

مشاكل المراهق النفسية .. وطرق التعامل معها

المراهقة فترة مليانة بالعواطف والمشاعر عشان كده أي صدمة بتحصل

فيها بيكون أثرها كبير على المراهق وسلوكه ولازم ناخذ بالنا كويس من

المراهق وأزماته ومنستهونش بيها.



د. علا عادل كشك

دكتوراه في علم

النفس التربوي

مع حدث الصدمة التي تم معاشتها كعار يتوجب إخفاؤه.

أساليب السرد

كثيرا ما تتولد لدى المصابين بصددمات نفسية رغبة داخلية ملحة لوضع العناصر المفقودة أو المزعزعة من الصدمة في سياق قصة، وإضفاء مغزى أو معنى عليه ودمج ذلك في قصة حياتهم الشخصية. تهدف أساليب علاج السرد، أن تتناول هذه القصة التي يمكن أن تشمل جميع عناصر الصدمة بحيث يخفف المشاعر القوية و ردود الفعل الجسدية لدى المصاب. هنالك أدلة تجريبية لا بأس بها حاليا على فعالية العلاج بالعرض والسرد في حالة الصدمة المفردة والصددمات المتعددة. هذه الطريقة للعلاج ينصح بها دوليا من قبل المعهد الوطني للصحة والثقافة السريرية.

طريقة تعامل الأهل مع الصدمة

النفسية للمراهق:

- يجب أن ننصح المراهق بأن يتوقف عن نقد نفسه ولومها عن أي سوء قد يمر به أو يحدث معه. علينا أن نشرح للمراهق أن جميع الناس يقعون في الخطأ ولكن من المهم ألا تنماد بالخطأ. هنا نترك القرار والخيار للمراهق نفسه ليعمل بالنصيحة ولترافقه عن بعد لنرى كيف سيمكمل في هذه المرحلة، مع التشديد عليه بالاستفادة من التجارب السابقة التي مر بها.

- يلمح الشبان في عمر المراهقة إلى التشبه بالكثير من المشاهير وعارضي الأزياء، وهنا نتحدث عن المراهقين الشباب والفتيات، لذلك علينا أن ننتبه إلى كيفية تعامل المراهق مع الطعام، فمنهم من يصاب بهوس الحفاة في هذا العمر، لذلك علينا أن نرافقهم ونبلغهم بأنهم يبدون جديدين مهما كان شكلهم أو وزنهم...

- حاولوا أن تشاركوا المراهقين بالقرارات التي تتخذونها في المنزل لكي يشعر بأنكم تصفون إليه وإلى ما يقترحه عليكم، وفي بعض الأحيان سترتون أن المراهقين سيفاجئونكم بأفكار وقرارات لم تكن بالحسبان.

- التواصل والحوار هما أهم خطوتين من أجل تعزيز ثقة المراهق بنفسه وتمييزها، فكونوا دوماً على تواصل مع المراهق واجعلوه بلجاً إليكم في كل ما يحتاجه من دون أن تلوموه على أي شيء، بل حاولوا إرشاده ضمن الطرق التي يتقبلها في هذا العمر الذي يفرض عليه تغيرات كثيرة.

therapy

يستخدم العلاج السلوكي لتجاوز آليات الحماية المدربة التي تقرض نفسها في الحياة اليومية، وحلها. من عناصر العلاج السلوكي الرئيسية خاصة ما يسمى بالزناد Trigger، الذي يشكل المحفز الداخلي أو الخارجي للصدمة، والتي تتسبب في سلسلة من ردود أفعال غير المرغوب فيها. العلاج السلوكي يحاول تحديد هذه العناصر الواحدة تلو الأخرى على انفراد، التي تتسبب في رد فعل صادم، وفصل رد الفعل عن المحفز، للتوصل وتحقيق التخلص من أعراض الصدمة.

العلاج التشكيلي Gestalt therapy

نهج العلاج التشكيلي Gestalt therapy يتجنب النظر إلى الجسم والعقل والنفس بشكل منفصل. لأن هذه المستويات الثلاثة تؤثر على بعضها البعض بعملية تبادلية، لذا يجب أخذها في العلاج بنظر الاعتبار. علاوة على ذلك، يجب النظر إلى الشخص داخل بيئته الاجتماعية. حدود الاتصال بين الفرد والبيئة تلعب أهمية خاصة، لأن اضطرابات الاتصال مع الذات أو مع العالم الخارجي حسب نظرية العلاج التشكيلي، ينتج عنها القمع والحرمان من الاحتياجات الطبيعية، التي يمكن أن تؤدي إلى إشكاليات في السلوك والتجارب الحياتية. في بعض حالات الصدمة، مثل الاعتداء الجنسي، قد يحدث أن حدود الاتصال لم يعد يشعر بها من قبل الضحية بعد الهجوم وتفشل الطرق التقليدية للعلاج التشكيلي، لأن القوى الذاتية المنتظمة للشخص المعني لا يمكن تفعيلها. لذا يتوجب تعديل العلاج التشكيلي بقدر، لتعطي الشخص المصاب فكرة، أن هناك شيئاً من قبيل حدود (الاتصال بين الفرد والبيئة) والحاجات الطبيعية. كما يتوجب استخدام تقنيات العلاج التشكيلي مع حذر خاص، لتعزيز قابلية التعبير عن المشاعر، مثل مشاعر الغضب والكراهية والعدوان، بحيث يستطيع الشخص المصاب التعبير عنها في أي وقت وبحيث ألا يكون لديه ما يدعوه للقلق في طغيان هذه المشاعر عليه. وبالمثل، يمكن أن تبرز مصاعب في تعزيز الإدراك بالذات والجسم، حين يتحول الانتباه إلى إشارات للجسم، بالارتباط

في التحليل النفسي، تتم محاولة فحص ومعالجة تأثير اللاوعي للصددمات. المقصود بنقل الصدمة في التحليل النفسي هو، أن ينقل لنا المريض دون وعي الأحداث السابقة الخاصة به بمساعدة مقدمي الرعاية إلى المحلل النفسي على شكل التثبيت أو التركيز والتكرار. حيث يتم استحضار الصدمة كغصاب نقل في العلاقة العلاجية ليتمكن تدريجياً من تثبيتها ومعالجتها عن طريق تحليل المقاومة والمغزى. مع ذلك فإن استحضار الغصاب في علاج الصدمة ممتع لأن التعامل المحاييد للطبيب المعالج يقوّي نزعة لوم الذات عند المراهق أو لأن ذلك يشجع على عودة الذكريات المرهقة لواقع القضية، مما قد يعمل على إعادة حدوث الصدمة. بدلا من ذلك، هناك حاجة إلى "تفاهم تفاعلي في العلاقة العلاجية. تتطلب علاقة العمل أن تكون مرنة من قبل المعالج في التنقل بين التقمص، والتناهي أو الابتعاد، بينما ينظر من جهة أخرى إلى الجهة المقابلة للنقل على كونها مساعدة فهم تفاعلية من قبل الطبيب المعالج. كما يجب أخذ احتمال حدوث مضطرابات خاصة في نقل الأحداث عند علاج الصدمة بنظر الاعتبار، مثل اختبارات العلاقة اللاواعية كسوء تصرف محتمل من قبل الطبيب المعالج. كما أن تعاملنا كقوة بين الشخص الناقل والشخص مقابل الناقل بين أشياء أخرى ضروري، لأن الأطباء المعالجين أنفسهم يكونون في خطر أن يصابوا بالصدمة بالنيابة. هذا يحصل جراء فيض مباشر من المقاربة الكبيرة في مواد الصدمة ومن خلال التسلسل غير المباشر عبر الجدار الواقعي عند المسافة البعيدة والتناهي.

طرق الخيال أو التصور

في طرق الخيال أو التصور Imaginative Psychotherapie يتم الاستفادة من الطبقات العميقة من النفس من خلال استخدام الصور الذهنية، ومسارات المعالجة الحاملة والتعامل مع الأجزاء والجوانب الداخلية. وبذلك نقرب من مستوى عميق من المعالجة مثال على طرق الخيال أو التصور هو الخيال الديناميكي النفسي لعلاج الصدمة، وعلاج حالة الأنا Ego-State-Therapie.

علاج النهج السلوكي Behaviour

تشير العديد من الدراسات إلى أن تأثير الصدمة النفسية عند المراهقين تختلف من شخص إلى آخر وفق طريقة تعامل محيطه لا سيما الأهل تجاه هذا الأمر، سواء أكان يتعلق به بطريقة مباشرة أو كان يتعلق بأحد أفراد أسرته. ويؤكد علماء الاجتماع في هذا الإطار أنه كلما كان الوالدان صريحين مع أولادهم في التعبير عن مشاعرهما تجاه الكارثة بموضوعية وواقعية مع إظهار الدعم والمعاودة، كانت استجابة الأولاد أكثر إيجابية وقدرتهم على تحطلي الصدمة النفسية أسرع وأقل كلفة.

هذا الأمر يعود إلى سبب أساسي للغاية، وهو أن الصدمة النفسية التي يعيشها المراهق تكون شبيهة إلى حد كبير بالصددمات النفسية التي قد يعاني منها الكبار لا سيما لناحية استرجاع أحداث الكارثة في اليقظة وعبر الأحلام وتخيل وقائعها المؤلمة ومحاولة الهروب والابتعاد عن كل ما يذكر بها، يصاحب ذلك بسرعة الانفعالات النفسية واضطرابات النوم وضعف التركيز، أو الشعور بالانقباض والرغبة في الانتحار، كما قد يلجأ بعضهم إلى شرب الكحول أو تعاطي المخدرات. على الرغم من أن أعراض الصدمة النفسية عند المراهقين قد لا تظهر في وقت قريب إلا أنها ستظهر حتماً في المستقبل، ومن هنا تأتي ضرورة العمل على إيجاد علاج سريع وفعال لها منعا للتأثيرات السلبية التي قد تتركها على شخصية المراهق.

كل مدرسة كبيرة للعلاج النفسي، (على سبيل المثال، طرق العلاج السلوكي المعرفي، وطرق العلاج السلوكي للتحليل النفسي)، لها نهجها الخاص لعلاج اضطرابات الصدمة. كما أنه وبناء على فرضيات قائمة على نتائج دراسات علم النفس العصبي، التي تميز الأناس المصومين عن أشكال الاضطرابات النفسية الأخرى بآليات نفسانية مختلفة، تم تطوير أساليب جديدة أخرى لعلاج الصدمة النفسية تحديدًا. رغم أن الأدلة غير كافية للأطروحة القائلة، بأن الأناس المصومين لديهم آليات وظيفية مختلفة كثيرًا لاضطراباتهم النفسية عن غيرها من أشكال الاضطرابات النفسية.

الهدف من عملية العلاج النفسي، هو التوصل إلى معالجة منظمة للصدمة أو الصدمات النفسية، وبالتالي حل أعراض الصدمة النفسية أو الحد منها والسيطرة عليها. يمكن أن ينظر إلى الأساليب والمناهج متعددة الأبعاد لأحداث متعددة الأبعاد بأنها تكمل بعضها البعض. إذ إن المعلومات العصبية النفسية الثرية الجديدة المستخلصة تساعد على تكامل هذه المناهج والأساليب المختلفة.

طريقة التحليل النفسي

