

نصائح

مريض الخرف يحتاج تعديل حياته اليومية لتتماشى مع متطلباته

للمحيطين بالمريض القيام بها حتى لا يفقد المزيد والمزيد من المهارات بسرعة. على سبيل المثال ينبغي عدم المسارعة في تقديم يد العون والانتظار حتى قيام المريض بعمل الشيء بنفسه؛ فعندما يتم تقديم طعام للمريض، لابد من الانتظار حتى يتناول به بنفسه؛ حيث يظل مريض الخرف يفعل الأمور الاعتيادية بشكل صحيح لفترة طويلة. وفي بعض الأحيان، لا يرتدي الأشخاص المصابون بالخرف ملابسهم بشكل صحيح، على سبيل المثال يرتدون ثوب النوم فوق ملابسهم اليومية. وهنا يمكن للأقارب أن يشرحوا للمريض كيفية التفريق بين الملابس التي يتم ارتداؤها خارج المنزل والعكس، مع مراعاة أن يتم الشرح بأسطر بسيطة، وفي العادة ما يستجيب المريض.

برلين - يندرج الخرف ضمن الأمراض الشائعة في مرحلة الشيخوخة، وهو عبارة عن تدهور مستمر في وظائف الدماغ ينتج عنه اضطراب في القدرات الإدراكية مثل الذاكرة والاهتمام والتفكير السليم والحكمة. لذلك يفقد الكثير من مرضى الخرف قدرتهم على الاهتمام بانفسهم، ويصبحون بحاجة لرعاية ترميضية كاملة. ومن أكثر أشكال الخرف شيوعاً مرض الزهايمر.

وقالت سوزيتة شومان، نائب رئيس الجمعية الألمانية للرعاية العلاجية، إن الفحص المبكر للمرض يمكن أن يساعد الأقارب والمرضى بشكل كبير. وأوضحت الطبيبة الألمانية أن النسيان يعد أكثر الأعراض وضوحاً؛ حيث يبدأ المريض في نسيان أمور اعتيادية كطريق الذهاب إلى المخزن، والذي كان يفعله بشكل يومي. كما يكتب المريض ملاحظاته في أوراق ولا يعرف أين وضعها.

ويأتي الخرف على مراحل وأحياناً على شكل نوبات. وهناك مراحل سهلة ومتوسطة وصعبة. والمشكلة أن العديد من الأقارب يتجاهلون الخرف في مرحلته الأولى وينتظرون وقتاً طويلاً قبل الذهاب إلى الطبيب.

من المهم في البداية أن يتم تشخيص المرض بشكل صحيح على يد طبيب شيخوخة أو طبيب أعصاب. وتوضح شومان باصطحاب المريض إلى اجتماع الطبيب لمناقشة النتائج، التي توصلوا إليها، وإشراكه في اتخاذ القرار.

وبعد ذلك يتم تعديل وتهيئة الحياة اليومية في المنزل لتتماشى مع متطلبات المريض، على سبيل المثال يراعى عدم تغيير الإثاث وموضعه في المنزل قدر الإمكان حتى يشعر المريض بالأمان في المنزل.

حتى الآن لا يوجد دواء يمكنه إيقاف الخرف، لكن هناك بعض الأدوية، التي تعمل على تأخير التدهور. وهناك أيضاً علاجات لتدريب الذاكرة وتدريبها يمكن

الكثيرون من مرضى الخرف يفقدون قدرتهم على الاهتمام بأنفسهم، ويصبحون في حاجة إلى رعاية ترميضية كاملة

من المهم معرفة السبب في هذا السلوك، فهو ليس من أعراض الخرف، لكنه يكون رد فعل تجاه البيئة المحيطة، على سبيل المثال كرد فعل على عدم فهم الكثير عندما يتحدث المحيطون به بسرعة، ويكون مجرد رد فعل طبيعي للغضب.

وفي النهاية ينصح الأطباء بالحرص على أن يشعر المريض بالرضا دائماً عن طريق الخروج والتنزه معه وجودة الحياة بشكل عام وجلسات الاتصال الاجتماعي واستعادة الذكريات بالصور وما شابه، وحتى الروائح قد تعيد لذهنه ذكريات جميلة.

ويصف الخرف مجموعة من الأعراض المؤثرة في الذاكرة والتفكير والقدرات الاجتماعية لدرجة تؤثر في ممارسة الحياة اليومية. وقد تسبب العديد من الأمراض المختلفة حدوث الخرف، وليس مرضاً معيناً.

وعلى الرغم من أن الخرف عادة ما يتضمن فقدان الذاكرة، فإن فقدان الذاكرة له أسباب مختلفة، ولا يعني فقدان الذاكرة وحده أنك مصاب بالخرف.



الاستقلال المادي للأبناء اختبار لقوة علاقتهم مع الآباء

قدرة الأبناء على إعالة أنفسهم مادياً لا تعني التنكر لآبائهم



الاستقلال المادي للأبناء لا يجب أن ينسبهم تضحيات آباءهم

ويبين أن الحاجة الأبوية للأبناء لا تنتهي عند تخرجهم أو حصولهم على وظيفة جيدة، وتكون أسرة أخرى، بل تستمر لكونها منبع الحب والحنان والعتاء. لذا فإن استقلال الأبناء مادياً يوجد حتما شعوراً عميقاً بالطمأنينة لدى الآباء، ويجعلهم أكثر امتناناً لكونهم استطاعوا أن يصلوا أبناءهم إلى بر الأمان.

وأضاف مطارنة أن الأبناء هم بالطبع السند والأمان لآبائهم، وهم أيضاً امتداد لوجودهم في الحياة، لذا فهم بالنسبة لهم أهم استثمار يمكنهم أن يدخروا منه القوة والحب والسعادة. وأشار خبراء علم الاجتماع إلى ضرورة أن تترجم سعادة الآباء أفعال الأبناء تجاههم، والتي تشمل حتما الاهتمام بهم، وتلبية احتياجاتهم، والخوف على مشاعرهم من أن يصلوا إلى فكرة أنهم مقصرون أو أنهم بحاجة إلى المساعدة بعد أن كانوا الداعمين لهم سواء مادياً أو معنوياً.

ويرى الخبراء أن غياب تواصل إيجابي داخل العائلة يساعد في الانفصال عن الأسرة.

ويرى الكاتب الصحفي المغربي محمد الخضير أن بعض العائلات ترغب في الحفاظ على أبنائها وسط كنفها بالقوة، مما يتسبب في مشكل تواصل داخل الوسط الأسري الذي يدفع بالأبناء إلى الانفصال قسراً عن العائلة. كما يظل هناك دوماً خط فاصل دقيق بين طاعة الإنسان لوالديه وبره بهما وبين استقلالية قراراته بناء على قناعاته.

وأكد بحث أن الأبوة والأمومة تجعلان بالفعل الآباء أكثر سعادة بعد استقلال الأبناء بحياتهم، ونقلت نتائج البحث الذي أجرته جامعة هايدلبرج الألمانية، استناداً إلى بيانات استطلاع تضمنت سؤال 55 ألف شخص حول سلامتهم النفسية واستقرارهم العاطفي، وخلص إلى أن السعادة تكون أكثر شيوعاً بين من تبلغ أعمارهم 50 عاماً فما فوق، ولديهم أبناء مستقلون.

وأشار إلى أن أصحاب هذه الفئة يكونون أقل عرضة للإصابة بالكتئاب، ولديهم استقلال مالي أكبر من نظرائهم ممن ليس لديهم أطفال من الأساس، وأظهر أن السبب الذي يجعل الآباء الذين ما يزالون يعملون الأبناء أقل سعادة بالمقارنة بمن لم تعد لديهم مسؤولية، هو وجود ضغط عليهم في ما يتعلق بفترة النوم والوقت والمال. ويرى الأخصائي النفسي الدكتور موسى مطارنة، أن سعادة الآباء بأبنائهم، وتحديدًا عندما يكبرون ويصبحون أكثر اعتماداً على أنفسهم، هي تعويضهم عن التعب والمعاناة والجهد الذي بذلوه من أجل أن يحصلوا ثمار كل لحظة سهر وخوف وترقب عاشوها.

وأشار إلى أن محاربتهم لكي يكون أبنائهم في القمة تتطلب منهم أن يجتهدوا كل قواهم في سبيل تأمين مستقبل جيد لهم، ولكي يشعروا بأنهم أدوا الأمانة على أكمل وجه ومحاولين التحرر من فكرة التقصير.

ويعد هذا الميل طبيعياً في ظل الحاجات النمائية والنفسية والاجتماعية للابن. وأضاف أن هذا الاستقلال يعد إيجابياً في ظل توافر الإمكانيات المادية للابن، مما يعزز من الثقة بالنفس، ويمنح الابن قوة الشخصية التي تمكنه من النجاح وتطوير نفسه في ظل إمكانياته. وأكد أنه بمساعدة من أهله الذين يعتبرون وصول الابن إلى هذه المرحلة نقطة تحول بالنسبة لهم لأهميتها في تعزيز حياة ابنهم ووصوله إلى حالة الاستقلال الاقتصادي، يخفف عن الأب متطلبات الحياة الاقتصادية.



موسى مطارنة
استقلال الأبناء مادياً يوجد حتما شعوراً بالطمأنينة لدى الآباء

وأشار إلى أنه لا بد من مراعاة مفاهيم ثقافة العائلة والتربية والاستقلالية، وهي حساسة ومهمة، ولكنها تحتاج إلى مراجعة دائمة لكي توائم ظروف الواقع وتنكيف مع الحاضر الذي يعيشه الإنسان. وليس الإرث القديم الذي ذهب بظروفه ومصاعبه واحتياجاته.

وأكد نوابسة على أن الأطفال والشباب في الماضي كانوا يعملون في الحقل والدكان والمرعى ويساعدون أهلهم، وهذا ما جعلهم مصدر قوة للعائلة. ولكنهم في الوقت الحالي يمكن أن يكونوا مصدر استنزاف وقلق دائم.

يعد الاستقلال المادي للأبناء اختباراً لقوة علاقتهم مع الآباء، ذلك أن أغلب الأبناء ما إن حصلوا على وظيفة ودخل مستقر حتى يسارعوا إلى هجر بيت العائلة الموسع، ليستقلوا على مستوى السكن ولا يعودون ليطالبوا المشورة من آباءهم مثلما كانوا يفعلون من قبل.

تونس - تتعارض طموحات الأبناء عند استقلالهم مادياً مع طموحات آباءهم، فيقدر ما يسعى الأبناء إلى الاستقلال بذواتهم عندما يصبحون قادرين على إعالة أنفسهم مادياً، فيبتعدون عن بيت العائلة الموسع ويتخذون قراراتهم بانفسهم، يتسلسل الشعور بالسعادة والارتياح إلى قلوب الآباء كلما كبر أبنائهم وأصبحوا أكثر استقراراً، حتى يكونوا قادرين على مساندةهم في مواجهة ظروف الحياة الصعبة. ومن هذا المنطلق يصبح الاستقلال المادي للأبناء اختباراً لقوة علاقتهم بآبائهم.

ويشير خبراء علم الاجتماع إلى أنه في عصرنا الحالي، عصر العولمة، صار الشخص الناجح هو من يستطيع الاستقلال عن عائلته مبكراً، ليؤسس حياته دون اتكالية على أحد. وفي هذا المنحى العصري لمفهوم الأسرة الناجحة صار الجمع باسم مصطلح "الأسرة النووية" التي تتكون من أم وأب وأبناء وكفى.

ولاحظ عبدالصمد الديالمي عالم الاجتماع المغربي أن الشباب الذين يقدمون على الانفصال عن العائلة، تدفعهم في غالب الأحيان طموحات وتتمثل أساساً في تكوين شخصيتهم وحياتهم باستقلالية، وبالتالي الخلق عن العائلة التي يتولى عادة الأب تدبير شؤونها.

وقال الديالمي إن ظاهرة الانفصال عن العائلة تنتسج في الأحياء الراقية في المدن الكبرى مثل الرباط والدار البيضاء، موضحاً أن السبب في الانفصال هو "الرغبة في الاستقلال بالذات وإحداث طلاق مع العائلة".

وحسب الديالمي "هناك آباء تكلفوا مادياً بشراء شقق لأبنائهم قصد العيش بمفردهم"، ويشير عالم الاجتماع المغربي إلى أن الآباء يلعبون دوراً في هذه الظاهرة، حيث يؤيدون رأي أبنائهم ورغبتهم في الاستقلال وبناء حياة خاصة بهم.

وقال الأخصائي التربوي الدكتور عايش نوابسة، "إن الأبناء بطبيعتهم يميلون للاستقلال عن الآباء عند بلوغهم سن الرشد، والدخول في مرحلة الشباب،

الحديث مع الأطفال حول الصحة العقلية في وقت مبكر يساعدهم على فهم مشاعرهم

المادية للعلاج إلى منع الآباء من طلب الرعاية لأطفالهم ممن يشكون في أنهم مصابون بمرض عقلي. وتشمل اضطرابات الصحة العقلية لدى الأطفال اضطرابات القلق واضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط واضطراب طيف التوحد واضطراب الشهية.

ويشير الخبراء إلى أن أي شيء يمكن القيام به لتثقيف الطفل حول المشكلات العقلية المحتملة، يعد أكثر أهمية من أي وقت مضى.

وحسب الدكتور دونالد مردخاي، المتخصص في الصحة العقلية، فإن العلامات التحذيرية التي تدل على وجود مشكلة تتطلب مساعدة الأطفال تظهر في تغيرات سلوكية منها القلق والانفعال والتصرف بانفعال، وقلة الحساس أو الطاقة أو الحافز، والنسيان وقلة التركيز، والابتعاد عن الأصدقاء والأنشطة، وكذلك تدني الدرجات أو الغياب المتكرر عن المدرسة، واضطراب نمط الأكل والنوم والصداق المتكرر والآم الجسم، وصولاً إلى تعاطي المخدرات وإيذاء النفس.

الصحة العقلية، أن "من الأفضل إثارته قبل حدوث أزمة حقيقية تجعله أكثر صعوبة، عندما يقع الطفل في قبضة مرض يشعر أنه بلا قيمة".

التعرف على الصحة العقلية منذ الصغر أمر مهم للأطفال، تماماً كتعرفهم على الصحة البدنية، حيث يجعلهم ذلك أكثر مرونة

وقد يصعب فهم اضطرابات الصحة العقلية لدى الأطفال لأن التطور الطبيعي للطفولة عملية تتسم بالتغيير. كما أن أعراض الاضطراب تختلف وفقاً لعمر الطفل، وقد لا يكون الأطفال قادرين على شرح شعورهم أو سبب تصرفهم بطريقة معينة.

وتؤدي كل من المخاوف بشأن الحرج المرتبط بالمرض العقلي واستخدام الأدوية وكذلك التكلفة أو الصعوبات

وينصح الخبراء بجعل الصحة العقلية جزءاً من المحادثة اليومية مع الطفل، "لأن هذا سوف يشجعه على البوح مستقبلاً".

وتشير الإحصائيات إلى وجود أكثر من ثمانمئة وخمسين ألف طفل بريطاني (من خمسة إلى ستة عشر عاماً)، مصابين بمرض عقلي. وأعلنت مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها، عن إصابة أكثر من ستة ملايين طفل أميركي، بالقلق والاكتئاب، فيما أكد التحالف الوطني للأمراض العقلية أن واحداً من كل خمسة مراهقين، سوف يعاني من "اضطراب عقلي حاد" خلال حياته.

وتقول الكاتبة الأميركية، نيكول سبيكتور "ما تزال الوصمة الملازمة للمرض العقلي سائدة في المجتمع، لدرجة تجعل كثيراً من الآباء يتجنبون الحديث حوله".

لكن هذا لا يعني أن تكون الصحة العقلية موضوعاً محظوراً، بل على العكس من ذلك، ترى هانا جين باركنسون، الكاتبة المتخصصة في

أمراض الأطفال العقلية في المستقبل، حيث يمكن للآباء أن يلعبوا دوراً فعالاً مع أطفالهم، عندما يهتمون بالحديث عن الصحة العقلية في وقت مبكر.

وتُعرف اضطرابات الصحة العقلية لدى الأطفال عمومًا بأنها تأخيرات أو اضطرابات في التطوير المناسب للعمر الخاص بالتفكير أو السلوكيات أو المهارات الاجتماعية أو تنظيم العواطف. وتعد هذه المشاكل مؤلمة للأطفال، وتعطل قدرتهم على العمل بشكل جيد في المنزل أو المدرسة أو المواقف الاجتماعية الأخرى.

ويجد بعض الآباء صعوبة في الحديث مع أطفالهم حول موضوع الصحة العقلية وقد كشف استطلاع مؤلته وزارة الصحة البريطانية في عام 2015، أن 55 في المئة من الآباء، لم يتحدثوا أبداً مع أطفالهم عن الصحة العقلية. وقالت مديرة الاستطلاع سو بيكر إن "الحديث عن الصحة العقلية ما يزال ينظر إليه على أنه مُحرَج للغاية، بالنسبة إلى عديد من الآباء".

للأطفال، تماماً كتعرفهم على الصحة البدنية، حيث يساعدهم ذلك على فهم مشاعرهم ويجعلهم أكثر مرونة. واثبتت دراسات علمية جديدة أن مشاركة الأب تعد عاملاً وقائياً ضد



على الآباء أن يتحدثوا مع أطفالهم حول موضوع الصحة العقلية