

## كيفية رعاية طفلك المصاب باضطراب القلق

ستقدم لك هذه النشرة معلومات عن اضطراب القلق، وأسبابها، وأعراضها، وتشخيصها، وعلاجها ونصائح الرعاية المنزلية.



### ما هو اضطراب القلق؟

- يعد الشعور بالتوتر أو العصبية أو القلق أمراً طبيعياً يمكن أن يشعر به الطفل خلال مختلف مراحل نموه وتطوره.
- يمكن أن يُشعر بعض الأطفال باستمرار بالعصبية وقد تكون تصرفاتهم غير عقلانية أحياناً، إلى حد يمكن أن يؤثر على سلوكهم اليومي.
- يظهر الأطفال أعراضاً مختلفة عن بعضهم البعض لاضطراب القلق، وقد تتراوح الأعراض في شدتها.
- لا يدل اضطراب القلق أبداً على ضعف الطفل أو سوء تربية الوالدين.

## ما هي أسباب اضطراب القلق؟

- قد يكتسب بعض الأطفال القلق لمجرد وجودهم حول أشخاص قلقين.
- يمكن للظروف العصبية التي مر بها الطفل ولم يستطع تحملها أن تؤثر سلباً على صحته النفسية.
- ومن أمثلة الظروف التي قد تتسبب في القلق:
  - وفاة صديق مقرب أو قريب
  - النزاعات الأسرية داخل المنزل
  - تغيير المنزل أو المدرسة بشكل مستمر
  - الإعاقات
  - انفصال الوالدين
  - إذا كان الطفل أحد ضحايا الاعتداء
  - التنمر

## ما هي أعراض اضطراب القلق؟

- الشعور بالعصبية، أو التوتر، أو تغير المزاج
- خفقان القلب
- التنفس بسرعة شديدة
- التعرق
- الصداع
- صعوبة النوم
- صعوبة التركيز
- تجنب التواصل الاجتماعي أو التفاعل مع مجموعات من الناس
- وخز في اليدين والقدمين إذا كان القلق مفرطاً

## كيف يُشخَّص اضطراب القلق؟

- سيقوم الطبيب بإجراء تقييم عن طريق طرح الأسئلة ليستطيع فهم حالته المرضية ومعرفة أعراضه.
- وبناء على هذه المحادثة، سيخبرك الطبيب ما إذا كانت أعراض طفلك تُصنف على أنها اضطراب القلق أم لا.
- لا تستدعي الحاجة إلى إجراء أي فحوصات مخبرية لتشخيص حالة طفلك إلا في بعض الحالات قد يطلب الطبيب إجراء بعض الفحوصات المخبرية لاستبعاد إصابة الطفل بأي حالات أو أمراض أخرى قد تفسر ظهور الأعراض عليه.

## كيف يتم علاج اضطراب القلق؟

- قد تتم إحالة طفلك إلى طبيب الأمراض النفسية أو الأخصائي النفسي (متخصص في تشخيص الأمراض النفسية وعلاجها) في عيادة خدمات الصحة النفسية للأطفال والمراهقين في سدرة للطب.
- قد تمر الأسرة بأوقات عسيرة في البداية عند معرفة حاجة طفلكم إلى تلقي الدعم من خدمات الصحة العقلية للأطفال والمراهقين. لا تدع هذا يثنيك عن طريقك؛ فرعاية عقل الطفل ومشاعره جزء مهم من رعايته الصحية.
- في حالة وجود مشكلات مدرسية، بما في ذلك المخاوف المتعلقة بالإنجاز الأكاديمي، يجب طلب المساعدة من المهنيين المختصين مثل الأخصائيين/ الاستشاريين النفسيين في المدرسة، والأخصائي الاجتماعي، وممرضى المدرسة، وذلك قبل الإحالة إلى خدمات الصحة العقلية للأطفال والمراهقين.

## نصائح الرعاية المنزلية:

- إذا كان طفلك يعاني من أعراض القلق، فتحدث مع طفلك واستكشف مخاوفه.
- من الضروري أن يُحاط طفلك بالدعم من أصدقائه وأسرته.
- ساعد طفلك على التعبير عن مشاعره ومخاوفه.
- أنصت لطفلك وطمئنه أنك متفهم لمشاعره.
- حافظ على هدوئك عند تعرض طفلك لنوبة قلق شديدة.
- خلال تعرض طفلك لنوبة القلق الشديدة، قد يبدأ في التنفس بسرعة كبيرة. شجع طفلك حينها على إبطاء وتيرة تنفسه، وتأكد من أنه يتنفس بطريقة صحيحة (شهيق من الأنف وزفير من الفم).
- قد يؤدي اتباع نظام غذائي متوازن إلى تحسن صحة طفلك البدنية والعقلية، بالإضافة إلى النوم الجيد وممارسة النشاط البدني.

## متى يجب عليّ طلب المشورة الطبية؟

- إذا كانت نوبات قلق طفلك تزداد سوءًا أو تؤثر على أنشطته اليومية، فمن الضروري التحدث إلى الطبيب.
- قد تتم إحالة طفلك إلى الأخصائي النفسي لمساعدته على تعلم طرق أفضل للتغلب على القلق.

## اذهب إلى قسم الطوارئ إذا كان طفلك:

قد يكون من الضروري في بعض الحالات اصطحاب طفلك إلى أقرب مركز طوارئ للأطفال.

- إذا كان طفلك يعاني من زيادة تسارع ضربات القلب - للتحقق مما إذا كانت أعراضه تتجاوز المستوى الطبيعي أو إذا كان السبب وراء هذا العرض مختلفاً عن تعرضه لنوبات القلق.
- إذا كان طفلك يعاني من أمراض الرئة مثل الربو وصعوبة التنفس - للكشف عما إذا كانت هذه الأمراض ناجمة عن مشاكل في الرئتين.
- إذا أصيب طفلك بنوبة إغماء ولم تكن متأكداً من السبب.

يهتم سدره للطب بصحتك. لا يجب استخدام المعلومات الواردة في هذه النشرة كبديل للرعاية الطبية ونصائح الطبيب. وفي حال كانت لديك أسئلة، يمكنك طرحها على مقدم الرعاية الصحية المشرف على حالتك المرضية. كما يمكنك التواصل معنا عبر موقع [www.sidra.org](http://www.sidra.org)