

سلسلة صعوبات التعلم والحياة

صعوبات التعلم واضطراب تشنت الانتباه وفرط النشاط الصحة النفسية

الاكتئاب

الجمعية الكويتية لإختلافات التعلم (كالد)

اسباب الاكتئاب عند الطلبة ذوي صعوبات التعلم

التأخر الدراسي

على الاسرة البحث
عن اسباب ضعف
التحصيل الدراسي لدى
الطالب بدل القيام بتوجيه
الاساءة الجسدية او
اللفظية له

الاكتئاب حالة نفسية تصيب أعدادا كبيرة من أفراد المجتمع من مختلف الأعمار وفي مختلف مراحل الحياة. تصبح المشكلة أكبر عند الطلبة ذوي صعوبات التعلم؛ بسبب الأهمية التي يضعها المجتمع على أداء الطالب في المدرسة، حيث يصبح النجاح أو الفشل هو المنظار الذي يحدد من خلاله الطالب فكرته عن ذاته وعن أهميته في مجتمعه. وتزداد المشكلة حدة عند هذه الفئة من الطلبة بسبب الصعوبة التي لديهم في التعبير عن عواطفهم، وبالتالي قد لا يلاحظ من حولهم مدى الحزن الذي يشعرون به، مما يؤخر تقديم المساعدة الضرورية لهم في الوقت المناسب.

التعرض للإساءة الجسدية والجنسية

فهؤلاء الاشخاص معرضون أكثر من غيرهم للتنمر في المدرسة بسبب ضعف المهارات السلوكية لديهم وإلى إساءة الأسرة التي تشعر بالإحباط لفشل ابنها أو ابنتها في المدرسة.

مصائب الحياة

كفقدان أحد أفراد الأسرة، أو التغيير الكبير في مكان الإقامة أو شكل الحياة ومستواها، فالتغيير صعب عليهم لان قدرتهم على التأقلم ضعيفة، كما إنهم يحييون الأعمال النمطية "الروتين" التي تعطيهم الشعور بالأمان.

أعراض الاكتئاب الخاصة بمن لديهم صعوبات تعلم:

- تغيير مفاجئ او تدريجي في السلوك بشكل عام
- فقدان القدرة على التواصل مع الناس ومهارات كانت لديهم سابقا
- أمراض جسدية وشكاوى من الألم والمعاناة
- ثورات غضب ومحاولات تخريب وإيذاء الذات
- البحث المستمر عن الطمأنينة والتشجيع
- عدم التحكم بالمثانة او الامعاء

الأعراض العامة للاكتئاب:

- الشعور بالتعب الدائم
- النوم لمدة طويلة او عدم القدرة على النوم
- فرط الشهية او ضعفها وما يترتب عليها من زيادة او نقصان في الوزن
- فقدان الاهتمام بنشاطات كانت ممتعة سابقا
- تجنب التواصل مع الآخرين
- سرعة الغضب وعدم القدرة على الاسترخاء
- فقدان الثقة بالنفس والشعور بالذنب
- الاعتقاد بأن لا قيمة للحياة وقد يفكر البعض بإنهائها

العلاج

عندما يكون سبب الاكتئاب هو الاحباط الذي يسببه الفشل المستمر في الحياة الدراسية او العملية او الاجتماعية يصبح الدعم من الاسرة والمدرسة هو حجر الاساس

دور الاسرة

- التعبير عن حبها وتقبلها له والاستماع له واعطائه فرصة للتعبير عن مشاعره.
- توعية افرادها عن اعراض واسباب وطرائق علاج الاكتئاب عن طريق المطبوعات والالتزمت والمحاضرات.
- الاستعانة بطبيب العائلة اولا ليقوم يارشادها الى الجهات التي تستطيع اجراء التشخيص الدقيق واعطاء الادوية المناسبة اذا كان هناك ضرورة لها.
- الاتصال بالمدرسة والتعاون مع المعلمين لوضع استراتيجيات للتعلم يتبعها الطالب داخل وخارج الصف تساعده على تحقيق النجاح.

دور المدرسة

- الوعي بصعوبات التعلم وأثرها على الحياة الاكاديمية والنفسية والاجتماعية من اهم العوامل التي تساعد ليس فقط على التعامل الصحيح مع الاكتئاب بعد حصوله بل على الوقاية منه ايضا
- الاعتماد على التشخيص في وضع خطة تعليمية فردية للطالب.
- دعم الطالب نفسيا واجتماعيا عن طريق اظهار التفهم للمشكلة والتشجيع والتعاون التام مع الاسرة.

لهذا فالتحضير لهذه التغييرات عن طريق التفسير وإتاحة المجال لهم بالتعبير عن شعورهم ومخاوفهم، وأخيرا طمأنتهم هي أفضل الوسائل ليس فقط على إخراجهم من حال الاكتئاب بل على الوقاية منها.

إذا كان سبب الاكتئاب يعود إلى أسباب اجتماعية كالتغيير السلبي في مستوى المعيشة أو تغيير في مكان الإقامة، فعلى الأسرة أن تدرك أن الأبناء الذين لديهم صعوبات تعلم لا يحبون التغيير ولا سيما المفاجئ منه، وليس بمقدورهم التأقلم بسهولة.

العلاج النفسي والدوائي

يجب على اولياء الامور طلب المساعدة المهنية عندما تستمر اعراض الاكتئاب عند ابناءهم او بناتهم لعدة اسابيع، ومن الضروري ان يقوموا باعطاء كل معلوماتهم وملاحظاتهم عن التغييرات التي شاهدها.

(١) العلاج النفسي [Psychotherapy]:

يلعب هذا النوع من العلاج دور كبير في معالجة الاكتئاب خاصة عندما يصاحبه علاج دوائي. كما ان للمعالج النفسي اثر ايجابي في تشجيع المريض في الاستمرار على اخذ الدواء. اهم انواع العلاج النفسي:

الارشاد الفردي <i>Individual Counseling</i>	علاج التواصل بين الاشخاص <i>Interpersonal Therapy</i>	العلاج الادراكي <i>Cognitive Therapy</i>
يكون مع مختص بالاكتئاب الذي يقوم بتعليم المريض عن مرضه وعن استراتيجيات التعامل مع الضغوط لمنع اشتداد المرض او رجوعه.	يُركز في هذه الطريقة على كيفية تأثير علاقات المريض بالآخرين على الاكتئاب، وعلى كيفية تمييز التصرفات غير الصحية وتغييرها.	العلاج السلوكي <i>Behavioral Therapy</i>
		العلاج الادراكي السلوكي <i>Cognitive Behavioral Therapy</i>
		تركز هذه الطرق الثلاث على كيف تساهم الافكار والتصرفات في حدوث الاكتئاب؛ ولهذا يقوم المعالج بتعليم المريض طرق جديدة للتعامل مع المواقف والافكار المبلورة سابقا.

ان تخوف الاهل من اعطاء الادوية لأبنائهم يؤدي الى نتائج اكثر خطورة فالمكتئب قد يبحث عن وسائل تخفف معاناته فيلجأ الى الادمان مثل استعمال الإنترنت لساعات طويلة او السجائر او الكحول وحتى المخدرات

(٢) الدعم الاجتماعي:

من اجل التغلب على الاكتئاب وحتى الوقاية منه على الاسرة والمدرسة والمجتمع تقديم الدعم اللازم للطلبة ذوي صعوبات التعلم وتحسين نوعية حياتهم.

(٣) العلاج الدوائي:

عندما يكون الاكتئاب شديد يكون من الضروري ان يصف الطبيب العام او الطبيب النفسي psychiatrist مضادات الاكتئاب بعد التأكد من الادوية الاخرى التي يأخذها المريض ان وجدت.

العلاقة بين اضطراب تشتت الانتباه وفرط النشاط ADHD والاضطراب الوجداني ثنائي القطب (Bipolar Mood Disorder BMD)

ان تشخيص اضطراب تشتت الانتباه وفرط النشاط ADHD ليس بالعملية السهلة ومما يزيد الامر تعقيدا هو انه في كثير من الاحيان (٤٢% من الكبار) يكون مترافق مع احد الاضطرابات النفسية الاخرى مما يجعل العملية اصعب.

وتكون عملية التشخيص صعبة جدا عندما يترافق ADHD مع الاضطراب الوجداني ثنائي القطب (Bipolar Mood Disorder BMD) حيث انهما يتشاركان بكثير من الاعراض كتقلب المزاج ودفعات من الطاقة وكثرة الكلام وقلة الصبر.

٢٠%

ممن تم تشخيصهم باضطراب تشتت الانتباه وفرط النشاط يكون لديهم احد طياف الاضطراب الوجداني ثنائي القطب

تشتت الانتباه وفرط النشاط ADHD

يُظهر الشخص الذي لديه ADHD مستويات عالية من تشتت الانتباه وعدم التركيز والاندفاعية والقلق وكثرة الحركة مقارنة بمن هم في عمره ودرجة نموه. ولكي يُشخص بهذا الاضطراب يجب ان تكون هذه الاعراض المعيقة موجودة طوال الوقت. ان عدد من لديهم ADHD يبلغ عشرة مرات عدد من لديهم BMD من عدد السكان.

الاضطراب الوجداني ثنائي القطب (Bipolar Mood Disorder BMD)

الاضطراب الوجداني الثنائي القطب (BMD) هو أحد الأمراض النفسية التي تتميز بتناوب نوبات أو فترات من الكآبة مع نوبات من الابتهاج غير الطبيعي التي تختلف عن الشعور بالابتهاج الطبيعي كونها تؤدي بالشخص إلى القيام بأعمال طائشة وغير مسؤولة وخطيرة في بعض الأحيان، ويحدث هذا من دون سبب أياما أو أسابيع أو شهورا. كما إنه قد تمر شهور أو سنوات لا تظهر خلالها أي من هذه الفترات.

التشخيص والتفريق بين الاضطرابين

اضطراب ثنائي القطب BMD	اضطراب تشتت الانتباه وفرط النشاط ADHD	
يظهر عادة بعد عمر ١٨ سنة ونادرا ما يظهر عند الاطفال.	قد يظهر بعمر السبع سنوات، ويرافقه في كل ايام حياته.	وقت الظهور
باستثناء فترات الكآبة والابتهاج الغير طبيعي يكون المزاج في حدود الطبيعي.	هو مزمن وموجود طوال الوقت.	استمرارية تأثيره على حياة الشخص
تأتي نوبات الكآبة والابتهاج بدون اسباب وليس كرد فعل لأحداث الحياة.	لانهم عاطفيون تكون وردود فعلهم قوية اتجاه الأحداث سواء السارة أم المزعجة كالانتقاد والرفض.	محفزات المزاج
يأخذ الانتقال من نوبة الى اخرى ساعات او ايام.	الانتقال من مزاج الى اخر يتبع الاحداث ولكن الامزجة المختلفة تكون قوية وشديدة.	سرعة تغيير المزاج
تستمر النوبة الواحدة على الاقل لمدة اسبوعين.	مع ان المزاج الحاد قد يستمر لأسابيع نتيجة للأحداث المؤثرة كالخسارة الكبيرة، الا ان المدة الزمنية عادة ما تستمر لساعات فقط.	المدة الزمنية للمزاج
للوراثة دور كما للمؤثر البيئية كالحياة الصعبة اثر في زيادة حدته.	للوراثة دور وغالبا ما نرى عدة حالات في العائلة الواحدة.	التاريخ العائلي

يجب ان يأتي علاج الاضطراب الوجداني ثنائي القطب (BMD) اولاً؛ لان الادوية المستعملة في علاج اضطراب تشتت الانتباه وفرط النشاط قد تزيد من نوبة الابتهاج وقد تزيد من شدة الاضطراب كله.

ان معالجة الأشخاص الذين لديهم هذان الاضطرابان معا ممكنة - إلى حد كبير - ويعتمد ذلك على دقة التشخيص والعلاج وإعطاء العلاج المناسب، ويستطيع الكثير منهم متابعة عمله وحياته بتفاؤل ونجاح.

اثبتت الدراسات العلاقة الوثيقة بين الاضطراب الوجداني ثنائي القطب والابداع وهذا ما نراه لدى العديد من الكتاب والفنانين المشهورين امثال الرسام الهولندي فان غو

ايتها الأم

مع ان مسؤولية العناية بالأبناء تقع على مسؤولية الوالدين وان دور الاب في غاية الهمية ولكن في الواقع تبقى الام هي الراعية الاولى وخصوصا في حالات المرض. لهذا قررنا مخاطبتها بهذه النصائح التي نأمل ان تسهل عليها مهمتها:

تأكدي بأن ولدك يواظب على الذهاب الى الطبيب وعلى اخذ الدواء باستمرار. اخبري الطبيب في حالة ملاحظتك لأي آثار جانبية للدواء.

لا تنسي ان تهتمي بنفسك لان رعاية شخص مريض متعب للغاية. اطلبي مساعدة باقي افراد الاسرة او الاصدقاء وخذي فترات راحة تستعيدين نشاطك من خلالها.



ضعي نصب عينيك ان الاكتئاب مرض وان اكثر المرضى يشفون

دعيه يشعر بانك على استعداد للاستماع اليه في أي وقت.

قاومي رغبته في الانعزال عن طريق تشجيعه في الخروج من المنزل وخصوصا في الهواء الطلق.

شجعي ولدك بممارسة النشاطات التي كان يحبها دون ان تلحي عليه بشدة .

اهتمي بصحة ولدك الجسدية أيضا لان لدى المكتئبين ميلا لعدم الاكل او الافراط به.







الهدف الرئيس للجمعية الكويتية لاختلافات التعلم (كالد) هو خدمة الطلبة ذوي صعوبات التعلم و / أو اضطراب تشتت وفرط النشاط ودعمهم اكاديميا ونفسيا واجتماعيا.

من اجل تمكين هؤلاء الطلبة من تحقيق النجاح في المدرسة وفي الحياة، تقوم كالد بتنظيم حملات توعية و محاضرات وورش عمل يديرها نخبة من المتخصصين من أجل توعية أولياء الأمور ومساعدتهم على فهم الصعوبات التي يعاني منها أبناؤهم وطرق التعامل معها، ومن اجل تنمية مهارات العاملين في المدارس من إداريين ومعلمين ومشرفين.

وبما أن لصعوبات التعلم واضطراب تشتت الانتباه وفرط النشاط اثر كبير على شخصية الطالب وعلى نفسيته وعلى حياته الاجتماعية رأت كالد ضرورة عمل إصدارات خاصة بهذه الجوانب من الحياة من أجل أن يعمل الجميع على تمكين جميع الطلبة من تحقيق النجاح والعيش بسعادة وتفاؤل.

إعداد وتأليف

أ.عليا قاردين

مستشارة الجمعية الكويتية لاختلافات التعلم



الجمعية الكويتية لاختلافات التعلم (كالد)
مكتب رقم ٩ و ١٠ | الدور الثاني
السرة قطعة ٤ | شارع ١٤
الكويت

هاتف: ٣٠٠ | داخلي ٢٥٣٥٣٦٨١/٢/٣
فاكس: ٢٥٣٥٣٨٩١٤ | موبايل: ٩٤٤٢٧٢٦٢
البريد الإلكتروني: kaldkt@gmail.com
الموقع الإلكتروني: www.kalduwait.com