

ANXIETY

قلق الأطفال

العدد 47 (تشرين الثاني / نوفمبر 2004 معدلة)

جميع الأطفال يعانون من القلق. القلق عند الأطفال متوقع وطبيعي في أوقات محددة في النمو . مثلا من حوالي عمر 8 اشهر وحتى سنوات قبل المدرسة ، الأطفال الأصحاء قد يظهرون شدة الضيق (القلق) عند وقت الانفصال عن الوالدين أو من الأشخاص الآخرين الذين هم قريبون منه. الأطفال الصغار قد تكون مخاوفهم قصيرة (مثل الخوف من الظلام والحيوانات والعواصف والغرباء).

الأطفال القلقون غالبا ما يكونوا كثيرين التوتر. وقد يسعى البعض لكثير من الطمأنينه. وقلقهم هذا قد يتداخل مع نشاطهم . الآباء يجب ألا يقللا من مخاوف الطفل . لان الأطفال القلقون قد يكون هادئين ، مطيعين و حريصين على الإرضاء. وصعوباتهم قد تضيع. الآباء يجب أن يتنبهوا إلى علامات القلق الشديد حتى يمكنهم التدخل المبكر لمنع المضاعفات. وهناك أنواع مختلفة من القلق لدي الأطفال.

أعراض قلق الانفصال ما يلي :

- أفكار ثابتة وخوف شديد بشأن سلامة الأهل والمربي
- رفض الذهاب إلي المدرسة
- وجع المعدة المتكرر و شكاوى جسدية أخرى
- القلق الشديد إزاء النوم خارج المنزل
- كثيرا ما يكون غير مستقل
- الهلع أو نوبات الغضب وقت الانفصال عن الوالدين
- اضطراب النوم والكوابيس

إعراض الرهاب ويشمل:

- الخوف الشديد عن شيء أو وضع معين مثل(الكلاب ، والحشرات ، أو الإبر
- مخاوف تسبب القلق والتداخل في الأنشطة المعتادة

إعراض القلق الاجتماعي :

- الخوف من مواجهه أو الحديث مع الناس
- تجنب المناسبات الاجتماعية
- أصدقاء قلة خارج الأسرة

بعض الأعراض الأخرى لقلق الأطفال :

- كثير من القلق بشأن الأمور قبل حدوثها
- قلق دائم أو المخاوف حول الأسرة ، المدرسة ، الأصدقاء أو النشاطات
- تكرار الأفكار غير المرغوب فيها (الاستحواذ) أو الأعمال (القاهرة)
- مخاوف من الإحراج أو الوقوع في أخطاء
- انخفاض احترام الذات وانعدام الثقة بالنفس

مشاكل القلق الشديد لدى الأطفال يمكن معالجتها. إن العلاج المبكر يمكن أن يمنع المصاعب المستقبلية ، مثل فقدان الأصدقاء ، الفشل في الوصول إلي الإمكانيات الاجتماعية والاكاديميه، و الشعور بقلة الثقة بالنفس.

المعالجة تشمل المجموعه التالية :

الطب النفسي للفرد والمعالجة الأسرية والأدويه ، والعلاج السلوكي ، وعلاج الاستشارات المدرسة.

لوالقلق أصبح حاداً وبدا متعارضاً مع نشاطات الطفل المعتادة ، (مثلالانفصال عن الوالدين والتواجد في المدارس وتكوين الأصدقاء)على الوالدين التفكير في البحث عن تقييماً من طبيب نفسي متأهل في الصحة العقلية أو الطب النفسي للأطفال والمراهقين .