

بدعم من



الامانة العامة للاوقاف

الصندوق الوقفي للتنمية الصحية

سلسلة صعوبات التعلم والحياة

صعوبات التعلم واضطراب تششت الانتباه وفرط النشاط

مهارات اجتماعية

الاكتئاب



الجمعية الكويتية لاختلافات التعلم

Kuwaiti Association for Learning Differences

اسباب الاكتئاب عند الطلبة ذوي صعوبات التعلم

التأخر الدراسي

على الأسرة البحث عن اسباب ضعف التحصيل الدراسي لدى الطالب بدل القيام بتوجيه الإساءة 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 يُحدد 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 للتمرن في المدرسة بسبب ضعف المهارات السلوكية لديهم وإلى إساءة الأسرة التي تشعر بالإحباط لفشل ابنتها 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 لمن 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 بالثأنة أو الأمعاء.

الأعراض العامة للاكتئاب:

- الشعور بالتعب الدائم.
- النوم لمدة طويلة أو عدم القدرة على النوم.
- فرط الشهية أو 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

دور الاسرة:

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

- التعبير عن حبها وتقبلها له والاستماع له وإعطائه فرصة للتعبير عن مشاعره.
- توعية افرادها عن أعراض واسباب وطرائق علاج الاكتئاب عن طريق المطبوعات والانترنت والمحاضرات.
- الاستعانة بطبيب العائلة أولا ليقوم بإرشادها إلى الجهات التي تستطيع إجراء التشخيص الدقيق وإعطاء الادوية المناسبة إذا كان هناك ضرورة لها.
- الاتصال بالمدرسة والتعاون مع المعلمين لوضع استراتيجيات للتعلم يتبعها الطالب داخل وخارج الصف تساعده على تحقيق النجاح.

دور المدرسة:

- الاعتماد على التشخيص في وضع خطة تعليمية فردية للطالب.
- دعم الطالب نفسيا واجتماعيا عن طريق إظهار التفهم للمشكلة والتشجيع والتعاون التام مع الاسرة.

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 أيضاً

لهذا فالتحضير لهذه التغييرات عن طريق التفسير وإتاحة المجال لهم بالتعبير عن شعورهم ومخاوفهم، وأخيرا طمأننتهم 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 أولياء الامور طلب المساعدة المهنية عندما تستمر أعراض الاكتئاب عند أبنائهم او بناتهم لعدة اسابيع, ومن الضروري أن يقوموا بإعطاء كل معلوماتهم وملاحظاتهم عن التغييرات التي شاهدوها.

1 | العلاج النفسي [Psychotherapy]:

يلعب هذا النوع من العلاج دوراً كبيراً في معالجة الاكتئاب خاصة عندما يصاحبه علاج دوائي. كما أن للمعالج النفسي أثر ايجابي في تشجيع المريض في الاستمرار على أخذ الدواء. اهم أنواع العلاج النفسي:

الإرشاد الفردي Individual Counseling

يكون مع مختص
بالاكتئاب الذي يقوم
بتعليم المريض عن مرضه
وعن استراتيجيات التعامل
مع الضغوط لمنع اشتداد
المرض أو رجوعه.

علاج التواصل بين الاشخاص Interpersonal Therapy

يُركز في هذه الطريقة على
كيفية تأثير علاقات المريض
بالآخرين على الاكتئاب،
وعلى كيفية تمييز
التصرفات غير الصحية
وتغييرها.

العلاج الإدراكي Cognitive Therapy

العلاج السلوكي Behavioral Therapy

العلاج الادراكي السلوكي Cognitive Behavioral Therapy

تركز هذه الطرق الثلاث على
كيف تساهم الافكار والتصرفات
في حدوث الاكتئاب؛ ولهذا يقوم
المعالج بتعليم المريض طرق
جديدة للتعامل مع المواقف
والأفكار المبلورة سابقاً.

إن تخوف الأهل من إعطاء الادوية لأبنائهم يؤدي الى نتائج
اكثرخطورة فالمكتئب قد يبحث عن وسائل تخفف معاناته
فيلجأ الى الإدمان مثل استعمال الإنترنت لساعات طويلة او
السجائر او الكحول وحتى المخدرات.

(٢) الدعم الاجتماعي:

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

(٣) العلاج الدوائي:

عندما يكون الاكتئاب شديداً يكون من الضروري أن يصف الطبيب العام او الطبيب النفسي
psychiatrist مضادات الاكتئاب بعد التأكد من الأدوية الاخرى التي يأخذها المريض إن وجدت.

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

إن تشخيص اضطراب تشتت الانتباه وفرط النشاط ADHD ليس بالعملية السهلة ومما يزيد الامر تعقيدا هو أنه في كثير من الاحيان (42% من الكبار) يكون مترافقا مع احد الاضطرابات النفسية الأخرى مما يجعل العملية أصعب.



٢٠%

ممن تم تشخيصهم
باضطراب تشتت الانتباه
وفرط النشاط يكون لديهم
أحد أطياف الاضطراب
الوجداني ثنائي القطب

وتكون عملية التشخيص صعبة جدا عندما

يترافق ADHD مع الاضطراب الوجداني ثنائي القطب (Bipolar Mood Disorder BMD) حيث إنهما يتشاركان بكثير من الأعراض كتقلب المزاج ودفعات من الطاقة وكثرة الكلام وقلة الصبر.

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 أن تكون هذه الاعراض المعيقة موجودة طوال الوقت. إن 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 18 سنة ونادرا ما يظهر عند الاطفال.	قد يظهر بعمر السبع سنوات، ويرافقه في كل ايام حياته.	وقت الظهور
باستثناء فترات الكآبة والابتهاج غير الطبيعي يكون المزاج في حدود الطبيعي.	هو مزمن و موجود طوال الوقت.	استمرارية تأثيره على حياة الشخص
تأتي نوبات الكآبة والابتهاج بدون أسباب وليس كرد فعل لأحداث الحياة.	لانهم عاطفيون تكون ردود فعلهم قوية اتجاه الأحداث سواء السارة أم المزجة كالانتقاد والرفض.	محفزات المزاج
يأخذ الانتقال من نوبة الى أخرى ساعات أو أيام.	الانتقال من مزاج الى آخر يتبع الأحداث ولكن الأمزجة المختلفة تكون قوية وشديدة.	سرعة تغيير المزاج
تستمر النوبة الواحدة على الأقل لمدة أسبوعين.	مع أن 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 للمؤثرات البيئية كالحياة الصعبة أثر في زيادة حدته.	للوراثة دور وغالبا ما نرى عدة حالات في العائلة الواحدة.	التاريخ العائلي

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

يجب أن يأتي علاج الاضطراب الوجداني ثنائي القطب (BMD) اولاً؛ لان الأدوية 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.

أيتها الأم

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

لا تنسي أن تهتمي بنفسك لأن رعاية شخص مكثب متعب للغاية. اطلبي مساعدة باقي أفراد الأسرة او الأصدقاء وخذى فترات راحة تستعيدين نشاطك من خلالها.

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

ضعي نصب عينيك أن أكثر المرضى يشفون

دعيه يشعر بأنك على استعداد للاستماع إليه في أي وقت.

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

شجعي ولدك بممارسة الناشطات التي كان يحبها دون أن تلحي عليه بشدة .

اهتمي بصحة ولدك الجسدية أيضا لأن لدى المكتئبين ميلا لعدم الأكل أو الإفراط به.



الجمعية الكويتية لاختلافات التعلم

Kuwaiti Association for Learning Differences

الهدف الرئيس للجمعية الكويتية لاختلافات التعلم (KALD) هو خدمة الطلبة ذوي صعوبات التعلم و/ او اضطراب تشبب الانتباه وفرط النشاط ودعمهم اكاديميا ونفسيا واجتماعيا.

من اجل تمكين هؤلاء الطلبة من تحقيق النجاح في المدرسة وفي الحياة, تقوم KALD بتنظيم حملات توعية ومحاضرات وورش عمل يديرها نخبة من المتخصصين من أجل توعية اولياء الامور ومساعدتهم على فهم الصعوبات التي يعاني منها أبناؤهم وطرق التعامل معها, ومن أجل تنمية مهارات العاملين في المدارس من إداريين ومعلمين ومشرفين.

وبما إن لصعوبات التعلم و اضطراب تشتت الانتباه وفرط النشاط اثراً كبيراً على شخصية الطالب وعلى نفسيته وعلى حياته الاجتماعية, رأّت (KALD) بضرورة عمل اصدارات خاصة بهذه الجوانب من الحياة من اجل ان 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
Kuwaiti Association for Learning Differences



الخالدية، قطعة 3، شارع 33، مبنى رقم 15
تلفون: +965 24912963
موبايل: +965 95560877
info@kaldkuwait.org
www.kaldkuwait.org

@kaldkuwait
@kaldk