الخلجات

تعريف الخلجات:

هي حركات تكرارية في مجموعات عضلية بغية تفريغ شحنات من التوتر من حالات انفعالية أو اجتماعية، دون أن يكون لها وظيفة واضحة، و قد تكون قصدية في البداية و سرعان ما تصبح عكس ذالك.

– أكثر أجزاء البدن تعرضا هي عضلات الوجه و الرقبة و الأكتاف و الجذع و اليدين، و قد يكون هناك حركات للشفاه، تكشيرات وجهية، و دسرا للسان، طرف العين، و تنظيف الحلق (التنحنح)، و ما إلى ذالك (الموجي، 2009، ص29)

هي اضطرابات حركية أسبابها غالبا ما تكون نفسية هي عبارة عن تنفيذ لا إرادي و متكرر وملح لحركات أو الأصوات يحدث بصورة مفاجئة يكون سريع جذا و يحدث بصورة متقطعة يتكرر في اليوم الواحد عدة مرات، كما قد تكون حركات بسيطة أو جموحة من الحركات المعقدة. (حسني العزة، 2002، ص134).

يجد المصاب صعوبة كبيرة في كبح هذه "اللزمات" و يمكن تمييزها عن أشكال النوبات الصرعية الصغرى بعدم حدوث فقدان عابر للوعي أو حدوث النسيان و عن حالات عسر الحركة و خلل التوتر يتوقفها خلال النوم و حقيقة امكانية السيطرة الواعية لفترات قصيرة من الوقت عليها.

تشكل تلك الحركات إنعكاسا لنوع ما من التصدعات الداخلية، و غالباما تظهر لدى الأطفال متخلفين عقليا أو محرومين من عاطفة الأم أو الكفاية العاطفية و ترافق اللزمات عادة الحالات النفسية الأخرى أو في حالات التهاب الدماغ، و تكون في معظم الأحوال دون علامات فيزيائية سابقة و ذات صفة عابرة، و يبدو أن انتباه الأهل له أثر في تعزيزها فيما يدفع إهمالها إلى إنقاص حدوثها.

– اللزمات العصبية هي عبارة عن حركات غير طبيعية لا إرادية غالبا ما تصيب عضلات الوجه و الرقبة و الأحبال الصوتية و الحنجرة، و يؤدي ذالك إلى نشأت حركات مفاجئة و متكررة و نمطية لكت ليس بالضرورة أن تكون منظمة. (فرام، 2012، ص42)

تصنيف اللزمات:

هناك نوعان من اللزمات:

1– اللزمات العابرة:

عبارة عن لزمات مؤقتة تظهر في فترة معينة ثم تزول لا تتطور و لا تستمر، قد توجد على شكل لزمات حركية أو صوتية قد تكون منعزلة أو متعددة حتى يتم التشخيص يجب الإلتزام ببعض القواعد.

– أنها تحدث أكثر من مرة في اليوم، كل يوم و على الأقل لمدة أسبوعين و هي لا تتجاوز شهرين.

تحدث عند الأطفال خاصة الأقل من 12 سنة و لا يتعدى الفرد 21 سنة، كما يجب أن يكون هذا الطفل يتناول الأدوية النفسية و لا يجب أن يعاني من أي مرض عصبي.

الشكل المنتشر في هذه اللزمات العابرة يتمثل بصفة عامة في الوجه أو الجفنين، لكن يمكن أن تبدأ بالوجه و تنتقل بصورة تدريجية إلى الرقبة ثم يصل إلى الرجلين.

لكن هذه اللزمات في معظم الحالات تختفي تلقائيا أو بمساعدة نفسية، من الصعب التنبؤ إذا كانت هذه اللزمات عابرة أو دائمة و اختفائها هو الذي يدل على أنها عابرة.

بداية ظهورها غالبا ما يعبر عن رد فعل الحادث ما يحدث في المحيط خاصة العائلي أو تعبر عن رد فعل لصراع عابر (صراعات عادية للنمو) 3 سنوات.

2- اللزمات الدائمة:

تكون إما حركية أو صوتية.

أ/ اللزمات الحركية:

المقصود بالحركة البسيطة هو الإنقباض السريع المتكرر لمجموعة من العضلات تؤدي وظيفة متشابهة على سبيل المثال:

1- إرتجاف العينين (البربشة)

2- تحريك الكتفين

3- تحريك الرأس

4- عمل حركات بالفم و غيرها

أما الاضطرابات الحركية المركبة فإنها تبدو و كأنها عمل له هدف و ليس حركة عفوية و هي بالطبع حركة من الحركات المعتادة اليومية في حياة الطفل، فيبدو الطفل لمن يراه و كأنه .

* يحاول التعديل من مظهره العام مثل (المسح على الشعر أو خفض الرأس النظر إلى المرآة أو التمايل يمنة ويسرة).

* يتكرر من الطفل سماع الأشياء بصورة متكررة، شم الأصابع، شم الأطعمة، شم الأطفال، شم الجوارب، شم الصابون.

* القفز المتكرر و سلوكيات لمس الأشياء بشكل متكرر.

* محاولة تقليد ما يراه الطفل من حركات يقوم بها شخص ما أمام الطفل.

ب/ اللزمات الصوتية:

1/ لزمات الصوتية بسيطة:

مثل الكحة أو تنظيف الحلق (أحح) أو صوت يشبه صوت الشخير أو يصدر صوت كالنباح.

2/ لزمات صوتية مركبة:

تتضمن تكرار كلمة أو جملة و التي غالبا ليس لها

اللزمات النفسية:

التصفير، الإستنشاق، الشهيق، النفخ، التثاوب

– اللزمات الصوتية و الشفهية تتمثل في إصدار لا إرادي لبعض الأصوات المتكررة قد تكون بالحلق، اللسان، الأسنان.

– اللزمات الشفهية: إصدار مقاطع صوتية أو كلمات أو جمل تكون هي دائما نفسها.

– اللزمات الهضمية: لزمات البلع، لزمة التجشؤ قد تكون هذه اللزمات منفردة أو قد تكون أكثر من لزمة لإي نفس الوقت.

هناك إختلاف من فرد إلى آخر في تنفيذ هذه الحركة. (حسن الزاهري، 2008، ص415).

معدل حدوث اللزمات:

يكثر المرض عند الأطفال في سن المدرسة بنسبة كثر في الذكور حيث يزيد الذكر عن الأنثى ب 1.5–1.9%.

و يحدث اضطراب اللزمات المؤقت بنسبة تتراوح من 05–15%. من أطفال المدارس، بينما اضطراب اللزمات المزمن من 7–34% من الأطفال الذين يعانون من نقص الإنتباه المصحوب بزيادة النشاط الحركي. (الموجي، 2009، ص74)

تبدأ الأعراض قبل سن 18 سنة.

أسباب اللزمات:

أ/ العوامل الوراثية:

أوضحت الدراسات إشراك اللزمات مع مرض الوسواس القهري في معظم الوامل الوراثية، و يضيف بعض العلماء أن الأول يمثل نوعا مخففا من الأخير. و يحدث المرض بسبب سبعة تكرارات في القواعد النيتروجينية للجين، أما النوع الثاني فيحدث في اضطرابات الناقلات الكيميائية (Chemical Trans mitter) و خصوصا زيادة نشاط مستقبلات الدوبامين. (الموجي، 2009، ص78)

ب/ **العوامل النفسية:**

هناك تفسيرات نفسية عديدة لهذه اللزمات و ظهورها يدل على معنى معين لديها وظيفة:

حدوث اللزمة يكون مصحوبا برغبة ملحة و هي تحدث نوع من الراحة النفسية لدى الطفل و قمعها يسبب الإزعاج.

حتى نفهم اللزمة يجب أن ننظر إلى تكملها و غلى فترة ظهورها أو العوامل المحيطة بزمن ظهورها.

اللزمة غالبا ما تكون أو تظهر في المحيط العائلي لذالك يجب النظر إلى المحيط العائلي بما يتميز. ما هو نمط العلاقات في هذا المحيط العائلي.

بالنسبة للأخصائيين في علم النفس من بينهم « J.Hovart » يقول أن اللزمة هي إيماءة تعبيرية لصراع بين القوى المكبوتة و القوى الكابتة عند الطفل.

ج/ **العوامل البيئية:**

عندما نبحث ما إذا كانت الحركات اللاإرادية اضطرابا أم لا، فإننا نعتمد في الواقع على درجة تدخلها بوظائف الطفل الفيزيائية الجسدية أو العاطفية، الاجتماعية أو البيئية، و من جهة أخرى فإن بعض بعض العادات إنما تكتسب من تقليد الصغار للكبار، و بعض العادات تبدأ كحركة ذات قصد و غرض، مثلا طفل لديه تهيج في عينيه فهو يحاول إغلاق عينه بسرعة بضع مرات بذرف الدموع و تزعجه عيناه، و هذه العملية يمكن أن تصبح متكررة، و تندمج مع سلوك الطفل بشكل لا شعوري و تأخذ دورها كمتنفس لحالات التوتر التي يمر بها مع الزمن تصبح هذه مادة لديه.

هذه الأمور تترشح عند الطفل أكثر مع انتباه الوالدين أو الآخرين إليها.

و يلفت نظر الطفل سواء بالإشارة أو المنح أو التوبيخ، و حينذاك يصبح ما هو مؤقت عادة مستمرة وممرضة، و ما هو سلوكي مألوف جدا في الطفولة الأولى عرضا عصبيا من المراحل الطفولة الأخرى و في هذه العادات يمثل العقاب الوالدي نموذجا صارخا للمفعول العكسي الذي لا يضر و لا ينفع بالموقف الذي يعيشه الطفل في لحظة حدوث اللازمة، أو تكرار الطفل للتلفظ بكلمات أو عبارات بذيئة أو تكرار الطفل لكلماته أو تكرار الطفل لآخر كلمة سمعها من شخص آخر. (الموجي، 2009، ص65)

أشكال اللزمات:

- **لزمات الوجه:**
- العينين تتمثل في غلق و فتح العينين.
- الحواجب.
- الأنف فتح و غلق و فتح الجفنين.
- تقطيب الجبين.
- الشفاه العض المتكرر أو المص المتكرر أو التكسير.
- إخراج اللسان و إدخاله بكثرة أو تحريكه أفقيا أو عموديا.
- حركة متبادلة للفكين.

/ **لزمات الرأس و العنق:**

تتمثل في هز الرأس قد يكون على شكل تأكيد أو نفي أو تدوير الرأس، تصلب الرقبة.

/ **لزمات الجذع و الأطراف:**

- رفع الكتفين أو جانب واحد فقط.
- تحريك الذراع،تحريك اليدين و كذالك الأصابع.
- حركة التحية أو التأرجح.
- لزمات القفز، لزمة تغيير الخطوات (أمام، خلف)

أنواع اللزمات:

1- ضرب الرأس:

يحدث ضرب الرأس و إيذائه بحركات نظمية متكررة في الطفولة المبكرة عند وضع الطفل بسريره للنوم مثلا،أو عندما يكون الطفل وحيدا إذ أن هذه الحركات تقدم للطفل عزاء حسيا، فهو يشعر أنه مهمل بعيدا عن اللمسات الإنسانية الحنونة و عن التفاعل مع البشر، و قد نرى حركات مماثلة لذالك عند المتأخرين عقليا أو الذين يعانون من الحرمان العاطفي أو الحرمان من الأم جسديا أو سلوكيا.

2- لولبة الشعر:

هناك أطفال يفتلون شعرهم و يلوونه أو يلمسون أجزاء من أجسادهم يلعبون بها بشكل متكرر، و هذه الحركات النظمية تصبح جلية قبل النوم، و يبدو أنها تساعد الطفل لكي يكون على مستوى قلقة، حيث إن القلق هو السبب الغالب الكامن وراء ذالك، و عندما يكبر الطفل يحاول كبت هذه العادات النظمية سيما في الأماكن الاجتماعية و أمام الناس، و لكن المضطربين بشكل خطير قد تستمر لديهم هذه العادات مع تقدم العمر و تسبب إزعاجا و إحراجا.

3- صرير الأسنان:

يمكن أن ينجم صرير الأسنان في حالة غضب أو امتعاض لم تجد طريقة للتعبير عنها لدى الطفل، مما قد يخلف مشاكل في أطباق الأسنان لديه، و يبدو أن إيجاد طرق التعبير عن الإستياء الذي يكابده أمر مساعد على حل المشكلة، فجعل وقت النوم باهثا على المتعة بالقراءة أو الحديث و فسح المجال أما الطفل أو مخاوفة أو استعادة ماعاناه منها خلال اليوم و إعطائه إطراء ما أو دعما عاطفيا، أمور مفيدة في مساعدته في الحالات الشديدة من صرير الأسنان يمكن إعطاء الطفل دواء « Thioridazine » (مثقال القاسم، 2000، ص170-171).

نتف الشعر

تعريف: هوس نتف هو رغبة أو عادة قهرية لنتف الشعر، سواء بوعي أو بغير وعي.صنفه الدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات العقلية، الطبعة الخامسة ضمن الوسواس القهري والاضطرابات ذات الصلة. تتضمن المعايير التشخيصية لـ ما يلي:

1-نتف الشعر بشكل متكرر، مما يؤدي إلى تساقط الشعر بشكل ملحوظ.

2-المحاولات المتكررة لتقليل أو إيقاف نتف الشعر.

3-.يسبب الاضطراب ضائقة أو ضعفًا ملحوظًا سريريًا في المجالات الاجتماعية أو المهنية أو غيرها من مجالات الأداء المهمة.

4–لا يُعزى شد الشعر أو تساقطه إلى حالة طبية أخرى.

5-.لا يمكن تفسير نتف الشعر بشكل أفضل من خلال أعراض اضطراب عقلي آخر.

الاعراض:

بقع من الصلع.
قطع مكسورة من الشعر.
حواجب أو رموش متفرقة.
إنكار وجود مشكلة شد الشعر ومحاولة إخفاء المشكلة.

الاسباب:

يعود الاضطراب الى أسباب مختلفة الوراثة (تشير بعض الأبحاث إلى أنك أكثر عرضة للإصابة بهوس نتف الشعر إذا كان أحد الأقارب مصابًا به)، وقد تلعب حالات الصحة العقلية الأخرى والإجهاد دورًا.

هناك ايضا بعض الاسباب النفسية.

العلاج:

في معظم الحالات، يزول هوس نتف الشعر لدى الرضع و الأطفال من تلقاء نفسه و قبل أن يبدأ الطفل المدرسة. ومع ذلك، لا يزال دعم الوالدين مهمًا.

يشمل العلاج النفسي العلاج السلوكي هذا العلاج السلوكي المعرفي هو العلاج الأساسي لهوس نتف الشعر. حيث تتعلم خلاله كيفية التعرف على المواقف المرجح أن تشد شعرك فيها، وكيفية تعلم سلوكيات بديلة لهذا السلوك. يهدف إلى إعادة تثقيف المريض في مواجهة قلقه على سبيل المثال، يمكنك قبض يدك بشدة للمساعدة على إيقاف الرغبة. ويمكن الاستعانة بعلاجات أخرى إلى جانب التدرب على عكس العادة. ومن بين أشكال هذا الأسلوب، ويسمى الفصل، إعادة توجيه اليد بسرعة من شعرك إلى مكان آخر.

الايقاعات الحركية والتارجحات

الايقاعات والتارجحات لها صلة باللزمات تصبح ملازمة للمطفل كلما كان بحاجة إليها تنتاب الأطفال نوبات فيما بين الثانية والسادسة من العمر ، حيث يضربوا برؤوسهم في الوسادة، وقد يستمر ثوان أو دقائق، وقد يحدث ذلك والطفل مستيقظ، أو مستغرق في نومه وقد تحدث عند بعض الأطفال ضعاف العقول أو المحرومين عاطفيا، او أطفال التوحد، أو الذين يتعرضون لضغوط نفسية.

الاسباب:

تظهر نتيجة لمجموعة أسباب مثل محاولة لفت الانتباه بعد ميلاد طفل جديد في العائلة، الخوف والقلق، قد تكون كرد فعال للتعبير عن رفض موقف ما كالانفصال عن أحد الوالدين، الحرمان العاطفي، تزداد هذه الحالات أثناء تعرض الطفل لتوتر النفسي، و تكثر بين الأطفال الذين يتعرضون لضغوط نفسية فيلجؤون إلى هذه العادات غير الطبيعية للتخلص من هذا التوتر.

العلاج"

–تجنب تعريض الطفل للضغوط أو المؤثرات النفسية.

–عدم عقاب الطفل أو تهديده للتخلص من هذه العادات.

-تشجيعه بالمكافأة والحوافز للتخلص من هذه العادة.
-توفير الأمان للطفل والاهتمام الكافي .
- الصبر مع الطفل كفيلة بأن تجعل من هذه العادات أمور عابرة سريعة الزوال.

الايقاعات الحركية والتارجحات

الايقاعات والتارجحات لها صلة باللزمات تصبح ملازمة للمطفل كلما كان بحاجة إليها تنتاب الأطفال نوبات فيما بين الثانية والسادسة من العمر ، حيث يضربوا برؤوسهم في الوسادة، وقد يستمر ثوان أو دقائق، وقد يحدث ذلك والطفل مستيقظ، أو مستغرق في نومه وقد تحدث عند بعض الأطفال ضعاف العقول أو المحرومين عاطفيا، او أطفال التوحد، أو الذين يتعرضون لضغوط نفسية.

الاسباب:

تظهر نتيجة لمجموعة أسباب مثل محاولة لفت الانتباه بعد ميلاد طفل جديد في العائلة، الخوف والقلق، قد تكون كرد فعال للتعبير عن رفض موقف ما كالانفصال عن أحد الوالدين، الحرمان العاطفي، تزداد هذه الحالات أثناء تعرض الطفل لتوتر النفسي، و تكثر بين الأطفال الذين يتعرضون لضغوط نفسية فيلجؤون إلى هذه العادات غير الطبيعية للتخلص من هذا التوتر.

العلاج"

-تجنب تعريض الطفل للضغوط أو المؤثرات النفسية.
-عدم عقاب الطفل أو تهديده للتخلص من هذه العادات.
-تشجيعه بالمكافأة والحوافز للتخلص من هذه العادة.
-توفير الأمان للطفل والاهتمام الكافي .
- الصبر مع الطفل كفيلة بأن تجعل من هذه العادات أمور عابرة سريعة الزوال.