

سلسلة توعية أولياء الأمور:

أشعر بالقلق على ابني

إعداد: دارا جاسيور، دكتوراه في علم النفس، مديرة Freehold High Focus
Centers and Maureen Underwood، أخصائية اجتماعية سريرية معتمدة
(LCSW)

أشعر بالقلق على ابني، لكن أشعر بالخجل في الحديث عن ذلك مع أي شخص ولا أعرف أي شيء عن كيفية الحصول على المساعدة. أين أبدأ؟

لا داعي للشعور بالخجل من طرح الأسئلة أو التواصل مع الآخرين للحصول على المساعدة، ولا بأس أن تشعر بالقلق على ابنك كما أن دورك كأب يحتم عليك أن تفعل ما بوسعك لتحصيلي على الدعم الذي يريده. بصفتك أم، فأنت تملكين غريزة الأمومة، وإذا شعرت بأن هناك مشكلة وأن الأمر ليس "مجرد مرحلة"، يجب عليك الإنصات إلى نفسك. ينبع الشعور بالخجل في بعض الأحيان من جهلنا بالمكان الذي ينبغي أن نتوجه إليه للحصول على الدعم. قد يسبب نظام الصحة النفسية بعض الحيرة للأشخاص الذين يرغبون في الحصول على المساعدة والهدف من هذا المقال هو مساعدتك في التعرف بشكل أفضل على الموارد المتاحة وكيفية الوصول إليها.

أول شيء تحتاجين للقيام به هو تحديد مصادر قلقك. تتمثل إحدى أفضل الطرق لتحديد السلوكيات أو المشاعر التي تسبب لك القلق هو أن تفكري كيف تشكل سلوكيات ابنك "تغيرات" عن الطريقة التي يتصرف بها عادة. هل الأمور مختلفة في البيت فقط أم في المدرسة أيضاً. ماذا عن العلاقات مع الأصدقاء؟ أو الأصدقاء؟ كذلك يمثل إعداد قائمة بالسلوكيات التي سببت القلق لك بداية ملموسة وموضوعية.

السؤال التالي هو أن تحددى مدى قلقك. ما مدى حدة تغيرات المزاج والسلوكيات التي تربيها؟ قد يساعدك استخدام مقياس من 1 إلى 10 أن تصبح محدداً بشكل أكبر. على سبيل المثال، إذا كنت تعتقدين أن ابنك يعاني من اكتئاب خفيف، فربما تفكرين في استخدام 3-5 نقاط على المقياس، أما إذا كان يرادك قلق بشأن احتمالية إلحاق الأذى بنفسه، فربما تستخدمين نقطة من 8-10. الحقيقة هي أنه كلما اكتسبت معلومات أكثر وضوحاً عن السلوكيات المحددة التي تشعرك بالقلق ومستوى القلق الذي يرادك، سيسهل عليك تحديد مستوى الرعاية المناسب لابنك.

بمجرد أن تحددى أسباب مخاوفك، سترغبين في خضوع طفلك للتقييم لعلاج الصحة النفسية. إن "تقييم الصحة النفسية" هو تقييم يجريه متخصص في الصحة النفسية لتحديد ما إذا كان طفلك يعاني من مشكلة يمكن أن تستفيد من علاج الصحة النفسية. للأسف، قد يبدو نظام الصحة النفسية مربكاً بعض الشيء لأنه يضم مستويات علاج مختلفة تتراوح بين الأقل تقييداً والأكثر تقييداً. وفيما يلي بعض المعلومات التي ستساعدك في فهم أوضح لمستويات الرعاية المختلفة

معالجو العيادة الخارجية

معالج العيادة الخارجية هو شخص لا يمكنه إجراء التقييم الأولي للصحة النفسية فحسب، بل يمكنه أيضاً علاج الأعراض الخفيفة إلى المعتدلة للاكتئاب، والقلق، وإجراء بعض التجارب فيما يخص المخدرات والكحول، ومشكلات الانتباه وسلوكيات التنفيس الانفعالي والخلافات الأسرية. الأمر يشبه ما تشاهدينه في الأفلام وعلى شاشة التلفاز.

يجلس المعالج غالباً مقابل المريض ويطرح عليه الأسئلة ويدون التعليقات. تدوم هذه الاجتماعات أو الجلسات 45-60 دقيقة وتجرى حوالي مرة كل أسبوع. لكن قد يختلف عدد المرات فقد تتراوح بين 2-3 مرات أسبوعياً أو مرة كل أسبوعين بناءً على توفر المعالج وحدّة المشكلات.

قد يحوز المعالج درجات علمية واعتمادات مختلفة والتي قد تسبب حيرة لمن يحاولون تحديد المتخصص المناسب لحالتهم. وقد حصل من يستخدمون ألقاب مثل أخصائي اجتماعي معتمد (LSW أو LCSW)، أو مستشار أسري معتمد (LMFT)، ومشارك معتمد أو استشاري متخصص (LAC و LPC) على درجة الماجستير في مجال الصحة النفسية. أما الطبيب النفسي (PhD أو PsyD) فقد حصل على تدريب متقدم ودرجة الدكتوراه في مجال الصحة النفسية. الأطباء النفسيون هم المتخصصون الوحيدون في مجال الصحة النفسية المؤهلون لإجراء وتفسير الاختبارات النفسية التي قد تفيد في تشخيص الحالات المعقدة وفهمها. إلا أنه من وجهة نظر عملية، لا تهتم الدرجة أو الحروف التي يستخدمها المعالجون بعد أسمائهم؛ فهم جميعاً مدربين على تقديم الرعاية السريرية لأفراد المجتمع. بل إن ما يهم هو مدي أريحتك أنت وفرد أسرتك في العمل معهم.

قد يوفر المعالجون الخارجيون أيضاً علاجاً جماعياً مصمماً للسماح لمعالجة الأفراد من نفس الفئة العمرية ومن يعانون من نفس المشكلات. تلتقي الكثير من هذه المجموعات لمدة 1-1.5 ساعة في الأسبوع وتتناول الجلسات عمومًا موضوعات محددة. تتضمن بعض المجموعات الأكثر شيوعاً للمراقبين مجموعات المهارات الاجتماعية ومجموعات لمساعدة المراقبين الذين يعانون من صعوبات في الانتباه. على سبيل المثال، إذا كنت قلقاً من أن طفلك يعاني على المستوى الاجتماعي، فقد يشكل العلاج الجماعي طريقة رائعة للمساعدة في تطوير هذه المهارات في إطار علاجي مناسب.

الأطباء النفسيون

هؤلاء هم الأطباء الذين تلقوا تدريباً متقدماً على التعامل مع الأمراض النفسية الخطيرة. معظم الأطباء النفسيين يصفون الأدوية ويدرّبون عملية تناولها. غالباً ما يجتمع الطبيب النفسي مع المريض لإجراء تقييم أولي، ثم يجري متابعات شهرية خاصة بجلسات إدارة الدواء. سيرى بعض الأطباء النفسيين المرضى كل أسبوع، بينما يقدم آخرون جلسات علاج بالكلام وجلسات إدارة الدواء. لكن يختلف ذلك من طبيب لآخر. سيحاول الكثير من الأشخاص الذين يبحثون عن المساعدة لأول مرة أن يكون مودعهم الأولي مع طبيب نفسي. بشكل عام، لا يقبل الأطباء النفسيون التأمين الصحي وغالباً ما يكون لديهم قوائم انتظار أطول من المعالجين الآخرين. لذلك إذا كنت قلقاً بشأن أحد أفراد أسرتك، فقد يكون من الأسهل والأسرع أن تجعله يرى معالجاً خارجياً أولاً. يمكن أن يبدأوا العلاج بالكلام، وإذا كان المعالج يعتقد أن الدواء ضروري أو ينبغي وضعه في الاعتبار، فيمكنه أن يحيلك إلى طبيب نفسي.

برامج العيادة الخارجية المكثفة (IOP)

تتطوي هذه البرامج، التي تلتقي لعدة ساعات لعدة أيام في الأسبوع، بمستويات أعلى من الرعاية، وهي مصممة لعلاج الأفراد الذين يعانون من أعراض متوسطة إلى حادة. تلتقي حالات العيادة الخارجية المكثفة من 3 إلى 5 مرات أسبوعياً وعادة ما تستمر حوالي 3-4 ساعات لكل يوم علاج لمدة 2-3 أشهر تقريباً. ومع ذلك، فإن جميع برامج العيادة الخارجية المكثفة مصممة للتركيز بقوة على العمل الجماعي لمساعدة المرضى في تطوير مهارات محددة لتحسين مستوى أدائهم الوظيفي. عادة ما يكون هناك مجموعات متنوعة تتناول مشكلات معينة مثل تعاطي المخدرات أو اضطرابات الأكل أو الاضطرابات النفسية (مثل المزاج والقلق والاضطرابات النفسية). إذا كان ابنك يتناول المخدرات أو الكحول بشكل شبه منتظم إلى منتظم، فإن هذا على الأرجح هو المستوى المناسب من الرعاية له. وعلى نفس النسق، كثيراً ما يُحال إلى هذا المستوى من الرعاية الأفراد الذين يعانون من أعراض اضطرابات الأكل.

High Focus Centers | www.highfocuscenters.com | 1-800-877-FOCUS (3628)

Society for the Prevention of Teen Suicide, Inc. | www.sptsusa.org | sptsusa@gmail.com | (732) 410-7900

إذا كان لديك طفل خضع للعلاج مع معالج العيادة الخارجية ولم يحقق التقدم المرغوب، فقد تتمثل الخطوة التالية في الاستعانة ببرنامج العيادة الخارجية المكثف. على العكس من ذلك، إذا لم يكن أحد أفراد أسرتك قد تلقى العلاج من قبل، لكن أعراضه تثير مخاوف تتعلق بالسلامة (على سبيل المثال، اكتشفت مؤخرًا أنه يلحق الأذى بنفسه بالقطع أو الحرق) أو إذا كانت تراوده أفكار انتحارية، فقد يناسبه مستوى العيادة الخارجية المكثفة بشكل أكبر من العلاج العادي في العيادة الخارجية.

برنامج الرعاية الجزئية/برامج العلاج الجزئي في المستشفيات

يمثل هذا المستوى من الرعاية خطوة بين العيادة الخارجية المكثفة وبرنامج العلاج في المستشفى للمرضى الداخليين. صُمم هذا البرنامج للأفراد غير المعرضين لخطر وشيك لإيذاء أنفسهم، ولكنهم يعانون من أعراض قوية تجعل من الصعب عليهم ممارسة حياتهم اليومية.

تلتقي برامج الرعاية الجزئية عادة 5 أيام في الأسبوع لمدة 5-6 ساعات. وشأنها شأن برامج العيادة الخارجية المكثفة، فهي برامج قائمة على المجموعات ولكنها توفر أيضًا رعاية أسرية وفردية بالإضافة إلى جلسات إدارة الدواء على يد طبيب نفسي. ينتظم المرضى في هذه البرامج لمدة 2-4 أسابيع، وتتمثل الأهداف المحددة في تعديل أويتهن بما يناسب حالتهم، وتحسين مستوى القيام بالمهام العادية، وتناول أي مخاوف تتعلق بالسلامة ووضع خطة مناسبة للرعاية اللاحقة. يذهب الكثير من مرضى الرعاية الجزئية إلى برامج العيادة الخارجية المكثفة مباشرة بمجرد أن تستقر حالتهم. إذا كان طفلك لا يذهب للمدرسة، أو يعاني من مشكلات في القيام بالمهام اليومية، أو يعاني من أعراض اكتئاب حادة، أو يلحق الأذى بنفسه، أو يعبر عن أفكار انتحارية بشكل منتظم، فقد يكون هذا هو المستوى المناسب لرعايته.

العلاج في المستشفى

مثلما قد تفعلين إذا كُسر ذراع أو ساق طفلك، حين تشعرين بالقلق من تعرض طفلك لخطر فوري، فإن أفضل ما تقومين به هو اصطحابه إلى غرفة الطوارئ للخضوع للتقييم. يجب أن تؤخذ أي تلميح أو محاولة انتحار على محمل الجد؛ وبناء عليه إذا أخبرك طفلك أو أي شخص آخر أنه يرغب في الموت أو لديه خطة لإيذاء نفسه، فهذا هو مستوى الرعاية الذي قد تحتاجه. حين تذهبين بطفلك إلى غرفة الطوارئ، سيخضع لتقييم طبي أولاً، ثم سيخضع لتقييم على يد معالج/أخصائي اجتماعي الذي بدوره سيحدد الخطوة التالية. يوصى في أحيان كثيرة بأن يودع الأطفال الذين تراودهم أفكار انتحارية في المستشفى لأسبوع أو ما يقرب من ذلك. ورغم أن هذا الاقتراح يبدو مخيفاً إلا أنه أفضل إجراء يمكن القيام به لشخص يمر بأزمة. بصفته مريض بالمستشفى، سينضم ابنك لجلسات جماعية ولساعات أسرية وسيلتقي الطبيب النفسي بانتظام لإدارة الدواء. بمجرد أن تستقر حالة ابنك بشكل أكبر وما أن يصبح غير معرض لخطر إيذاء النفس، سيجري المعالج تقييماً لمساعدتك في تحديد مستوى العلاج المناسب للمتابعة.

ما هي الخطوة التالية؟

إذا كان لديك تأمين صحي، فإن أفضل ما يمكنك القيام به هو الاتصال بشركة التأمين ومعرفة نوع مزايا الصحة النفسية التي تشمل عليها خطة التأمين الصحي الخاصة بك. ستحتاجين إلى معرفة ما إذا كنت بحاجة إلى ما يسمى "الإذن المسبق" وما إذا كانت خطة التأمين تشمل تغطية "خارج الشبكة". إذا كان لديك هذا النوع من التغطية، فستزيد خيارات مقدمي الرعاية بصورة كبيرة. تغطي جميع خطط التأمين الصحي العيادة الخارجية بالإضافة إلى العلاج داخل المستشفى. ومع ذلك، لا تشمل كل خطط التأمين الصحي مزايا العيادة الخارجية المكثفة أو العلاج الجزئي، ولذا يفضل أن تسألين عن ذلك. إذا كانت خطة التأمين الصحي تغطي هذه المزايا، فإن الخطوة التالية تتمثل في أن تحصلين من شركة التأمين على قائمة بمقدمي الخدمات داخل الشبكة الذين يوفران مستوى الرعاية التي تبحثين عنها.

High Focus Centers | www.highfocuscenters.com | 1-800-877-FOCUS (3628)

Society for the Prevention of Teen Suicide, Inc. | www.sptsusa.org | sptsusa@gmail.com | (732) 410-7900

قبل تحديد موعد، لا تتردد في إجراء اتصال وطرح أسئلة حول البرنامج أو المعالج، وأنواع الخدمات المقدمة، وعن الطريقة التي يتم بها تحديد المواعيد الأولية. تذكر أنك مستهلك سيشتري خدمة مهمة لابنه. لكنه يفضل بالطبع أن تطرح أسئلتك بطريقة لطيفة. على سبيل المثال، "لا أعرف الكثير عن استشارات الصحة النفسية وأحاول التعامل مع هذه العملية كمستهلك مستنير. أود أن أطرح بعض الأسئلة لمساعدتي على فهم أفضل لطريقة عملكم".

ربما لديك بعض الأسئلة التي ترغب في طرحها، لكن إليك مجموعة إضافية من الأسئلة التي يمكنك الاستعانة بها:

- يعاني ابني من بعض المشكلات في الجوانب التالية... (اذكري بإيجاز بعض الأمثلة عن السلوكيات التي تقلقك). هل من الممكن أن تعطيني فكرة عن النهج الذي تتبعه مع هذه الأنواع من المشكلات؟
- هل تُشرك الآباء (أولياء الأمور) في عملية الاستشارات؟
- هل تقدم علاجاً أسرياً؟ كيف تحدد إذا كان هذا العلاج مطلوباً؟
- ما المعايير التي تستخدمها لتحديد ما إذا كان ابني بحاجة للأدوية؟
- إلى من تحيل المرضى للحصول على هذا النوع من التقييم؟
- إذا كان ابني يحتاج ترتيبات خاصة في المدرسة، هل تساعد في هذه الترتيبات؟
- ما مدى مرونة مواعيدك؟ هل تتوفر مواعيد بعد اليوم الدراسي/في المساء/في أيام السبت؟
- إذا قررت أنا أو أنت أنه ليس هناك توافق بينك وبين ابني، هل ستفكر إحالتنا لمعالج آخر؟
- يتعين عليك أن تطرح أسئلة عن الموعد المبدئي: من سيقابلك، والمدة الزمنية، وماذا سيحدث خلال هذا الموعد، ومتى ستبدأ الخدمات بعد هذه التقييم المبدئي. أنت كمستهلك لك الحق في التأكد من أن الناس الذين تتصلين عليهم سيلبون احتياجاتك، لذا اطرحي الأسئلة عليهم.

إذا لم يكن لديك تأمين صحي، فإن معظم المقاطعات والولايات توفر برامج خدمات للمراهقين. شركة Perform Care هي من تقدم هذه الخدمات في نيو جيرسي وتتمثل أفضل طريقة للحصول على مساعدة لمن لا يملكون تأمين صحي في الاتصال بهم. رقم الهاتف هو 877-652-7624. حين تتصلين عليهم، ستعطيهن معلومات أساسية وسيسجلون معلومات ابنك. سيعطونك رقماً هو رقم التسجيل الخاص بك. بمجرد الانتهاء من هذه الخطوة الأولى، سيعينون استشارياً لإكمال تقييم الاحتياجات، والذي ينطوي على قيام أخصائي بزيارتكم في البيت وإجراء مقابلة معك ومع ابنك لجمع معلومات ووضع خطة علاج. يمكن أن تتضمن خطة العلاج هذه علاجاً في البيت، أو قيام مساعد سلوكي بزيارتكم بصورة متكررة للمساعدة في الرعاية، أو مرشد (شخص يصطحب طفلك في التجمعات الاجتماعية). يمكنهم أيضاً توفير الإحالات إلى برامج تُجرى خارج المنزل إذا كان ذلك ضرورياً. يتردد الكثير من الآباء في الاتصال بـ Perform Care بسبب قلقهم من دخول غرباء لمنزلهم. يرجى أن تضعي في اعتبارك أن هؤلاء الأشخاص متخصصون وهدفهم هو مساعدتك وليس تقييمك أو التسبب في مزيد من التوتر لك. كذلك فإن التواصل معهم يدل على أنك تفعلين أفضل ما بوسعك لابنك، وسيحترمون ذلك، لذا يرجى السماح لهم بفرصة تقديم المساعدة.

إعداد: دارا جاسيور، دكتوراه في علم النفس، مديرة Freehold High Focus
Centers and Maureen Underwood
أخصائية اجتماعية سريرية معتمدة (LCSW)

High Focus Centers | www.highfocuscenters.com | 1-800-877-FOCUS (3628)
Society for the Prevention of Teen Suicide, Inc. | www.sptsusa.org | sptsusa@gmail.com | (732) 410-7900