على أنهم يمتلكون صفات مرغوبة وذات مكانة عالية.





د. مها عادل العبداني  
طب وجراحة الفم والاسنان

# صحة الفم والأسنان مرآة لصحتك النفسية

البالغين بألم في الفك في مرحلة ما من عمرهم (الاضطراب الصدغي الفكي) وهي علامة شائعة جدا على التوتر. ربما تحتاج إلى علاج للفك مثل حقن بوتكس للمساعدة على استرخاء عضلات الفك.

٣- نزيف اللثة: لا ينبغي تجاهل اللثة التي تنزف بشكل مستمر، لأنه في كثير من الأحيان يشير إلى مرض التهاب اللثة، الذي يسببه التوتر أو يساعد على تفاقمه. علاج ذلك يكون بالتنظيف العميق من الترسبات وللتأكد من أن الطريقة التي تتبعها في غسل أسنانك صحيحة.

٤- خراجات الأسنان (تسوس الاسنان).  
٥- رائحة فم كريهة: يعود السبب في ذلك إلى أنه أثناء التوتر تتراكم أحماض المعدة؛ ما يؤدي إلى الارتجاع الحمضي الذي يسبب رائحة النفس الكريهة.

إذا أصبح الأمر مصدرا للقلق لديك، عليك استشارة طبيبك فرما تحتاج إلى علاج ما باستخدام مضادات الحموضة، أو أشعة على المعدة.

٦- عض الخدين: بعيدا عن الإصابات التي يسببها عادة عض الخدين من داخل الفم، ترتبط هذه العادة السيئة بمدى التوتر والقلق الذي يعاني منه الشخص.

٧- تقرحات الفم.

٨- الهربس (الطمة حمى): هو نتيجة ثانوية مزعجة أخرى لزيادة أعراض الضغط النفسي، ينجم الهربس عن فيروس الهربس البسيط، وهو معدي. ويظهر عادة حول منطقة الشفة العليا أو السفلى، لكن لدى البعض يمكن أيضا أن يظهر قرب الأنف.

ظهور الهربس يمكن أن يكون مرتبطا بالحالة النفسية والعاطفية.

تعتبر الاضطرابات النفسية ومشاكل الأسنان من أكثر المشاكل الصحية انتشاراً في العالم، فيمكن للأسنان التنبؤ باضطرابات الصحة العقلية التي قد تصيب الإنسان، مثل "الاكتئاب والقلق" وانفصام الشخصية، التوتر والاجهاد، لما تمثله من انعكاس واضح لما بداخل جسم الإنسان من أمراض واضطرابات وخلل في الأعضاء والأجهزة، لتكون بلا منازع مرآة لصحتنا، ففي دراسة جديدة تؤكد أن الأسنان دليل قوي على الصحة العقلية، وأن الأسنان اللبنية (أو الأولية)، التي يفقدها الإنسان حين يكون عمره لا يتجاوز ٦ سنوات، تكشف أسراراً كثيرة، فكيف ذلك؟

وجد انه في حال معاناة الطفل من الإجهاد في سنواته الأولى، فإنه يمكن رؤية ذلك على أسنانه، ولعل الإجهاد لا يعني فقط العمل الزائد في السن المبكر، بل أيضاً بعض المشاكل الأخرى، على غرار: طلاق الوالدين والضوضاء المستمرة أو الاستغلال الجسدي والنفسي، تجعل الجسم يفرز الكثير من هرمون الإجهاد "الكورتيزول"، الذي يمكن قياس تركيزه في الدم واللعب، وفق دراسة أخرى شملت ٣٥٠ عائلة في سان فرانسيسكو، أن الأطفال الذين يعانون من نقص الانتباه والسلوك الاجتماعي المضطرب، يكون المينا لديهم رقيقاً ولب السن صغيراً بالمقارنة مع بقية الأطفال.

بالإضافة إلى ما يحمله إهمال التشوهات الخلقية وتأخير وضع التقويم على ضعف ثقة الطفل بنفسه منذ الصغر وما يتعرض له من ألم جسدي ونفسي.

فيما يلي قائمة بأهم أمراض الفم التي تسببها الضغط النفسي من اجهاد وتوتر واكتئاب:

١- الجز على الاسنان: المصطلح الطبي الذي يطلق على الصرير ويحدث بشكل كبير أثناء النوم، وهي حالة نفسية تصيب الأطفال والكبار على حد سواء، وغالباً ما يكون ذلك نتيجة للشعور بالعصبية أو الضغط والذي يؤدي إلى الصداع التوترى وألما شديداً بالوجه والفك، يُعطى وافي الفم لاستخدامه ليلا كعلاج لهذه الحالة.

٢- ألم في الفك: من المحتمل أن يشعر نحو ٣٠% من







## الاضطرابات السلوكية والانفعالية عند الاطفال وكيفية الوقاية منها

وتتضمن الحصول على رعاية طبية مبكرة ودورية أثناء مرحلة الحمل، والامتناع عن تناول أية عقاقير طبية، وتجنب التعرض للأشعة السينية

والمواد الكيماوية والمواد السامة، والامتناع عن تناول أي طعام تشمل فيروسات حية في توقع الحمل، والمشروبات الكحولية وعدم التدخين، والحرص على تناول الغذاء السليم المتكامل.

كذلك الوقائية من عسر الولادة ونقص الأوكسجين عن دماغ الطفل الوليد، والإصابات أثناء مرحلة الولادة، والتوليد الصحيح الذي يتم تحت إشراف مختصين.

وتجنب نقص اليود والحديد عند الطفل والذي من شأنه ظهور الاضطرابات السلوكية والانفعالية وصعوبات التعلم، إضافة إلى العلاج المبكر لأمراض الطفولة والتغذية السليمة الخالية من كل المواد الصناعية والرضاعة الطبيعية، والنظافة الشخصية وإتباع قواعد الأمن والسلامة العامة.

ثانياً: الإجراءات التربوية والاجتماعية والنفسية يفرق المختصون بين أسلوب التربية وأسلوب إعطاء المعلومة، فالأول يقدم المعلومة منسوجة في سياق قيمي معين يتفق مع السياقات الأخرى المعمول بها في مجتمع التنشئة والثاني يقدم المعلومة عن موضوع معين خالصة كأنها في فراغ، فهناك طرق متعددة لاستخدام الأساليب التربوية في ميدان الوقاية الأولية من الإصابة

بالاضطرابات السلوكية والانفعالية، تختلف فيما بينها من حيث نوعية الأشخاص الذين تقدم إليهم وأعمارهم، والمواقف التي تقدم فيها هذه الأساليب.

ومن ثم يمكن استخدام هذه الأساليب مع الأطفال في إطار المدارس والمراهقين أيضاً، وكذلك للآباء المربين المسؤولين لتوصيلها بدورهم إلى الأبناء والتلاميذ من أجل تيسير سبل اكتشاف الاضطرابات السلوكية والانفعالية، والتعرف على الأشخاص المستهدفين وتزويدهم بالمعلومات الصحية عن الاضطرابات السلوكية والانفعالية ومسبباتها وطرق علاجها، وذلك يعني أهمية استغلال وتوظيف التربية والتعليم لممارسة العمل الوقائي من الدرجة الأولى،

كما أن المناهج والمقررات الدراسية تساعد في تحقيق هذا الهدف وذلك بالتخطيط المسبق سواء للمناهج التعليمية أو لطريقة إيصال المعلومة.

يمكن للوالدين اتباع مجموعة من الإجراءات الوقائية مع الأطفال من أجل تجنب حدوث مثل هذه الاضطرابات:

- ١- تجنب الممارسات والاتجاهات الخاطئة في تنشئة الأطفال.
- ٢- العمل على الإقلال من التعرض لنماذج العنف المتلفزة.
- ٣- العمل على تنمية الشعور بالسعادة وبث روح التعاون مع الآخرين.
- ٤- العمل على خفض مستوى النزاعات الأسرية، وعدم إظهارها أمام الأطفال.
- ٥- توفير أنشطة بدنية إيجابية للأطفال.
- ٦- تنظيم وترتيب بيئة للطفل.

الطفل الذي لديه اضطراب سلوكي أو انفعالي هو الطفل الذي يظهر مظهراً واحداً أو أكثر بدرجة واضحة لفترة زمنية طويلة. وهؤلاء الأطفال قد ينجموا في عراك بالأيدي مع الآخرين أو يلجأؤون للسرقة والكذب، وبدون شعور بالندم أو الذنب وهذه بداية خرق القانون.

وقد يقضي الطفل الليل خارج البيت أو يتهرب من المدرسة أو يتناول الأدوية المخدرة أو ممارسة الجنس بصورة غير مقبولة اجتماعياً.

تؤدي هذه التصرفات الي زيادة الأعباء على العائلة مع صعوبة تكوين صداقات حقيقية مع الآخرين مع فشـل درا سي وعدم المواظبة على المدرسة وهنا الطفل دائماً يلوم الآخرين ويعزو كل مشاكله اليهم.

### أسباب الانحرافات عند الأطفال

- تعكر المزاج.
- مشاكل التعليم والقراءة.
- الكآبة.
- الاستغلال من قبل الآخرين بكافة أنواعه.
- فرط الحركة.

### المظاهر السلوكية

- ١- عدم القدرة على التعلم والتي لا تعود لأسباب في القدرات العقلية أو الحسية أو العصبية أو الجسمية أو الصحية العامة بشكل واضح.
- ٢- عدم القدرة على إقامة علاقات شخصية مع الأقران والمعلمين والاحتفاظ بها.
- ٣- ظهور السلوكيات والمشاعر غير الناضجة وغير الملائمة في ظروف وأحوال ومواقف عادية.
- ٤- شعور عام وحالة مزاجية تعكس عدم السعادة والاكتئاب.
- ٥- ظهور أعراض جسمية مصاحبة من قبيل اضطرابات النطق واللغة، الآلام، المخاوف المرضية، المشكلات الدراسية.

### الإجراءات اللازمة للوقاية

يعبر مفهوم الوقاية من الإجراءات والخدمات الطبية والاجتماعية والتربوية والنفسية والتأهيلية التي تعمل على الحيولة دون حدوث اعتلال أو ضعف عام عند الإنسان، ومنع تطور العجز والتغلب عليه والحيولة دون تطوره إلى حالة إعاقة وتهدف البرامج الوقائية إلى تفادي مشكلات معينة حتى نتجنب حدوثها، ويعد تفادي مشكلات الاضطرابات السلوكية والانفعالية من الأمور ذات الأهمية الكبيرة التي لفتت نظر الكثيرين نظراً لأنها تؤثر على العديد من الأفراد مما يؤدي إلى حدوث بعض الصعوبة في علاجها، حيث تتضمن بذلك العديد من المشكلات منها ما يتعلق بالطفل نفسه ومنها ما يتعلق بالوالدين ومنها ما يتعلق بالأسرة عامة وهو الأمر الذي يكلف المجتمع جهوداً كبيرة.

ولتحقيق الوقاية من الاضطرابات السلوكية والانفعالية غالباً ينصح باتخاذ الإجراءات الآتية:  
أولاً: الإجراءات الصحية





تحرير زكي حسن الوائلي  
ماجستير ارشاد نفسي

# غياب الامن النفسي لدى الفرد وتأثيره على الاسرة

نعم إنه مطلب يكاد يكون مستحيلًا في بعض الأسر فما نراه وما نسمعه من أحداث وكوارث

داخل الأسر وفي مجتمعنا الذي جعل الفرد يبحث عن الامن النفسي خارج الاسرة.

## إذا أين تكمن المشكلة؟

ينقسم الأمن النفسي الى أمن داخلي وأمن خارجي، ينبعث الأمن الداخلي من النفس أي أنه شعور داخلي، أما الأمن الخارجي فتكون مصدره البيئة الخارجية أي وسائل حماية الانسان وسلامته بدءاً من الاسرة ويكون تأثير الأمن الداخلي والخارجي على الفرد متبادلاً فوجود البيئة الأمنة لا يكفي لإحساس الفرد بالأمن النفسي فلا بد من وجود الأمن الداخلي حتى يؤدي به الى الشعور الحقيقي بالأمن



النفسي ونحن نسعى اليوم الى محاربة الخوف والقلق والفزع نتيجة تعرض الفرد الى الضغوط النفسية أو الاجتماعية التي تؤدي به الى عدم القدرة على تحملها وفقدان الطاقة لمواجهتها مما يؤدي الى فقدان الجو العاطفي الذي يسود أفراد الأسرة وهذا مما ينعكس أثره على عدم تكيف الأبناء وعلى نمو الاتجاهات السلبية مما ينعكس على سلوكهم بشكل عام.

لذا تمثل معوقات الأمن النفسي أمراً خطيراً على المستوى الفردي والمجتمعي لكونها تولد سلوكيات غير مقبولة مثل سلوك العدوان مثل اعتداء الأب على الأبناء أو العكس فلا بد من محاربة هذه الظاهرة الخطيرة ظاهرة سلوك العدوان داخل الاسرة الواحدة وبالتالي تؤدي الى تفكك المجتمع والشعور بعدم الأمن والأمان أينما تكون.

يولد الفرد في الأسرة وينشأ داخلها خلال مرحلة الطفولة ومرحلة المراهقة حتى يصل الى الرشد وتعتبر هذه الفترة من المراحل المهمة التي لا يستطيع الانسان أن ينمو دون الاعتماد على الركيزة الأساسية وهي الأسرة فهو يكتسب من هذه الركيزة الأساس من الحب والحنان والدفء وجو اجتماعي نظيف والشعور بالأمن وكذلك القيم والعادات والتقاليد وتنمية الجوانب النفسية والعقلي والمعرفي والاخلاقي والانفعالي.

كما توفر الأسرة الأمن النفسي الذي يعتبر السور الذي يحمي به الفرد نفسه من الخطر خارج هذه الأسرة ويرتبط مفهوم الأمن النفسي بالصحة النفسية والوضع النفسي السليم للإنسان وصولاً الى السعادة النفسية، والسعادة هي احساس الانسان بالابتعاد عن القلق والتوتر ولكي يكون الانسان بعيداً عن القلق والتوتر فهو يجب ان يكون في حالة تأزر مع ذاته، وهذا يحدث من خلال تجارب الفرد مع الاسرة والمجتمع. اذن السعادة تحقيق الأمن النفسي والرضا.

## لماذا نحتاج الى الأمن النفسي

يسعى الانسان دائماً الى تحقيق حاجاته ويعتبر الأمن النفسي من أهم الحاجات النفسية خلال فترات حياته، فالشخص الآمن نفسياً يكون دائماً في حالة توازن وتوافق نتيجة شعوره بالاستقرار والتحرر من الخوف وسكون النفس مما يولد الثقة بالنفس وامتلاك التوازن الانفعالي.

## أين الأمن النفسي؟

هل الأمن النفسي مطلب مستحيل داخل الأسرة أو هو مطلب يناقض طبيعة الحياة؟



# اضطراب ما بعد الصدمة



د. بتول غالب الناهي  
كلية التربية للعلوم الانسانية



٣- التجنب المستمر للمثيرات المرتبطة بالحدث الصادم، تظهر بعد حدوثه، ويمكن أن يظهر في واحدة أو أكثر مما يلي: التجنب أو بذل جهود لتجنب الذكريات المزعجة والأفكار والمشاعر المرتبطة بصورة وطيدة مع الحادث الصادم.

٤- تشوهات سلبية في المعارف والمزاج مرتبطة بالحدث، تبدأ أو تتفاقم بعد حدوثه، وتظهر في واحدة أو أكثر مما يلي: معتقدات أو توقعات سلبية مبالغ فيها ومستمرة حول الذات أو الآخرين أو العالم، لوم الذات والآخر بسبب معارف مشوهة ومستمرة حول سبب ونتائج الحادث الصادم، حالة انفعالية سلبية مستمرة، انخفاض ملحوظ في الاهتمامات والابتعاد عن الآخرين وانعدام القدرة على الشعور بإيجابية.

٥- تشوّه ملحوظ في وظائف الحضور والاستجابة مرتبط بالحادث يتمثل بالتالي: سلوك تهيجي ونوبات غضب، سلوك متهور أو محط للذات، استجابات هلع مبالغ فيها، مشكلات في التركيز، اضطراب في النوم.

٦- استمرار مدة الاضطراب لأكثر من شهر.

٧- يسبب الاضطراب ضيقاً أو إعاقة في الميدان الاجتماعي المهني أو مجال حياتي آخر.

٨- لا تعزى أسباب الاضطراب إلى عوامل الفيزيولوجية للمواد الكيميائية أو لظرف طبي آخر.

## علاج الاضطراب الصدمي

بالإضافة إلى العلاجات الدوائية يكون العلاج المعرفي السلوكي نافعاً حيث يعمل على تغيير مداركات الفرد حول الحدث الصادم وتغيير ادراكاته حول ذاته وتمكينه من التعرف على كيفية تأثير طريقة تفكيره على الأحداث التي مرت به. كذلك استعادة الخبرات الصادمة بعد التمكن من الكثير من المهارات التي تساعد على مواجهة المثيرات المحفزة للصدمة واستخدام مهارات توكيد الذات التي يجب ان يتعلمها المريض.

تترك الأحداث والنكبات والكوارث الطبيعية من فيضانات مدمرة وحرائق واسعة النطاق وزلازل وانفجار البراكين والعواصف وراءها أثراً اجتماعية ونفسية على الأفراد والجماعات والأسر التي تعرضت لويلاتها، فالتشرد وفقدان المسكن وتقطع وصال الحياة العائلية للأسرة المفاجئ وفواجع الموت واليتم والتعرض للعوز وصعوبات الحياة ومشاعر التهديد، كلها تعد اضطرابات تخلف وراءها أعراض نفسية مرضية صنفت نفسياً تحت أعراض ما بعد الصدمة ومع ذلك ونظراً لاختلاف التجارب الذاتية بين الناس، فإنهم يتفاعلون مع الأحداث الصادمة المماثلة بشكل مختلف.

بعبارة أخرى، ليس كل من يتعرض لحادث صادم سيصاب بصدمة نفسية..

يحدد الدليل التشخيصي والإحصائي الخامس (DSM5) العوامل السببية كعيار أساسي في تشخيص اضطراب ما بعد الصدمة وقد استقر اتفاقاً للهيئات العلمية في الطبعة الأخيرة لهذا الدليل على أهمية تصنيف الاضطرابات الناجمة عن الصدمة والضغط في محور مستقل بعد ما كانت مصنفة ضمن محور القلق.

## العوامل السببية كعيار أساسي في تشخيص اضطراب الضغط ما بعد الصدمة

١- التعرض إلى تهديد فعلي بالموت، جرح خطير، أو عنف جنسي، بحادث أو أكثر أو مشاهدة الشخص لحوادث صادمة تقع للآخرين، العلم بوقوع أحداث صدمية تصيب أفراد العائلة المقربين، أو صديق حميم.

٢- وجود واحد أو أكثر من الأعراض المرتبطة بالأحداث الصدمية، والتي يبدأ ظهورها بعد وقوع الحادث الصادم كوجود ذكريات مزعجة للحادث الصادم، أحلام مزعجة متكررة ذات عاطفة أو محتوى مرتبط بالحادث الصادم، ردود أفعال أو فقدان الكلي للوعي بالموجودات من حوله في الحالة القصوى، ضيق نفسي حاد ومستمر إثر التعرض لمثيرات داخلية أو خارجية تشابه أو ترمز لجانب من جوانب الحادث الصادم، ردود فعل فيزيولوجية بارزة.



# فرط الحركة وتشتت الانتباه



د. نضال عيسى عبد  
دكتوراه مناهج وطرائق  
التدريس العامة

## أسباب حدوث اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه

- الأسباب العضوية: نتيجة تعرض الدماغ لإصابات خلال الحمل أو عند الولادة، صعوبات الولادة، نقص الأوكسجين، إصابة الأم بالمرض وقت الحمل، تناول الأدوية.
- حدوث اضطراب في النشاط الكيميائي في الدماغ لم تعرف مسبباته.
- أسباب جينية أو وراثية حيث وجد لدى الوالدين أو العائلة بعض الأعراض المرضية والسلوكية.
- الأسباب البيئية: التلوث البيئي، تسمم الرصاص.

## مفهوم تشتت الانتباه

أكثر أعراض هذه الحالة انتشاراً، بالإضافة لعدم القدرة على الانتباه، لدرجة التركيز والانتباه لديهم قصيرة جداً، فإن المصابين بالحالة غير قادرين على التركيز، التذكر، التنظيم، يظهرون كأنهم غير مهتمين لما يجري من حولهم، يجدون صعوبة في بدء وإكمال ما يقومون به من نشاط، وخصوصاً ما يظهر أنه ممل أو متكرر أو فيه تحدي وتفكير، كأنهم لا يسمعون عندما تتحدث معهم، ولا ينفذون الأوامر المطلوبة منهم، يفقدون أغراضهم، وينسون أين وضعوا حاجياتهم، كتبهم وأقلامهم.

ذا يعرف تشتت الانتباه بأنه ضعف القدرة على تركيز الانتباه إلى المثيرات، وكثرة النسيان، والانتقال من نشاط إلى آخر والأنشغال بموضوعات متعددة وصعوبة التفكير.

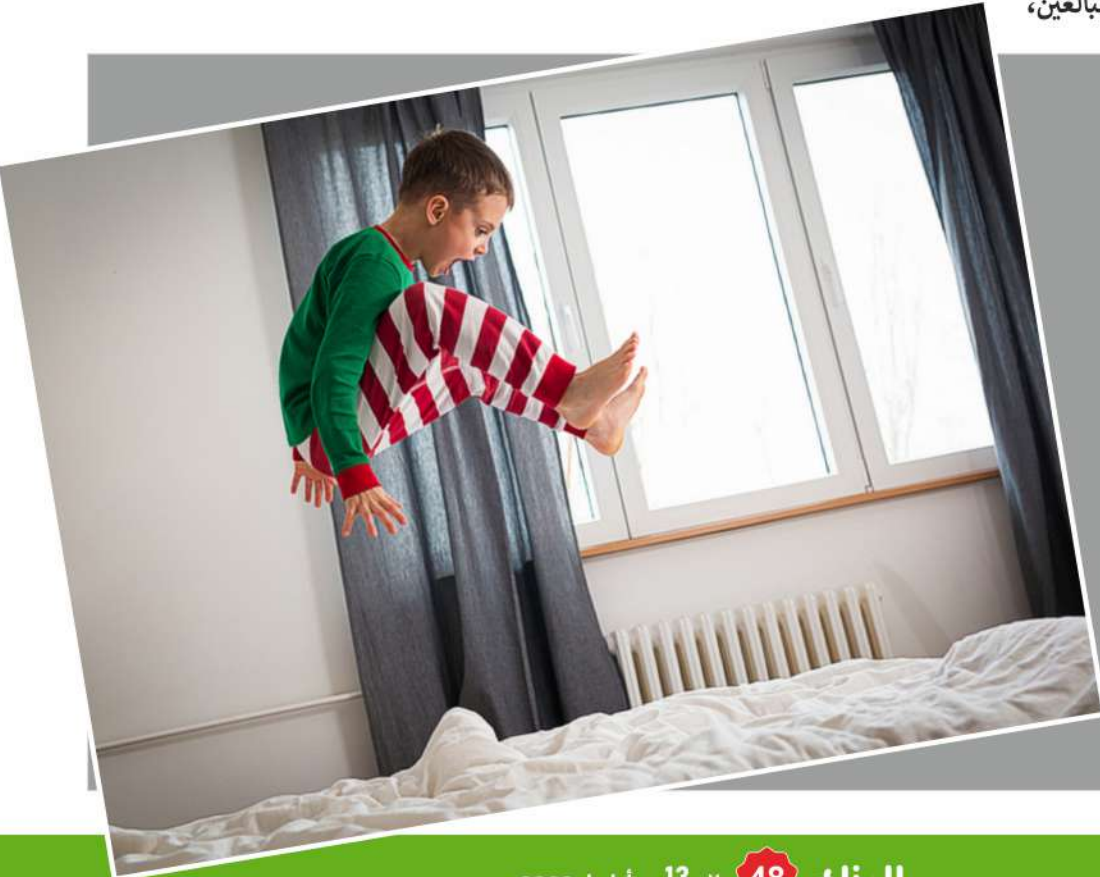
اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه هي حالة مرضية سلوكية يتم تشخيصها، لدى الأطفال والمراهقين، وهي تعزى لمجموعة من الأعراض المرضية التي تبدأ في مرحلة الطفولة، وتستمر لمرحلة المراهقة والبلوغ وتعتمد على وجود النشاط الحركي الحسي، هذه الأعراض تؤدي إلى صعوبات في التأقلم مع الحياة في المنزل والشارع والمدرسة وفي المجتمع بصفة عامة إذا لم يتم التعرف عليها وتشخيصها وعلاجه.

## مفهوم فرط الحركة

فرط الحركة هو زيادة في مستوى النشاط الحركي تخرج عن حدود المعدل الطبيعي، حيث نرى الطفل يتلوى ويتململ، ولا يستطيع البقاء في مكانه أو مقعده، نراهم يركضون في كل مكان، يتسلقون كل شيء، كثيري الحركة ودونما هدوء، يتكلمون كثيراً، كل ذلك بلا هدف محدد، يحدث ذلك في المنزل والشارع والاسواق أو المدرسة، كما يجدون صعوبة في التأقلم واللعب مع الأطفال الآخرين.

كما تختلف الصورة في المراهقين والبالغين، فلا تظهر الأعراض الحركية بنفس الدرجة والوضوح، كما في الأطفال، ولكن نلاحظ تمللمهم الشديد، لا يجدون متعة في القراءة أو مشاهدة التلفاز أو الأنشطة التي تحتاج الهدوء والسكينة.

وتعريف هذا الاضطراب بأنه ميل لدى بعض الأطفال للحركة الكثيرة المتواصلة وعدم الركون والهدوء أو الثبات أو الاستقرار في عمل ما أو مكان لفترة طويلة.





## أسباب حدوث اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه

- الأسباب العضوية: نتيجة تعرض الدماغ لإصابات خلال الحمل أو عند الولادة، صعوبات الولادة، نقص الأوكسجين، إصابة الأم بالمرض وقت الحمل، تناول الأدوية.
- حدوث اضطراب في النشاط الكيميائي في الدماغ لم تعرف مسبباته.
- أسباب جينية أو وراثية حيث وجد لدى الوالدين أو العائلة بعض الأعراض المرضية والسلوكية.
- الأسباب البيئية: التلوث البيئي، تسمم الرصاص.

## سمات الطفل المصاب بفرط الحركة

- أولاً: سماته الحركية
- أ: سمات اضطراب تشتت الانتباه وقلة التركيز.
- ١- الظهور بمظهر من يحلم أحلام اليقظة.
  - ٢- الانطوائية والخجل.
  - ٣- سلبية الطبع ولا يبتعد عن مواجهة الآخرين.
  - ٤- صعوبة متابعة التوجيهات والإرشادات الموجهة له.

٥- القلق والاضطراب وشد الأعصاب.

- ٦- ضعف الذاكرة.
- ٧- صعوبة التركيز لمدة طويلة وسهولة تشتت الانتباه بأي مثير خارجي.
- ٨- عدم القدرة على الانتباه للتفاصيل الدقيقة.

ب: سمات فرط الحركة

- ١- اللعب بالأدوات المدرسية.
- ٢- يكثر من بري الأقلام.
- ٣- كثرة الحركة والتملل أثناء الجلوس على الكرسي.
- ٤- كثرة الكلام والثرثرة.
- ٥- مضايقة التلاميذ الآخرين في الصف.
- ٦- التصرف بسذاجة، والفوضوية.
- ٧- الاندفاع والتهور وسهولة الإثارة وعدم قدرته على ضبط سلوكه.

٨- القفز عند الانتقال من مكان إلى آخر.

٩- الانتقال من نشاط إلى آخر قبل الانتهاء من النشاط الأول.

١٠- عدم القدرة على انتظار الدور في الألعاب مع المجموعات.

١١- الانخراط في ألعاب حركية خطيرة دون تقدير العواقب.

ثانياً: سماته العاطفية

- ١- التهور وسرعة الغضب.
- ٢- الاستجابة بسرعة ودون تفكير.
- ٣- اللامبالاة بنتائج تصرفاته.
- ٤- الميل إلى لوم الآخرين على تصرفاتهم.
- ٥- الإلحاح وعدم الصبر.
- ٦- تذبذب المزاج وسرعة تقلبه.
- ٧- انخفاض مستوى نضجه العاطفي.
- ٨- صعوبة التكيف مع الظروف الجديدة.
- ٩- الافتقار إلى المهارات الاجتماعية وفشله في تكوين صداقات مع أقرانه.

٢- قد يفصل من المدرسة بسبب سلوكياته غير السوية.

٣- صعوبة في التركيز، واضطراب المزاج، وضعف الذاكرة والخصائص المعرفية.

٤- صعوبة تكوين صداقات بسبب تداخل سلوكيات هذا الاضطراب مع أمراض سلوكية أخرى.

## الإجراءات العلاجية

رغم تنوع الأساليب العلاجية لاضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه إلا أن الدراسات والبحوث التي أجريت في هذا المجال قد أشارت إلى أن أكثر الطرق العلاجية فاعلية هو العلاج السلوكي المعرفي ويتمثل في:

- التدريب على مهارات الاسترخاء لتخفيض الاستجابات السيكولوجية والفيزيولوجية وتساعد على تهدئة الطفل وتقلل من التشتت لديه مما يزيد من مستوى التركيز وتحسين أداء الطفل.

- التدريب على مراقبة الذات وفيها يقوم الطفل بتحديد الاستجابات وردود الأفعال غير المرغوب فيها من خلال المواقف والأهداف التي يسعى إلى تحقيقها للحد من فرط الحركة وتشتت الانتباه.

- التدريب على التنظيم الذاتي ومساعدة الطفل على ملاحظة سلوكياته ذاتياً وتطوير قدراته على ضبط الذات، وتتطلب هذه الطريقة تدريبه على توجيه سلوكه.

- العلاج السلوكي ويستهدف تعديل سلوكيات الطفل غير المرغوبة، ويستخدم أسلوب التدعيم الإيجابي، ويعني مكافأة الطفل بعد قيامه بالسلوك المرغوب الذي يتدرب عليه وقد يكون التدعيم مادياً او معنوياً.

- العلاج الأسري: وفيه يستخدم الوالدان التدعيم الإيجابي لإحداث التغيير ويتجاهلان السلوكيات السلبية.



- ١٠- إقحام نفسه فيما لا يعنيه.
- ١١- عدم التعاطف مع الآخرين.
- ١٢- عدم القدرة على التعبير عن رأيه الشخصي.

ثالثاً: سمات الأداء التعليمي

١- وجود صعوبات تعليمية لديه في النطق والكتابة والقراءة والحفظ.

٢- الافتقار إلى مهارة حل المشكلات، واعتماده على الآخرين باستمرار انكالي.

٣- عدم ترتيب الأفكار والعمل.

٤- عدم وجود اهتمام بالوقت.

٥- يكون أداؤه أقل ممن هم في عمره.

رابعاً: سمات هذا الاضطراب في سن المراهقة .

- ١- يتصف أداؤه الدراسي بالضعف الشديد مما يؤدي إلى التأخر الدراسي، والرسوب المتكرر.





د. عبد السلام أبوحيّية  
مقيم أقدم في طب الأمراض  
النفسية

٢. تقييم مختلف العوامل التي ذكرناها التي تسبب بيئة عمل مسمومة، ومحاولة تحييدها وتقييدها.
٣. وجود مستشار نفسي في العمل يمكن للموظفين الذهاب إليه.
٤. إقامة فعاليات جماعية أو السماح بها فريداً بحيث تخفف من وطأة المشاكل النفسية (مثل ممارسة الرياضة، أو إقامة صلاة الجماعة، أو سفرات ترفيهية).

## الحلول المُمكنة على الصعيد الشخصي

١. أن تتعلم قول "لا" بكل بساطة، وتتعلم تفويض الأمور لغيرك؛ فكل شيء ولو كان بسيطاً يمكنه ان يقلل من حجم العمل المطلوب منك هو أمرٌ ضروري.
٢. لا تخلط بين عملك وبين بيتك قدر الإمكان، وأصنع "أوقات أمان" للعبادة والرياضة والتواصل مع الأهل.
٣. الاستفادة من دقائق للتأمل **Meditation** في أوقات متكررة في اليوم وأيضاً تمرينات التنفس لتقليل الضغط؛ وهي مفيدة جداً في حالة كانت المشكلة قلقاً وليس اكتئاباً.
٤. عدم بخس العبادة إذا كنت تؤمن بها في أوقاتها لأنها عادةً تقلل القلق والاكتئاب.
٥. محاولة ممارسة الرياضة، ولو المشي، أثناء العمل.
٦. إذا وصلت إلى نتيجة ان المشكلة في بيئة العمل، حاول ان تنتقل منها.
٧. التواصل مع طبيب نفسي لأجل جلسات في الكلام إذا كنت تجد المشكلة لا يمكن حلها بسهولة.

- ٥- عدم تفويض القدرة على اتخاذ القرارات ورفض المهام وقبولها.
- ٦- عدم وجود هيكل للتراحم والاسناد الاجتماعي.
- ٧- عدم وجود هيكل عمل واضح يُحدد الأدوار المختلفة للعاملين.
- ٨- الزيادة الكبيرة في ساعات العمل، أو عدم انتظامها، بحيث لا يكون هنالك توازن بين العمل والبيت.
- ٩- عدم وجود إمكانيّة للتّرقّي في المناصب.
- ١٠- الاختلاف بين قيم العمل وقيم الشخص.

## الفرق بين الاكتئاب والقلق في بيئة العمل

القلق في بيئة العمل يتسم بـ "حالات" متقطعة من الخوف والاضطراب بسبب ضغوط العمل، ويمكن ان تتسم بالصداع وآلام العضلات؛ أما الكآبة فتتسم بحالة مستديمة أكثر يكون فيها الشخص حزيناً، وغير قادرٍ على التركيز في عمله. هنالك مجموعة من الاعراض التي عادةً ما يتم

- تجاهلها، وقد تكون علاماتٍ خطيرة لمشاكل نفسية:
- ١- الابتعاد عن الموظفين والانعزال.
  - ٢- عدم الاهتمام بالمظهر والشكل، بحيث لا يغير ملابسه، أو لا يحافظ على نظافتها.
  - ٣- الوصول متأخراً للدوام، أو الغياب، أو كثرة الاجازات، أو الخروج مبكراً.
  - ٤- تضييع المهل المفروضة للمهام أو القيام بها بصورة فيها خلل وأخطاء.
  - ٥- الصعوبة في اتخاذ القرارات.
  - ٦- عدم الاهتمام بالأوامر والأشياء المطلوبة ونسيانها.
  - ٧- الظهور بمظهر تعب وربما النوم والقيولة أثناء الدوام.
  - ٨- العصبية والاضطراب لأبسط مشاكل الدوام وربما البكاء على أمور هامشية.

## الحلول المُمكنة على الصعيد العام

١. التقليل من ساعات العمل، أو تحديدها بالتشاور شخصياً مع كل شخص، ومحاولة الجمع بين الآراء المختلفة.

في الولايات المتحدة الأمريكية، وفقاً لمكتب إحصائيات العمل الفيدرالي، يقضي الشخص في بيئة العمل أكثر من ٤٤ ساعة خلال أيام الدوام الرسمي (٨ ساعات يومياً تقريباً)، وهذا الحال نفسه في أغلب الدوائر الحكومية العنقراطية حيث ينص قانون الخدمة العامة على نفس عدد الساعات هذا؛ ومضافاً لذلك يجد كثيرٌ من الموظفين أن جزءاً من مهامهم المرتبطة بالعمل تحتاج تكملة في البيت (مثل متابعة الكتب الرسمية أو الاتصالات لحل مشاكل العمل أو كتابة المحاضرات وتصحيح الامتحانات الخ) ويُقدّر هذا العمل الإضافي بمقدار ٥ ساعات في أيام العطل؛ مما يعني ان معدل ما يصرفه الشخص من حياته في بيئة العمل وقضاياها يمثل ثلث جميع أوقاته! وقد تزيد هذه النسبة في بعض المهن، حيث وجدنا ان الطبيب المقيم الدوري يسجل في أغلب مستشفيات العراق اليوم ما معدله ٣٦٠ ساعة عمل شهرية، وهذا أكثر من نصف جميع أوقاته، علماً اننا لم نطرح ما يحتاجه من نوم، فمع طرح الساعات الطبيعية للنوم، تصبح النسبة مهولة وهي ٧٥٪ من حياة الطبيب المقيم الدوري؛ وهذه النسب جميعاً، سواء الثلث أو النصف هائلة إذا ما قارناها بما كان يصرفه الإنسان قبل العصور الحديثة في العمل، إذ كان يُقدّر بنسبة خمس أوقاته فقط.

هذه الزيادة في ساعات العمل لا بُد ان لها أثراً في الصحة النفسية للإنسان، في حد نفسها إذ تزيد من الضغوطات، وكذلك طبيعياً لأن الأعراض الذي قد يظهرها المريض في البيت، يُحتمل ان يظهرها في بيئة العمل أكثر، لأنها تمثل مساحة أكبر من حياته؛ ومن المشاكل النفسية التي تحصل هي الاكتئاب والقلق. ولكن، بعض بيئات العمل تميل لصنع مشاكل نفسية أكثر من غيرها، وهي التي تتسم:

- ١- المرء الذين لا يستمعون للمقترحات والمشاكل.
- ٢- المحسوبية والمنسوبية خصوصاً في مكافأة الجهود التي يقدمها مخلصون الموظفين.
- ٣- بيئة العمل المسمومة التي تنتشر فيها الغيبة والنميمة والتنمر.
- ٤- المتطلبات الصعبة للعمل نفسياً ومادياً وعدم تعويضها.



# القلق والاكتئاب في بيئة العمل







دعاء محمد باجي  
تدريسية في كلية التمريض  
جامعة الصبرة

# لفظ جديد وسلوك قديم

التحرش

## طرق منع التحرش الجنسي:

السلاح الأكثر فاعلية ضد التحرش الجنسي هو المنع، لا يختفي التحرش من تلقاء نفسه في الواقع، ومن الأرجح أنه عندما لا تتم معالجة المشكلة، فإن المضايقة ستزداد سوءاً ويصبح علاجها أكثر صعوبة مع مرور الوقت.

- 1- فضح المتحرش أمام المارة بصوت عال عما قاله أو فعله المتحرش.
- 2- سؤال المتحرش فيما إذا كان يقبل بأن يتعرض أحبائه أو ذوه له لهذا الموقف.
- 3- الدفاع عن النفس.
- 4- اللجوء إلى القانون.
- 5- الابتعاد عن الأماكن المناسبة للتحرش.
- 6- المشاركة في الحملات الموجهة للقضاء على التحرش.

## كيف نحمي الأطفال من التحرش الجنسي؟

- 1- الانتباه لتصرفات الأشخاص الذين يعتبرهم الطفل قدوة.
- 2- عدم ممارسة أي فعل ينطوي على تحرش بفتاة أو سيدة أمام الطفل.
- 3- عدم ترك الطفل دون ملاحظة لفترات طويلة.

3- وفي بعض الأحيان يكون من أجل الحصول على أهداف معينة مثل الصور أو المحادثة.

4- النوع الرابع هو المراهق من أجل إثبات الرجولة.

## من أبرز الآثار النفسية والجسدية للتحرش الجنسي بالإنث ما يلي:

- 1- بعض المتغيرات الفسيولوجية مثل عسر الهضم والمتغيرات النفسية مثل حدوث العار والشعور بالخزي الشديد نتيجة للمقاومة الصامتة والتأمل الذاتي.
- 2- يواجه الطلاب العديد من الصعوبات بسبب التحرش الجنسي، بما في ذلك التغيب وضعف الأداء الأكاديمي وفقدان الأصدقاء وضعف الجودة الأكاديمية.
- 3- فقدان السمعة المهنية وفرص العمل وانقطاع العلاقات الاجتماعية مع الأصدقاء والعائلة.
- 4- قلة النوم وفقدان الثقة بالنفس والاكتئاب وغيرها من الآثار السلبية والاجتماعية السلبية.
- 5- المعتقدات السلبية عن النفس، ضعف المعتقدات الشخصية، تدني الثقة بالنفس، الشعور بالعجز، والضغط النفسي.
- 6- الآثار النفسية السلبية للتحرش الجنسي على المرأة تشمل الصدمة، والاكتئاب، وعدم احترام الذات، وعدم الراحة النفسية من السلوك الجنسي، وغيرها من الآثار النفسية.

رغم تواصل الحركات المناهضة للتحرش الجنسي ومناداتها للكشف عن مرتكبيها إلا أن علاج الآثار المترتبة على الضحية لاتزال مثار الجدل والسجال في هذه المقالة سنتعرف على تعريف التحرش وأشكاله وأنماطه وتأثيره النفسي عن المرأة وكيفية التعامل معه.

## تعريف التحرش:

التحرش هو سلوك إيذائي متعمد من قبل المتحرش وطرف آخر اسمه المتحرش به يتم به الايذاء البدني والنفسي عن طريق تلامس شخص لشخص بطريقة عدوانية من خلال طرق غير مقبولة تماماً من الطرف الآخر أو بشكل لفظي عن طريق ذكر مفاتن الشخص الآخر بكلام فاحش.

أيضاً عن طريق بصري أي بمعنى ان الطرف الاخر ينظر الى الطرف الثاني بنظرة جنسية تنمرية مقصود بها الإيحاء الجنسي.

أنوع المتحرشين وهم ليسوا سواء (الدراسات تؤكد ان دوافع المتحرش تختلف من مكان لآخر من عمر لآخر ومن بيئة لأخرى ففي بعض الأحيان يكون:

- 1- سايكوباتي يستمتع بإيذاء الآخرين بتخويف الضحية وإهانتها.
- 2- وهذا النوع يخلو من الإنسانية.
- 3- النوع الثاني يكون مسيطراً وأنانياً من أجل الوصول الى إحساس القوة والتسلطية الذكورية على الأنثى.





د. ضرغام عارف الاجودي  
اختصاصي طب الاطفال

# اضطراب طييف التوحد



وأطلق عليه اسمه لاحقاً، قبل ذلك كان التوحد يُعدّ نوعاً من أنواع الفصام الطفولي.

في عام ١٩٧٩م قامت الباحثتان "وينج" و"جولد" بوضع ثلاثة معايير خاصة لتشخيص اضطراب التوحد هي القصور اللغوي، قصور التواصل والتفاعل الاجتماعي، وعدم مرونة التفكير.

وفي عام ١٩٨٣م وُضعت معايير جديدة لتشخيص التوحد من قبل الجمعية الأمريكية للأطباء النفسيين ضمن "الدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات العقلية" وبعد ذلك تم إدخال عدة تغييرات على معايير التشخيص وتم تقسيم الاضطراب إلى أربعة أنواع هي:

- ١- متلازمة اسبرجر.
- ٢- اضطراب التحطم الطفولي.
- ٣- التوحد الكلاسيكي.
- ٤- الاضطراب النمائي الشامل غير المحدد.

بهذا الاضطراب ويكثر الدجالون والمراكز العلاجية المزيفة. وأحياناً يتعرض الطفل إلى ضرر كبير بسبب انكار ذويه للتشخيص واعتقادهم بالأرواح الشريرة أو السحر وغيرها أو اتهام الطفل بالجنون أو التخلف العقلي وبالتالي إهماله وتدهور حالته. فأغلب الأسر عاجزة عن معرفة ما يجب عليهم معرفته من معلومات لرعاية طفلهم المتوحد أو كيف يساعدونه في التغلب على أزمته والخروج منها.

## نبذة تاريخية

وللتعرف على هذا الاضطراب لا بد من تتبعه تاريخياً فأول من وصف أعراض التوحد وأطلق عليه هذه التسمية هو الدكتور "ليو كانر" عام ١٩٤٣م وبعده بعام واحد وصف الطبيب النمساوي "هانز اسبرجر" أعراض أخرى للتوحد

كثير تشخيص اضطراب طيف التوحد في السنوات الأخيرة بشكل متزايد وأصبح يشكل مشكلة اجتماعية متفاقمة يوماً بعد يوم، فهو اضطراب تظهر أعراضه على الأطفال في سن مبكرة ويرافقهم لبقية حياتهم لعدم وجود علاج شافٍ له، ويتسبب في عدم قدرة المصاب على العناية بنفسه أو التواصل مع محيطه وعدم التأقلم والتفاعل مع بيئته ومجتمعه، فيكون منطوياً ومنعزلاً وعاجزاً عن مساعدة نفسه فيتلطلب ذلك رعاية خاصة ومتواصلة ودقيقة من الوالدين وأفراد الأسرة كافة. ومما يفاقم الأزمة على الأسرة غياب الوعي والمعرفة بالاضطراب وعدم فهمه من قبل المجتمع وندرة وجود المؤسسات المتخصصة في رعاية هذه الشريحة في مجتمعنا حيث يسود الجهل



التوحد



الطفل نتيجة لذلك من مشاكل في التواصل والتفاعل مع محيطه وقصور في التواصل اللفظي مما يدفعه إلى الانعزال واتخاذ سلوكيات غريبة كاجترار الكلام والحركات والأفعال التكرارية الغريبة".

ونظراً لأن التوحد يتكون من عدد كبير من الأعراض التي يظهر بعضها ويختفي بعضها الآخر عند بعض المصابين فكل

مع استغراق في التفكير وضعف في الانتباه والتواصل مع نشاط حركي زائد ونمو لغوي بطيء وضعف في الاستجابة للمثيرات الحسية الخارجية مع مقاومة للتغيير في بيئته مما يجعله بحاجة إلى الاعتماد على الغير.

وعرفه آخرون بأنه عبارة عن حالة ترتبط بنمو الدماغ وتؤثر على كيفية تمييز الشخص المصاب للآخرين والتعامل

ولكن في آخر تحديث للتشخيص تم إلغاء هذا التقسيم ضمن الإصدار الخامس للدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات العقلية (DSM-5) في عام ٢٠١٣م حيث تم تغيير التسمية إلى (اضطراب طيف التوحد) بعد أن كان يصنف إلى الأنواع الأربعة أعلاه والتي دمجت مع بعضها.

## تعريف اضطراب طيف التوحد

توجد تعريفات كثيرة جداً لاضطراب طيف التوحد لا يمكن حصرها أو اختيار أحدها لكننا اخترنا أهمها أو أوضحها. فقد عرّفته منظمة " التوحد يتحدث " ب: طيف واسع من الحالات التي تتميز بصعوبات في المهارات الاجتماعية مع سلوك تكراري وصعوبات في التواصل اللفظي وغير اللفظي.

وعرّفه مركز السيطرة على الأمراض (CDC) بأنه: إعاقة في النمو يمكن أن تسبب تحديات اجتماعية وتواصلية وسلوكية كبيرة.

وعرّفه زكريا أحمد الشريبي بأنه: اضطراب نمائي يعزل الطفل المصاب عن المجتمع دون شعوره بما يحدث حوله من أحداث في محيطه الاجتماعي فينخرط في مشاعر وأحاسيس وسلوكيات ذات مظاهر تعتبر غير عادية يعيشها الطفل بصورة دائمة ومستمرة لأنها الوسيلة الوحيدة لتعبيره عن أحاسيسه ومشاعره بطريقته الخاصة.

وعرّفه الدكتور سليمان عبد الواحد يوسف بأنه: اضطراب في النمو قبل سن الثالثة من العمر حيث يكون الطفل في انشغال دائم بذاته أكثر من انشغاله بما حوله.

شخص له أعراضه المختلفة عن الآخر فقد تم تعديل الاسم إلى (اضطراب طيف التوحد) للإشارة إلى أن الحالة تتكون من طيف واسع من الأعراض التي تختلف شدتها من مريض لآخر فلا يمكن تحديد حدٍ فاصل بينها فهي كالطيف.

**عزيزي القارئ** يمكن التعرف على المزيد من المعلومات من خلال الحصول على نسخة الكترونية (PDF) مجانية من كتابي (اضطراب طيف التوحد: كل ما يجب معرفته) من خلال زيارة الموقع الإلكتروني الرائع:

[www.tewahod.com](http://www.tewahod.com)







# مشكلات السلوك عند الأطفال



أحمد جمال أحمد  
ماجستير ارشاد نفسي

قد يتصرف الأطفال بشكل متهور بشكل مفاجئ وكذلك يمكن ان يتحدثوا عن نتائج هذه السلوكيات اذا تم

سؤالهم من قبل الوالدين والسبب أن هؤلاء الأطفال لا يستطيعون الانتظار لإشباع احتياجاتهم المختلفة فهؤلاء الأطفال لا يخططون للمستقبل حيث ان الفئة العمرية (8-9) اكثر فئة يكون فيها السلوك المتهور.

إن أسباب هذه السلوكيات منها عضوي داخل الدماغ أو وراثي أو تأخر النمو في الخلايا العصبية من ناحية التكوين وقد يولد الأطفال بهذا النمط السلوكي.

كذلك هناك الأطفال المتشائمون الذين يشعرون بالحزن دائما فهم يختارون المكافآت الفورية الصغيرة عكس الأطفال السعداء يختارون المكافأة الأكبر حتى لو كانت تأتي بوقت متأخر ان علاج هذا السلوك تعليم الطفل تأجيل اشباع حاجاته أي الانتظار أي تأجيل المكافأة والهدف هو ان يصبح الطفل قادراً على الصبر مع كمية قليلة من التوتر والغضب وبالإصرار يعلم الوالدان الأطفال ان لديهم القدرة على الانتظار لفترات أطول من الوقت , ان الانتظار شيء صعب لدى الطفل على الوالدين ان يكونا محايدين حتى يتعلم الطفل الانتظار وهو جزء ضروري من عملية نضج الطفل وان استخدام الألعاب وسرد القصص والرسم والتمثيل يساعد في تشجيع الطفل على تعلم الانتظار مثلاً قصة بأجزاء متعددة كل يوم جزء وصولاً الى نهايتها.

يجب على الوالدين ان يوضحا للطفل ان عدم الصبر في الحصول على الأشياء يسبب مشكلات واز عاجلاً للآخرين كذلك تعليم الطفل أسلوب حل المشكلات مثلاً اذا أراد طفل من صديقه ان يلعب معه ورفض صديقه فقد يغضب الطفل ويحزن ويحاول ان يجبر صديقه على اللعب هنا دور الوالدان في مناقشة الطفل لاستعمال طريقة أخرى يكسب بها صديقه للمشاركة في اللعبة مثلاً اقتراح لعبة أخرى من قبل الوالدين تكون بالمشاورة مقبولة لدى الاثنين هنا ننبه على الوالدين عندما يرون ردة فعل الطفل المحزنة ولا يعرف ماهي الخطوات اللازمة لكي يحل المشكلة مع صديقه حول اللعب المشترك تصدر بعض تعليقات الوالدين ( حلو المشكلة بينكم ) هذه التعليقات تسبب الإحباط والعجز لدى الطفل نتيجة فشل محاولاتهم هنا يقوم الوالدان بتعليم الطفل كيف يتحدث مع نفسه ويستعمل هذا الأسلوب لتأخير اشباع حاجة اللعب وان ينتظر دوره مثلاً ألا يأكل الحلوى قبل العشاء ولا يقاطع حديث والديه وعلى الوالدين ان يكونا انموذجاً في استخدام الحديث مع النفس مثلاً يقول الاب لنفسه امام الطفل يجب علي أن أصحو مبكراً غدا في الساعة السادسة صباحاً لدى عمل مهم وهكذا.

قد تمر أوقات على الأبوين يشعرون فيها بالقلق والاضطراب والارتباك والحاجة إلى دعم المختصين ونصيححتهم فيما يتعلق بنشئة الطفل.

نضج الطفل قد يكون غير متوازن كما هو المتعارف عليه مثل تأخر الطفل في جانب من جوانب النمو وإصدار سلوك طفولي لا يناسب عمره فقد ينمو الأطفال بشكل غير متساوي فقد يكونوا ناضجين في جانب ما وغير ناضجين في جانب اخر مثلاً " يكون الطفل مرتباً منظماً في المدرسة بينما يكون كثير الفوضى والشكوى في المنزل، ان انتقاد هذا السلوك غير الناضج قد يزيد المشكلة في حين يساعد الدعم النفسي والعاطفي والتشجيع للطفل على عبور هذه الازمة والتخلي عن السلوك غير الناضج تدريجياً.

كما قد يعاني الطفل من النشاط الزائد وحر كات جسمية كثيرة ومتنوعة أكثر من الحد الطبيعي مقارنة بالأطفال الاخرين، مثلاً طفل كثير التجول والحركة في مكان معين، تسلق الأثاث، فشل الطفل في أي مهمه يكلف بها وهو نادراً ما يجلس هادئاً.

ان مساعدة الطفل على التخلص من هذا السلوك في توفير بيئة صحية للطفل تبدأ اثناء فترة الحمل أو تعاطي الأم للعقاقير والأدوية أو تعرض الأم للتوتر والقلق الشديد مرتبطة بالنشاط الزائد في السنوات الأولى لعمر الطفل كذلك تعزيز إيجابي للطفل في السنوات الأولى من عمر الطفل والثناء على أي انجاز واستخدام التعزيز اللفظي للسلوك المناسب كما يجب أن يحرص الوالدان على إبراز أي سلوك إيجابي يقوم به الطفل بالمدح والثناء كذلك الاتفاقيات أي الاتفاق على تقديم مكافأة مقابل السلوك المرغوب الذي يسلكه الطفل ويجب ان تكون المكافأة فورية ومتكررة لكن بمقادير صغيرة وصولاً إلى السلوك النهائي المراد تثبيته.

**نموذج اتفاقية بسيط يمكن للوالدين تنفيذه للأعمار من 6-10 سنة**  
(أوافق على ان أحصل على مفاجئة سارة أو حلوى إذا نجحت في اخذ علامات صح في الجدول)

| توقيع الوالدين          |       |         |          |          |        |        | توقيع الطالب |
|-------------------------|-------|---------|----------|----------|--------|--------|--------------|
| المهمات                 | الأحد | الاثنين | الثلاثاء | الأربعاء | الخميس | الجمعة | السبت        |
| ترتيب الفراش صباحاً     |       |         |          |          |        |        |              |
| الاستحمام               |       |         |          |          |        |        |              |
| اكمال الواجبات المدرسية |       |         |          |          |        |        |              |





د. نبيل كاظم نهر الشمري  
قسم العلوم التربوية والنفسية  
جامعة بابل

لتحقيق الأهداف التربوية دون شعور الطالب بالملل.

٣- الاشراف التربوي: تفعيل دور الاشراف التربوي في المدرسة للعمل على متابعة حالات التسرب، ومتابعة غياب الطلبة باستمرار وتحديد الطلبة المتسربين، والجلوس مع الطلبة ومعرفة أسباب الغياب، ووضع الحلول، وتعزيز الطلبة الذين يبدون التزاماً بالدوام المدرسي. وتكون المتابعة مع الأهالي وفتح قنوات التواصل بين المدرسة والأسرة بما يضمن المتابعة المستمرة للطالب، والعمل على حل المشكلات التي يتعرض لها الطلبة.

٤- عقد دورات: العمل على عقد دورات توضح أهمية التعليم للأهالي من خلال إقامة الندوات والمحاضرات، وبيان خطر التسرب المدرسي على بناء الجيل.

٥- تعديل السلوك: ينبغي استخدام الأساليب العلمية في التعامل مع المشكلات السلوكية للطلبة، وتعديل السلوك باستخدام أساليب تربوية صحيحة تضمن تحقيق المصالح التربوية والتعليمية والمجتمعية.

تعليمه بعد، وبهذا يعد حسب القانون متسرباً مدرسياً.

التسرب المدرسي مشكلة اجتماعية لا تظهر نتائجها سواءً للبنين أو البنات إلا في المستقبل، وإذا زادت هذه الظاهرة في أي مجتمع فإن السمة الأغلـب التي ستظهر عليه هي عدم تعلم أفرادها، وسيكون له أثر ضار؛ فالأفراد الذين لم يتموا الحد الأدنى من مراحل التعليم الذي تحدده الدولة فهؤلاء في المستقبل لن تكون لديهم معرفة ومهارات لازمة

ليكونوا أشخاص ناجحين في سوق العمل ولا يمكن ان يتسمنوا

مناصب ووظائف في

الدولة تخدم شريحة كبيرة

في المجتمع، وإذا ما قرون مع الأفراد

الذين أكملوا دراستهم أنهم أنجح من غيرهم من

الذين تسربوا وتركوا مقاعد الدراسة.

التسرب المدرسي يسبب مشكلة اقتصادية فإن زيادة هذه الظاهرة سيؤدي الى انتشار البطالة والجهل والفساد والهدر التعليمي وتكلفة التعليم، وأن زيادة العبء المادي على رب أسرة الطلبة وخاصة إذ كانت الأسرة فقيرة فارتفاع الاسعار ورسوم ومتطلبات التعليم إذ أظهر استطلاع أجرته (India Times) أن حوالي ٥٠% وأكثر من الشباب بين عامي ٢٠١٧-٢٠١٨ الذين لا يستطيعون تحمل تكاليف الدراسة تسربوا من التعليم، وهذه النسبة قد ازدادت في عام ٢٠٢١م،

## الوقاية من ظاهرة

### التسرب:

١- تفعيل الأنشطة الطلابية: العمل على تفعيل هذه الأنشطة التي يتفاعل معها الطلبة لان من خلال هذه الأنشطة يشعر الطالب له حضور وهناك اهتمام به وهي تقلل من نسبة التسرب المدرسي.

٢- الاهتمام بطرائق التدريس: توعية المدرسين والمدرسات في كيفية التعامل مع الطلبة في شرح الدروس، وذلك باستخدام الطرائق والأساليب التربوية ومراعاة الفروق الفردية بين الطلبة

إن ظاهرة التسرب المدرسي ظاهرة خطيرة وأصبحت منشرة في الآونة الاخيرة في المجتمع العربي بشكل كبير، وأن هذه الظاهرة فيها هدر للطاقات البشرية، فالتعليم المرموق يساعد على خلق العديد من الفرص المستقبلية، كما أنه يزيد من قوة العقل والمهارات الاجتماعية، والفكرية وهذا يتم عن طريق زيادة مستوى المعرفة والمهارات التقنية، والتعليم يساعد الفرد في

الحصول على شيء مختلف عن الآخرين إذ يساعد على تقليل

التحديات في الحياة الصعبة، كما أن

المعرفة التي يتلقاها الفرد

خلال مدة التعليم تعزز

مستوى الثقة بالنفس.

ويمنص اتفاق الأمم المتحدة لحقوق الطفل على

أن لكل طفل الحق في التعليم الذي ينمي شخصيته ومواهبه

وقدراته العقلية والبدنية إلى أقصى إمكاناتها، إذ يعد الأداة الرئيسية التي يتم من خلالها زيادة التطور الاقتصادي والاجتماعي والفكري لجميع أفراد المجتمع، وافتخار الدول بأبنائها بما يحملون من الشهادات العليا، ولا يمكن للشخص ان يمتلك مهارات وكفايات دون المرور بمراحل التعليم وأن ترك تلك المراحل يسمى التسرب من المدرسة، يعد التسرب من أبرز المشكلات التي تعاني منها الأنظمة التعليمية في دول العالم جميعها.

## تعريف التسرب من

### المدرسة

التسرب من المدرسة هو ترك المدرسة من قبل التلاميذ أو الطلبة برغبتهم أو رغماً عنهم وذلك لظروف عدة وعرفت منظمة اليونيسيف هذه الظاهر بأنها عدم التحاق الأطفال الذين مازالوا في عمر التعليم بالمدرسة وعدم المواظبة على الانتظام بالدوام لعام أو أكثر، أو هو خروج الطالب أو الطالبة من المؤسسة التعليمية قبل نهاية المرحلة التي كان يدرسها، وبمعنى آخر هو توقف الطالب عن الذهاب على الرغم من أنه لم يكمل





# التعامل مع نوبات الغضب عند الأطفال



زينب علي عبود  
ماجستير علم نفس

وللتعامل مع هذا الأمر حاول جعل عملية التسوق سريعة ومشركة طفلك في التسوق من خلال التحدث اليه عما يغضبه والسماح له بمساعدتك.

- لا تحاول ان تقول لطفلك عبارات مثل "لماذا انت غاضب مني، انت الذي لم ينجز واجباته" هذا النوع من الحوار يزيد من غضب طفلك لذا انتظره حتى يهدأ.
- لا تعاقب طفلك بعقوبات قاسية عندما يمر بنوبة غضب مثلاً لا تطلب منه ان يتوقف عن البكاء فإن "لم تتوقف سوف اسحب لعبتك منك أو هاتفك إذا كان أكبر سنناً" لان ذلك يزيد طفلك سوءاً أو غضباً.
- لا تقم بإعطائه أية أوامر أو تحذيرات عندما يمر بنوبة غضب مثلاً لا تقل "سوف نغادر ونتركك إذا لم تنتهي واجبك أو لم تكمل طعامك لان هذا الأوامر لا تهدئ الطفل الغاضب.
- عندما يكون طفلك في حالة من الهدوء أكتب معه وشاركه بـ (قائمة) بالأمر التي يحب أن يقوم بها أو الألعاب التي يفضل اللعب بها وأضف إليها بعض الصور الممتعة (الاستيكرات) وعلق هذه القائمة في أي مكان قريب من عندك مثلاً على (ثلاجة المطبخ) وعندما تحدث له نوبة غضب اصطحبه للقيام بأحد تلك الأمور التي كتبتها معها لتهدأ نفسه.
- ممكن أيضاً إذا كان طفلك أكبر سنناً ان تعلمه يكتب أو يرسم ما يغضبه على ورقة صغيرة واطلب منه تمزيقها ورميها للتخلص مما يغضبه.
- هنالك حاجة الى مساعدته على الضحك لمدة ١٠ دقائق على الأقل يومياً ويفضل أن يصاحب ذلك ممارسة أي نشاط بدني معه لأن ذلك يخفف من نسبة توتره بصورة جيدة ويبعد عنه نوبات الغضب.
- يحتاج طفلك في حاله غضبه الى مشاعر الحب والاهتمام والشعور بالأمان فهو قد يفتعل الغضب متعمداً ليجلب انتباهك لأنه يشعر بأنك بعيد عنه ولا تهتم به لذا عندما يمر بأحد نوبات الغضب والصراخ والبكاء (احضنه) وقل له "أنا هنا معك لا تقلق أنا استمع اليك" فهذا الكلمات تساعد على الاسترخاء.
- المساهمة الاسرية التعاونية مهمة جداً وفعالة فمثلاً إذا كان لدى طفلك مشاكل فرط الحركة أو نقص الانتباه أو العجز في التعلم حيث تظهر على شكل غضب لا يمكن السيطرة عليه فهنا يحتاج الطفل الى الرعاية الاسرية المهمة من جميع افراد الاسرة والاصدقاء معاً لتهدئته.
- وخلاصة القول: علم طفلك وخصوصاً الاكبر سنناً في عمر 6-7 سنوات ان شعور الغضب طبيعي ونشعر به جميعاً وانه شعور مؤقت وسوف يزول.
- دعه يشعر بأن لا بأس من الشعور بالغضب تجاه الاشياء أو الاشخاص لكن الأهم هو الهدوء والتنفس بعمق (تعلمه ان يأخذ شهيقاً وزفيراً) بصورة متكررة لمدة ٣ دقائق عندما يغضب ويشعر بأمر تغضب فإن ذلك يساعده على التحسن كثيراً.

نوبات الغضب مرهقة ومحيرة للأطفال لأنها تحدث عندما يكون لدى الطفل مشاعر كبيرة غير قادر على التعامل معها (تبدأ لديه من عمر ١٨ شهراً وتستمر معه) حيث تحدث انبهارات لدى الطفل وهي أعلى أنواع الغضب وتعتبر من أكثر تحديات الابوة والامومة يصعب فهمها ومنعها، لذا لا بد عليهما قبل التعامل معها معرفة ما المقصود بنوبة الغضب.

نوبة الغضب هي تعبير الطفل الصغير عن انزعاجه من أمور معينة أو غضبه من عدم الوصول إلى ما يريد أو عجزه عن اكمال مهمة ما أو عجزه عن ايجاد كلمات مناسبة للتعبير عن مشاعره أو فعل ما يطلب منه حيث يبدأ التعبير عن ذلك بالصراخ والبكاء أو الركل ولكم الحائط والعض أو حتى ضرب أحد الوالدين. الانفجار في المشاعر المؤدي إلى نوبة غضب تكون غاية الطفل منه مساعدته على التخلص من المسبب.

لذلك فإن الأطفال المصابين باضطرابات فرط الحركة ونقص الانتباه معروضون لنوبات الغضب لأنهم لا يتحكمون في حركاتهم جيداً، فالطفل الذي يتعرض الى هذه النوبات المتكررة يكون غير قادر على تهدئة نفسه وتعتبر نوبات الغضب وسيلة التعبير عنده.

لا تسمح لطفلك بالوصول على كل ما يريده حتى يتوقف عن الصراخ لأنك بهذا تزيد من جعل سلوك الصراخ والغضب عنده وسيلة لتنفيذ أوامره فسيكرره في كل مرة حتى يحصل على كل ما يريده.

ومن هنا يجب علينا أن نعطي الآباء والأمهات بعض النصائح حول كيفية التعامل مع هذه النوبات التي تحدث لدى اطفالهم (فالتعامل يحتاج جهداً أقل وذكاءً أكبر).

## إليك بعض النصائح البسيطة والفعالة

- إن فقدان أعصابك والصراخ على الطفل عندما يكون لديه نوبة غضب لا يجدي نفعا فقط حاول التزام الهدوء لأن الصراخ في وجه الطفل يجعله سلوكاً يقلده هو أيضاً فلا تتوقع ان يتعلم طفلك كيف يسيطر على غضبه وانت تصرخ في وجهه.
- إذا لم تكن نوبة الغضب عنيفة فالأفضل تجاهلها وعدم التركيز عليها، أما اذا كانت عنيفة وخصوصاً في عمر ٧ سنوات مثلاً خذها الى غرفة هادئة خالية من الألعاب ودعه يجلس على أريكة أو كرسي لكي يهدأ وأطلب منه ألا يقوم من على الارضية حتى يهدأ وبعد أن يهدأ اطلب منه أن يخبرك لماذا هو غاضب وعلمه أن يصف غضبه بكلمة أو عبارة واحدة مثلاً (صديقي) معناها انه يشعر بغضب بسبب فعل قام به صديقه لأنه عند نوبة الغضب يكون غير قادر على التكلم بشكل صحيح وعندما يعبر بكلمة يكون ذلك أسهل في التحكم في مشاعره.
- عندما تجد طفلك بدأ في نوبة غضب حاول ان تشتت انتباهه على الفور مثلاً أن تدعه ينظر الى النافذة وتقول له انظر الى تلك القطعة أو الكلب واجعل نفسك تبدو متفاجئاً ومدهشاً معه حتى تلتفت انتباهه بسرعة وينسى غضبه.
- غالباً ما تحدث نوبات الغضب لدى الأطفال في أماكن التسوق، عادة في عمر ٣-٥ سنوات وقد يكون محرراً بالنسبة لك والإحراج يجعل التزامك بهدوءك صعباً.





# علامات إساءة معاملة الأطفال



نور كاطع عباس  
مركز الإرشاد النفسي  
والتوجيه التربوي

فكثير من الاطباء النفسيين يشخصون الأمراض لدى الاطفال من خلال الرسوم. • عندما يتعرض للتعنيف يثور وكأنه يقول في نفسه

انا مظلوم لماذا لا تكلم وكنوع من أنواع التنفيس. جميع هذه العلامات وأمثالها ناتجة من معاملة الوالدين للأطفال أو الاشخاص الذين يثق بهم والمقربين له فمهما استصغرتنا الطفل يجب علينا ان نكون حذرين في التعامل معه حيث ان الكثير من علماء النفس يؤكدون على ان الطفولة هي التي تبني شخصية الفرد وفيها مرحلة تكوين الذات فإذا لم نستطع ان نبنيها بناء صحيح لا ينعف بعدها مهما بذلنا من الجهود فعقل الطفل كالقرص الفارغ يبدأ ينطبع به ما يراه ويقوم بتقليده فيما بعد بسلوك إرادي أو لا إرادي.

كذلك يجب الاشارة الى نوع من الاعتداء الذي قد يترك أثر فادح طيلة حياة الفرد منها الاعتداء الجنسي فكثير من الاهل وبالخصوص الامهات لا تهتم لهذا الجانب حيث عليهم ان يلاحظوا تحركات اطفالهم وطريقة لعبهم والاصدقاء وان يراقبهم في كل مكان وان لا يتروكونهم لوحدهم او يتروكونهم مع الغرباء أو كثرة العناق والتقبيل من قبل الغرباء هذه قد تؤدي بضعاف النفوس الى أذيتهم.

وخلاصة القول: علم طفلك

وخصوصا الاكبر سنا في عمر 6-7 سنوات ان شعور الغضب طبيعي ونشعر به جميعا وانه شعور مؤقت وسوف يزول.

دعه يشعر بأن لا بأس من الشعور بالغضب تجاه الاشياء أو الاشخاص لكن الأهم هو الهدوء والتنفيس بعمق (تعلمه ان يأخذ شهيقا وزفيراً) بصورة متكررة لمدة 3 دقائق عندما يغضب ويشعر بأمر تغضب فإن ذلك يساعده على التحسن كثيرا.

ان علاقة الطفل بوالديه تعتبر من اهم الركائز التي تبني شخصية الطفل لذلك يجب ان تكون هذه العلاقة سليمة خالية من الضغوطات والمشاكل وان لا يعامل الطفل بإساءة بأي شكل من الاشكال سواء إساءة بدنية أو لفظية أو جنسية أو عاطفية بالتالي تتكون للطفل شخصية غير سوية في المجتمع.

## كيف نتعرف على الطفل المعرض للإساءة :

نلاحظ في كثير من الاحيان ان الطفل الذي يتعرض للتعنيف يخاف ان يخبر الآخرين بذلك خصوصا ان كان مصدر العنف أحد الابوين أو المقربين منه ولكن تظهر على سلوكياته بعض التصرفات التي تكشف لنا ان الطفل يمر بسوء معاملة مثل:

- يلجأ الطفل الى العدوان في اللعب حيث يقوم بالتصرف مع أعباءه كما يتصرف معه الوالدين كأن يقوم بضرب اللعبة أو الصراخ عليها عندما يقوم بتقليد الابوين.
- يقوم بالسرقة فبمجرد ان يرى شيء يعجبه يقوم بسرقة هذه علامة تدل على انه متعرض الى الحرمان أو عدم الاشباع.
- يكون الطفل دائم القلق حيث لا يمارس حياته كطفل عادي فيكتئب من أبسط الامور ولا يستمر باللعب مع أقرانه فهو دائما يفتعل المشاكل بسبب عدم ثقته بنفسه.

- كثرة التغيب أو الهروب من المدرسة إذ يعتبرها فرصة للحرية والهروب من الضغط الناجم عن الاهل.
- التئمر على الآخرين ويجب ان يقود الامور بتسلط.
- أحيانا يكون انسان انقيادي ضعيف يحب ان يسير من قبل الاخرين لأنه في داخل نفسه هو انسان فاشل فالمجتمع ينظر اليه بفشل.
- قد يصل الى مرحلة حب أفلام الرعب أو الانتحار أو اذاء الذات وقد نلاحظ هذه الشيء من خلال اهتمامات الطفل اليومية من ملابس او اغراض خاصة به او من خلال رسوماته





# القلق من وجهة نظر العلاج المعرفي السلوكي



د. زينب علي حسن  
اختصاص الطب النفسي

هذا لا يعني ان غيرهم لا يصاب به ولكنهم يحملون عنصر لزيادة احتماليته، أيضا العوامل الجينية

تلعب دورا، فإذا كان المرض النفسي موجود في العائلة وبالذات درجات القربى الأولى فهذا يزيد أيضا من احتمالية المرض. في حالات نجد ان العوامل الجينية والبيئية اجتمعت معا في نفس الوضع وهذا بالتأكيد يعتبر مؤهل أكبر اضطراب. اضطراب القلق العام ليس مرض مزمن، هو اضطراب له حل وبالإمكان السيطرة عليه والتخلص منه نهائيا هذا الأمر يكون بالتأكيد باتباع الخطة العلاجية المقترحة من الطبيب النفسي. تشمل هذه الخطة بالمعتاد أما علاج دوائي وبالذات مضادات الاكتئاب والقلق وهي أدوية فعالة وسليمة ولا تسبب إدمان على الرغم من جميع الأساطير المحيطة بها.

أو يكون بالتزام الشخص بجلسات العلاج المعرفي السلوكي وهو نوع من العلاج يتبع المدرسة المعرفية (cognitive theory) والمدرسة السلوكية (behavioural theory)، فتوكل على إيجاد الأفكار والتشوهات المعرفية التي يحملها المريض ومن ثم التعاطي معها والجزء الآخر يعتمد التعامل مع السلوك والسلوكيات المحفزة والمساعدة على استمرار الاضطراب وكذلك سلوكيات التجنب مع وضع واجب منزلي للشخص في نهاية كل جلسة ومن ثم مناقشة حيثيات وتطور الأمور كل جلسة.

وجدت اغلب الدراسات أن الدمج بين الطريقتين بالعلاج (combined therapy) هي الطريقة الأفضل وذات مستوى الشفاء الأعلى وإمكانية الانتكاسة الأقل.

يعتاد البشر القلق وقد يجدونه مستساغا في بعض الأحيان، لكنه يستنزف الكثير من الطاقات ويؤثر على حياة الشخص من جميع جوانبها ففضلا عن تأثيره على حياة المحيطين به، لذا من غير الطبيعي ان نستسلم له ولا أن نوكن لجانب المألوف بل نسعى للتغيير والأفضل فهذا بالتأكيد ما نستحقه جميعا. دتمم بكل الودراحة البال والصحة النفسية المتجددة

## هل الشعور بالقلق يعتبر مرض؟

متى يعتبر القلق اضطراب ويحتاج مراجعة طبيب نفسي؟ هل اضطراب القلق العام مرض مزمن؟ خلال هذه السطور القليلة سنناقش هذه التساؤلات وأكثر. القلق شعور طبيعي، نمر به كلنا، يشعر البشر بالقلق من أجل التقدم والتطور والبحث عن سبل وحلول لمشاكلهم. شعورك بالقلق دليل على أن الأمر المقلق مهم بالنسبة لك وتتمنى تطوره أو المحافظة عليه دون ضرر. لذلك من الطبيعي ان نقلق، من الطبيعي ان يراودنا القلق بين الفينة والأخرى. فلولا شعور القلق لما اعتنت الأم بطفلها خوفا عليه من الأذى ولولاه لما اجتهد الطالب في درسه واستعد للامتحان. القلق شعور مفيد ويساعدنا على الإنتاج والتقدم، لكن بالتأكيد يجب أن يتوفر شرط مهم جدا، وهو كمية القلق ونوعيته يجب أن تؤثر على الشخص من النواحي الثلاث الآتية: الناحية الشخصية، الناحية الاجتماعية والناحية العملية. متى ما شكّل القلق عائقا دون الإنجاز، متى ما أصبح القلق مصدرا للقلق، متى ما اضطرب الشخص وتأثرت حياته إذن هنا دخلنا في مرحلة الخطر وعلينا البدء بصورة جدية بحل الأمر.

## أعراض اضطراب القلق العام (القلق المرضي):

1. الافراط بالقلق والخوف على أمور يجدها الشخص لا تستحق هذا القدر من القلق.
  2. التفكير الزائد والخوف المفرط الذي يكون من الصعب على المريض السيطرة عليه.
  3. اضطرابات النوم والشهية.
  4. أعراض جسدية تترافق الأعراض النفسية مثل زيادة نبضات القلب، زيادة التنفس، الصداع المستمر، اضطرابات الجهاز الهضمي كالقولون العصبي، وآلام العظام والمفاصل... الخ أو أعراض ذهنية مثل المزاج المضطرب بشكل عام، العصبية والشعور بأن الشخص على حافة الانهيار، وكذلك قلة التركيز والتشتت.
  5. قد تترافق الحالة في بعض الأحيان مع نوبات دعر الأمر الذي يفاقم الوضع ويزيد من معاناة الشخص.
- بالمعتاد هناك شخصيات عرضة لاضطراب القلق أكثر من غيرها، الشخصية القلقة، الحذرة، المترددة، المرتبكة، والشخصية الوسواسية القهرية، عادة هذه الشخصيات قد تحمل مؤهل لاضطراب القلق العام.







د. باسم عبد الكريم العبادي  
استشاري طب الأطفال

# أمراض الدم الوراثية والاضطرابات النفسية والسلوكية

للمشاركة في أعمال اجتماعية طوعية داعمة للمرضى الآخرين وتفتح أمامهم عوالم جديدة من العلاقات الاجتماعية والصدقات الجديدة ويصبح هذا نوعاً من التكيف التعويضي ويكون أحد السبل للشعور بالأمل والمستقبل المشرق.

• مشاكل مصاحبة أخرى يمكن ملاحظتها ضمن الأسرة كالقلق والشعور بالذنب ونوبات الغضب جميع هذه الاعتلالات يصر إلى محاولة احتوائها عائلياً مع هامش للجوء إلى علاج سلوكي أو مشورة نفسية واجتماعية.

• ثمة هاجس كبير يعترى المريض حول عقدة الفشل وعدم القدرة على مواكبة النجاح والتطور مستقبلاً.

## العلاج

توفير جو أسري داعم للطفل المصاب والتوضيح المستمر للمريض حول حدود تأثير المرض وعدم تأثيرها القطعي على التطور والمستقبل وإبراز ومشاركة قصص النجاح وقهر المرض التي تحققت لأقران سابقين لهم لتكون قدوات حسنة يحتذي بها المرضى.

• أخيراً يجب عدم اغماض الضرورة بالتوجه لتوفير المشورة النفسية لمرضى الاعتلالات الهيموغلوبينية الوراثية ولعوائلهم (وهو الأمر الذي تصر الدراسات على ذكره) من تأثرهم على حد سواء بالمرض وكذلك يجب الشروع بتشكيل مجاميع الدعم النفسي للمرضى بأشراف متخصص ليحتوي الفئات الأكثر تأثراً خاصة المراهقين.

• بعض المشاكل الصحية ذات الجنبه النفسية والاجتماعية المقترنة بالمرض يجب ملاحظتها والسعي لعلاجها بالنقاش الفعال مع الطبيب المعالج مثل التبول الليلي لدى الاطفال المصابين بالمنجلي أو الاحتياج الى العكاز واداة مساعدة المشي لمن يصاب بتنخر مفصل الورك وبروز الوجنات وتضخم عظام الوجه لدى مرضى البحري او اليرقان المستمر.

## العلاج

كل هذه الامور اعلاه يفهم الطفل إنها ليست معوقات وانها ممكن علاجها ببعض التدخلات العلاجية بعد مشاورة الطبيب المختص.

• بعض الأعراض ذات الدلالات النفسية قد تظهر لدى المصابين بدون ايلاءها الاهتمام لتداخلها مع أعراض المرض الجسمانية كاضطراب نمط النوم أو الأرق أو فقدان الشهية أو اعتلال الشراية أو وهم الاضطهاد أو الوسواس القسري أو حتى بعض أعراض الفصام أو الذهان.

## العلاج

الانتباه لها عند حصولها من خلال ملاحظة المريض والتغييرات في شخصيته أو سلوكه واللجوء في خصوص هذه الاعراض الى المشاورة الطبية النفسية، من الممكن في البداية اطلاع الطبيب المعالج لفقر الدم ليقرر هو احالة المريض من عندها.

• وجدت الدراسات زيادة في نسبة الاصابة بما يسمى التكيف التعويضي: هذا النوع من الاستجابة العاطفية يعتبر ايجابياً لأنه بسبب المرض الوراثي تظهر لأفراد الأسرة وللمريض نفسه فرص

كثيرة هي الأسباب التي من الممكن بتراكمها أن تؤدي بمريض فقر الدم الوراثي إلى الاصابة ببعض الاضطرابات النفسية وربما نستطيع تالافي تناميها وتمكنها من نفسية المريض وروحه وعقله وذهنه، دعونا نفكر سوياً في ماهي هذه الأسباب ونجد لها حلاً:

• التفكير بالمصير المجهول وتردد فكرة اللانهاية للمرض والملازمة للمريض طول حياته.

## العلاج

التثقيف الصحي الصحيح والمتابعة المستمرة تمثل دعامة مهمة تمنع المرض من الاستفحال أو ظهور مضاعفاته وأن متوسط عمر مريض فقر الدم البحري مثلاً أصبح في السنين الاخيرة يقرب من عمر الانسان العادي.

• القلق من الوضع الاجتماعي لعائلته واحتمالية تعرض العائلة للتفكك بسبب نوعية مرضه الوراثي.

## العلاج

اظهار المزيد من الألفة الأسرية والاكثر من التعضيد الاسري والدعم النفسي من قبل كلا الأبوين وبصورة تعاونية يشترك بها كلاهما دون الاخر، لا أقل من اصطحابه للزيارة الدورية بصورة تعكس روح الأسرة ودعماً له واهتماماً به.

• الشعور بالوصمة والخوف من التنمر الاجتماعي، وهذه تنشأ عادة في العوائل التي تسرف في كتمان مرض ابنها أو تتعامل معه بروح الوصمة الاجتماعية التي تسعى لكتمانها.

## العلاج

يحق للأسرة الحفاظ على خصوصياتها في التعامل مع مرض ابنها ولكن يفضل ألا يشوب هذا الموقف نوع من الهروب المستمر من المجتمع ونظرته بما يورث الطفل شعوراً واهماً وزائداً عن الحد بالجبن والخوف من نظرة المجتمع.



# الدفاعات النفسية للإنسان



د. وليد نبيل غاطع  
مقيم دوري

- المستوى الثالث: العصابي (ويشتمل التكوين العكسي والإزاحة والنكوص)
- المستوى الرابع: الناضج (ويشمل التسامي والقمع (الكبح أو الكبت) والإيثار والحدس)

وسيدور الكلام هنا في حالات مختلفة بمسئوليات مختلفة هي الأكثر شيوعاً وحدوثاً

## الكبت:

وهو من المستوى الرابع (الصحي أو الناضج) ويعد الأكثر شيوعاً لأي شخص منا عند تعرضه للضغوط المتزايدة أو الأزمات الشديدة أو الصراع النفسي الداخلي يبدأ بمحاولة إبعاده عن إدراكه الشعوري، فمثلاً في حال وجود رغبات أو دوافع أو حاجات قد تتعارض مثلاً مع القيم السائدة في المجتمع" يقوم الإنسان باخفاء الذكريات والمشاعر غير المرغوب فيها قبل أن تصل إلى العقل الواعي.

## التسامي:

ان الارتفاع بالدوافع التي لا يقبلها المجتمع وتصعيدها إلى مستوى أعلى وذلك بتحويل الأفكار والغرائز السلبية إلى أفعال إيجابية، على سبيل المثال شخص بداخله عدوانية وحب الضرب والقتال وكل تلك الأمور غير مقبولة اجتماعياً وقانونياً في الغالب فيعوض صاحب هذا المشاعر عن رغباته بالتسامي مثلاً عن طريق ممارسة الرياضة مثل الملاكمة أو المصارعة وغيرها.

## الجسدة:

وهي تحويل الأفكار والمشاعر السلبية إلى أعراض جسدية. مثل شخص يعاني من ضغوط نفسية أو اكتئاب ولا يستطيع التعبير عن ذلك فتتحول هذه المشاعر مباشرة إلى أعراض جسدية مثل الألم في المعدة أو الصداع المتكرر أو غيره.

يعلم معظمنا أن في أجسادنا توجد ماكينات منسجمة ضخمة تسمى الجهاز المناعي الذي يعمل بصورة لا إرادية ليحمينا من الفيروسات والبكتيريا والطفيليات التي تستهدفنا يومياً بطرق مختلفة.

يتكون هذا الجهاز من آليات متعددة وكثيرة أهمها: كريات الدم البيضاء والجدار الحامي المتمثل بالجلد السميك والحرارة التي يرفعها الجسد للقضاء على الفيروسات ثم الغشاء المخاطي وكذلك اللعاب والدموع وأيضاً أحماض المعدة التي تقضي على البكتيريا والطفيليات الداخلة عن طريق الفم وغيرها الكثير من الآليات الموجودة في حوزة هذا الجهاز.

وكما أن هناك جهازاً مناعياً للجسم المادي يؤدي وظائفه بصورة لا إرادية دون أن نشعر، يوجد أيضاً ما أسميته بالجهاز المناعي النفسي والذي بدوره أيضاً يمتلك آليات دفاعية نفسية ويعمل أيضاً بطريقة لا إرادية، وكما أن الجهاز المناعي قد يتمادى أحياناً في دفاعاته حد إلحاق الضرر بالجسم متسبباً بأمراض المناعة الذاتية كذلك الجهاز المناعي النفسي قد يتمادى أحياناً ويسبب أضراراً وأمراضاً نفسية مختلفة.

قبل كل شيء علينا تعريف الجهاز المناعي النفسي أو الآليات الدفاعية النفسية والتي هي مجموعة استراتيجيات نفسية يستخدمها العقل الباطن للإنسان من أجل حمايته من التوتر الناجم عن الأفكار والضغوط أو المشاعر المرفوضة.

وأما فائدة معرفتنا بآليات الدفاع النفسية فهي ضرورية لكونها الجزء الخفي والمهم عند الناس فعند معرفتنا بكيفية عملها فان ذلك يفسر لنا كثير من السلوكيات أو القرارات الغريبة في حياتنا وحية من حولنا وبذلك نكون قد فهمنا واستطعنا من تحسين سلوكياتنا والأفعال التي ترسم شخصياتنا وكذلك حماية أنفسنا من الانتكاسات والأمراض النفسية والاضطرابات المختلفة.

## تنقسم الدفاعات النفسية لأربع مستويات:

- المستوى الأول: المرضي (ويشمل الإنكار الذهاني والإسقاط التضليلي)
- المستوى الثاني: غير الناضج (ويشمل الخيال والإسقاط والعدوان السلبي)



## الإزاحة:

تستخدم هذه الآلية الدفاعية حين يتم نقل الرغبات الجنسية أو العدوانية لمكان أقل خطورة وأكثر قبولاً عن طريق توجيه هذه المشاعر تجاه شخص أقل عدوانية وأقل خطراً من أجل أن يمنع نفسه من التعامل مع الخطر المباشر، على سبيل المثال:  
أم تصبح بأبنائها بسبب غضبها من زوجها أو زوج يصبح بزوجته بعد عودته من العمل الذي تعرض للتوبيخ فيه من قبل مديره.

## التعويض:

وهو محاولة الشخص التغطية على ضعف أو رغبة أو إحساس بعدم الكفاءة أو العجز في أحد جوانب الحياة، عن طريق الإشباع أو التفوق في جانب آخر.

## التقمص:

وهو أن يتقمص عقلك الباطن شخصية أو صفات شخص ناجح أو قوي أو مميّز موجود في حياتك ينسب اليك صفاته وسلوكياته حد طريقة كلامه وردات فعله ونسبة ما يقوله وما يفعله إلى نفسك.  
والتقمص هنا يختلف عن التقليد فالتقليد يتم بوعي واختيار منك لكن التقمص بدون وعي منك وبدون اختيار.

## التكوين العكسي:

وهو تصرف الشخص بعكس ما يمليه عليه عقله اللاواعي بشكل مبالغ فيه وبصورة مفرطة مثلاً قد ينجذب رجل إلى غير زوجته وبالتالي يشعر بالتوتر نتيجة لهذا الإحساس وبدلاً من خيانة زوجته فإنه ينتقل إلى آلية التكوين العكسي حيث يبالغ في معاملة زوجته معاملة حسنة واطهار علامات حبه لزوجته أو رجل ما لديه رغبات جنسية شديدة فيقوم حينها بتكوين عكسي وذلك عن طريق سلوك ملتزم مفرط من الحشمة والالتزام أو حتى يصبح ذو لبس ديني ويبدو كرجل دين ملتزم.



## النكوص:

معنى كلمة نكوص يعني الرجوع للخلف، يلجأ فيه الفرد إلى الرجوع إلى مرحلة سابقة من مراحل العمر وممارسة السلوك الذي كان يمارسه في تلك المرحلة حيث أن السلوك السابق كان يحقق له النجاح في تلك المرحلة العمرية، فهو كان بمثابة سلوك مريح وممتع يشعره بالأمان حينها.

مثل رجل كبير في العمر حين يتصرف كمرهق أو قد يحصل أحياناً بصورة سلبية مثل حصول التبول اللاإرادي للأطفال في المدرسة يفترض أنهم قد تجاوزوا هذه العادة أو كعودة الكبار في العمر لعادة قضم الأظافر.

## الاسقاط:

من الآليات المشهورة جداً والتي كثيراً ما نسمع بحالاتها وهي حيلة دفاعية من الحيل النفسية اللاشعورية تتمثل بعملية هجوم يحمي الفرد بها نفسه بالصراخ عيوبه ونقائصه ورغباته المحرمة

أو المستهجنة بالآخرين، كما أنها عملية لوم للآخرين على ما فشل هو فيه.  
مثلاً الشخص البخيل يتهم الناس دائماً بالبخل فهو الشعور بالراحة النفسية حين يشعر الفرد أن للآخرين صفات سلبية مثله.





ويصـدقها) مثل اعتقاد الفقير بأن الفقر نعمة، وأن الثروة والغنى يجلبان له المشاكل والهموم أو الموظف الذي يسرق من أموال الدولة يقول الدولة فاسدة وهذا حقي من الدولة (يبرر لنفسه السرقة والفساد)

## الإبطال أو الإلغاء:

هو آلية دفاعية يحاول فيها الشخص «إلغاء» أو «التراجع» عن أفكار أو أفعال غير صحية أو مدمرة أو مسببة للتهديد. على سبيل المثال: بعد التفكير بأن يكون عنيفاً مع شخص ما، فإنه نتيجة للإبطال يعامله بلطف أكثر من اللازم، أول الأم التي تضرب ابنها وبعد ذلك تحتضنه وتعامله بلطف زائد ودلال واهتمام.

## التنفيس:

وهو القيام بعمل معين بدلاً من مواجهة الضغوط والمشاكل وعادة ما يكون هذا العمل غريب وسلوك معادي وغير مقبول عرفياً. مثلاً شخص يعاني من مشاكل وضغوط في الحياة فيقوم بتفعيل التنفيس عن طريق شرب الكحول أو المخدرات أو السرقة أو سلوكيات غير

معهودة عن الشخص وتكون في كثير من الأحيان من دون وعي مثل نوبات الغضب الغريبة أو ضرب الأشياء التي تصادفه.

## ختاماً:

هناك الكثير من آليات الدفاع النفسي والتي قد حاولت في هذه المقالة أن أذكر أهمها أو أكثرها شيوعاً والتي كان البعض منها أمراً صحياً البعض الآخر منها مضرراً أو حتى يرتقي لكونه مرضاً وكما شبهت لكم في الجهاز المناعي حين يتمادى ويصبح مضرراً كما في أمراض المناعة الذاتية كذلك الآليات الدفاعية النفسية قد تكون سبباً في الاضطرابات النفسية والأمراض النفسية.

## السلبية:

وهي مقاومة المسؤوليات والضغوط وعدم تحمل المسؤولية أو التدخل في المشاكل، مثال على ذلك حين يتشاجر اخوتك فانت هنا تتخذ موقف السلبية وتفضل عدم التدخل بينهم إطلاقاً أو عدم اكتراثك في الشارع عند حصول حادث ما خشية تبعاته المختلفة.

## الانكار:

وهو رفض تقبل الحقيقة أو الواقع لأن تقبلها يشكل تهديداً مباشراً للذات، حيث ترى الشخص يحاول جاهداً في المجادلة حول هذا الواقع وإنكاره ونعته بأنه غير موجود وغير حقيقي، وهذا بدوره يخفف الصراع النفسي الذي في داخله ويقلل من التوتر برفضه لهذا الواقع المسبب للتوتر.



مثل مدمن الكحول أو التدخين الذي يتحدث باستمرار ويقنع نفسه والآخرين بأنه ليس مدمناً وبوسعه الاقلاع عن ذلك في أي وقت أراد أو في حاله وفاة شخص عزيز حين ينكر حقيقة موته في البداية.

## التبرير:

وهو محاولة إيجاد سبب منطقي للسلوكيات ودوافعها عن طريق اعطائها مبررات أو أسباب مقبولة، وبصورة عامة فإن التبرير يختلف عن الكذب الشائع، ف(التبرير) يكذب فيه الإنسان على نفسه، في حين يكون الثاني (الكذب) بأن يكذب الإنسان على الناس.

وبصورة أدق كما يقال في الدارج الشعبي (يكذب الكذبة





# ولادة هذا العدد الخاص من سلامتك

سعدى السند  
مدير تحرير مجلة  
سلامتك



خلال اللقاء  
مع الدكتور عقيل الصباغ  
اختصاصي الطب  
النفسي



وحديث  
مع الدكتورة  
هبة عبدالحسين الصفر  
اختصاصية الطب النفسي

لم يكن هذا العدد الخاص من مجلة سلامتك الذي بين أيديكم أيها الأكارم عدداً تقليدياً أبداً فهو حقاً موسوعة طبية وعلمية مهمة للقراء بمختلف مستوياتهم فبال تأكيد عندما تتصفحون المجلة وتطلعون على مقالات كتابها وهم من ذوي الاختصاص من داخل العراق وخارجه. فستجدون أن المجلة التي بين أيديكم موسوعة سهلة وميسرة بشكل لا يتوفر بهذا المضمون في مكتباتنا العربية، وهذا سر نجاح هذا العدد من المجلة. بعد أن عقدنا العزم كهيئة تحرير للمجلة على إطلاق هذا العدد الخاص بعد النجاح الكبير للعدد الخاص بصحة المرأة فعدنا عدة اجتماعات للتحضير لهذا العدد الخاص بالصحة النفسية فلم نجد صعوبة أبداً في تغطية ما يحتاجه من مقالات تخصصية فتم تهيئة عناوين الموضوعات بالاستعانة بذوي الاختصاص كي تكون وافية لحاجة المجتمع ومميزة وتتجسد فيها معايير السهولة والبساطة في الطرح دون المساس بالقيمة العلمية للمقالة.

كان تفاعل المختصين معنا رائعاً جداً للمساهمة في الكتابة لعددنا الخاص بالصحة النفسية ليجني ثمار هذا العمل الثقافي والتوعوي الطبي كل من تقع المجلة بين يديه أو من خلال تحميل المجلة من الموقع الإلكتروني للجمعية العراقية للبحوث والدراسات الطبية أو من خلال تصفحها عبر وسائل التواصل الاجتماعي. نتمنى أن نكون بهذه المجلة التي أحببناها ونحن في العدد الثالث عشر منها قد حققنا جانباً من توجهاتها في نشر الثقافة الصحية والوعي بالقضايا الطبية.





Iraqi Association for Medical  
Research and Studies  
**IAMRS**



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ  
محافظة البصرة



جمعية الأطباء النفسيين العراقية  
Iraqi psychiatric association  
١٩٧٢ ١٣٩٢

# 6th IAMRS INTERNATIONAL CONFERENCE

## Risks and Challenges of Substance Related and Addictive Disorders in Iraq

### Main topics

#### Substance-Related Disorders

- ✓ Alcohol
- ✓ Stimulants
- ✓ Sedatives, Hypnotics
- ✓ Opioids
- ✓ Cannabis
- ✓ Caffeine
- ✓ Tobacco
- ✓ Inhalants
- ✓ Hallucinogens

#### Nonsubstance Addictions

- ✓ Compulsive Sexual Behavior
- ✓ Food Addiction
- ✓ Internet Addiction
- ✓ Gambling Disorder



**7-8  
October 2022**

**Workshop: Substances and behavioral addiction**  
**Panel discussion: International experts**

Grand Millennium Alseef Hotel - Basra - Iraq

00964 7721669983

info@iamrs.edu.iq

www.iamrs.edu.iq