

علم النفس الفسيولوجي
الصف الثاني- الفصل الدراسي الأول
قسم رياض الأطفال
(الدراسة الصباحية)- (2019- 2020)م

مدرسة المادة: م.د. إيمان يونس إبراهيم العبادي

الإتزان البدني



التوازن:

إنّ وجود المشاكل في التوازن تتسبب بحدوث الدوخة وتجعلك تشعر كما لو كنت تغزل حول نفسك أو تتحرك عندما تكون واقفاً او في حالة الجلوس ونتيجة لذلك، قد يراودك شعور بالسوء والذي سيتداخل مع الحياة اليومية، ووجود مشاكل في التوازن عند الأفراد يمكن أن تؤدي إلى سقوطهم، مما قد يتسبب في كسور في العظام وإصابات أخرى.

الحالات التي تسبب حدوث مشاكل في التوازن:

من مشاكل التوازن حدوث الدوار والذي يسبب الدوخة عند تحريك رأسك ، وتحدث الأعراض عادةً عندما تنظر خلفك أو تبحث عن عنصر موضوع فوق رأسك ، ويمكن لعدوى الأذن الداخلية أو التهاب الأذن أن يشعرك بحالة من الدوار وغير الإستقرار كعرض جانبي له ، بالإضافة إلى أن الدوار قد يكون عرضاً لكل من الأنفلونزا أو عدوى الجهاز التنفسي العلوي ، وهناك حالات أخرى تسبب مشاكل في التوازن، وفقدان السمع، والشعور بوجود طنين مستمر في الأذنين منها مرض مينير " تغير حجم السوائل في الأذن " ، وكما يمكن أن تحدث مشاكل في التوازن إذ ما حدث تسريب لسائل الداخلي في الأذن نتيجة التعرض لإصابة في الرأس، أو نشاط البدني شاق ، وقد يحدث ذلك نتيجة إلتهابات الأذن، أو تغيرات الضغط الجوي ، وكما قد تكون مشاكل التوازن مرافقاً لسفر عن طريق البحر لدى بعض الأفراد ، أما بالنسبة لدوار الذي يستمر لفترات أيام أو أشهر فقد يرجع سبب خلل الإتزان إلى وجود ورم، مثل أورام العصب السمعي.

أعراض وجود مشاكل في التوازن:

الأعراض الأولية لمشاكل التوازن تتمثل بالدوخة والشعور بأن الغرفة تدور من حولك ، وكما قد يكون من الصعب على من يعانون مشاكل الإلتزان المشي من دون الوقوع ، وتشمل الأعراض الأخرى:

- عدم وضوح الرؤية.
- التشوش الذهني أو الارتباك.
- الغثيان والقيء.
- مشاعر الاكتئاب، والخوف، أو القلق.
- التعب.
- صعوبة في التركيز.
- الإسهال.
- تغييرات معدل ضغط الدم والقلب.

كيف يتم تشخيص مشاكل في التوازن؟

إن المشاكل في التوازن يصعب معالجتها في حالة عدم وضوح السبب وذلك لأنها قد تكون ناجمةً عن عوامل عديدة، ولذلك سيسألك طبيبك عن الأعراض الخاصة بك ومراجعة التاريخ الطبي الخاص بك لمعرفة الأدوية التي يتم أخذها ومعرفة إذ ما كان لها علاقة بالتوازن، وفي بعض الحالات، قد يتم تحويلك إلى طبيب مختص " الأذن، الأنف، والحنجرة " والذي يعمل على إجراء الإختبارات لتحديد سبب المشكلة وشدتها.