

القلق عند الأطفال



الشعور بالقلق أو العصبية هو جزء طبيعي من الحياة اليومية. الجميع يشعر بالقلق في بعض الأحيان. ويمكن القول بأن الشعور بالقلق الخفيف إلى المعتدل قد يكون له آثاره الحميدة على الأطفال، حيث إنه يساعدهم في تركيز انتباههم وطاقاتهم وتحفيزهم. إلا أن الأطفال الذين يعانون من قلق شديد أو اضطراب القلق المعمم يعانون من قلق مستمر لا يمكنهم التحكم فيه. إن بالهم مشغول أو يشعرون بالقلق حيال نجاحهم في الأنشطة وقدرتهم على نيل قبول الآخرين. وفي كثير من الأحيان يشعرون بالقلق حيال تحقيق المثالية.

وإذا كان القلق حادًا، فقد يشعر الأطفال بانعدام الحيلة والارتباك والقلق الشديد الذي لا يتناسب مع درجة الخطورة أو الاحتمالية الفعلية للحدث المثير للخوف. إن الشعور بالقلق الساحق الذي يتداخل مع الحياة اليومية أمر غير طبيعي وقد يكون عرضًا لمشكلة أخرى. كما أن اضطرابات القلق هي نوع من المشاكل الطبية.

تتضمن اضطرابات القلق:

- **اضطراب القلق المعمم:** الشعور بالقلق والتوتر حيال كافة أحداث وأنشطة الحياة لعدة أشهر متعددة ويخل بنظام الحياة في معظم الأيام.
- **اضطراب الفزع:** التعرض المتكرر لنوبات الفزع أو الخوف المفاجئ والشديد الذي قد يكون مصاحبًا لضيق في التنفس وتزايد نبضات القلب.
- **اضطراب القلق الاجتماعي:** الشعور بالقلق الشديد حيال ماذا ستقوله أو تفعله أمام الآخرين إلى الدرجة التي قد تؤثر على حياتك اليومية.
- **الرهاب:** الخوف الشديد من أشياء أو مواقف أو أنشطة محددة مثل العناكب أو المرتفعات أو الأماكن الضيقة

وفيما يلي بعض النصائح المفيدة التي يمكن لأولياء الأمور استخدامها إذا تعرض طفلك لقلق مفرط أو اضطراب القلق المعمم:

- **فهم طبيعة مرض طفلك.** إن من شأن فهم طبيعة قلق طفلك المساعدة بصورة أفضل في التعاطف مع ما يعانيه من صعوبات.
- **استمع إلى مشاعر طفلك.** يمكن أن يكون للاستماع لطفلك على نحو تبدي معه التعاطف تأثير قوي ومساعد.
- **ساعد طفلك في الحفاظ على هدوئه عندما يشعر بالقلق حيال حدث أو أمر ما.** إذا رأى الطفل أنك تستجيب بهدوء مع أزمة ما، يمكنه تعلم الاقتداء بسلوكك بمرور الوقت.
- **طمأنة طفلك.** لاحظ بصورة عامة أنه عانى من مواقف سابقة تسببت له في القلق.
- **علم طفلك طرق وأساليب الاسترخاء.** علم طفلك كيفية التنفس العميق والعد حتى 10 ورياضة اليوجا والتأمل. يمكن لتعليم طفلك كيفية الاسترخاء أن يمكنه من تطوير القدرة على التحكم في الأعراض وتحسين الشعور بإمكانية السيطرة على جسمه.
- **التخطيط للتحويلات.** إن الذهاب للمدرسة في الصباح أو الاستعداد للنوم في المساء قد يشوبه الخوف والقلق. ويعتبر توقع أوقات التحول هذه والتخطيط لها ذا فائدة كبيرة.
- **دعم العودة السريعة لطفلك إلى المدرسة.** إن أفضل طريقة للحد من القلق بشأن المدرسة هي مواجهة الأسباب المحددة للقلق ومساعدة الطفل في الرجوع إلى المدرسة في أقرب وقت ممكن. ويمكن لليوم الدراسي الأقصر وقتًا أن يعود بالنفع حتى تتحسن الأعراض. ومن المحتمل بصورة كبيرة أن تقل أعراض الأطفال عند اكتشافهم أنه يمكنهم التغلب على القلق. ومن المحتمل أن يتسبب الغياب لفترات طويلة في إحداث مستويات أعلى من القلق عند الرجوع إلى المدرسة.
- **شجع طفلك على المشاركة في الأنشطة التي تريحه من القلق.**
- **الثناء على مجهودات طفلك لمواجهة الأعراض.** غالبًا ما يشعر النشء أنه يسمع فقط تعليقات حول مشاكله. حتى وإن كانت التحسينات صغيرة، يستحق أي مجهود جيد أن يتم الثناء عليه.
- **شجع طفلك على تطوير مستويات مشاركته.** إن إشراك الطفل في أداء المهمة سيؤدي للتوصل إلى استراتيجيات أكثر نجاحًا، فضلاً عن تعزيز قدرة الطفل على حل المشاكل.

تعتبر المرونة والبيئة الداعمة أمرًا أساسية للطالب الذي يعاني من اضطراب القلق المعمم حتى يحقق النجاح في المدرسة. يمكن للمدرسة وأولياء الأمور سوياً التعرف على أنماط الصعوبة وتطوير طرق التغلب عليها للتقليل من التحديات التي تواجه الطفل في هذه الأوقات.

للمزيد من المعلومات أو المساعدة، اتصل بآرنیکا مودي، أخصائية اجتماعية أولى بمدارس الإسكندرية العامة على الرقم 703-619-8156 أو تحدّث إلى الأخصائي الاجتماعي أو المستشار الاجتماعي بالمدرسة. يمكن للأخصائي الاجتماعي أو المستشار الاجتماعي تقديم الدعم، وعند الحاجة إليه، يمكن الإحالة إلى أخصائي صحة نفسية.

المصادر

المعلومات المذكورة أعلاه حول اضطراب القلق المعمم منقولة من مصادر تشمل ما يلي:

- جمعية الأطباء النفسيين الأمريكيين، **الدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات النفسية**، الطبعة الرابعة. واشنطن العاصمة: جمعية الأطباء النفسيين الأمريكيين، 1994
- بونستوك وجيه كيو وباغنيل، "استشارات مدرسية" في **الكتيب الشامل للطب النفسي، الطبعة الثامنة**. كابلان وبييه جيه وسادوك، في إيه، فيلادلفيا: ليبينكوت ويليامز آند بليكينز، 2004

- دولكان وإم كيه ومارتيني، دي آر الدليل الموجز للطب النفسي للأطفال والمراهقين، الطبعة الثانية. واشنطن العاصمة: جمعية الأطباء النفسيين الأمريكيين، 1999