

# تحذيرات من الآثار المدمرة لتمديد الحجر على الأطفال في المغرب

## حرمان الطفل من الخروج من المنزل يهدده باضطرابات سلوكية



### استعادة تدريجية للحياة

سن الثانية أو الثالثة، يبدأ الطفل في الامتناع عن مكوته في المنزل بعد تفرده على الخروج.

ولهذا السبب تدعو الجمعية المغربية إلى تخفيف تدابير الحجر حتى يتمكن الأطفال من الخروج. ونصح بالمحافظة على الإيجابية عند التعامل مع الأطفال وتجنب القلق لأنه معد ويمكن أن ينتقل بسهولة إلى الأطفال. كما أنه يجب تنظيم يوم الطفل والتواصل معه بطريقة إيجابية بشأن تجاوز هذه المحنة بنجاح.

وأجمع الأخصائيون في الصحة النفسية على أن الحجر الصحي بسبب جائحة فيروس كورونا، ليس أمرا سهلا ولا موضوعا يستهان به، إذ أنه إجراء استثنائي وغير مسبوق يقيد الحريات. وهذا الوضع يتسبب في مشاكل نفسية للكثيرين، خاصة بالنسبة للذين يفشلون في التعاطي بشكل إيجابي مع هذا الظرف.

وتشكفت نتائج استطلاع رسمي صدر الثلاثاء عن وزارة الصحة الإيطالية عن الآثار النفسية على الأطفال، التي سببها الإغلاق المفروض من قبل السلطات لحد من انتشار فيروس كورونا. وبنه التقرير إلى معاناة الأطفال خلال الحجر المنزلي، حيث أنهم أصبحوا أكثر عرضة للانزعاج. كما واجهوا صعوبات في النوم وخاصة الأصغر منهم سنا، إضافة إلى تراجع النمو لدى بعضهم ولجوء البعض الآخر إلى البكاء المستمر.

وأظهر الاستطلاع الذي أجراه مستشرق غاسليني وجامعة جنوة، وشمل حوالي 7 آلاف شخص، أكثر من 3 آلاف دون الـ18 خلال الفترة بين 24 مارس و3 أبريل، أن المعاناة ظهرت أكثر لدى الأطفال المخدرين من أسر عرفت ضغطا نفسيا متزايدا بسبب خوفها على أقارب لها كبار في السن. وقال 65 من الآباء والأمهات الذين لديهم أبناء دون سن السادسة، إن صغارهم عانوا مشاكل سلوكية.

وقالت ساندرا زامبا، نائبة وزيرة الصحة الإيطالية، "يُثبت الاستطلاع أن الاضطراب إلى البقاء بالمنزل دون الذهاب إلى المدرسة ومتابعة الدروس عن بعد أي من المنزل ودون رؤية المعلمين والأصدقاء والأجداد والأعمام، وعدم القدرة على ممارسة عادات داب عليها هؤلاء الأطفال وتمثل بيئة صحية لهم. كل هذا كانت له عواقب على العديد منهم"، مشددة على ضرورة مساعدة الأطفال على العودة إلى حياتهم المعهودة بعد أن بدأت الأمور تعود إلى طبيعتها في البلاد.

النفسية والعقلية، وغيرهم، ومن آباء وأمهات قلقين بشأن اضطرابات سلوكية لدى أطفالهم. وأكد أنه في ظل تمديد فترة الحجر، يتعرض الأطفال لضغوط كبيرة، وبالتالي يصبحون متوترين وعدوانيين، ومعرضين لأزمات البكاء غير المبرر والحزن مع تطور اضطرابات النوم وتضاعف الكوابيس، مبيها أن الطفل يمكن أن يعاني أيضا من القلق، إذ يحتاج إلى فهم ما يدور حوله، ومن هنا تزداد على ضرورة الحرص على تفسير الأمور للأطفال.

ووفقا لدراسات حديثة، يتأثر ثلث الأطفال دون سن الـ10 سنوات، من قلق ما بعد الحجر، فيما تصل هذه النسبة إلى النصف لدى المراهقين. وابتداء من

وتتابع سهام راشيدي وهي أم لطفلين تقطن شقة في الرباط "استقبل الصغار في البداية الحجر بسرور كونهم توقفوا عن التوجه للمدرسة، لكن الملل بدأ يسيطر عليهم وهم الآن تحت الضغط".

ويقول الممثل رشيد العوانسي الذي صادفته وكالة فرانس برس وسط العاصمة "البنيتي تقرب من عاها الثالث وتحتاج إلى هدر طاقتها كي تستطيع النوم، بذلت جهودا كبيرة رفقة والدتها لتسليتها داخل البيت، لكنها لم تعد تحتتمل وتطالبنا بالخروج إلى الشاطئ أو حديقة الحيوانات".

ولا تزال حواجز المراقبة التي تقيها الشرطة قائمة في شوارع العاصمة، رغم أن الحياة بدأت تستعيد تدريجيا إيقاعها الطبيعي مع تسامح أكبر مع المارة خلال الأيام الأخيرة. ووعدت السلطات بتسريع التخفيف التدريجي للحجر ابتداء من 20 يونيو، مع السماح "بحركية أيسر وأوسع"، واستئناف الأنشطة الثقافية، كما أفاد رئيس الحكومة سعد الدين العثماني الثلاثاء.

وكانت دراسة رسمية أظهرت في أواخر مايو أن نصف الأسر المغربية تعاني القلق بسبب الحجر. وقال أفيال لوكالة المغرب العربي للأنباء إن تخفيف الحجر على الأطفال أمر ضروري، مشيرا إلى أن تداعيات الحجر المطول على الطفل وتركيبته الدماغية مهمة جدا إلى درجة أنه من الملح اتخاذ تدابير تمكن الأطفال من الخروج في كافة المناطق. ومن الضروري البحث عن حلول حتى يتمكن الأطفال من الخروج لضع ساعات.

وأشار إلى أن دور الجمعية المغربية لطب الأطفال يتمثل في تنبيه السلطات حين يكون هناك خطر على الطفل، في ظل الوضع الراهن، نظرا للمخاطر الكبيرة الناجمة عن تمديد الحجر.

وأوضح أن هناك توجيهات عالميا بوجوب مكوث الأطفال في المنازل. وقال "هذا الأمر لا يصب في مصلحتهم، ولا يناقض مصلحة الكبار. فالأطفال ليسوا ناقلين للعدوى".

كما كشف أن الجمعية المغربية لطب الأطفال تلقت الكثير من المكالمات من جميع أنحاء المغرب من آباء الأطفال، وأطباء الأمراض

قرر المغرب تمديد حالة الطوارئ الصحية إلى غاية 10 يوليو المقبل، مع الإبقاء على تدابير الحجر وتخفيفها تدريجيا، لمواجهة تفشي فيروس كورونا المستجد. وفي ظل هذا الوضع، يبقى الأطفال محرومين من الخروج من منازلهم، وهو ما قد تكون له تداعيات على حالتهم النفسية، برأي الخبراء.

الرباط - أدى تمديد إجراءات العزل المفروض منذ مارس في المدن المغربية الكبرى ومحيطها إلى تزايد الشعور بالقلق والمعاناة من الملل خاصة بالنسبة للأطفال، حيث حذرت الجمعية المغربية لأطباء الأطفال في رسالة لوزارة الصحة من "الآثار المدمرة للحجر على الأطفال"، غداة إعلان السلطات في التاسع من يونيو استمرار حالة الطوارئ الصحية شهرا آخر مع تمديد الحجر في المدن الكبرى وتخفيفه تدريجيا في باقي المناطق.

ودعت الرسالة التي لقيت صدى واسعا في وسائل الإعلام المحلية إلى ضرورة "أخذ الأثر النفسي والقلق الناجم عن الحجر بعين الاعتبار"، منادية بـ"اتخاذ تدابير للتخفيف منهما لفائدة الأطفال بتمكينهم من الخروج مع احترام إجراءات التباعد الاجتماعي".

وأوضح رئيس الجمعية حسن أفيال لوكالة فرانس برس "لسنا ضد الحجر أو الإجراءات الوقائية من كوفيد-19، لكننا نطلب تخفيفه لتمكين الأطفال من الخروج ساعة إلى ثلاث ساعات في اليوم، خصوصا وأن التجول في الهواء الطلق لا ينطوي على مخاطر كبيرة".

مطالب باتخاذ تدابير للتخفيف من الحجر لفائدة الأطفال بتمكينهم من الخروج مع احترام إجراءات التباعد الاجتماعي

وأضاف محذرا من أن استمرار فرض الحجر على الأطفال يمكن أن يتسبب لهم في اضطرابات سلوكية واضطرابات في النوم ويجعلهم عرضة لنوبات الغضب، فضلا عن ذنوب نفسية محتملة. وتوالت شهادات أمهات وآباء على مواقع التواصل الاجتماعي بعد بث هذه الرسالة تعبر عن معاناة أطفالهم من استمرار الحجر، بعد تمضيهم أكثر من شهرين ونصف الشهر محاصرين في البيوت.

وتحدثت إحدى الأمهات عن خيبة الأمل الكبيرة التي مني بها ابنها بعدما ظل يامل بفارغ الصبر رفع الحجر في 10 يونيو. وقالت "لم أعد أجد الكلمات المناسبة لمواساته"، وكتب أحد الآباء شاكيا حال ابنه ذي الـ8 سنوات "ابني المحبوس منذ 3 أشهر، إنه مكتئب يبكي طوال الوقت ويعاني صداعا مزمنا في رأسه".

وتؤكد ربة المنزل سهام راشيدي لوكالة فرانس برس هي الأخرى أن "البنيتا منذ الـ8 أعوام تخرج للمرة الأولى منذ منتصف مارس لعبادة طبيب عيون، فقد أنهكتها إيمان الهاتف الذي طيلة الحجر".

ويظل التنقل داخل معظم المدن المغربية الكبرى ومحيطها حيث مدد الحجر ممنوعا، إلا بموجب تراخيص في حالات محددة مثل التوجه للعمل، تحت طائلة عقوبات للمخالفين قد تصل حتى السجن 3 أشهر أو غرامة قدرها حوالي 130 دولارا.

ويسري هذا المنع على الأطفال من دون أن تشمل تراخيص التنقل الاستثنائية الخروج لممارسة الرياضة أو التجوال في الأماكن العمومية المغلقة أو الشواطئ التي لا تزال وإصابة.

## علاج رقمي لنقص الانتباه وفرط الحركة لدى الأطفال

وتم تصميم هذه اللعبة لتحسين الوظائف الإدراكية ولتكون جزءا من برنامج قد يشمل أيضا أنواعا أخرى من العلاجات والأدوية والبرامج التعليمية. وتسمح لعبة "إنديفور آر إكس" لأولاد بالتحكم بشخصيات شبيهة بالرسوم المتحركة خلال تنقلها على هواتفهم. وحصلت هذه اللعبة على الموافقة بعدما أجريت اختبارات شارك فيها حوالي 600 ولد يعانون من اضطرابات في الانتباه.

ووفقا للشركة، فإن الأبحاث أظهرت أن بعد علاج لمدة أربعة أسابيع بلعبة "إنديفور آر إكس"، لم يعد يعاني ثلث الأطفال من نقص الانتباه الذي يقاس على الأقل بمقياس موضوعي واحد، وأن حوالي نصف الأهالي لاحظوا تحيرا ملحوظا في اضطرابات أطفالهم.

وأعلنت إدارة الأغذية والعقاقير الأميركية "أف.دي.إي" الاثنين أنها أعطت موافقتها على بيع لعبة "إنديفور آر إكس" من تطوير شركة "أكيلي إنترآكتف" الناشئة بوصفها لعبة لأولاد الذين تتراوح أعمارهم بين 8 و12 عاما والذين يعانون من هذه الاضطرابات.

ووفق "أف.دي.إي"، هذا العلاج الرقمي هو الأول الذي يعالج اضطراب نقص الانتباه وفرط الحركة إضافة إلى كونه أول علاج قائم على الألعاب يتم اعتماده لأي نوع من الأمراض.

وقال الدكتور كريستوف ليبيش إن بشرة الرجل تحتاج إلى عناية خاصة نظرا لاختلاف طبيعتها عن طبيعة بشرة المرأة.

وأوضح طبيب الأمراض الجلدية الألماني أن بشرة الرجل أكثر صلابة وسماكة وتماسكا من بشرة المرأة، كما أنها تحتوي على المزيد من العنبر الدهنية، وبالتالي فهي أكثر دهنية من بشرة المرأة.

وبالإضافة إلى ذلك يكون الأس الهيدروجيني pH أقل، ومن ثم تكون البشرة أكثر حمضية. وتمتاز بشرة الرجل بأنها مشدودة أكثر من بشرة المرأة لاحتوائها على المزيد من الكولاجين، ولكنها تميل أيضا للشوائب والبثور لذا ينصح ليبيش باستخدام

### جمال

## بشرة الرجل تحتاج إلى عناية خاصة

مستحضرات العناية المخصصة لبشرة الرجل، كونها متوائمة مع طبيعتها واحتياجاتها، فهي عادة ما تحتوي على دهون أقل مقارنة بمستحضرات العناية المخصصة لبشرة المرأة.

وفي ما يتعلق بالمواد الفعالة ينصح الطبيب الألماني باستخدام المستحضرات المحتوية على حمض الهيالورونيك وفيتامين C والإنزيم المساعد Q10، حيث تعمل هذه المواد على حماية البشرة من الشيخوخة.

وأشار ليبيش إلى أن مظاهر الشيخوخة تظهر على بشرة الرجل بدءا من عمر الـ35 عاما، موصيا بالبدء في العناية بشيخة البشرة اعتبارا من عمر الـ25 عاما.



بالنساء مشدودة أكثر من بشرة المرأة لاحتوائها على المزيد من الكولاجين، ولكنها تميل أيضا للشوائب والبثور لذا ينصح ليبيش باستخدام

### نصائح

## كيف تتخلص من الرغبة في تناول الحلويات

تخفض التمارين البدنية المكثفة مستوى الجلوكوز وتحسن الدورة الدموية، بالإضافة إلى تناول فيتامين C، لأنه يشارك في تركيب مادة كارتينين التي تنقل الأحماض الدهنية إلى الميتاكوندريا، حيث تتحول إلى طاقة.

وقالت إيفانوفو إنه "يجب تعويض نقص عنصر الكروم، لأن الدور البيولوجي لهذا العنصر، هو تنظيم عملية التمثيل الغذائي للكربوهيدرات ومستوى الجلوكوز في الدم. بالإضافة إلى ذلك، يزيد الكروم من حساسية المستقبلات الخلوية للإنسولين".

وأضافت "يجب أيضا تناول المواد الغذائية المحتوية على فيتامين D بصورة دورية ومنظمة. لأن نقص هذا الفيتامين في الجسم يصبح سببا ليس فقط في الرغبة بتناول المأكولات غير الصحية، بل وأيضا في الالمبالاة والصداع المتكرر".

موسكو - وجهت خبيرة التغذية الروسية الدكتورة يانا إيفانوفو نصيحة باتباع 6 طرق للتخلص من تناول الحلويات، مؤكدة أن الكثير يدمنها على الرغم من أنهم يعلمون جيدا أنها تلتحق الضرر بالجسم وتسبب زيادة الوزن.

وقالت إيفانوفو "يجب أن يبدأ النهار بتناول وجبة غنية بالبروتينات، لأنه كلما قلت نسبة الكربوهيدرات في وجبة الطغور، يتم توفير المزيد من الطاقة خلال النهار".

وأضافت أنه "يجب التخلي عن تناول الوجبات الخفيفة، والأفضل تناول الطعام حتى الشبع في الطغور والغداء والعشاء، وبين هذه الوجبات يمكن تناول الشاي أو القهوة، وتقول "لا تأكلوا أي شيء إذا لم تشعروا بالجوع. وإذا ظهر هذا الشعور فتناولوا بعض المكسرات".

كما وجهت الخبيرة الروسية نصيحة بممارسة الرياضة، حيث



رغبة يجب كبحها