لغز المراكز الصحية

بخيت آل طالع الزهراني

لا أحد يعرف حتى الآن.. هل ستمضي وزارة الصحة قدماً في قرارها الاخير الذي صدر (في عهد الوزير الخطيب) وبحسب ما نشر في الصحف بتغيير دوام المراكز الرعاية الصحية الاولية من دوامين يومياً (الآن) الى دوام واحد .. لكن اللافت ان حاجة الناس ومتطلبات مصلحتهم هي مع نظام الدوامين (فترة صباحية) واخرى (مسائية) وليس مع نظام الدوام الواحد. المواطنون فوجئوا بالقرار الاخير للوزارة ، والذي نشر في الصحف المحلية ومنها (الحياة ٢٠ جمادى الآخرة ١٤٣٦هـ) والذي يقضي بإلغاء الدوامين، والعودة للدوام الواحد.. من (٧ – ٥) كل يوم، واذا اصرت الوزارة على قرارها الاخير فإنها بذلك تكون قد انحازت لمصلحة موظفيها بالمراكز الصحية ولم تنحاز لمصلحة المواطنين والمراجعين عموماً، لان نظام الدوامين يوميا هو الاصلح والاكثر استجابة لحاجات المرضى طبقا للعقل والمنطق والنظر الصحيح.

نحن في واقع الامر كنا نتطلع ونطالب بأكثر من نظام الدوامين في مراكز الرعاية الاولية ، كنا نطالب بفتح المراكز لابوابها يومي الاجازة الاسبوعية (الجمعة والسبت) بنظام الطوارئ لعدة ساعات (٥ ساعات) مثلا، وكنا ولازلنا نتطلع الى تأسيس بنية تحتية سليمة بالمراكز، بدل الحال الضعيف الحاصل فيها حالياً (مراكز مدينة جدة نموذجاً) حيث الحاجة ماسة الى عيادة اسنان متكاملة وقسم اشعة جيد، ومختبر حديث ومتكامل، وبعض العيادات مثل (الباطنة والاطفال ، النساء، الانف والاذن ونحو ذلك) وذلك أسوة بالمستوصفات الاهلية التي تجاور بعض مراكز الرعاية التابعة لوزارة الصحة، والتي مازالت في حالة فقر شديد لا يتماشى مع طموحات المواطن، ولا مع ما يتم تسخيره لوزارات الصحة من موازنة ضخمة كل عام.

مراكز الرعاية الاولية تحولت الى لغز يصعب فهمه، فضلا عن فك طلاسمه، وخصوصا مراكز مدينة جدة، واللافت ان وزيراً يأتي ثم يغادر ويأتي وزيرا آخر ، ولا نجد لمسة تطوير حقيقية تلك المراكز، التي يقبع معظمها في مبان مستأجرة (عمارات) ولا يختلف عطاؤها عن تلك الصورة التي كانت عليها قبل عدة عقود أيام آبائنا واجدادنا.. فما هي الحكاية بالضبط؟.

كاريكاتير أعجبني

الأدب . . ومواهب التواصل الاليكتروني

جمال فايز

لم تبرز أهمية شبكة التواصل الاجتماعي من خلال الشبكة العنكبوتية بشكل عام و"الفيس بوك" على وجه التحديد في لعب دور مؤثر في ربيع الثورات العربية عامة ومصر خاصة أو نجاحها في تقزيم ما سبقها من أنماط التواصل الاجتماعي مثل "الماسنجر" الذي أصبح في غياهب النسيان عند كثير من مرتاديه أو تراجع أهميته وغير ذلك إنما برز للتواصل الاجتماعي وتحديدًا "الفيس بوك" أهميته في أنه أتاح ظهور كتابات تبوح عن تجارب ذاتية وعدد أصحابها ليس بالقليل لكن يُلاحظ عليهم عدم تقيدهم بالعناصر والخصائص عند كتابة النص الأدبي إن كان نثريًا مثل فن القصة أو عدم الالتزام بالوزن أو القافية أو كليهما إن كان شعرًا أو عدم الاهتمام بسلامة اللغة فتتداخل كلمة أو جملة أو فقرات مكتوبة باللغة العربية الفصحى مع اللهجة المحلية أو مع كلمات أو جملة كتبت باللغة العربية مع كلمات غير عربية لكن هذا – كما ذكرت سالفًا– لا يمنع مُلاحظة أن بعض هذه الكتابات أنها تفصح أن وراءها أقلامًا تمتلك الموهبة في مجال الكتابة في أحد المجالات الإبداعية لكنها مازالت في طور النمو وبالتالي فإنها تحتاج إلى من يأخذ بيدها تمامًا كما المعدن الثمين في حالته الخام الذي يحتاج إلى يد حانية مخلصة تبرز قيمته المعدنية بتخليصه من الشوائب التي فيه.

ولا عجب أن تلحظ أن هذه المحاولات التي تمتلك القدرة على إبراز ما لديها من مشاعر أو تجارب ذاتية إلى الآخرين في كتابات تقترب كثيرًا من فن القصة أو فن الشعر كذلك قدرة هذه الأقلام على أن تحوز استحسان رواد شبكة التواصل الاجتماعي أو المسجلين له أصدقاء بإبداء آرائهم من خلال الضغط على خانة الإعجاب أو بالضغط على خانة التعليق سواء تمت قراءة النص أو لم تتم ، وفي حالة القراءة فيما لو كانت قراءة عابرة أو متمعنة ، وفيما إذا كان الاختيار على أي من الخانتين كانت عن مجاملة أو الضاغط على خانة التعليق فعل عن علم بعناصر النص النثري قصة أو النص المنظوم شعرًا ولكن وفي جميع الحالات فإن هذا كاف لوقع التأثير على أصحاب هذه الكتابات والإحساس بأن ما كتبته نص أدبي لا تشوبه شائبة وبالتالي الاكتفاء بمواصلة النشر على حائطه ليحصد الإعجاب والتعليقات مكتفيًا بهذا الحصاد دون الاهتمام بالنشر في الصحف والمجلات ولم يفعل ما دام أن المعجبين والتعليقات على حائطه كثر وعدد القراء أكثر.

والخلاصة في ظاهرة الكتابات التي تنشر في كل لحظة في شبكات التواصل الاجتماعي وعلى وجه التحديد في الفيس بوك فإنها تخلص أنه إذا كان النشر في الصفحات الأدبية سواء في الصحف أو المجلات يمكن أن تكون عقبة أمام الراغبين بالكتابة بعدم إجازة نشر نصوصهم لأنها افتقدت عنصرًا أو أكثر للضوابط الفنية للنص الأدبي قصة أو شعرًا أو غير ذلك فإن شبكة التواصل الاجتماعي فتحت الباب على مصراعيه من غير قيد ولا شرط سواء تحققت العناصر الفنية للنص أو لم تتحقق اللهم إلا الضوابط العامة للنشر الخاصة وبالموقع ذاته والمتعارف عليها والمذكورة أو المحددة في عناصر الشروط الخاصة بالنشر وهذا بدوره كاف لإعطاء الإحساس لدى كتاب هذه النصوص بالحرية والشعور بالراحة من عدم التقيد بالضوابط والمعايير التي وضعت للنصوص الأدبية أو من الاستياء والإحباط نتيجة لعدم إجازة كتاباتهم للنشر.

لكن في الوقت ذاته فإن الخسارة التي قد لا يدركها أصحاب هذه الكتابات أنه كان بالإمكان أن يكتبوا نصوصًا أدبية جيدة وفي الوقت ذاته محققًا فيها العناصر الفنية وربما لاحقًا أن يضيفوا نصوصًا أدبية إنسانية خالدة تقرأها لهم الأجيال فقط لو اجتهدوا في تعلم الضوابط والمعايير للنص الأدبي.

أخلاقيات المهنة

عمر آل عبدالله

تقوم حياة الناس على أساس تبادل المنافع فيما بينهم . فكل يقوم بدور مهم وفاعل في هذه الحياة مهما اختلفت الادوار وتباينت الأعمال وتفاوتت الرتب .

ويتمايز الناس عن بعضهم لاسيما في هذا الزمن بقدر ما اكتسبوه من علوم ومعارف ومهارات تجعلهم في نظر متلقي الخدمة نقطة وصول وهدفا منشودا . فتجد الناس تتساءل عن الطبيب الحاذق والمعلم المتمكن والمهندس المبدع والمحامي البارع الى غير ذلك من المهن . وهذا حق مشروع ومطلب سائغ يقره العقلاء من الناس .

وفي خضم هذه التباينات المعرفية والمهارية يصب كثير من مقدمي الخدمة جهودهم وتركيزهم على ابتكار وسائل تمكنهم من الكسب السريع مهما اختلفت الوسائل مؤثرين هذه المكاسب على الهدف الأسمى والأعلى الموازي وهو خدمة الناس الذين وثقوا بهم حتى أصبحوا كالقشة يتشبث بها الغريق .

إن الطبيب مهما بلغ حذقه وتأهيله لا قيمة له إن لم يتوج ذلك باخلاق فهو مستودع سر مرضاه وهو من يقدم لهم الدعم النفسي قبل العلاج الدوائي وهو من يتابعهم عن بعد وليس كما يشاهد من البعض في هذا الزمن مع شديد الأسف من تحايل وابتزاز تحت غطاء الطب .

وقس على ذلك المهندس الذي لا يستشعر الأمانة في تنفيذ ما بذمته من أعمال سواء كان ذلك تخطيطا او تنفيذا او متابعة وهو إن لم يقم بعمله على الوجه الأكمل فهو خائن للأمة بأكملها . فالجسور والطرق والمباني والأنفاق كلها إن غاب عن تنفيذها الضمير الحي تعد خطرا محدقا . وهكذا هو الحال مع المعلم والمحامي وغيرهم من الشرائح المختلفة التي تقدم خدمة للناس .

إن من أولى أولويات دور العلم المختلفة أن تزرع في نفوس الناشئة قيم العمل وقيم الصدق والوفاء والمراقبة الذاتية التي هي في حقيقتها مخافة الله في السر والعلن وهي الحصن الواقي من كثير من المخالفات التي تنشأ لاحقا .

ثم إن على جهات التوظيف والرقابة العناية التامة بأخلاقيات المهنة من خلال البرامج التوعوية والبرامج التدريبية المستمرة التى تعنى بهذا الجانب وكذلك ومن خلال تحفيز المحسنين وتكريمهم وإعلاء شأنهم حتى يتشرب المجتمع بأسره هذه الثقافة الحميدة .

hotmail : omarweb1@hotmail.com
@twitter : omarweb1

jadl@albiladdaily.com

يتم إرسال مقالات الكتاب على العنوان أعلاه

مبادئنا واضحة . . وثوابتنا راسخة

خالد تاج سلامة

بكل ما يضمه هذا العهد الزاهر من عطيات الخير والانجاز .. حقائق ملموسة تترجمها الانجازات التي تفيض بخيراتها على الوطن والمواطنين .. وتضيف الى ما أنجز على كترته إنجازات جديدة لاستكمال كافة الاسباب التي توفر للمواطنين سبل الراحة والرفاهية في كل أرجاء المملكة لكي يعمل وينتج ويبني دون صخب او ضجيج ولئن كانت هذه الاعمال السياسية والانمائية والتطويرية .. فإن وراء كل عمل منها جهوداً كبيرة بذلك على مستوى الدراسة والتخطيط والتنفيذ.

لقد قامت المملكة العربية السعودية بانجازات سياسية كبيرة على كافة المستويات اقليمياً وعربياً واسلامياً ودولياً وفق الأسس الفكرية والأخلاقية للقيادة السعودية الراشدة في معالجتها لمختلف الشؤون المحلية والخارجية وفي مواقفها المبدئية التي تسير عليها منذ عهد مؤسسها الامام عبدالعزيز رحمه الله والى يومنا هذا .. هذه المواقف تمثل مفتاح فهم وتقييم لكل ما يتعلق بالمملكة في مسيرتها الداخلية وسياستها الخارجية.. فما تغير شيء من تلك الثوابت ولا تبدل من شيء المنطلقات الفكرية والإخلاقية.

فالتمسك بشريعة الله كتاباً وسنة وتراثاً للسلف الصالح هو القاعدة الصلبة التي قامت عليها كل الانجازات المادية والمعنوية على السواء .. هو شرف أولاه رب العزة والجلال هذه الدولة فبذلت – ولاتزال – من الجهد أبعده وأكثره لتكون في مستوى المسؤوليات على كل صعيد بجانب الدور التي تقوم به في المحافل الدولية والذي يعتبر مرتكزاً أساسياً علاوة على دورها الرائد في التضامن الاسلامي والعربي ومعايشة عموم الامتين الاسلامية والعربية والحرص على رأب الصدوع التي تطرأ على العلاقات بين الأخوة.. وهي ثابتة اخرى من ثوابت منطلقاتنا الأخلاقية واننا كمواطنين نحمد الله ان مكن قيادتنا الرشيدة من الوفاء بالتزاماتها تجاه اشقائها والمحافظة على استمرارية منهجها السياسي تجاه الاصدقاء.. رغم كل الظروف والمتغيرات الطارئة من حولنا.

نحمد الله ان قيض لنا حكاماً متمسكين بالعقيدة الاسلامية وتطبيق الشريعة السمحة في كل ما يتعلق بعلاقة الفرد بدينه وعلاقته بأخيه مما ساعد على قيام هذا الكيان الشامخ الكبير – كيان مثالي – تسوده العدالة ويشمله الأمن والاستقرار .. من هنا استطاعت الدولة – رعاها الله – بناء الانسان السعودي على قيم كريمة واسس سليمة واخلاق رفيعه مكنت الجميع من الاسهام في نهضة البلاد على كافة المستويات في جميع الحقوق والمجالات.وعندما أفاض الله علينا من نعمه وفجر لنا كنوز الارض انطلقت المملكة في الاعداد لبناء النهضة السعودية الشاملة التي قامت على تقوى الله وطاعته والامتثال لأوامره ونواهيه – فكان ما كان – ولسوف نمضي – جميعاً في المملكة العربية السعودية نحو تأدية الواجب محافظين متمسكين بأخلاقياتنا الاسلامية واسسنا وثوابتنا اليقينية .. ولن نفرط إن شاء الله قيد شعرة في القيام بهذا الواجب.

الصحة العقلية والنفسية للأطفال . . وأهميتها

د. فاطمه محمد كعكي

«كانت رانيا طفلة صعبة المراس، وتبلغ من العمر ٩ سنوات. كنا في غاية الحيرة في كيفية التعامل معها؛ لأنها كانت تختلف عن كل الأطفال الآخرين. كانت دائما تغلق غرفتها عليها، وهي تبكي أحيانا من دون سبب واضح. في إحدى المرات تناولت سكينا وجرحت نفسها جرحا بليغا اضطررنا لنقلها للمستشفى للعلاج. كنت واثقة جدا من أن ابنتنا بها مس من الجن، حتى أننا ذهبنا إلى العديد من الشيوخ، الذين قرأوا عليها القرآن، وضربوها في أحيان أخرى حتى ترك الضرب علامات على جسدها. ولكن كل هذا لم يساعد ثريا. ترى ما الذي أصاب ابنتي؟ «أم رانيا » ثريا كغيرها من الأطفال يدور حولها كثير من اللغط، فهي تعاني من مشكلة في الصحة العقلية، وللأسف لم يدرك أحد هذا. ففي ثقافتنا ومفاهيمنا فإننا لا نتقبل أمراض الصحة العقلية بسهولة، ولذلك لا نستطيع التعامل معها ببساطة، وإذا عرف الآخرون حقيقة مرض ثريا فإنها ستوصف بأنها «مجنونة». تعرف منظمة الصحة العالمية مفهوم الصحة النفسية بأنها درجة من العافية يمكن فيها للفرد تكريس قدراته الخاصة والتكيّف مع أنواع الإجهاد العادية والعمل بتفان وفعالية والإسهام في مجتمعه. فالصحة العقلية جزء لا يتجزأ من الصحة، وتعني أكثر من مجرد غياب المرض العقلي ولها صلة قوية بالصحة البدنية والنفسية. ومثل المرض الجسدي، فالمرض النفسي يمكن أن يصيب أي شخص وفي أي عمر. أحد الأسباب لعدم تشخيص المرض العقلي عند الأطفال هو قلة المعرفة وعدم توقع حدوث مشاكل نفسية للطفل. ولكن بعض الدراسات الحديثة أظهرت ما لا يقل عن ٢٠ في المائة من الأطفال والمراهقين يعانون من اضطرابات نفسية. في دراسة أجريت في أميركا شملت ٤٠٠٠ طفل دون الخامسة، وجد أن ٢١ في المائة منهم مصابون باضطرابات نفسية، من ضمنهم ٩,١ في المائة لديهم اضطراب حاد. أما في بريطانيا فقد أشار المكتب الوطني للإحصاء إلى أن ١٠ في المائة من الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين ٥ و١٦ عاما، شخصوا باضطراب عقلي تسبب في تغيرات شديدة في السلوك، أثرت على قدرتهم على أداء الأعمال اليومية.

وبين الدول العربية، فقد أشار موضوع نشر في مجلة الدراسات العربية عن خدمات الصحة النفسية في العالم العربي، إلى غياب المعلومات عن نمو وتطور صحة الأطفال النفسية والاجتماعية عند معظم الآباء والمعلمين. وبينت دراسة أجريت في مصر أن ربع عينة الأطفال قبل سن المدرسة الذين شملتهم الدراسة يعانون من مشاكل سلوكية، بينما أفادت دراسة أعدت في مدرسة في المملكة العربية السعودية أن ١٣,٤ في المائة من الذكور يعانون من اضطرابات سلوكية أو نفسية. وتشير الأبحاث إلى أن إصابات الاضطرابات النفسية متقاربة في البنين والبنات ما بين ٥ و١٠ أعوام.

× أهمية الصحة النفسية

× الصحة النفسية هي الطريقة التي يفكر بها الإنسان، وكيف يتصرف لمواجهة الحياة. فهي تؤثر على كيفية تعامل الإنسان مع الضغوط العديدة، والتواصل مع الآخرين، واتخاذ القرارات. ومثل الصحة البدنية فإن الصحة العقلية مهمة في كل مرحلة من مراحل الحياة. ويبدأ نمو وتطور الصحة النفسية من سن الرضاعة ويستمر حتى سن المراهقة. في أغلب الأحيان يحمي الكبار أطفالهم من الصعوبات، ولكن في بعض الأحيان يضطر الأطفال على التعامل مع هذه الظروف الصعبة وقد يكون من الصعب عليهم التأقلم معها مثل وفاة شخص قريب، أو طلاق والديهم وغيرها من أوضاع الحياة المتغيرة. وبعض الأطفال لديهم قابلية أقل لمواجهة المشاكل فهم أكثر حساسية من غيرهم. أما البعض الآخر فهم أكثر مرونة ويستطيعون مواجهة هذه المواقف بسهولة. فالحياة أصبحت قاسية وأكثر صعوبة بالنسبة للطفل أن ينمو في مجتمع اليوم، فالضغوط مختلفة وعديدة تحتاج إلى صحة عقلية سليمة ومرنة. وتشير جمعية العقول الشابة الخيرية البريطانية المختصة بالصحة العقلية للأطفال إلى أن هناك أدلة قوية تشير إلى أن الطريقة التي يتطور بها الدماغ مرتبطة بعلاقات الرضيع المبكرة، في معظم الأحيان مع والديه. فنوعية ومضمون العلاقة بين الطفل ووالديه يمكن أن تؤثر على تطور الدماغ بطريقة يصعب تغييرها. والواقع أن أول سنتين من عمر الطفل ينمو فيها الدماغ بسرعة كبيرة، وإن كان الدماغ يواصل النمو خلال مرحلة المراهقة إلى مرحلة البلوغ المبكر.

× أسباب المرض النفسي

× هناك العديد من الأسباب والعوامل التي يمكن أن تزيد من خطر تطوير المرض العقلي. والأسباب الرئيسية في الأطفال والمراهقين هي العوامل البيولوجية والبيئة. ومن الممكن أن يكون هنالك عدة عوامل وأسباب تعمل معا لإحداث الضرر. وبعض هذه العوامل هي:

× الأسباب البيولوجية

× أسباب وراثية، فبعض الأمراض النفسية ممكن أن تكون وراثية. × عدم التوازن الكيميائي في الجسم.

× الأضرار التي تلحق بالجهاز العصبي المركزي، مثل الجروح أو الالتهابات.

× الأسباب البيئية

× التعرض للسموم البيئية مثل النسب العالية من الرصاص. × التعرض للعنف، مثل رؤية مشهد عنيف كالقتل أو الضرب المبرح أو التعرض الشخصي للعنف مثل الضرب أو التحرش الجنسي أو اللفظي، خاصة في سن مبكرة. > الإجهاد المتصل بالفقر والتمييز وغيرها من المصاعب. × فقدان الأحباب بسبب الموت أو الطلاق. ويختلف كل طفل في كيفية مواجهة هذه العوامل، ومن الممكن أن تكون هنالك عدة عوامل تتسبب في إصابة الطفل بمرض نفسي. وقد أظهرت الأبحاث أن الأطفال الذين تقل أعمارهم عن ٥ سنوات عرضة لمشاكل الصحة العقلية.

× علامات المرض العقلي

× كلما كان التشخيص مبكرا للأطفال والمراهقين، سهل العلاج. وتوجد العديد من الدلائل التي تشير إلى أن هنالك اضطرابات في صحة الطفل النفسية، أو اضطرابات عقلية خطيرة في الأطفال. وكوالدين، فإننا بحاجة إلى أن نكون دائما منتبهين، وإيلاء الاهتمام لسلوك أطفالنا. عادة قبل السنة السادسة يتم استبعاد الأمراض البدنية الأخرى، عن طريق الاختبارات المختلفة، قبل تشخيص الطفل بأنه لديه مرض نفسي. وفي ما يلي بعض الدلائل التي قد تساعد الوالدين علي ضرورة توخي الحذر: > التغيرات في السلوك: الطفل النشط قد يصبح هادئا فجأة ومنزويا، أو يحدث تدهور كبير في تحصيله الدراسي.

× التغيرات في المشاعر: قد يبدو الطفل غير سعيد، وبائس، أو قد يشعر بالقلق، أو بالذنب، أو الغضب، أو الخوف، والإحساس بفقدان الأمل أو الشعور بالرفض والاحتجاج. × الأعراض الجسدية: مثل كثرة الشكاوى من الصداع وآلام في المعدة، والتغييرات في العادات الغذائية أو قلة النشاط والإحساس بالإرهاق المستمر > التغيرات في الأفكار: قد يبدأ الطفل في قول أشياء تدل على تدني الاعتداد بالذات، أو إلقاء اللوم عليها. × أن يجد الطفل صعوبة في التعامل مع الأنشطة الاعتيادية. × السلوك العدواني، أو العصيان، أو انتهاك حقوق الآخرين، من خلال السرقة أو العنف.

× أن تصبح للطفل حركات مفاجئة أو متكررة غير عادية. × الكوابيس الليلية وغيرها من فزع النوم أو علامات اضطراب النوم. × سماع أصوات لا أحد غيره يسمعها. الرغبة في أن يكون وحيدا معظم الأوقات.

وإذا كان طفلك تساوره أفكار الموت أو إيذاء نفسه أو الآخرين فمن الأفضل عرضه على الطبيب في أقرب فرصة. × أمراض الأطفال العقلية

× ما هي أنواع الأمراض العقلية للأطفال؟ نسرد هنا باختصار بعض مشاكل الصحة العقلية التي يمكن أن تؤثر على الأطفال والمراهقين:

× الاكتئاب: يؤثر على عدد كبير من الأطفال والمراهقين في هذه الأيام. والمراهقون أكثر عرضة. × إيذاء النفس: شائع جدا بين المراهقين. وينبغي مساعدته على التعامل مع الألم العاطفي.

× اضطرابات القلق: الأطفال الذين يعانون من هذا الاضطراب، يتصفون بالقلق الحاد، مثل الخوف من الانفصال واضطراب الهوس القهري.

× اضطراب نقص الانتباه وفرط الحركة: الطفل الذي يعاني من هذا الاضطراب يتصرف بتهور ولدية صعوبة في التركيز. × اضطرابات الأكل: شائع أثناء مرحلة المراهقة، وهو أكثر انتشارا بين الفتيات.

× اضطرابات السلوك: يكتسب الطفل عادات ينتهك فيها حقوق الآخرين، وهو أكثر شيوعا بين الأولاد.

× تعاطي المخدرات: يتأثر بها عادة المراهقون والمراهقات، بحيث يصبح مدمنا على المخدرات مثل الهيروين وغيره. × ما هو دور الوالدين؟

× كأحد الوالدين، أنت بحاجة للاستماع إلى غريزتك إذا كنت قلقا على طفلك. أحيانا قد تختلط أعراض المرض العقلي بالمشاكل العادية التي قد تواجه طفلك من وقت لآخر. أنت أفضل شخص لمعرفة ما إذا كان سلوك طفلك هو مشكلة أكثر خطورة أم لا. إذا كنت تشعر بذلك، لا تتردد في طلب المساعدة، وكل ما كان ذلك مبكرا، كان أفضل. فالوالد لديه قدرة تأثير كبيرة في تشكيل إحساس الطفل بقيمة ذاته، فهو أول وأهم معلم في حياة الطفل. فالأطفال بحاجة إلى الحب والأمان لجعلهم يشعرون بالأمان والسعادة والثقة بالنفس. لا تبخل على طفلك بذلك. الصحة العقلية السليمة للطفل تسمح بتطوير قدرته على التكيف في مواجهة كل ما تجلبه له الحياة، وتهيئه له الأسباب لأن ينمو ويصبح قويا وواثقا من نفسه عندما يكبر. تأكد من تدريب طفلك على طرق التغلب على جميع العقبات التي قد تصادفه بطريقة إيجابية وتذكر إعطاء طفلك الحب والدعم مهما كانت صعوبة التحديات ٥ نقاط عن صحة الأطفال والمراهقين العقلية أهم ٥ نقاط من مركز خدمات الصحة العقلية الأميركي ١. صحة الأطفال العقلية مهمة جدا.

٢. هنالك العديد من الأطفال لديهم مشاكل في الصحة العقلية.

٣. مشاكل الصحة العقلية هي حقيقية ومؤلمة، ويمكن أن تكون شديدة. ٤. مشاكل الصحة العقلية يمكن التعرف عليها ومعالجتها.

٥. يجب أن تعمل الأسرة معا فهذا يساعد (على تلافي الصعوبات).

• استشاري طب النفسي