

## المحاضرة السابعة

### الصعوبات المدرسية: الصعوبات النفسية والسلوكية (تابع)

#### أهداف التعليم:

- أن يتعرف الطالب على الصعوبات المدرسية.
- أن يميز الطالب أهم الصعوبات النفسية.
- أن يتعرف الطالب على الأسباب المؤدية إلى الصعوبات النفسية.
- أن يتعرف الطالب على طرق العلاج.

#### 1. الصعوبات النفسية المدرسية:

د. قلق ما بعد الصدمة (PTSD): (اضطراب الكرب بعد الصدمة)

هو اضطراب أو حالة صحية نفسية يمكن أن تحدث عندما يتعرض الطفل لحدث صدمة نفسية. يمكن أن يُعتبر الحدث كحالة مؤلمة على المستوى العاطفي أو الجسدي أو حتى المهددة للحياة، والتي يمكن أن تؤثر على الصحة العقلية والجسدية والاجتماعية. أمثلة على الأحداث الصدمية تشمل الأعمال العنيفة والحوادث الخطيرة والهجمات الإرهابية والحروب والصراعات والاغتصاب والكوارث الطبيعية.

العديد من الأطفال الذين يعانون حادثة صدمة سيشعرون بالعواطف السلبية والأفكار والذكريات. ومع ذلك، فإن معظم سيشعرون بتحسن بمرور الوقت. عندما لا تختفي هذه الردود السلبية وتعيق حياة الشخص اليومية، فقد يكونوا يعانون من PTSD. بعد مرور وقت طويل من الحادثة الصدمية، يستمر الأطفال الذين يعانون من PTSD في تحمل أفكار وإحساسات قوية ومربكة تتعلق بتجربتهم. قد تسبب لهم الذكريات المتكررة أو الأحلام أن يعيشوا الموقف مرة أخرى، وقد يشعرون بالحزن والخوف أو الغضب، وقد يشعرون بالبعد أو الغربة عن الآخرين. قد يؤدي صوت عال أو لمسة غير مقصودة إلى ردات فعل سلبية كبيرة لدى الأشخاص الذين يعانون من PTSD، والذين قد يتجنبون الظروف أو الأشخاص الذين يذكرونهم بالحدث الصدمي.

#### ه. قلق الانفصال: (Separation Anxiety Disorder or SAD)

هو نوع من اضطرابات القلق عادة ما يصيب الأطفال، وفيه يشعر الطفل بذكر وخوف شديد خشية الابتعاد عن والديه، ويظهر ذلك في صورة بكاء حاد وصراخ عند الانفصال عنهما كما يحدث عند ذهابهم إلى العمل أو ذهاب الطفل إلى المدرسة، وربما المعاناة من أعراض جسدية كالصداع والمغص بمجرد التفكير في بُعْدِهِ عن والديه.

قد يحدث اضطراب قلق الانفصال عند الكبار أيضاً، ويظهر في صورة القلق من الابتعاد عن الشريك العاطفي، أو الزوج والأبناء، ويمكن أن يكون امتداداً لاضطراب القلق منذ الطفولة أو يظهر في مرحلة الشباب لأسباب عدة.

#### و. اضطراب التأقلم:

هو ردة فعل على ظرف ضاغط مر به الطفل وتظهر عوارضه على شكل اضطرابات نفسية وسلوكية تعوق سير حياته اليومية. لا يجب أن تتجاوز فترة هذه العوارض الستة أشهر بعد انتهاء العامل المسبب للضغط. وإلا نتحدث حينها على اضطراب ما بعد الصدمة.

#### ز. الوسواس القهري:

ينطوي اضطراب الوسواس القهري على نمط من الأفكار والمخاوف غير المرغوب فيها تُسمى الوسوس. وتدفعك تلك الوسوس إلى سلوكيات تُكرر فيها فعل الأشياء، وتُسمى كذلك السلوكيات القهرية. تعوق هذه الوسوس والسلوكيات القهرية الأنشطة اليومية وتسبب ضيقاً شديداً. وفي النهاية، تشعر بأنك مضطر لممارسة السلوكيات القهرية في محاولة لتخفيف التوتر. وحتى عندما تحاول تجاهل هذه الأفكار أو الرغبات الملحة المزعجة أو التخلص منها، فإنك تعاودك مراراً وتكراراً. ويدفعك ذلك إلى التصرف استناداً إلى الطقوس القهرية. وهذه هي الحلقة المفرغة لاضطراب الوسواس القهري.

يتمحور اضطراب الوسواس القهري غالباً حول موضوعات محددة، مثل الخوف المفرط من التعرض للتلوث بسبب الجراثيم. ولتخفيف مخاوفك من التعرض للتلوث، قد تغسل يديك مراراً وتكراراً حتى تصابا بالتقرح والتشقق. قد يسبب لك اضطراب الوسواس القهري شعوراً بالخجل والحرج والإحباط. ولكن العلاج قد يكون فعالاً.

#### ح. اضطراب الهلع:

نوبات الفزع (بالإنجليزية: Panic Attacks) هي نوبات مفاجئة من الخوف الشديد تؤدي إلى رد فعل جسدي رغم عدم وجود خطر حقيقي أو سبب واضح، وقد يظن الفرد عند إصابته بنوبة هلع أنه يعاني من نوبة قلبية، أو سيصاب بالجنون، أو ربما يشعر بأنه على وشك الموت.

قد يصاب بعض الأفراد بنوبة هلع مرة واحدة في حياتهم، ولكن إذا كان الشخص يعاني من نوبات هلع متكررة غير متوقعة، ويشعر بالقلق والخوف من تكرار حدوثها مرة أخرى، فقد يكون مصاباً باضطراب الهلع (بالإنجليزية: Panic Disorder). وهي تصيب المراهقين أكثر من الأطفال وهو أحد اضطرابات القلق.

