WHO-EM/MNH/217/A

اضطراب التصرف

منظمة الصحة العالمية
المكتب الإقليمي لشرق المتوسط

ما هو اضطراب التصرف؟

اضطراب التصرف مشكلة نفسية وسلوكية شائعة تحدث لما يتراوح من 4% إلى 10% من الأطفال والشباب، لا سيما الذكور منهم.

وصغار الأطفال الذين يسلكون سلوكاً تخريبياً وعدوانياً داخل المنزل قد تُشخَّص حالتهم بأنها "اضطراب المعارض المتحدي".

وأي طفل قد تنتابه أحياناً نوبات غضب، أو يسلك سلوكاً عدوانياً أو تخريبياً، أو لا يحترم قواعد المنزل أو المدرسة. وإذا لم يكن هذا السلوك متكرراً أو وخيماً على نحو غير معتاد، فإنه يعتبر شقاوة أطفال عادية أو تمرداً عادياً في سن المراهقة، ولا يعتبر اضطراباً في التصرف.

علامات اضطراب التصرف وأعراضه الشائعة

يتميز اضطراب التصرف بأنماط متكررة ومستمرة من السلوك المعادي للمجتمع أوالسلوك العدواني أو التحدي في المنزل والمدرسة ومع الأقران - وهو سلوك أسوأ بكثير مما يُتوقع عادة من طفل في هذه السن. ومن الأمثلة البارزة على هذا السلوك: المستويات المفرطة من العراك أو التنمر، أو القسوة على الحيوانات أو الأشخاص الآخرين، أو إشعال النار في الأشياء، أو التدمير الشديد للممتلكات، أو السرقة، أو الكذب المتكرر، أو الهروب من المدرسة أو المنزل.

ما أسباب اضطراب التصرف؟

لا يوجد سبب وحيد لاضطراب التصرف، وقد يرجع إلى عوامل وراثية وعوامل بيئية سوياً. وقد يكون الطفل أكثر عرضة للإصابة باضطراب المعارض المتحدي أو اضطراب التصرف في الحالات الآتية:

- إذا وُجِد عامل فردي واحد أو أكثر، بما في ذلك حدة المزاج، أو سوء المهارات الاجتماعية والعاطفية، أو ضعف التحصيل الدراسي، أو مشاكل الصحة النفسية الأخرى (مثل فرط النشاط)، أو صعوبات في تعلم السلوك الاجتماعي الجيد والمقبول؛
- إذا كان الوالدان لا يهتمان اهتماماً كافياً بحسن السلوك ويسارعان إلى انتقاد الطفل، أو يعاقبانه بدنياً أو يهملانه؛ أو على العكس من ذلك، إذا كان الوالدان يتهاونان تهاوناً شديداً إزاء القواعد، أو يتهاونان في مشاركة طفلهم لشباب آخرين سيئين أو يتعاطون المخدرات؛
- إذا كان الوالدان يعانيان من مشاكل صحية نفسية مثل الاكتئاب أو تعاطي مواد الإدمان؛
- إذا كانوا يعانون من الفقر.

متى تلتمس المساعدة؟

يمكن أن يسبب اضطراب التصرف كثيراً من الضيق للأطفال وأسرهم ومدارسهم ومجتمعاتهم المحلية، مما يؤدي إلى عواقب وخيمة قد تستمر مدى الحياة، مثل:

- عرقلة نماء الطفل وقدرته على أن يعيش حياة طبيعية؛
- التعرّض للمشاكل القانونية والاعتقال؛
- تعرّض الطفل أو الآخرين لإصابات خطيرة؛
- التسرب من المدرسة؛
- زيادة خطر الإصابة بالاكتئاب؛
- زيادة خطر تعاطي الكحول أو المخدرات، وممارسة سلوك إجرامي.

إذا كنت قلقاً من أن طفلك يواجه مشكلة سلوكية خطيرة تسبب صعوبات للطفل أو العائلة، أو كنت تعتقد أنك غير قادر على معالجة سلوكه، فاتصل بطبيبك أو بطبيب الأطفال. فبإمكانهم أن يقدموا لك مختصاً نفسياً أو طبيباً نفسياً لديه خبرة في التعامل مع هذه المشاكل.

علاج اضطراب التصرف

التدخل المبكر مهم لأنه:

- يحد من المعاناة والعجز
- يقي من عواقب وخيمة مثل إيذاء الطفل لنفسه أو للآخرين
- يحسن الحصائل الصحية والنتائج التعليمية
- يحسن علاقة الطفل بأسرته ومعلميه وأقرانه.

ويشمل العلاج ما يلي في المقام الأول:

- برامج لمساعدة الآباء على تحسين مهاراتهم الأبوية وتعلم كيفية تشكيل السلوك الجيد تشكيلاً إيجابياً وتثبيط السلوك غير المقبول لدى أطفالهم دون اللجوء إلى القسوة أو العنف تجاههم
- العلاجات السلوكية للأطفال المتضررين لمساعدتهم على فهم السلوك المقبول اجتماعياً وممارسته، واحترام مشاعر الآخرين

- علاج المشاكل الأخرى التي قد تزيد الحالة سوءاً مثل اضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط أو الاكتئاب أو صعوبات التعلم. (لمزيد من المعلومات عن تلك الاضطرابات الأخرى، راجع صحائف الحقائق التي تعدها منظمة الصحة العالمية عن هذه الاضطرابات في هذه السلسلة. ويمكنك تنزيلها من الرابط الموجود في نهاية هذه النشرة.)

ليس للأدوية عادة دور في علاج اضطراب التصرف، أو يكون دورها محدوداً. وتستخدم الأدوية في بعض الحالات للتحكم في الغضب الشديد أو لتحسين النوم.

كيف يمكنك مساعدة طفلك إذا كان مصاباً باضطراب التصرف؟

يجد الآباء عادة صعوبة في التعامل مع اضطراب التصرف لدى أطفالهم. وقد يخجلون أو يُحرَجون ويحاولون إخفاء الحالة. ومن الأهمية بمكان أن نفهم أن العقاب لن يعالج سلوك طفلك التخريبي، بل قد يزيده سوءاً. وهناك خطوات، بالإضافة إلى خطط العلاج التالية، يمكنك الاستفادة منها لمساعدة طفلك وجميع أفراد الأسرة حتى تقلل التوتر في منزلك:

- حاول فهم اضطراب التصرف. فاضطراب التصرف ليس حالة يستطيع طفلك ببساطة حلها بقوة الإرادة.
- من المهم التعبير عن حبك له، والثناء على سلوكه الإيجابي والتعاوني. فالتركيز المستمر على سلوكه غير المقبول وانتقاده سيفاقم حالته.
- ضع حدوداً حازمة، وأبلغها بوضوح لطفلك، وكن ثابتاً عليها وعادلاً في فرضها، ولكن احذر من الدخول معه في صراع على السلطة.
- هيِّئ بيئة منخفضة التوتر وآمنة ومنظمة في منزلك لمساعدة طفلك على التحكم في مشاعره وسلوكه.
- كن صبوراً ولا تأخذ السلوك السلبي لطفلك على محمل شخصي.
- ابق هادئاً. ولا تظهر غضباً أو انفعالاً مفرطاً تجاه سلوكه السلبي. رد عليه بأسلوب حازم ومعقول.
- شارك بنشاط في مواعيد العلاج وخططه.
- تحدث مع المسؤولين في المدرسة عن خطة علاج طفلك وشاركها معهم.
- اشترك في مجموعات الدعم. تبادل خبراتك مع خبرات آباء آخرين لدى أطفالهم حالات مماثلة واستمع إلى قصصهم. فسيساعدك ذلك على الشعور بأنك لست بمفردك، وستتعلم طرقاً أخرى للتعامل مع الحالة.

كيف يساعد المعلمون طفلاً مصاباً باضطراب التصرف؟

يحتاج المعلمون إلى معرفة علامات اضطراب التصرف وأعراضه حتى يتمكنوا من التعرف على الحالة. وبصفتك معلماً، يمكنك التفكير في هذه الأسئلة:

- هل يعاني تلميذك من نوبات غضب شديدة؟
- هل يبدي معارضة شديدة ومتكررة لطلبات معقولة؟
- هل يتصرف في كثير من الأحيان تصرفات استفزازية أو مخادعة؟
- هل من عادته أن يتنمر أو يتعارك مع الأطفال الآخرين؟
- هل يقسو على الآخرين أو على الحيوانات؟
- هل يدمر أو يتلف الممتلكات الموجودة في المدرسة أو الفصل؟

إذا أجبت بنعم عن بعض هذه الأسئلة، وكان سلوك الطفل تخريبياً في الفصل الدراسي، فعليك مشاركة مخاوفك مع والدي الطفل وتشجيعهما على التماس المساعدة.

يعاني العديد من الأطفال المصابين باضطراب التصرف في المدرسة بسبب حالتهم، وقد يعانون أيضاً من أمراض أخرى مثل صعوبة التعلم، وهذا يفاقم الصعوبات التي تواجههم. وبصفتك معلماً، هناك أشياء يمكنك القيام بها لمساعدة الطفل المصاب باضطراب التصرف:

- حاول فهم مشكلة الطالب. لا تحمل سلوكهم محملاً شخصياً - فأنت لست السبب في ذلك.
- تذكر دائماً أن المكافآت أكثر فعالية من العقوبات. كن إيجابياً وشجع وكافئ السلوك المرن والتعاوني. حدد وعزز مهارات الطفل الاجتماعية. كافئ الطفل على ما يبذل من جهد بقدر مكافأته على ما يحقق من إنجاز.
- ضع قواعد محددة وثابتة وواقعية لقاعة الدراسة، واعرض جدولاً يومياً. اشرح القواعد وحدد الجدول الزمني بوضوح وعزز تنفيذها باستمرار. استخدم أساليب بصرية لشرح القواعد إذا كان الطفل يعاني من صعوبات في التعلم.
- ساعد الطفل على بناء علاقات مع الطلاب الآخرين. اسمح له بمساعدة الطلاب الآخرين في المجالات التي يكون ماهراً فيها.
- إذا وقعت منه حادثة ما، حافظ على هدوئك، ولا ترفع صوتك، وكن محايداً، وركز على السلوك وليس على الطفل، واشرح العاقبة المتفق عليها من قبل، وحمّل الطفل المسؤولية.

هذه النشرة الإعلانية حلقة في سلسلة من صحائف الحقائق التي تعدها منظمة الصحة العالمية لتوفير مزيد من المعلومات لعامة الناس عن الاضطرابات النفسية وسُبُل معالجتها. ويمكنك تنزيل جميع صحائف الوقائع مجاناً من موقع منظمة الصحة العالمية على العنوان: www.emro.who.int/mnh.

© منظمة الصحة العالمية 2020
بعض الحقوق محفوظة. هذا المصنف متاح بمقتضى ترخيص المشاع الإبداعي نسب المصنف – غير تجاري – المشاركة بالمثل 3.0 لفائدة المنظمات الحكومية الدولية
3.0 IGO licence (CC BY-NC-SA 3.0 IGO; https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/igo)