



الاضطرابات السلوكية:

فهم السلوكيات، ودعم الصحة النفسية

الصحة النفسية أساس جودة الحياة:

تُعد اضطرابات السلوك أكثر شيوعاً مما يعتقد الكثيرون، وقد تنعكس آثارها على مختلف جوانب الحياة اليومية للأفراد، إذ تؤثر على طريقة تفكيرهم ومشاعرهم، وأساليب تواصلهم وتفاعلهم مع الآخرين. وعلى الرغم من أن هذه الاضطرابات غالباً ما تظهر خلال مرحلتَي الطفولة أو المراهقة، فإنها قد تستمر إلى مرحلة البلوغ إذا لم تُشخص وتعالج بالشكل المناسب.

ولحسن الحظ، يمكن أن يسهم التعرف المبكر على هذه الاضطرابات، وفهمها، وتوفير الدعم المناسب للمصابين بها، في تحسين المخرجات الصحية والارتقاء بجودة الحياة بشكل ملحوظ.

تسلط في هذا العدد الضوء على بعض الاضطرابات السلوكية الأكثر شيوعاً، وأبرز أعراضها وأسبابها، والخيارات المتاحة لدعم المصابين بها.

اضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط (ADHD)

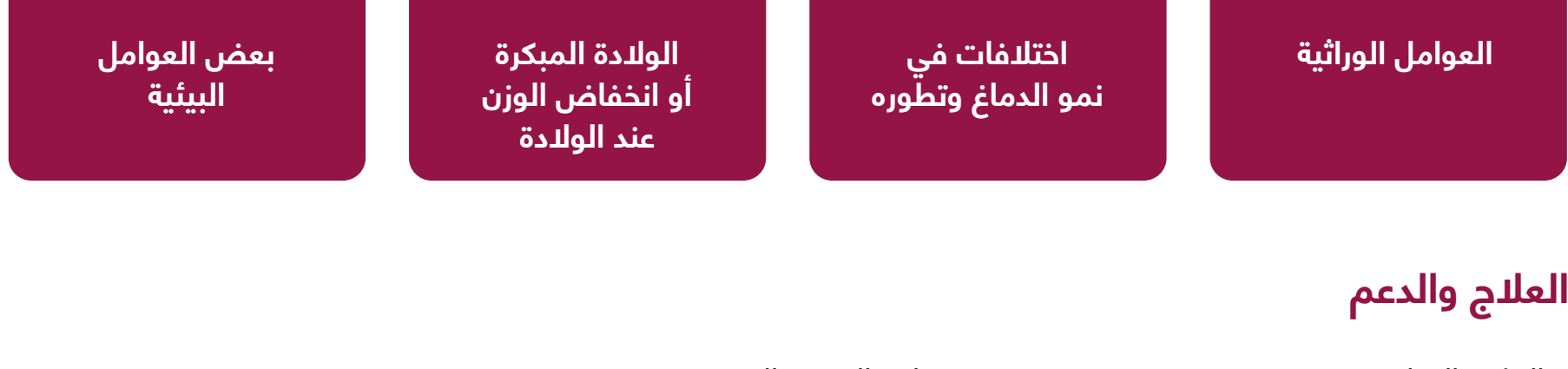
ما هو اضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط؟

يُعد اضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط أحد اضطرابات النمو العصبي التي تؤثر في قدرة الفرد على تنظيم الانتباه، وضبط الاندفاعية، وإدارة مستويات النشاط. ويبدأ هذا الاضطراب عادةً خلال مرحلة الطفولة، وقد يستمر خلال المراهقة وحتى مرحلة البلوغ.

وقد يعاني المصابون به من:

- ضعف الانتباه (صعوبة التركيز، أو التنظيم، أو إتمام المهام)
- فرط النشاط (الحركة المفرطة أو التملل أو كثرة الكلام)
- الاندفاعية (التصرف دون تفكير مسبق، أو مقاطعة الآخرين، أو صعوبة الانتظار)

الأسباب المحتملة



العلاج والدعم

- العلاج السلوكي
- الأدوية (الموصوفة من قبل الطبيب)
- تنظيم الروتين اليومي
- الدعم الأسري والمدرسي

يؤثر اضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط في الأطفال والبالغين على حد سواء، كما أن العديد من المهنيين ورواد الأعمال والرياضيين الناجحين يعيشون معه ويحققون نجاحات متميزة. ومن المهم التأكيد على أنه حالة طبية، وليست ناجمة عن الكسل أو ضعف الانضباط، وأن الدعم المناسب يمكن أن يساعد المصابين على تحقيق النجاح والتمتع بحياة مستقرة ومليئة بالإنجازات.

اضطراب طيف التوحد (ASD)

ما هو اضطراب طيف التوحد؟

اضطراب طيف التوحد هو أحد اضطرابات النمو العصبي، ويؤثر على أساليب التواصل والتفاعل الاجتماعي والسلوك. ويوصف بأنه "طيف" لأن كل شخص مصاب به يمتلك مجموعة فريدة من القدرات والتحديات، وتختلف تجربته مع الاضطراب عن تجارب الآخرين.

العلامات والأعراض الرئيسية

- ✓ صعوبات في التواصل والتفاعل الاجتماعي
- ✓ سلوكيات أو أنماط متكررة وروتينية
- ✓ قلة التواصل البصري
- ✓ حساسية مفرطة تجاه الأصوات أو الأضواء أو الملابس أو اللمس
- ✓ اهتمام مكثف بموضوعات محددة

الأسباب المحتملة



العلاج والدعم

- برامج التدخل المبكر
- علاج النطق واللغة
- العلاج السلوكي
- العلاج الوظيفي (المهني)

يملك العديد من الأشخاص المصابين باضطراب طيف التوحد نقاط قوة مميزة، مثل الذاكرة القوية، والإبداع، ودقة الملاحظة، والقدرة على حل المشكلات.

لمعرفة المزيد: Autism spectrum disorder (ASD) | Autism Speaks

اضطراب التحدي المعارض (ODD)

ما هو اضطراب التحدي المعارض؟

يُعد اضطراب التحدي المعارض أحد اضطرابات السلوك التي تتميز بأنماط متكررة من السلوك الرافض أو المتحدي أو العدائي، خاصة تجاه الأشخاص ذوي السلطة مثل الوالدين أو المعلمين أو مقدمي الرعاية. وتكون هذه السلوكيات أكثر تكراراً وحدة مقارنة بما يُعد طبيعياً في مراحل النمو المختلفة، وقد تؤثر في العلاقات الاجتماعية والأداء اليومي.

العلامات والأعراض الرئيسية

- ✓ نوبات متكررة من الغضب والانفعال
- ✓ الجدل المستمر مع البالغين أو رفض الالتزام بالقواعد
- ✓ استفزاز الآخرين عمداً أو اللانزاع منهم بسهولة
- ✓ إلقاء اللوم على الآخرين عند ارتكاب الأخطاء أو سوء التصرف
- ✓ إظهار مشاعر الاستياء أو الغضب أو السلوك الانتقامي

الأسباب المحتملة



العلاج والدعم

- برامج تدريب وإرشاد الوالدين
- الإرشاد الأسري لتحسين التواصل والعلاقات
- العلاج السلوكي لتنمية مهارات التكيف وحل المشكلات
- استراتيجيات إدارة الضغوط والتكيف معها
- الأدوية (الموصوفة من قبل الطبيب)

مع توفير الدعم والبيئة المناسبين والفهم الكافي للحالة، يستطيع الأطفال المصابون بهذا الاضطراب تطوير مهارات أفضل لإدارة مشاعرهم وتحسين سلوكهم وبناء علاقات أكثر صحة.

اضطرابات القلق

ما هي اضطرابات القلق؟

اضطرابات القلق هي مجموعة من الاضطرابات النفسية التي تتسم بالخوف أو القلق أو التوتر المفرط، بما يؤثر في قدرة الفرد على ممارسة حياته اليومية ويؤثر سلباً في صحته النفسية وجودة حياته. وعلى الرغم من أن الشعور بالقلق من حين إلى آخر يُعد أمراً طبيعياً، فإن استمرار القلق بصورة مفرطة أو شديدة قد يستدعي الانتباه والحصول على الدعم.

الأنواع الشائعة

- اضطراب القلق العام Social Anxiety Disorder
- اضطراب القلق الاجتماعي (الرهاب الاجتماعي)
- اضطراب الهلع
- أنواع الرهاب المحددة

العلامات والأعراض الرئيسية

- ✓ القلق المستمر أو المفرط
- ✓ الشعور الدائم بالتوتر أو التأهب
- ✓ صعوبة التركيز
- ✓ اضطرابات النوم
- ✓ تجنب بعض المواقف أو الأنشطة

الأسباب المحتملة



العلاج والدعم

- العلاج السلوكي المعرفي (CBT) للمساعدة في إدارة الأفكار والسلوكيات
- تمارين اليقظة الذهنية والاسترخاء للحد من التوتر
- استراتيجيات إدارة الضغوط والتكيف معها
- الأدوية (الموصوفة من قبل الطبيب)

مع التدخل المبكر والدعم المناسب، يمكن للأشخاص المصابين باضطرابات القلق إدارة أعراضهم بفعالية والحفاظ على حياة متوازنة وصحية.

لمعرفة المزيد: Anxiety Disorders - National Institute of Mental Health (NIMH)

كيف يمكننا دعم الصحة النفسية؟

يلعب توفير بيئة داعمة في المنزل والمدرسة ومكان العمل دوراً محورياً في تعزيز الصحة النفسية وتحسين جودة الحياة. كما أن الممارسات اليومية البسيطة والمتواصلة قد تُحدث فرقاً ملموساً في قدرة الأفراد على التكيف والازدهار وتحسين شعورهم العام.

نصائح عملية

- ✓ تشجيع الحوار المفتوح والصريح حول المشاعر
- ✓ الحفاظ على عادات نوم صحية ونظام غذائي متوازن
- ✓ تعزيز النشاط البدني المنتظم لدعم الصحة النفسية والجسدية
- ✓ المساهمة في الحد من الوصمة المرتبطة بالصحة النفسية من خلال نشر الوعي وتعزيز التقبل
- ✓ طلب المساعدة المتخصصة عند الحاجة
- ✓ تقدير نقاط القوة والإنجازات الفردية والاحتفاء بها

من خلال اتباع هذه الخطوات، يمكننا الإسهام في بناء مجتمع أكثر دعماً وإيجابية ووعياً بالصحة النفسية.

في النهاية

تُعد الاضطرابات السلوكية حالات صحية حقيقية، ولا ينبغي النظر إليها باعتبارها انعكاساً لشخصية الفرد أو أسلوب حياته، بل على أنها حالات طبية تحتاج إلى الدعم المناسب. وعلى الرغم من أن الشعور بالقلق من حين إلى آخر يُعد أمراً طبيعياً، فإن استمرار القلق بصورة مفرطة أو شديدة قد يستدعي الانتباه والحصول على الدعم.

مع توفير الدعم والبيئة المناسبين والفهم الكافي للحالة، يستطيع الأطفال المصابون بهذا الاضطراب تطوير مهارات أفضل لإدارة مشاعرهم وتحسين سلوكهم وبناء علاقات أكثر صحة.

لمعرفة المزيد: Anxiety Disorders - National Institute of Mental Health (NIMH)

لمعرفة المزيد: Autism spectrum disorder (ASD) | Autism Speaks

لمعرفة المزيد: Oppositional defiant disorder (ODD) - Symptoms and causes - Mayo Clinic

لمعرفة المزيد: Attention-deficit/hyperactivity disorder (ADHD) in children - Symptoms and causes - Mayo Clinic