

## تحدث إلى زميل، تحدث إلى صديق. تحدث إلينا

دعماً لليوم العالمي للصحة النفسية، والذي موضوعه "الضغط في مكان العمل" تحت رعاية منظمة الصحة العالمية (دبليو إتش أو)، دشّن المركز الأمريكي للطب النفسي والأعصاب (أيه سي بي إن) الحملة العالمية للتوعية بالصحة النفسية، وموضوعها الحوار يجعل مكان العمل أكثر سعادة".



وقد وسّع المركز رقعة مبادراته المجتمعية لتشمل المنظمات الحكومية والشركات الخاصة والمدارس وذلك من خلال تنظيم ورش عمل تدور حول كيفية جعل مكان العمل أكثر سعادة - التحول إلى السعادة. إن المركز يؤمن بأن الانفتاح والتواصل في مكان العمل من خلال الاتصال والحوار هما العوامل الجوهرية التي تهيئ بيئة أكثر سعادة وقدراً أكبر من الصحة النفسية والاستقرار للأفراد فريق العمل.

## إسأل الأخصائي



### دور الأبوين و استخدام الشاشات في حياة الأطفال

لتيشيا أرفوي  
معالج نفسي / أطفال  
المركز الأمريكي للقدرات الخاصة



إن النشاط أمر حيوي للنمو؛ لأنه يؤدي إلى تمكين الطفل من تطوير مهاراته الحركية مثل إدراك المساحة والتوجيه والقدرة على التفاعل مع بيئته المحيطة. إن الطفل يحتاج إلى القيام ببعض الأعمال ومراقبة تداعيات تلك الأعمال. وفي هذا الصدد تتساءل: هل يجعل التلفزيون الطفل في وضع يسمح له بالنشاط؟

وإضافة إلى ذلك، فإن تفاعل الأطفال مع من يقدمون لهم الرعاية يساعد الطفل على النمو. فالأطفال بحاجة إلى سماع قصص مقروءة بصوت الوالدين، وإلى صور ذات أسماء يطلقها الكبار وإلى أفعال يومية متكررة يشرحها مقدمو الرعاية. ومن ثم فإنهم سيتعلمون من هذه التفاعلات ويبدؤون مرحلة الكلام. فهل يوفر التلفزيون إمكانية الحوار للأطفال؟

إن مخ الطفل قد يتعرض للتوتر نتيجة المحفزات القوية المنبعثة من التلفزيون مثل الألوان والأصوات والصور والإيقاعات. ومثل تلك المحفزات السريعة والمتتالية تجعل مخ الطفل يعتاد عليها، ومن ثم فإنه يتوتر عندما يجد أن مواقف الحياة اليومية لا توفر له ما اعتاد عليه من محفزات، وبذلك فإن الطفل يصبح عصيباً وغاضباً.

إن المادة التي يراها الطفل على الشاشة قد تكون: معلوماتية، أو مهدئة، أو تعليمية، أو احترازية، أو حتى اجتماعية. ومثل تلك المواد تتكيف حسب اختلاف الحاجات الشخصية. ومع ذلك فإنه من المستحسن تقليص الوقت المخصص لمشاهدة التلفزيون وذلك فيما يتعلق بالطفل الأصغر، فلو أن التلفزيون يكون مفتوحاً في بيتك من وقت لآخر، فإن ذلك الوقت يجب أن يكون فرصة للتفاعل بين الوالد أو الوالدة والطفل من خلال توجيه أسئلة والإجابة عنها. ستجدون أذناه بعض التوجيهات المستفاد من مناسبات مختلفة في هذا الصدد.

توجيهات مركز الوقاية البلجيكي (ياباكا):

- قبل سن 3 أعوام: لا تلفزيون، ولا جهاز تابلت.
- قبل سن 6 أعوام: لا ألعاب فيديو.
- قبل سن 9 أعوام: لا إنترنت، أما بعد سن 9 أعوام فيتعين دائماً أن يكون الإنترنت تحت إشراف الوالدين.

وتوصي الأكاديمية الأمريكية لأطباء الأطفال بتجنب التلفزيون تماماً قبل أن يبلغ الطفل 18 شهراً، وألا يزيد وقت المشاهدة عن ساعة واحدة يومياً للأطفال من سن عامين إلى 5 أعوام.

إن الأبوة أو الأمومة ليست مهمة سهلة. ذلك أن التعامل مع طفل وولد أحياناً ما ينطوي على صعوبة تفوق ما كان يجول بذهن الوالدين، وخاصةً إذا تبين أن الطفل أو الطفلة ليس على الصورة التي كانا يتخيلانها. إن العناية بالأطفال الصغار بصورة دائمة هي مهمة صعبة، ومن ثم سيبدأ الوالدان بصورة تدريجية في البحث عن المساعدة. وهكذا يمكن للتلفزيون أن يكون مصدر عون لهما، من حيث إنه يجتذب اهتمام الطفل، مما يشيع قدراً أكبر من الهدوء في المنزل.

في مارس عام 2017 أطلق اثنان من أطباء الأطفال تحذيراً للناس من خطورة التأخر الدائم في النمو أثناء مرحلة الطفولة المبكرة، وهو تأخر بدأ أنه ناجم عن أعراض مرض التوحد مثل التلميظ والعدوانية وعدم قدرة الطفل على الجلوس على نحو سليم وكذلك تكرار الطفل العبارات التي يسمعها في الأفلام.

وقد وجهت للوالدين أسئلة عن الوقت الذي يقضيه أطفالهم أمام الشاشات، وذلك من بين أسئلة أخرى، كان من بينها: هل جهاز التلفزيون مفتوح طوال الوقت في المنزل؟ هل يحب طفلك اللعب بهاتفك؟ هل يمتلك طفلك جهاز التابلت الخاص به؟ كم إجمالي عدد الساعات الذي يقضيه طفلك أمام الشاشة يومياً؟ كم كان عدد الساعات الذي كان يقضيه طفلك أمام الشاشة وهو دون الثالثة من عمره مقارنة بما هو عليه الآن؟

وأشارت معظم النتائج التي أمكن التوصل إليها إلى أن الإجابة عن الأسئلة السابقة تتراوح بين 3 و6 ساعات في المجمل يومياً. ولدراسة آثار تخفيض عدد الساعات الذي يقضيه الطفل أمام الشاشة يومياً، عمّد أطباء الأطفال الفرنسيون إلى تقليص الوقت الذي يقضيه الأطفال أمام الشاشة على مدى شهر، ونتيجة لذلك فإن معدل النمو لدى هؤلاء الأطفال تحسّن بصورة ملموسة.

إن مرض التوحد لا يحدث بالضرورة نتيجة المبالغة في وقت الجلوس أمام التلفزيون. وعلى الجانب الآخر يمكن القول إن الأطفال لا يحتاجون إلى استخدام شاشة من أجل نموهم بصورة مرضية. ومع ذلك يتعين على المرء أن يضع في حسابه أنه قد ثبت أن الاستخدام المبالغ فيه للشاشات يؤثر بصورة سلبية على نمو الطفل.

وفيما يتعلق بالأطفال الرضع، فإن نموهم يحدث من خلال اللعب ووضع الأشياء في أفواههم والرؤية والحبو ثم المشي والجري.

## نرحب بكم معنا



د. قيصر زحكا  
استشاري طب أعصاب  
للمزيد اضغط هنا



د. كارا اوتر  
معالجة نفسية عيادية  
للمزيد اضغط هنا



فردريك فان ويك  
أخصائي علم النفس الإستشاري  
للمزيد اضغط هنا



د. جونيذ حازم  
معالج نفسي عيادي  
للمزيد اضغط هنا



د. تامر متولي  
استشاري طب نفسي  
للمزيد اضغط هنا



د. فادي تيمور سري  
معالج نفسي  
للمزيد اضغط هنا



## الأحداث القادمة

### المؤتمر الأول في علم الأدوية النفسية

26 و 27 يناير 2018  
فندق الكونراد، دبي، الإمارات في



المركز  
الأمريكي  
النفسي والعائلي

مركز بوسطن للأسنان يمنحك أنظمة تقسيط شهرية بسيطة ومفيدة تخفف من تكاليف علاج أسنانك.

ابتسم بكل ثقة  
وبأقل تكلفة.



مركز بوسطن للأسنان  
BOSTON DENTAL CENTER

نظام دفع ميسور بدون فائدة من خلال البنوك الشريكة

لتحويل مشتركتك إلى نظام الدفع الميسور بدون فائدة لمدة 3 أو 6 أو 9 أو 12 شهراً، احتفظ بقورتك واتصل على الرقم المجاني للبنك الذي تختاره