

الصحة النفسية والأطفال

علامات قد تدل على احتياج طفلك إلى الدعم

يمكن أن يتعرض الأطفال الصغار لكثير من التوتر والضغط، بدءًا من الصعوبات اليومية التي تكتنف تكوين الصداقات أو تجنب المتتمرين، وحتى الموضوعات العائلية مثل الطلاق أو الانتقال من منزل إلى آخر أو مولود جديد. تمامًا كما البالغين، يمكن للأطفال أن يعانون من حالات مثل الاكتئاب أو القلق أيضًا. ولكن حتى لو أدركوا أنهم ليسوا على ما يرام، فقد لا يعرفون كيفية التعبير عن ذلك. إذا كنت أحد الوالدين أو أحد مقدمي الرعاية، فتأكد من أنك تولي الصحة النفسية للطفل نفس الاهتمام الذي توليه للصحة البدنية. بالنسبة للأطفال، تشمل الصحة النفسية ما يلي:¹

- التمتع باحترام الذات الصحي
- الشعور بالانتماء
- تكوين روابط مع الأشخاص الذين يهتمون بهم
- تعلم مهارات اجتماعية صحية
- معرفة كيفية التعامل مع الضغوط والصعوبات
- تعلم كيفية التعامل مع المشاعر المختلفة بطرق آمنة
- القدرة على التفاعل جيدًا في المنزل والمدرسة ووسط المجتمع

تجاوز الأيام الصعبة: الأطفال وحالات الصحة النفسية

يمر كل طفل بأيام لا يشعر فيها بالارتياح ولا يتصرف بالطريقة التي يفضلها والديه أو مقدمي الرعاية. ومع ذلك، إذا بدا أن تلك اللحظات الصعبة تحدث في كثير من الأحيان، فقد تكون علامة على وجود حالة صحية نفسية. على الرغم من أن التشخيص يتطلب بالتأكيد زيارة إلى الطبيب، فإليك ملخصًا سريعًا لبعض الأمور التي ينبغي إيلاء اهتمام إليها:

التوتر - عندما يتعرض الأطفال في سن رياض الأطفال لكثير من الضغوط، قد يصبحون أكثر تشبثًا. وقد يشتكي أولئك الأطفال أيضًا من آلام المعدة أو الصداع، وقد يبدأ بعض الأطفال في التبول اللاإرادي. أما الأطفال في سن المدرسة الابتدائية فقد يكون بسهولة أو تزداد عصبيتهم أو يعترضهم الغضب باستمرار أو تصيبهم ثورات سلوكية عنيفة.²

القلق - يشعر العديد من الأطفال بمخاوف عديدة عندما يكونون صغارًا، فيعترضهم القلق بشأن غرف النوم المظلمة والوحوش الموجودة في خزانة ملابسهم. إذا لم يتغلبوا على مخاوفهم، فمن الممكن أن يصابوا باضطراب القلق. إذا كان طفلك خائفًا جدًا من الابتعاد عن والديه أو قلقًا جدًا بشأن المستقبل أو المناسبات الاجتماعية أو شيء يعنيه فتحدث إلى طبيبه. يمكن أن تشمل علامات القلق الشديد البكاء والإعياء وآلام المعدة والانفعال والغضب.³

الاكتئاب - يشعر جميع الأطفال بالحزن في بعض الأحيان. ولكن إذا شعروا بالحزن أو اليأس أو الانزعاج في كثير من الأحيان، فقد يكون ذلك علامة على الاكتئاب. انتبه إلى ما إذا كان طفلك يبتئ بصعوبة أو لم يعد يستمتع بالأشياء الممتعة، أو يعاني من تغيرات في الأكل أو النوم أو زيادة الطاقة وانخفاضها. قد لا يُظهر بعض الأطفال شعورهم بالحزن، ولكن بدلاً من ذلك يتصرفون تصرفات مجهولة السبب أو يُثيرون المشاكل. والبعض الآخر قد ينغلق على نفسه أو يعزل. ويمكن أن يؤدي الاكتئاب الشديد إلى إيذاء النفس أو التفكير في الانتحار.³

ADHD - يعاني معظم الأطفال من صعوبة في التركيز أو التصرف في بعض الأحيان. لكن الأطفال المصابين باضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه (Attention Deficit Hyperactivity Disorder, ADHD) لا يتخلصون من تلك الأعراض. فتكثر أعراض النسيان لدى الأطفال الذين يعانون من اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه أو يميلون إلى فقدان ممتلكاتهم كثيرًا، ويتحدثون مطولًا، ويواجهون صعوبة في مقاومة الإغراءات، ويواجهون صعوبة في تبادل الأدوار أو الانسجام مع الآخرين وكثيرًا ما يشعرون بالتلملل أو الضجر.⁴

بين الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 10 و 14 عامًا: 5

3.1%

المعاناة من اضطراب فرط الحركة
ونقص الانتباه (ADHD)

1.1%

المعاناة من الاكتئاب

3.6%

المعاناة من اضطراب القلق

أظهر اهتمامك: دعم الصحة النفسية

سواء كنت تعتقد أن طفلك يعاني من حالة صحية نفسية أو كنت تريد ببساطة مساعدته على تقوية صحته النفسية، فابدأ بالخطوات التالية:

التحدث معه - اسأل طفلك عما يشعر به، وأنصت إليه باهتمام. تأكد من أنه يعرف أنه لن يُعاقب، وطمئن أنه تهتم بما يمر به. قد يدفعك ذلك لمحاولة إصلاح كل شيء، لكن اعلم أنه في بعض الأحيان يقتصر دورك على الاهتمام في هذه اللحظة. قم بمواساته. أنصت إليه باهتمام وتفهم. إذا لم يكن لديك إجابة على السؤال الذي يطرحه، فكن صادقًا وحاول العثور على إجابة له.⁶

اعتن بنفسك - هناك طفل من بين كل 14 طفلاً يعاني أحد والديه من اعتلال الصحة النفسية ما يجعل الطفل أكثر عرضة لمشاكل الصحة النفسية بدوره.⁷ إذا كنت تعاني من ضعف الصحة النفسية أو كان يغمرك إحساس عام بالتوتر فاحصل على الدعم. إذا لم تكن بصحة جيدة أو لم يكن لديك الدعم الذي تحتاجه، فقد يكون من الصعب رعاية أطفالك.⁸

إعادة تقييم الضغط النفسي - إن الارتفاع إلى مستوى توقعات أبائنا قد يكون أمرًا صعبًا، بغض النظر عن عمرنا. اسأل نفسك عما إذا كنت تمارس ضغطًا كبيرًا على طفلك لرفع مستوى الأداء المدرسي أو ممارسة أنشطة مثل الرقص أو الرياضة. إذا كان الأمر كذلك، استرخي قليلاً. نعم، الدرجات الجيدة مهمة. لكنها لا تساوي صحة الطفل.

احصل على مساعدة متخصصة - إذا كنت تعتقد أن طفلك قد يعاني من ضعف الصحة النفسية أو أنك بحاجة إلى الدعم المخصص للوالدين فاتصل لطلب المساعدة. ويُعد برنامج حلول الصحة العاطفية (Employee Assistance Programme, EAP)، وهو برنامج حديث ومرن لمساعدة الموظفين، مكانًا رائعًا للبدء. ليس من السابق لأوانه أبدًا بدء الحصول على استشارة.

رعاية الأطفال الصغار مليئة باللحظات الممتعة، وتتضمن بالتأكيد الكثير من اللحظات الصعبة أيضًا

ومن خلال الدعم المناسب، يمكنك المساعدة في بناء مهاراتهم في مجال الصحة النفسية وتعليمهم طلب المساعدة عندما يحتاجون إليها.

إذا شعرت أنك أو أي شخص آخر معرض لخطر داهم يتمثل في إيذاء نفسك أو الآخرين، فاتصل بخدمات الطوارئ المحلية على الفور

للحصول على الدعم اللازم عندما تحتاج إليه
يرجى زيارة optumwellbeing.com/criticalsupportcenter للحصول على موارد
ومعلومات الدعم الإضافية المهمة.



1. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). What is children's mental health? cdc.gov/childrensmentalhealth/basics.html. تمت آخر مراجعة في 23 سبتمبر 2021. آخر وصول بتاريخ 31 يناير 2022.
2. World Health Organization. Adolescent mental health. who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health. 17 نوفمبر 2021. آخر وصول بتاريخ 31 يناير 2022.
3. American Psychological Association (APA). Students experiencing stress. apa.org/ed/schools/primer/stress-health-primer.pdf. أكتوبر 2021. آخر وصول بتاريخ 31 يناير 2022.
4. CDC. Anxiety and depression in children: Get the facts. cdc.gov/childrensmentalhealth/features/anxiety-depression-children.html. تمت آخر مراجعة في 22 مارس 2021. آخر وصول بتاريخ 31 يناير 2022.
5. CDC. What is ADHD? cdc.gov/ncbddd/adhd/facts.html. تمت آخر مراجعة في 23 سبتمبر 2021. آخر وصول بتاريخ 31 يناير 2022.
6. APA. Talking to kids when they need help. apa.org/topics/parenting/helping-kids. 9 أبريل 2020. آخر وصول بتاريخ 31 يناير 2022.
7. Wolicki SB, Bitsko RH, Cree RA, et al. Mental health of parents and primary caregivers by sex and associated child health indicators. *Advers Resil Sci*. 2021;2:125–139. doi.org/10.1007/s42844-021-00037-7.
8. CDC. Mental health of children and parents — A strong connection. cdc.gov/childrensmentalhealth/features/mental-health-children-and-parents.html. تمت آخر مراجعة في 23 سبتمبر 2021. آخر وصول بتاريخ 31 يناير 2022.

Optum