

الأطفال والصحة العقلية

هل هذه مجرد مرحلة؟



من المعهد الوطني للصحة العقلية

الصحة النفسية في مرحلة الطفولة

قد تبدأ الاضطرابات العقلية في مرحلة الطفولة. ومن أمثلة ذلك: اضطرابات القلق، واضطراب نقص الانتباه/فرط النشاط (ADHD)، واضطراب طيف التوحد، والاكْتئاب واضطرابات المزاج الأخرى، واضطرابات الأكل، واضطراب ما بعد الصدمة (PTSD). بدون تلقي العلاج اللازم؛ فإن حالات الصحة العقلية هذه قد تمنع الأطفال من الوصول إلى إمكاناتهم الكاملة. يفكر العديد من البالغين الذين يسعون للحصول على علاج للصحة العقلية في تأثير الاضطرابات النفسية على طفولتهم، ويتمنون لو كانت أتاحت لهم الفرصة لتلقي المساعدة في مرحلة مبكرة.

قد تمثل تربية الأطفال تحديًا. حتى في أفضل الظروف؛ فإن سلوكياتهم ومشاعرهم قد تتغير باستمرار وبسرعة. يشعر الأطفال بالجزن، أو التوتر، أو العصبية في بعض الأوقات، أو يجدون صعوبة في التزام الهدوء في بعض الأحيان، أو الانتباه، أو التفاعل مع الآخرين. في أغلب الأحيان؛ تكون هذه هي المراحل النمو. ولكن، تلك السلوكيات قد تكون مؤشرا على وجود مشكلات أكثر خطورة لدى بعض الأطفال.

متى يجب طلب المساعدة

كيف يمكنكم معرفة الفرق بين السلوكيات الصعبة، والمشاعر التي تشكل جزءًا طبيعيًا من النمو وتلك التي تدعو إلى القلق؟ بشكل عام؛ فإنه عليكم أن تفكروا في طلب المساعدة إذا استمر سلوك طفلكم لبضعة أسابيع أو أكثر؛ وإذا كانت ذلك السلوك يسبب الضيق لطفلكم، أو أفراد عائلتكم؛ أو يتعارض مع أداء طفلكم في المدرسة أو في المنزل أو مع الأصدقاء. **إذا كان سلوك طفلكم غير آمن، أو إذا أبدى طفلكم رغبته في إيذاء نفسه أو شخص آخر؛ فإنه يجب عليكم طلب المساعدة على الفور.**

قد يستفيد الأطفال الصغار من التقييم والعلاج في الحالات التالية:

- إذا كانوا يصابون بنوبات غضب متكررة، أو نوبات عصبية وغضب شديدة أغلب الوقت.
- وإذا كانوا يتحدثون في أغلب الأوقات عن مخاوفهم أو شواغلهم.
- إذا كانوا يشكون من الألم المعدة أو الصداع بشكل متكرر وبدون سبب طبي معروف.
- إذا كانوا يتحركون باستمرار، ولا يمكنهم الجلوس بهدوء (إلا عندما يشاهدون مقاطع الفيديو أو يلعبون ألعاب الفيديو).
- كثرة النوم أو قلته، أو الكوابيس المتكررة، أو الشعور بالنعاس أثناء النهار.
- إذا كانوا غير مهتمين باللعب مع أطفال آخرين، أو يجدون صعوبة في تكوين صداقات.
- إذا كانوا يعانون دراسيًا، أو إذا كان هناك انخفاضًا في درجاتهم مؤخرًا.
- إذا كانوا يكررون أفعالهم، أو يتحققون من الأشياء عدة مرات خوفًا من حدوث أمر سيء.
- إذا كانت تخطر لهم أفكارًا انتحارية.
- إذا كانوا يمرضون بفترات من مستويات الطاقة المرتفعة، والنشاطات التي تتطلب نومًا أكثر من الطبيعي.
- إذا قالوا أنهم يعتقدون أن شخصًا ما يحاول السيطرة على عقولهم، أو أنهم يسمعون أشياء لا يستطيع الآخرون سماعها.

- قد يستفيد الأطفال الأكبر سنًا والمراهقون من التقييم والعلاج إذا كانوا:
- إذا فقدوا الاهتمام بالأشياء التي كانوا عادةً يستمتعون بها
- إذا كانوا يشعرون بانخفاض طاقتهم.
- إذا كانوا ينامون أكثر أو أقل من المعتاد بشكل ملحوظ، أو إذا كان يبدو عليهم النعاس طوال اليوم.
- إذا كانوا يقضون المزيد من الوقت بمفردهم، ويتجنبون الأنشطة الاجتماعية برفقة الأصدقاء أو العائلة.
- إذا كانوا يتبعون أنظمة غذائية أو تدريبات رياضية مكثفة، أو إذا كانوا يخشون اكتساب الوزن.
- إذا كانوا يخرطون في سلوكيات إيذاء النفس (مثل جرح أو حرق الجلد).
- في حالة التدخين، أو شرب الكحوليات، أو تعاطي المخدرات.
- في حالة المشاركة في سلوكيات خطيرة أو تخريبية سواء وحدهم أو برفقة أصدقائهم.

تعرفوا على المزيد من المعلومات حول العلامات التحذيرية من خلال الموقع التالي: www.nimh.nih.gov/children

Get Immediate Help

احصلوا على مساعدة فورية

إذا كنتم أنتم، أو طفلكم، أو أي شخص تعرفونه، يعاني من ضائقة حرجة، أو يفكر في إيذاء نفسه، فاتصلوا بالخط الوطني لمكافحة الانتحار على الرقم المجاني ١-٨٠٠-٢٧٣-TALK (٨٢٥٥) أو رقم TTY المجاني على ١-٨٠٠-٧٩٩-٤٨٨٩. يمكنكم أيضًا إرسال رسالة نصية على الخط المخصص للرسائل النصية (٧٤١٧٤١ HELLO to) أو زيارة موقع الخط الوطني لمكافحة الانتحار من خلال الرابط:

<https://suicidepreventionlifeline.org>



تقييم سلوكيات طفلكم

يمكن أن يساعد التقييم الذي يجريه أخصائي الصحة العقلية في توضيح المشكلات الكامنة وراء سلوك طفلكم وتزويدكم بالطمأنينة، أو التوصيات فيما يتعلق بالخطوات التالية. يمثل التقييم فرصة للتعرف على نقاط القوة والضعف لدى طفلكم، وتحديد التدخلات التي قد تكون أكثر فائدة. يتضمن التقييم الشامل للصحة العقلية للطفل ما يلي:

- مقابلة مع الوالدين لمناقشة تاريخ نمو الطفل، ومزاجه، وعلاقاته مع الأصدقاء والعائلة، والتاريخ الطبي، والاهتمامات، والقدرات، وأي علاج خضع له الطفل في السابق. من المهم أن يحصل أخصائي الصحة العقلية على صورة للوضع الحالي للطفل - على سبيل المثال، أ تغير في حديث في المدارس، أو مرض في الأسرة، أو تغيير آخر يؤثر على حياة الطفل اليومية.
- جمع المعلومات من مدرسة الطفل، مثل الاختبارات الموحدة، والتقارير، حول السلوك، والقدرات والصعوبات.
- وإذا لزم الأمر، يتم إجراء مقابلة مع الطفل، واختباره من قبل أخصائي الصحة العقلية، وإصدار الملاحظات السلوكية.

خيارات العلاج

سيراجع أخصائي الصحة العقلية نتائج التقييم للمساعدة في تحديد ما إذا كان سلوك الطفل مرتبطًا بالتغيرات أو الضغوطات التي يواجهها في المنزل أو المدرسة، أو إذا كان نتيجة لاضطراب وفي هذه الحالة يقدم الأخصائي التوصيات من أجل علاجه. قد تشمل توصيات العلاج ما يلي:

- العلاج النفسي ("العلاج بالكلام"). هناك العديد من الأساليب المختلفة للعلاج النفسي، بما في ذلك العلاجات النفسية المنظمة الموجهة إلى حالات محددة. لمزيد من المعلومات حول أنواع العلاجات النفسية؛ الرجاء زيارة الموقع الإلكتروني الخاص بـ (المعهد الوطني للصحة العقلية) www.nimh.nih.gov/psychotherapies دائمًا ما يشمل العلاج النفسي الفعال:

إذا كنتم قلقين بشأن الصحة العقلية لطفلكم؛ فإنه يمكنكم البدء بالتحدث مع الآخرين الذين يتفاعلون بشكل متكرر مع طفلكم. على سبيل المثال؛ اسألوا معلمهم عن سلوكهم في المدرسة، أو في الحضانة، أو في الملعب. يمكنكم التحدث مع طبيب الأطفال، أو مقدم الرعاية الصحية لطفلكم، ووصف سلوك الطفل، بالإضافة إلى ما لاحظتموه وتعلمتموه من التحدث مع الآخرين. يمكنكم أيضًا أن تطلبوا من مقدم الرعاية الصحية إحالة طفلكم إلى أخصائي الصحة العقلية ذو الخبرة في معالجة الأطفال. (راجعوا قسم اختيار أخصائي الصحة العقلية، للحصول على المزيد من المعلومات).

اختيار أخصائي صحة عقلية

عند البحث عن أخصائي صحة عقلية لطفلكم؛ فإنكم قد ترغبون في البدء بطلب إحالة من قبل طبيب الأطفال الخاص بطفلكم. إذا كنتم بحاجة إلى مساعدة في تحديد مقدم الرعاية الصحية في منطقتكم؛ فإنه يمكنكم الاتصال بخط المساعدة لإحالة العلاج التابع لإدارة خدمات إساءة استخدام المواد المخدرة والصحة العقلية (SAMHSA) على الرقم 1-800-662-HELPER (4370). يمكنكم أيضًا البحث في محدد مواقع خدمات علاج الصحة السلوكية عبر الإنترنت الخاص بإدارة خدمات إساءة استخدام المواد المخدرة والصحة العقلية (SAMHSA) من خلال الرابط: (<https://findtreatment.samhsa.gov>) والذي يضم المرافق والبرامج التي تقدم خدمات الصحة العقلية. من المهم بشكل خاص البحث عن أخصائي صحة عقلية ذو تدريب وخبرة في علاج الأطفال، وخاصة المشاكل الخاصة بطفلكم. يمكن أن يؤدي طرح الأسئلة وتقديم المعلومات إلى مقدم الرعاية الصحية الخاص بطفلكم إلى تحسين الرعاية المقدمة إليه. التحدث مع مقدم الرعاية الصحية يبني الثقة ويؤدي إلى نتائج أفضل، ويضمن الجودة، والسلامة، والرضا. فيما يلي بعض الأسئلة التي يمكنكم طرحها عند الاجتماع مع مقدمي العلاج المحتملين:

- هل تستخدمون أساليب العلاج التي تدعمها الأبحاث؟
- هل تشركون الوالدين في العلاج؟ كيف يشترك الوالدين في العلاج؟
- هل سيكون هناك "واجبات منزلية" بين الجلسات؟
- كيف سيتم تقييم التقدم المحرز؟
- متى يمكن أن نتوقع أن نرى تقدماً؟
- كم من الوقت يجب أن يستمر العلاج؟

من أجل إيجاد أفكار لبدء المحادثة مع مقدم الرعاية الصحية الخاص بكم؛ عليكم زيارة الموقع الإلكتروني الخاص بوكالة جودة وأبحاث الرعاية الصحية (www.ahrq.gov/questions) والموقع الإلكتروني الخاص بالمعهد الوطني للصحة العقلية (NIMH) (www.nimh.nih.gov/talkingtips). يمكنكم إيجاد معلومات إضافية حول إيجاد أخصائي صحة نفسية معتمد من خلال هذا الرابط: www.nimh.nih.gov/findhelp ومن خلال المنظمات الأخرى المذكورة في قسم "المزيد من المعلومات" و قسم "الموارد" الموجودات في ورقة الاسترشادات هذه.

■ مشاركة الوالدين في العلاج

■ تعليم الطفل مهارات ليتدربوا عليها في المنزل أو المدرسة (بين الجلسات أداء "الواجبات المنزلية")

■ مقاييس التقدم (مثل مقاييس التصنيف، والتحسينات على "الواجبات المنزلية") التي يتم تتبعها بمرور الوقت.

● **الأدوية.** كما هو الحال مع البالغين؛ فإن نوع الأدوية المستخدمة للأطفال يعتمد على التشخيص، وقد تشمل الأدوية مضادات الاكتئاب، أو المنشطات، أو مثبتات الحالة المزاجية، أو أدوية أخرى. للحصول على معلومات عامة حول فئات معينة من الأدوية؛ قوموا بزيارة:

www.nimh.nih.gov/medications غالباً ما تستخدم الأدوية جنباً إلى جنب مع العلاج النفسي. إذا كان هناك أكثر من مقدم للرعاية الصحية أو أكثر من أخصائي؛ فإنه لابد من مشاركة معلومات العلاج وتنسيقها لتحقيق أفضل النتائج.

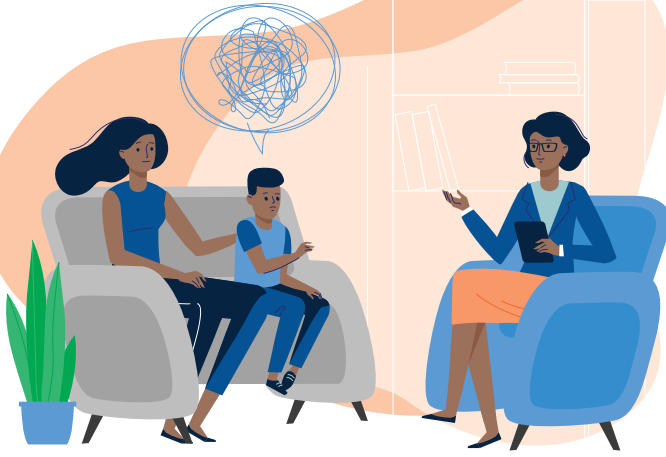
● **الاستشارات العائلية.** يمكن لإشراك أفراد الأسرة في العلاج أن يساعد على فهم كيف يمكن أن تؤثر التحديات التي يواجهها الطفل على علاقته بالوالدين والأشقاء.

● **الدعم الخاص بالوالدين.** يمكن أن توفر الجلسات الفردية أو الجماعية للآباء، والتي تشمل تقديم التدريب وإتاحة فرصة التحدث مع الآباء الآخرين، استراتيجيات جديدة لدعم الطفل وإدارة السلوك الصعب بطريقة إيجابية. يمكن للمعالج أيضاً أن يقدم التدريب للوالدين على كيفية التواصل والتعاون مع المدارس فيما يتعلق بأمكن الإقامة.

لمزيد من المعلومات حول خيارات علاج اضطرابات محددة؛ يرجى زيارة الموقع الإلكتروني الخاص بـ المعهد الوطني للصحة العقلية (NIMH) من خلال الرابط التالي:

www.nimh.nih.gov/health

يواصل الباحثون استكشاف خيارات علاجية جديدة للاضطرابات النفسية في مرحلة الطفولة. ويوفر قسم المشاركة في دراسة بحثية للأطفال في هذا المنشور معلومات حول المشاركة في الأبحاث السريرية.



العمل بالتعاون مع المدرسة

قد يستفيد الأطفال الذين يعانون من تحديات سلوكية أو عاطفية تتعارض مع النجاح في المدرسة من الخطط أو التسهيلات المنصوص عليها في القوانين التي تمنع التمييز ضد الأطفال ذوي الهمم. يمكن لمقدمي الرعاية الصحية لطفلكم مساعدتكم في التواصل مع المدرسة.

قد تكون الخطوة الأولى هي سؤال المدرسة عما إذا كانت ترتيبات، مثل برنامج التعليم الفردي، مناسبة لطفلك. قد تتضمن التسهيلات تدابير مثل تزويد الطفل بجهاز تسجيل لتدوين الملاحظات، أو السماح بمزيد من الوقت في الاختبارات، أو ضبط المقاعد في الفصل للحد من التشتت. هناك العديد من مصادر المعلومات حول ما يمكن أو يجب على المدارس توفيره للأطفال الذين قد يستفيدون من التسهيلات، وكيف يمكن للوالدين طلب الحصول على التقييم والخدمات لأطفالهم:

● هناك مراكز تدريب ومعلومات للآباء، ومراكز موارد أولياء الأمور المجتمعية الموجودة في جميع أنحاء الولايات المتحدة الأمريكية. موقع مركز معلومات وموارد الوالدين (www.parentcenterhub.org/find-your-center) يدرج مراكز في كل ولاية.

● يحتوي الموقع الإلكتروني الخاص بوزارة التعليم الأمريكية (www.ed.gov) على معلومات مفصلة حول القوانين التي تنشئ آليات لتزويد الأطفال بتسهيلات مصممة خصيصاً لتناسب احتياجاتهم الفردية وتهدف إلى مساعدتهم على النجاح في المدرسة. ولدى الوزارة أيضاً موقع إلكتروني خاص بقانون تعليم ذوي الهمم (<https://sites.ed.gov/idea>)، ولدى مكتب الحقوق المدنية الخاص بها (www.ed.gov/about/offices/list/ocr/frontpage/pro-students/disability-pr.html) معلومات حول القوانين الفيدرالية الأخرى التي تحظر التمييز على أساس الإعاقة في البرامج العامة، مثل المدارس.

● كما تقدم العديد من المنظمات المدرجة في القسم، مزيد من المعلومات والموارد، كما تقدم معلومات حول العمل بالتعاون مع المدارس، بالإضافة إلى مزيد من المعلومات العامة حول الاضطرابات التي تؤثر على الأطفال.



المزيد من المعلومات والموارد

المعلومات المتعلقة بالاضطرابات المحددة متاحة على الموقع الإلكتروني الخاص بالمعهد الوطني للصحة العقلية (NIMH) (www.nimh.nih.gov/health).

لدى المنظمات والوكالات التالية معلومات عن الأعراض، والعلاجات، والدعم، فيما يخص الاضطرابات النفسية في مرحلة الطفولة. يقدم البعض إرشادات للعمل مع المدارس، وإيجاد متخصصين في الصحة العقلية. يمكن أن توفر المشاركة في المجموعات التطوعية وسيلة للتواصل مع الآباء الآخرين الذين يتعاملون مع قضايا مماثلة.

الرجاء ملاحظة: يتم توفير قائمة الموارد هذه للأغراض المعلوماتية فقط. هذه الموارد ليست شاملة، ولا تشكل تأكيدًا من قبل NIMH (المعهد الوطني للصحة العقلية) أو المعاهد الوطنية للصحة (NIH) أو وزارة الصحة والخدمات الإنسانية الأمريكية، أو حكومة الولايات المتحدة الأمريكية.

- دليل الحقائق الخاص بالعائلات، للأكاديمية الأمريكية للطب النفسي للأطفال والمراهقين (www.aacap.org/FFF)
- جمعية العلاجات السلوكية والمعرفية (www.abct.org)
- مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها؛ الصحة النفسية للأطفال (www.cdc.gov/childrensmentalhealth)
- معهد عقلية الطفل (<https://childmind.org/topics-a-z>)
- منظمة Mental Health America (www.mhanational.org)
- التحالف الوطني لمكافحة الأمراض العقلية (www.nami.org)
- الرابطة الوطنية لعلماء النفس في المدارس (www.nasponline.org/resources-and-publications/families-and-educators)
- الاتحاد الوطني للعائلات (www.ffcmh.org)
- جمعية علم النفس السريري للطفل والمراهقين السريري، العلاج الفعال للطفل (<https://effectivechildtherapy.org>)
- StopBullying.gov (www.stopbullying.gov)

البحوث المتعلقة بالاضطرابات المؤثرة على الأطفال

يجري المعهد الوطني للصحة العقلية (NIMH) ويدعم إجراء الأبحاث للمساعدة في إيجاد طرق جديدة ومحسنة لتشخيص وعلاج الاضطرابات النفسية التي تحدث في مرحلة الطفولة. تتضمن الأبحاث دراسات لعوامل الخطر - بما في ذلك تلك المتعلقة بالوراثة، والتجارب، والبيئة - والتي قد توفر أدلة على كيفية تطور هذه الاضطرابات، وكيفية تحديدها مبكرًا.

يدعم المعهد الوطني للصحة العقلية (NIMH) الجهود المبذولة لتطوير واختبار إجراءات تدخلية جديدة، بما في ذلك العلاجات السلوكية، والنفسية والأدوية. يسعى الباحثون أيضًا إلى تحديد ما إذا كانت الآثار المفيدة للعلاج في مرحلة الطفولة تستمر في مرحلة المراهقة والبلوغ.

المشاركة في دراسة بحثية للأطفال

الأطفال ليسوا بالغين صغارًا، ومع ذلك غالبًا ما يتم إعطاؤهم الأدوية والعلاجات التي تم اختبارها فقط على البالغين. تظهر الأبحاث أنه، مقارنة بالبالغين؛

فإن الأطفال يستجيبون بشكل مختلف للأدوية والعلاجات، سواء جسديًا أو عقليًا. الطريقة الفضلى للحصول على أفضل العلاجات للأطفال هي من خلال الأبحاث المصممة خصيصًا لهم.

يجري الباحثون في المعهد الوطني للصحة العقلية (NIMH) وفي جميع أنحاء البلاد، تجارب سريرية مع المرضى والمتطوعين الأصحاء. تشاوروا مع مقدم الرعاية الصحية الخاص بكم حول التجارب السريرية، ومنافعها ومخاطرها، وما إذا كانت إحداهما مناسبة لطفلكم. للمزيد

من المعلومات حول البحث السريري، وكيفية التوصل إلى التجارب السريرية التي يتم إجراؤها على مستوى البلد؛ الرجاء زيارة www.nimh.nih.gov/clinicaltrials

إعادة الطباعة

هذا المنشور في المجال العام ويمكن إعادة إنتاجه، أو نسخه دون إذن من المعهد الوطني للصحة العقلية (NIMH). يفضل الإشارة إلى NIMH

بصفته مصدر المعلومات. لمعرفة المزيد من المعلومات حول استخدام منشورات المعهد الوطني للصحة العقلية (NIMH)؛ يرجى زيارة: www.nimh.nih.gov/reprints

المعهد الوطني للصحة العقلية مكتب العلوم السياسة والتخطيط والاتصالات هاتف فرع الكتابة العلمية والصحافة والنشر: ١-٨٦٦-٦١٥-٦٤٦٤ البريد الإلكتروني: nimhinfo@nih.gov

www.nimh.nih.gov

لمزيد من المعلومات

MedlinePlus (المكتبة الوطنية للطب) <https://medlineplus.gov> بالإسبانية

<https://medlineplus.gov/spanish> ClinicalTrials.gov www.clinicaltrials.gov بالإسبانية:

[/https://salud.nih.gov/investigacion-clinica](https://salud.nih.gov/investigacion-clinica)

تابعوا المعهد الوطني للصحة العقلية (NIMH) على مواقع التواصل الاجتماعي من خلال [NIMHgov@](https://www.nimh.gov)



رقم منشور المعهد الوطني للصحة (NIH): ٨٠٨٥-MH-٢١
وتمت مراجعته في عام ٢٠٢١