

والإصابة بنوبات غضب والامتناع عن المشاركة في الأنشطة التي تتطلب الانفصال عن الشخص المقرب.

● الخوف من الأذى الذي قد يلحق بالشخص المقرب أو الشخص نفسه عند الانفصال إن حدث هذا الانفصال.

● صعوبة النوم بدون وجود الشخص المقرب وكذلك رؤية كوابيس متكررة.

● أعراض عضوية تتضمن شكاوى من الأم في البطن وغثيان أو صداع التي قد تحدث أو لا تحدث في الواقع.

● التجنب والرفض والتردد والسلوك المعاكس في محاولة لتجنب وقوع الانفصال.

الارتباط العصبي

تشير الأدلة الأولية إلى أن ازدياد نشاط لوزة المخيخ قد يترافق مع أعراض اضطراب قلق الانفصال. بالإضافة إلى أن هناك ارتباطاً بين العيوب الخلقية في الفص الجبهي بالمخ باضطرابات القلق لدى الأطفال.

المسببات

العوامل التي تسهم في الاضطراب تشمل تفاعل العديد من العوامل البيولوجية والمعرفية والوراثية والبيئية والسلوكية بالإضافة إلى حالة الطفل المزاجية. العوامل البيئية الملحوظة عادة تشمل على سلوك الوالدين في التربية. ومن الأمثلة الدالة على أن السلوك التربوي هو عامل مساهم في الإصابة باضطراب قلق الانفصال:

- ١- برودة عاطفة الوالدين وتثبيط الاستقلال الذاتي لدى الطفل.
- ٢- حالات تعلق بالوالدين أو الأهل وقد ثبت أن أساليب التعلق المضطربة والمتزعزعة تولد مشاعر الضعف والخوف من الوحدة والقلق المزمن.
- ٣- موضع السيطرة - إن هذه الظاهرة تتمحور حول أفكار الطفل وقدرته على التحكم في بيئته الخاصة.

- ٤- السلوكيات الوالدية المفرطة أو التطفلية - إن هذا الأسلوب التربوي قد يثبط من استقلال الطفل ويفرض المزيد من التبعية الأبوية. ويمكن أن يؤثر مزاج الطفل أيضاً على الإصابة باضطراب قلق الانفصال. وقد تتم الإشارة إلى السلوكيات الخجولة والجبانة باسم «الحالات المزاجية المكبوتة سلوكياً» التي قد تواجه الطفل القلق عندما



اضطراب قلق الانفصال

قلق الانفصال مرض نفسي شائع بين الأطفال وهو مدرج بين تقسيمات الأمراض النفسية الأمريكية DSM IV تحت اسم Separation anxiety واضطراب قلق الانفصال هو حالة نفسية يعاني المصاب بها جراء القلق المفرط من الانفصال عن المنزل أو عن الأشخاص الذين تربطهم به علاقة عاطفية قوية كالوالدين أو الأجداد أو الأشقاء.

الاضطراب عند الفتيات.

التصنيف

يجب عدم الخلط بين اضطراب قلق الانفصال وقلق الانفصال الذي يحدث كمرحلة طبيعية للنمو الصحي والأمن لدى الأطفال. ويحدث قلق الانفصال عندما يبدأ الأطفال بفهم ذاتهم البشرية أو عندما يدركون أنهم أشخاص منفصلون عن الأهل. في الوقت ذاته يظهر مفهوم دوام الشيء لدى الطفل وذلك عندما يدرك أن شيئاً ما لا يزال موجوداً حتى عندما لا يكون حوله. وعندما يبدأ الأطفال في فهم إمكانية فصلهم عن الأهل فإنهم لا يدركون أن الأهل هنا سوف يعودون، كما أنهم لا يكونون تصوراً لمفهوم الوقت.

الأعراض

قد تختلف الأعراض حسبما يراها الأطفال وحسب سياقها وشدةها. بعض الأعراض الشائعة التي تظهر على الأطفال المصابين باضطراب قلق الانفصال قد تتضمن ما يلي:

- الضيق الشديد، والقلق، والخوف من فكرة أو حدوث الانفصال.
- التشبث بالوالدين والبكاء

٥-٢٥٪ من الأطفال في جميع أنحاء العالم. ومن هذه الاضطرابات نسبة كبيرة من الحالات المشخصة. فيمكن أن تصل نسبة الإصابة بهذا المرض إلى ٥٠٪ كما هو مدون في سجلات المستشفيات النفسية. وتعتبر اضطرابات القلق من أكثر الاضطرابات حدوثاً فتبلغ نسبة الإصابة به بين البالغين حوالي ٧٪. وتشير الأبحاث إلى أن ١٠٪ من الأطفال قد تتطور إصابتهم إلى مرحلة المرض النفسي، وأن معاناة ما يقارب ثلث هذه الحالات سوف تستمر إلى مرحلة البلوغ إن لم يتم معالجتها. وتستمر الأبحاث في اكتشاف ما إذا كان الميل المبكر للإصابة باضطراب قلق الانفصال عاملاً خطيراً لتطور الاضطرابات النفسية خلال فترة المراهقة والبلوغ. ويحتمل أن نسبة أعلى من ذلك بكثير من الأطفال يعانون من حالات بسيطة من قلق الانفصال ولم يتم تشخيصهم فعلياً. وقد وجدت دراسات متعددة أن معدلات الإصابة باضطراب قلق الانفصال أكبر عند الفتيات منها عند الأولاد وأن غياب الوالدين قد يزيد من احتمال الإصابة بهذا النوع من

ووفقاً لجمعية علم النفس الأمريكية فإن اضطراب قلق الانفصال هو المبالغة المفرطة في إظهار الخوف والضييق عند مواجهة حالات الانفصال عن العائلة أو شخص مقرب. ويصنف القلق المقصود هنا بأنه قلق غير اعتيادي في هذه المرحلة العمرية من النمو. إن شدة الأعراض تتراوح بين عدم الارتياح الذي يسبق الانفصال والقلق التام من الانفصال. وقد يسبب هذا الاضطراب كذلك آثاراً سلبية في حياة الطفل اليومية. ويمكن ملاحظة هذه الآثار في مجالات العمل الاجتماعي والعاطفي والحياة الأسرية والصحة البدنية وضمن الإطار الأكاديمي. وحتى يتم تشخيص الاضطراب على أنه مرض اضطراب قلق الانفصال كما حدده الدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات النفسية الرابع (DSM-IV) فإنه يجب أن تستمر المشكلة لمدة أربعة أسابيع على الأقل ويجب أن تظهر أعراضها قبل أن يبلغ الطفل ١٨ سنة.

معدل انتشاره

اضطرابات القلق هي نوع من الأمراض النفسية الأكثر شيوعاً بين شباب اليوم حيث يؤثر على

العقار السحري أوميغا 3

يكون فى مكان غريب أو يقابل شخصاً غير مأثوف.

اضطرابات القلق من الانفصال فى المحيط التعليمي

وكما هو الحال مع الاضطرابات الأخرى، فإن الأطفال المصابين بهذا النوع من الاضطرابات يواجهون عقبات أكثر فى المدرسة من أولئك غير المصابين بأي اضطرابات. ووجد بأنهم يواجهون صعوبات أكبر فيما يخص التكيف مع الأجواء المدرسية والتحصيل الدراسي أكثر من أقرانهم. وفى بعض الحالات الحادة للمصابين بالمرض، قد يظهر الأطفال نوازع تخريبية داخل الفصل المدرسي وقد يرفضون الذهاب إلى المدرسة نهائياً. وتشير التقديرات إلى أن ما يقرب ٧٥٪ من الأطفال المصابين بالمرض يواجهون بنوع من الرفض من المدرسة، الأمر الذي يسلب الضوء على مشكلة خطيرة، ألا وهي تخلف المزيد من الأطفال عن الالتحاق بالدورات الدراسية والذي بدوره يؤدي إلى وضع عقبة فى وجه قدرتهم على العودة إلى المدرسة. ومن ضمن المشاكل التي تظهر على المدى القصير، والناجمة عن رفض البيئة الدراسية لهم، ضعف أدائهم الدراسي أو تراجعهم، الانعزال عن أقرانهم والصراع داخل أسرهم.

معايير التشخيص

يصاب الكثير من الرضع والأطفال فى المراحل العمرية الأولى بقلق الانفصال كونهم بدأوا بالتأقلم مع محيطهم، وينظر إلى هذا النوع من القلق كمرحلة نمو طبيعية ابتداء من أشهر الطفولة المبكرة وحتى سن الثانية. وأشارت بعض المصادر إلى أنه لا يمكن إعطاء تشخيص دقيق إلا بعد سن الثالثة. ومن الممكن تشخيص القلق من الانفصال على أنه اضطراب إذا ما عبر عن حالة القلق التي تصيب الطفل فى حال انفصاله عن المنزل أو شخص متعلق به بشكل مفرط، وإذا كان مستوى القلق يفوق الحد المقبول لمستوى نمو الطفل وعمره بالإضافة إلى تأثيره على حياته اليومية سلباً.

وهناك جزء مهم جداً فى عملية تشخيص اضطراب القلق من الانفصال وذلك يتضمن فهماً كاملاً للأعراض كما تظهر على الطفل. وعلى الطبيب بدوره أن يلاحظ أموراً عدة عند التشخيص ألا وهي سلوكيات الطفل ومدة القيام بها وسباق وقوعها وشدها، مع الأخذ بالاعتبار أي عوامل مساهمة أخرى.

لا شك أن الفيتامينات تلعب دوراً كبيراً فى جسم الإنسان. وأية زيادة أو نقصان فى أي نوع من أنواع الفيتامينات والمعادن الأساسية ينعكس سلباً على كافة عناصر الجسم بما فيها نشاط الدورة الدموية وتجديد الخلايا الجلدية المسؤولة عن نضارة البشرة وشبابها أو لونها أو شحوبها وهو ما يشغل بال الكثيرين والكثيرات. فمن الضروري للإنسان أن يتناول الفيتامينات والمعادن اللازمة لتحقيق نضارة دائمة.

أما عن كيفية الحصول عليها ومتى يصبح من الضروري تعاطي جرعات إضافية من الفيتامينات أو المعادن. فمن خلال النظام الغذائي السليم والمتوازن فى المواد النباتية والحيوانية التي تحتوي على الفيتامينات والمعادن ومن خلال الجرعات الإضافية من كبسولات الفيتامينات.

والفيتامينات سلاح ذو حدين والمعادن تشكل طاقة هائلة لسير التفاعل الخلوي لاستقبال المواد الغذائية فتدخل فى تفاعلات أستحداث السكر وتفاعلات استقلاب الجليكوجين وتفاعلات استقلاب الدهون وحرقتها وتكوينها. أنها تشكل طاقة الكرونية مؤكسدة ومرجعية فى التفاعلات الإستقلابية الحيوية التي تجري داخل النسيج الكبدى أو داخل خلايا القلب وخلايا العضلات وداخل الخلايا المنوية وأيضاً داخل المبيض وفى كل خلية من خلايا الجسم تؤدي الأملاح المعدنية دوراً أساسياً فى تسيير عمليات التفاعل والاستقلاب والبناء والهدم للمواد الغذائية.

كذلك فإن للأحماض الدهنية أهمية كبيرة حيوية داخل خلايا الجسم ومن هنا تأتى أهمية أوميغا 3.

وأوميغا 3 هو حمض دهني غير مشبع يحتوي عنصرين مهمين: هما: Docosahexaenoic (DHA)، وEicosapentaenoic (EPA) (EPA) وهذه من الأحماض الدهنية الأساسية التي لا يصنعها جسم الإنسان، وبالتالي يجب الحصول عليها من الطعام أو أي مصدر آخر، وقيمة هذه الأحماض أنها ضرورية لحيوية خلايا الجسم عموماً وخلايا الشرايين على وجه الخصوص، وكل فائدة ترجع إلى أوميغا 3 تعود لهذه الفوائد مثل: حيوية الخلايا وحيوية الشرايين.

مصادر أوميغا 3

السلمون المليء بالزيت مثل: (السلمون والسردين والماكريل والتونة) وفول الصويا، الزبيب والجوز وبذر الكتان والزيوت التي تستخرج منها واللوز وزيت الزيتون.

فوائده

١. يعزز القدرات العقلية للرضع إذا تناولته الأم

الحامل.

٢. يخفف آلام المفاصل ويقويها.

٣. يطور القدرات السمعية والبصرية للرضع إذا تناولته الحامل والمرضة.

٤. يساعد فى صحة الرئة.

٥. يمنع تأخر حالات الزهايمر وتصيب الشبكية.

٦. يحمي من الكآبة

٧. يرفع مستوى التركيز والقدرات الذهنية للطفل.

٨. يقلل من مخاطر الإصابة بأمراض القلب.

٩. يؤدي إلى الوفاة وذلك لتوقف عضلة القلب المفاجئة.

١٠. يقلل من عوامل تجلط الدم. التي تنتج عنها

الأزمات القلبية والجلطات.

١١. يقلل من معدلات ثلاثي الجلسرين.

١٢. يقلل من ترسب الكوليسترول والدهون

على جدار الشرايين الذي يؤدي إلى تصلبها.

١٣. يحسن حالة الشرايين.

١٤. يساعد فى خفض الوزن بنسبة

جيدة.

١٥. مفيد للمدخنين وذلك لأنها

تقوي الرئة والقلب والشرايين.

١٦. يساعد فى الحماية من

جفاف العيون ويقلل التهاب

الجفون ويحسن إفراز الزيت وماء

الغدد الدمعية.

١٧. يرفع مستوى الكوليسترول

النافع للجسم.

١٨. يحتوى على أملاح معدنية

ضرورية ومنها (ملح اليود) حيث تعتبر

من الأملاح الضرورية فى عمليات النمو.

١٩. ينشط الجهاز العصبي والعضلي



90 Softgels | Helps Defend Against the Normal Signs of Aging For the Maintenance of Good Health

90 Softgels | Helps Defend Against the Normal Signs of Aging For the Maintenance of Good Health

90 Softgels | Helps Defend Against the Normal Signs of Aging For the Maintenance of Good Health

90 Softgels | Helps Defend Against the Normal Signs of Aging For the Maintenance of Good Health

90 Softgels | Helps Defend Against the Normal Signs of Aging For the Maintenance of Good Health

90 Softgels | Helps Defend Against the Normal Signs of Aging For the Maintenance of Good Health

90 Softgels | Helps Defend Against the Normal Signs of Aging For the Maintenance of Good Health

90 Softgels | Helps Defend Against the Normal Signs of Aging For the Maintenance of Good Health

90 Softgels | Helps Defend Against the Normal Signs of Aging For the Maintenance of Good Health

90 Softgels | Helps Defend Against the Normal Signs of Aging For the Maintenance of Good Health

90 Softgels | Helps Defend Against the Normal Signs of Aging For the Maintenance of Good Health

90 Softgels | Helps Defend Against the Normal Signs of Aging For the Maintenance of Good Health

90 Softgels | Helps Defend Against the Normal Signs of Aging For the Maintenance of Good Health

90 Softgels | Helps Defend Against the Normal Signs of Aging For the Maintenance of Good Health

90 Softgels | Helps Defend Against the Normal Signs of Aging For the Maintenance of Good Health

90 Softgels | Helps Defend Against the Normal Signs of Aging For the Maintenance of Good Health

90 Softgels | Helps Defend Against the Normal Signs of Aging For the Maintenance of Good Health