

أولاً : أعراض نقص الطاقة :

مرض الماراسماس Marasmus : أي مرض الجوع الشديد المهلك للطفل الصغير، بسبب عدم تلبية حاجة الطفل اليومية من الطاقة لذلك يحدث ضعف عام وضعف في النمو، وفقدان الأنسجة الدهنية والعضلية ونقصان في الوزن بنسبة تصل إلى (60%) وتغيرات في الشعر والجلد وتضخم في الكبد والتهابات معدية ومعوية وأمراض في الجهاز التنفسي وبروز العظام.

ثانياً : أعراض نقص البروتين :

مرض القشر Kwashiorkor : وهو مرض نقص البروتين مع توفر الطاقة، ويسبب ضعف نمو، فقدان عضلات والاحتفاظ في الدهون، الاستسقاء، إنعدام الشهية، ضعف الاحساس، اللامبالاة، انخفاض الصوت، فقدان لون البشرة، تساقط الشعر، تضخم الكبد، فقر دم، جفاف في العين.

ثالثاً : أعراض نقص فيتامين أ (A) : العمى الليلي، تشقق الخلايا الطلائية وجفافها وجفاف الغدد الدمعية، جفاف الجلد، وتقرن بصيالات الشعر وضعف النمو، ضعف الاخصاب. ونقص تكون الجللايكوجين.

رابعاً : أعراض نقص فيتامين د (D) : الكساح عند الأطفال، لين العظام عند البالغين، ونقص امتصاص الكالسيوم.

خامساً : أعراض نقص فيتامين هـ (E) : فقدان العضلات، زيادة الحاجة للاكسجين في عمليات التمثيل الغذائي، خلل في عمليات الأكسدة ونقل الالكترونات.

سادساً : أعراض نقص فيتامين ك (K) : النزيف، وصعوبة تجلط الدم.

سابعاً : أعراض نقص فيتامين ج (C) : مرض الاسقربوط ومن أعراضه التعب والام المفاصل، تورم بين الأسنان، عدم التئام الجروح، نقص المناعة خصوصاً ضد النزلات والزكام.

ثامناً : أعراض نقص فيتامين ب1 (B1) : مرض البري بري وهو إما جاف يرافقه أعراض عصبية أو رطب يصاحب اوديميا أو حاد يؤدي إلى الموت.

تاسعاً : أعراض نقص فيتامين ب2 (B2) : احمرار الشفتين وتشقق زوايا الفم والتهاب اللسان، تقشر الجلد، التهاب قرنية وملتحمة العين، اضطرابات الجهاز العصبي.

- عاشراً : أعراض نقص فيتامين ب6 (B6) : ضعف النمو، فقر الدم، تبقع الجلد، دوخان، غثيان، قيء، والغثيان عند الحوامل.
- حادي عشر : أعراض نقص فيتامين النياسين : التهاب اللسان والفم، واغشية المعدة، والاسهال، فقدان الشهية والغثيان.
- ثاني عشر : أعراض نقص فيتامين ب12 (B12) : فقر دم خبيث، فقر الدم الضخم، حيث يصاب الفرد بالاصفرار، ويتلون اللسان باللون الاحمر القاني ويصبح طرف اللسان املس منتفخ. عدم انتظام نبضات القلب، تعب ضعف عام فقدان الشهية، نقص في مستوى الذاكرة واضطرابات النوم والاكتئاب وعدم التوازن في المشي. الخرف والزهايمر.
- ثالث عشر : أعراض نقص فيتامين حامض الفوليك ب9 (B9) : فقر الدم من نوع Megaloblastic الذي يتميز بكثرة عدد كرات الدم الكبيرة غير العاملة وغير القادرة على نقل الاكسجين لذلك يظهر التعب على الشخص المصاب.
- رابع عشر : أعراض نقص الكالسيوم : هشاشة العظام عند النساء بعد متوسط العمر وكبار السن، وترقق العظام عند الحوامل. الكساح عند الأطفال، وتأخر نمو الجسم. تشنج العضلات ومرض التكرز، وآلام عصبية وزيادة حموضة المعدة، فقر الدم، عدم انتظام دقات القلب، تصلب الشرايين وتسوس الأسنان.
- خامس عشر : أعراض نقص الفسفور : خلل في عمل بعض الاعصاب، ضعف العضلات، تشنج العضلات.
- سادس عشر : أعراض نقص الحديد : فقر الدم الذي يصاحبه فقدان الشهية، شحوب لون الوجه، ضعف عام، تعب خفقان قلب، دوخة.
- سابع عشر : أعراض نقص اليود : تضخم الغدة الدرقية.
- ثامن عشر : أعراض نقص الفلور : تسوس الأسنان.
- تاسع عشر : أعراض نقص الزنك : قصر القامة وتأخر النمو.
- عشرون : أعراض نقص الصوديوم : تشنجات العضلات.
- واحد وعشرون : أعراض نقص الكلور : وقف النمو، تقرحات الكلى والمسالك البولية.
- اثنان وعشرون : أعراض نقص البوتاسيوم : ضعف وشلل العضلات.

الأمراض النفسية والعصبية :

تعد الصحة النفسية من أكثر العلوم الإنسانية إثارة للاهتمام والدراسة في العصر الحديث عصر القلق والتوتر حيث لم ينحصر إهتمام الدارسين بالاضطرابات النفسية وليدة هذا العصر بل شمل البحث عن مفهوم الصحة النفسية ومظاهرها بهدف تحقيقها للأفراد، وبغرض حمايتهم من الوقوع في متاهات الاضطراب النفسي.

وللصحة النفسية شقان، أولهما نظري عملي، يتناول الشخصية والدوافع والحاجات، وأسباب الأمراض النفسية وأعراضها، حيل الدفاع النفسي، التوافق، تعليم الناس تصحيح المفاهيم الخاطئة وتدريب الاخصائيين للقيام بالبحوث العلمية.

والشق الثاني تطبيقي عملي، يتناول الوقاية من المرض النفسي، تشخيصه وعلاجه.

المناهج الأساسية في الصحة النفسية :

1- المنهج الانمائي : وهو منهج انشائي يتضمن زيادة السعادة والتوافق لدى الاسوياء ويتحقق من خلال دراسة امكانيات الافراد وتوجيهها ورعاية مظاهر النمو عندهم.

2- المنهج الوقائي : ويتضمن الوقاية من الوقوع في المشكلات والأمراض النفسية ويهتم بالاسوياء قبل المرضي، ليقينهم من أسباب المرض النفسي بتعريفهم لها وازالتها.

3- المنهج العلاجي : يتضمن علاج المشكلات والأمراض النفسية حتى العودة إلى التوافق النفسي والصحة النفسية.

ومن هنا نستطيع ان نؤكد على ان العقبات في الحياة سواء كان مصدرها الفرد نفسه أو المحيط الذي يعيش فيه قد تؤدي إلى فشل في اشباع الفرد لحاجاته وهنا يدخل في مرحلة الاحباط، الصراع والقلق.

اولاً : الاحباط :

يعرف الاحباط بأنه عملية تتضمن إدراك الفرد لعائق ما يعوق اشباع حاجة له، أو توقع حدوث هذا العائق مستقبلاً، مع تعرض الفرد من جراء ذلك لنوع ما من أنواع التهديد، وقد يكون الاحباط ضمن الأنواع التالية وهي بالمجمل عوائق خارجية :

أ- اقتصادي : مثل فقدان الدخل أو عدم وجود دخل كاف يسمح بشراء ما هو مرغوب.

ب- مادية : مثل البعد الجغرافي.

ج- ثقافية مجتمعية : مثل القواعد والقوانين والحواجز الاجتماعية واتجاهات التحيز والتعصب لدى الافراد.

د- مهنية : مثل ظروف العمل، لوازم الانتاج، العلاقات ما بين الافراد.

اما العوائق الداخلية : فيكون مصدر الاحباط داخلي بسبب فكرة تقف في وجه الحاجة التي تتطلب الاشباع، أو قيمة اخلاقية أو خبرة سابقة، وفي مثل هذه الحالات يمكن ان ينقل الاحباط صاحبه إلى الصراع.

اثار الاحباط :

يترك الاحباط اثاراً مهمة في الشخص وعلاقاته الاجتماعية ويمكن توضيح ذلك عبر الاتي:

1- الاحباط والدافع : ان الاحباط يتضمن ادراك الفرد لعائق يقف حجر عثرة في طريق إشباع الحاجة أو الدافع، وأنه اذا كان الدافع قوياً وملحاً والعائق موجود كان الاحباط شديداً والذي يؤدي بالضرورة إلى تقوية الدافع في اغلب الاحيان.

2- الاحباط والعدوان : قد يؤدي الاحباط إلى العدوان، ولا يظهر الفرد دائماً استجابته العدوانية بل يكبتها ويخفيها، ومن الشائع في المواقف الاحباطية أن يهاجم الفرد مباشرة الاشياء أو الاشخاص مصدر الاحباط، ومثال ذلك الطفل الذي يعتدي على زميل له بالضرب لانه منعه من اللعب بدراجته، ولغاية تصريف المشاعر العدوانية

يستطيع الفرد اللجوء إلى المهارات الرياضية، الرسم الاسترخاء، حيث يشكل هذا التفريغ علاج مبدئي للحالات العدوانية.

3- الاحباط ووسائل الدفاع الأولية : قد يترد الفرد بتأثير احباط حاصر إلى سلوك قديم يعود إلى مرحلة نمو سابقة أملاً في أن يجد في السلوك القديم حلاً للصعوبة التي يواجهها، فالطفل الذي يفشل في الحصول على حب والديه قد يلجأ إلى احد الجدين وهما بالنسبة له وسائل دفاع أولية وهي النكوص أو الارتداد لمواجهة الاحباط والفشل، مع العلم أن هذا السلوك يستخدم عند الكبار ايضاً ويسمى عندها سلوك طفولي الا أنه يقلل من التوتر.

4- الاحباط والاستسلام : حيث ينتهي الاحباط إلى اضعاف الدافع، فانه يؤدي إلى الاستسلام، خصوصاً اذا كانت اثار الاحباط شديدة، وفي حال الاستسلام يشعر الفرد ان المحاولات المبذولة للتغلب على الصعوبات اصبحت غير مجدية، وعليه ان يتحمل اثار الفشل، وهنا يدخل في مرحلة الاكتئاب والانغلاق الذهني.

ثالثاً : القلق :

تعريف القلق : إشارة انذار بكارثة توشك ان تقع، واحساس بالضياع في موقف شديد الدافعية، مع عدم القدرة على التركيز، والعجز عن الوصول إلى حل مثمر، هذا بالإضافة إلى ما يرافق ذلك من مظاهر الاضطراب البدني، ومن الممكن اضافة انه حالة نفسية تحدث حين يشعر الفرد بخطر يهدده.

أنواع القلق :

- 1- القلق العادي الموضوعي : يكون مصدره واضحاً فمثلاً في موضوع الامتحان أو التقدم إلى وظيفة.
- 2- القلق العصابي : هو حالة توتر شامل ومستمر نتيجة توقع تهديد خطر فعلي أو رمزي، ويصاحبه خوف غامض واعراض نفسية وجسمية، اذا هو داخلي المصدر لا شعوري مكبوت وغير مبرر.
- 3- القلق الثانوي : هو عرض من اعراض الاضطرابات النفسية أو اضطرابات جديد فسيولوجية.
- 4- القلق الخلقي النابع من الصراع بين الهو والانا الاعلى والانا.

اعراض القلق :

- أ- الأعراض الجسمية الفسيولوجية : الضعف العام، نقص الطاقة والحيوية، توتر العضلات، إختلاج الفم، مص الاصبع وقضم الاظافر، اضطراب النوم، تصبب العرق، اضطراب الغدد وعلى سبيل المثال تفرز الغدة الكظرية الادرينالية مزيداً من الافرازات في حالة القلق لتبنيه الجهاز العصبي كي يستطيع مواجهة الخطر، ولتمد الجسم بمزيد من الطاقة التي تصرف في الحركات المصاحبة للقلق.
 - ب- الاعراض النفسية : الاحساس بالضغط، العزلة، العداوة، التشاؤم التوتر والحساسية الزائدة، الفزع.
- النظريات المفسرة للقلق :

- 1- نظرية الخوف القلق : وتركز على ان هناك عمليات متعاقبة ما بين الخوف والقلق وفي حال انتهاء الخوف يبقى من اثاره والتي سوف تعزز القلق.

2- نظرية الاستعداد النفسي : الشعور بالتهديد الداخلي والخارجي على حد سواء، الشعور بالذنب دائماً والتخوف من العقبات وتوقع الشعور بالعجز والنقص.

3- نظرية فرويد : حيث ركز على :

أ- طبيعة الموقف الأول الذي سبب القلق.

ب- العلاقة بين القلق وديناميات الشخصية.

4- نظرية هورني : حيث تم التركيز هنا على ان الشخص يلجأ إلى أربع طرق للتهرب والهرب من القلق وهي التبرير، الانكار، التحذير وتجنب المواقف، وجميعها تصب في نتائج واضحة وهي العجز، العداوة، العزلة.

علاج القلق :

يختلف حسب الفرد، نوع القلق وشدته وهنا يكون بشكل عام كالتالي :

1- العلاج النفسي : التفسير، التشجيع، الايماء، التوجيه والاستماع إلى صراعات المريض.

2- العلاج البيئي : ابعاد المريض عن مكان الصراع النفسي سواء كان بيئي أو اجتماعي.

3- العلاج الكيميائي : اعطاء بعض العقاقير التي تقلل من التوتر العصبي مثل بنزوديازيبام. ويفضل ان لا تؤخذ أكثر من 6 اسابيع.

4- العلاج السلوكي.

5- العلاج الكهربائي.

خامساً: الغيرة :

هي إحدى المشكلات التي يعاني منها الأفراد على اختلاف أعمارهم وجنسهم، فالغيرة حالة انفعالية يشعر بها الفرد ولها مظاهر عدة، ومن الممكن أن تكون شعور بالآلم نتيجة خيبة أمل في الحصول على شيء ما.

الغيرة هي العامل المشترك في الكثير من المشاكل النفسية عند الأطفال ويقصد بذلك الغيرة المرضية التي تكون مدمرة للطفل والتي تكون سبباً في إحباطه وتعرضه للكثير من المشاكل.

الغيرة حقيقة واقعة، قليل من الغيرة يفيد الإنسان فهي حافز على التفوق، ولكن الكثير منها يفسد الحياة، ويصيب الشخص بضرر بالغ، وما السلوك العدواني والانانية والارتباك والانزواء إلا أثراً من آثار الغيرة على سلوك الأطفال.

هناك الغيرة من شخص ما يمتلك قدرات معينة، الغيرة على شيء، وهي غيرة الزوج على زوجته، غيرة المواطن على وطنه، أي الرغبة في الحماية وتوفير الأمن والاستقرار، وهناك الغبطة وهي تمنى الحصول على شيء دون زواله عن شخص معين.

مظاهر الغيرة :

- 1- التعبير بعدوانية : قد يلجأ إلى إحدى الأساليب العدائية سواء جسدي، رمزي، لفظي.
- 2- الانطواء : قد يلجأ الطفل الذي يعاني من الغيرة إلى سلوك الإحباط والانطواء ويكتفي بالصمت ولا يشارك أحداً في اللعب.

3- التحويل : ان يحول الطفل سلوك الغيرة إلى حب بدل الكراهية وذلك للفوز برضى الوالدين، اصحاب السيطرة والهيمنة.

4- المظاهر الجسمانية : نقص في الوزن بسبب فقدان الشهية، التبول اللاارادي.
اسباب الغيرة :

1- الشعور بالنقص : مثلاً القوة العضلية والتي تشكل لدى الطفل بالنسبة لتفكيره خط دفاع أول، فاذا افتقدها شعر بالغيرة ممن لديهم تلك القدرة.

2- المقارنة بين الأطفال : سلوك المقارنة خطر جداً ويستحسن التركيز على الاعتدال.

3- ظهور طفل جديد بالعائلة : ظهور الطفل الجديد سوف يحوز كل اهتمام الوالدين وبالتالي تبدأ سلسلة مشاعر الغيرة بالظهور.

هذا وضع طبيعي، ولكن التركيز على الوالدين بعدم ايصال هذه المشاعر إلى حد بعيد عبر الوسائل التالية :

أ- لا تنقصي شيئاً من اهتمامك لطفلك الأول.

ب- هيئي الطفل لاستقبال المولود الجديد من حيث تجهيز غرفته أو سريره.

ج- أوحى لطفلك أن القادم الجديد هو له ويجب المحافظة عليه وتحمل مسؤوليته.

د- يجب تعزيز ثقته بنفسه واحساسه بأنه يحافظ على دائره الضوء الخاصة به وهناك دائرة ضوء آخر للطفل القادم.

هـ- عدم السماح بفقدان الطفل لحق من حقوقه.

علاج الغيرة :

1- الاعتدال في تقديم الاهتمام للأفراد.

2- العدل في الرعاية والاعتدال ايضاً.

3- عدم عقد مقارنات بين الأطفال.

4- تنمية الثقة بالنفس لدى الطفل.

لعلاج الغيرة أو للوقاية من اثارها السلبية يجب عمل الاتي :

- التعرف على الأسباب وعلاجها.

- اشعار الطفل بقيمته ومكانته في الأسرة والمدرسة وبين زملاء.
- تعويد الطفل على أن يشاركه غيره في حب الآخرين.
- تعليم الطفل على أن الحياة أخذ وعطاء منذ الصغر وأنه يجب على الإنسان أن يحترم حقوق الآخرين.
- تعويد الطفل على المنافسة الشريفة بروح رياضية تجاه الآخرين.
- بعث الثقة في نفس الطفل وتخفيف حدة الشعور بالنقص أو العجز عنده.
- توفير العلاقات القائمة على أساس المساواة والعدل، دون تمييز أو تفضيل على آخر، مهما كان جنسه أو سنه أو قدراته، فلا تحيز ولا امتيازات بل معاملة على قدم المساواة.
- تعويد الطفل على تقبل التفوق، وتقبل الهزيمة، بحيث يعمل على تحقيق النجاح ببذل الجهد المناسب، دون غيره من تفوق الآخرين عليه، بالصورة التي تدفعه لفقد الثقة بنفسه.
- تعويد الطفل الاناني على احترام وتقدير الجماعة، ومشاطرتها الوجدانية، ومشاركة الاطفال في اللعب وفميا يملكه من أدوات.
- يجب على الآباء الحزم فيما يتعلق بمشاعر الغيرة لدى الطفل، فلا يجوز اظهار القلق والاهتمام الزائد بتلك المشاعر، كما انه لا ينبغي اغفال الطفل الذي لا ينفعل، ولا تظهر عليه مشاعر الغيرة مطلقاً.
- في حالة ولادة طفل جديد لا يجوز اهمال الطفل الكبير واعطاء الصغير عناية أكثر مما يلزمه، فلا يعط المولود من العناية الا بقدر حاجته، وهو لا يحتاج إلى الكثير، والذي يضايق الطفل الأكبر عادة كثرة حمل المولود وكثرة الالتصاق الجسمي الذي يضر المولود أكثر مما يفيد. وواجب الآباء كذلك ان يهيئو الطفل إلى حادث الولادة مع مراعاة فطامه وجدانياً تدريجياً بقدر الامكان، فلا يحرم حرماناً مفاجئاً من الامتياز الذي كان يتمتع به.
- يجب على الآباء والامهات ان يقلعوا عن المقارنة الصريحة واعتبار كل طفل شخصية مستقلة لها استعداداتها ومزاياها الخاصة بها.

- تنمية الهوايات المختلفة بين الاخوة كالموسيقى والتصوير وجمع الطوابع والقراءة والالعاب الكمبيوتر وغير ذلك. وبذلك يتفوق كل في ناحيته، ويصبح تقيمه وتقديره بلا مقارنة مع الاخرين.
- المساواة في المعاملة بين الابن والابنة، لان التفرقة في المعاملة تؤدي إلى شعور الاولاد بالغرور وتنمو عند البنات غيرة تكبت وتظهر اعراضها في صورة اخرى في مستقبل حياتهن مثل كراهية الرجال وعدم الثقة بهم وغير ذلك من المظاهر الضارة لحياتهن.
- عدم اغداق امتيازات كثيرة على الطفل المريض، فان هذا يثير الغيرة بين الاخوة الاصحاء، وتبدو مظاهرها في تمني وكراهية الطفل المريض، أو غير ذلك من مظاهر الغيرة الظاهرة أو المستترة.