

## حقائق ومعلومات للأهل

# القلق (أو الأنفعال) عند الأطفال - ما الذي علينا أن نعرفه كوالدين عن هذا الموضوع؟

### ما هو القلق - Anxiety ؟

يستخدم الأخصائيون في المجال الصحي كلمة "القلق" عندما يكون الطفل خائفاً أو مكتئباً و عندما يستمر الشعور بالضيق لمدة طويلة. ويظهر هذا الخوف أو الشعور بالضيق عند بعض الأطفال في حالات معينة مثل عندما يكونون في الملعب أو قبل الذهاب إلى النوم. واطفال آخرون ينفعلون أو يشعرون بالقلق من حدوث شيء سيء لهم في أي حالة، وقد يترواح ذلك من دخولهم للمدرسة إلى خوفهم من الظلام. وقد تكون هذه الامور ردود فعل عادية. وكوالدين، علينا أن نهتم بالأمر اذا كان خوف أو قلق طفلنا أكبر وأقوى مما نتوقعه لتلك الحالة.

### ثلاث أشياء يجب أن نأخذها بعين الاعتبار لمعرفة مدى جدية قلق أطفالنا:

#### ١ - هل لدى طفلنا نوع القلق الموجود لدى الأطفال الآخرين؟

من الطبيعي أن يكون للأطفال ممن هم دون الثالثة أعواماً من اعمارهم رد فعل قوي عندما ينفصلون عن والديهم. وخلال السنوات المدرسية المبكرة يصاب كثيرون من الأطفال بالخوف من الحشرات أو الغرباء أو الأشباح. وقد يصبح القاصرون خجولين ومحافظين اجتماعياً. اذا كانت مخاوف أطفالنا قوية جداً بالنسبة لما يحدث أو اذا استمرت لوقت طويل بحيث لا تعود مجرد مرحلة عابرة، علينا أن نبدأ بالتفكير أنهم ربما يعانون من مشكلة قلق. والقلق غير الطبيعي ليس مجرد رد فعل عادي بل هو مرض. على سبيل المثال، فإن القاصر الذي يؤدي أعماله المدرسية دائماً بنجاح يصبح قلقاً ويتملكه الخوف من الفشل في المدرسة.

#### ٢ - هل باستطاعة أطفالنا أن يشرحوا شعورهم؟

لا يستطيع الأطفال عادة شرح القلق، وهم يجدون صعوبة للتحدث حول مخاوفهم أو قلقهم. وكوالدين، فمن مسؤولياتنا أن نكون واعين للتغيرات في عادات أطفالنا وفي الطريقة التي يتعاملون فيها مع مشاعرهم. على سبيل المثال، هل إبنتنا تتعزل أكثر؟ هل إبننا ينام أقل؟ هل ولدنا الذي يدوم في الحضانه يتعلق بنا أكثر؟ هل إبنتنا في المدرسة الابتدائية تغيب كثيراً عن المدرسة؟ هل بدأ إبننا القاصر في القلق كثيراً جداً؟

### ٣- كم يستمر القلق؟

عادة، فإن القلق الطبيعي لا يستمر طويلا ويختفي بسرعة. ولكن إذا استمرت مخاوف وقلق أطفالنا لأكثر من ثلاثة أسابيع، علينا أن نبدأ بالقلق، وإذا استمرت لثلاثة أشهر فيجب أن نطلب المساعدة من ذوي الاختصاص.

### كيف لنا أن نعرف إذا كانت هناك مشكلة حقيقية مع طفلنا؟

يختلط أطفالنا مع الأطفال الآخرين والبالغين في عدة حالات يوميا. ولربما أن بعض هؤلاء الأشخاص لاحظوا تغييرا في تصرف طفلنا أو أنهم ربما يستطيعون أن يشرحوا سبب تلك التصرفات. أحيانا عندما نعرف السبب، علينا فقط أن نتفهم ذلك التصرف ونعطي طفلنا الوقت للتأقلم.

### كيف لنا أن نعرف الفرق بين القلق العادي والقلق الشديد الذي بحاجة إلى المعالجة؟

تعتبر المخاوف والقلق من الأمور الشائعة جدا بين الأطفال والبالغين على حد سواء. وعلينا أن نفرق بعناية عما إذا كنا نعطي المشكلة أكثر من حجمها الطبيعي أو أننا نتجاهل مشكلة حقيقية قد تعرفل تقدم طفلنا. إذا كنا كوالدين نتعامل مع كل قلق في حياة الطفل وكأنه مشكلة جدية، فإن ذلك سيؤدي إلى الأذى بدل المنفعة، وسيقلق أطفالنا وسيعتبرون هذا العالم مكانا خطيرا جدا. وليس كل المخاوف والقلق بحاجة إلى مساعدة الاخصائيين، حيث أن بعض المخاوف هي من الأمور العادية بالنسبة لعمر الطفل وهي في الواقع قد تدل على أنه بدأ ينضج.

### إستخدم القواعد التالية لمعرفة عما إذا كان طفلك قلقا أكثر من اللازم:

١- **عندما لا يزول القلق** : دعنا نقول مثلا أن طفلتنا تعرضت للمضايقات في ملعب المدرسة وأنها لبعض الوقت بعد هذه المضايقات عانت من القلق، وكانت تخاف في كل مرة يكون هناك فيها أطفال حولها، ولا تريد الذهاب إلى المدرسة. ولكن بالرغم من إجتماعنا مع ادارة المدرسة وتوقف المضايقات، فإن الخوف ظل قائما؛ وحتى عندما تذهب إلى ملعب ليس فيه مضايقات فإن الذعر يرافقها. إذا استمرت طفلتنا في المعاناة من نوبات القلق (الإنفعال) المقرونة بالذعر والخوف بعد ثلاثة اشهر من حل المشكلة الأصلية، فإن حالتها بحاجة للمزيد من الإنتباه.

٢- **عندما يصير القلق اسوأ مع الوقت**:علينا أن ننظر إلى ما الذي يحدث إذا تحول رد الفعل الأولي للقلق الأصلي إلى قلق جديد (أو إنفعالات) وظهور عوارض جسدية مثل التقيؤ وأوجاع المعدة والرأس.

٣- **عندما يظهر القلق في الاجزاء الأخرى من حياتهم**: إذا كان أطفالنا غير قادرين على فعل الأشياء التي كانوا يفعلونها سابقا بسبب الخوف أو القلق، فعلىنا أن نهتم بالأمر. وإذا كنا نشعر أن ردود فعلهم تتدخل في حياتهم العادية ونموهم التدريجي، فعلىنا أن نطلب المساعدة.

### ما هي العلامات التي تدل على أن أطفالنا يعانون من القلق؟

- إن الأطفال القلقين ينزعجون كثيرا من بعض المخاطر أو التهديدات. على سبيل المثال، فإنهم يقلقون من تعرضهم للأذى أو من الضحك عليهم أو من أن يمرض أحد المقربين منهم.
- عندما يقلق أطفالنا، فإن تنفسهم يصبح سريعا، وربما يكون هناك عرق وغثيان وإسهال وأوجاع الرأس والشعور بالشقاء.
- عندما يصبح الأطفال قلقون فإن أعصابهم تضطرب أيضا، وقد يبكون أو يتمسكون بنا أو يتمللون بعصبية.

- يتقذى الأطفال القلقون عادة الأشياء التي يخافون منها. على سبيل المثال، فإنهم لا يذهبون إلى الملعب لخوفهم من الالتقاء بأطفال جدد و يرفضون الذهاب إلى الحفلات لخوفهم من الانفصال عن والديهم.

## كيف بإمكاننا مساعدة أطفالنا إذا كانوا قلقين؟

لمساعدة أطفالنا عندما يتدخل القلق في حياتهم اليومية، نستطيع أن نبدأ عبر الإستماع إليهم بدون محاولة إعطاء الأجوبة أو بطمأنتهم أن القلق الذي يصيبهم غير حقيقي. وعلينا أن نحاول تشجيعهم بلطف، ولكن بحزم، على عدم تقادي الأوضاع التي تخيفهم. على أي حال، أحيانا فإن جميع هذه الأشياء لا تنجح مما يعني أن الوقت حان لكي نطلب المساعدة من خارج العائلة. وربما نطلب هذه المساعدة من صديق حكيم نثق به أو من رجل دين. ولكن إذا استمرت المشكلة فمن الأفضل التحدث مع الأخصائيين الذين يستطيعون مساعدة الأطفال القلقين. وقد يكون هؤلاء الأخصائيون أطباء عوميين أو أخصائيي الأطفال أو المرشدين في المدرسة أو علماء النفس أو أطباء الامراض النفسية أو أخصائيي المعالجة. هؤلاء يستخدمون طرقا للمساعدة تشمل الإسترخاء وتحسين الإحترام الذاتي عند الطفل وتحسين الثقة لمعالجة القلق. وعندما لا تنفع جميع هذه الطرق أحيانا ويكون القلق شديدا، يلجأ الاطباء إلى إعطاء الوصفات الطبية لإستخدام العقاقير.

## هل هناك طرقا أخرى للشعور بالقلق في الحضارات المختلفة؟

نعم. ما تراه إحدى الثقافات على أنه قلق، قد تراه ثقافة أخرى على أنه تصرف عادي. على سبيل المثال، فإن التحدث بنعومة، خاصة من قبل النساء والأطفال، يعتبر امرا عاديا في بعض الثقافات ولا ينظر إليه على أنه من علامات الخوف أو القلق.

كوالدين فإننا نحاول أن نفعل ما هو أفضل لأطفالنا. إذا كنا قلقين حول تصرفات معينة لدى أطفالنا فمن المهم أن ننظر في الأمر مليا. فمن جهة، إذا كنا نشعر بالإرتياح حيال تصرفات أطفالنا التي تثير قلق الآخرين، فعلى الأرجح أنها لن تكون جدية ما دامت لا تخلق لهم المشاكل أو الإزعاج في حياتهم.

تذكروا أن القلق والمخاوف هي أشياء طبيعية عند الأطفال، ولكن عندما يظهر أطفالنا قلقا ومخاوف باستمرار، فهناك علاجات فعالة وجيدة متوفرة، وعلينا أن لا نترك أطفالنا يعانون على نحو غير ضروري.

## ماذا نستطيع أن نفعل عندما يحتاج أطفالنا للمساعدة ولكن ليس لدينا الأجوبة؟

- إتصل مع مركز الصحة العقلية المتعدد للثقافات Transcultural Mental Health Centre للحصول على المشورة في لغتك؛
- إتصل مع مستشفى الأطفال في ويستميد للمشورة والمعلومات؛
- تحدث مع المرشد المدرسي للطفل؛
- إتصل مع مركز الصحة الإجتماعي المحلي؛
- تشاور مع طبيب عمومي للحصول على النصيحة حول الإختصاصيين المحليين مثل أخصائيي علم النفس للأطفال أو أخصائيي الأطفال.

يرجى الإتصال ب

**Transcultural Mental Health Centre**

Tel: (02) 9840 3899 (during business hours)

Freecall for rural and remote areas of NSW 1800 64 8911

**Kids Help Line Free Call**

Tel: 24hr 1800 55 1800

Printed August 2002