

## الصحة النفسية والمراهقة:

يقول الكاتب الانجليزي لويس كارول يشعر المراهق كما انه سوف يعيش للأبد فهو متأكد بأنه يعرف كل شيء ويغطي نفسه بأقواس ويمضي بشجاعة يبحث عن الوجه الآخر الذي يناسبه ويمتلكه. إذ تعرف مرحلة المراهقة عن طريق علامات النمو الجسمي والاجتماعي وبروز الغريزة الجنسية إلى الوجود، وتعد مرحلة المراهقة من أهم مراحل النمو لأنها مهمة في تكوين شخصيته، فهي تنقل المراهق من الاعتمادية إلى الاستقلالية.

ومرحلة المراهقة تتميز بالنمو الجسماني السريع والذي يصاحبه تطور نفسي وعاطفي يتخلله شعور غير واضح تجاه الذات والآخرين. فإن التغيرات التي تحصل خلال فترة المراهقة تكون عادةً بصورة تدريجية عند سن الحادية عشرة للإناث والثالثة عشرة للذكور وبالرغم من أن التغيرات الهرمونية لكلا الجنسين تحدث قبل ذلك فهي تؤدي إلى بعض الاضطرابات في المزاج والعواطف وربما السلوك.

قد تسبب مرحلة المراهقة عبئاً على الشخص وعائلته لما تتميز بها من اضطراب العواطف وعدم الاستقرار النفسي، وبالتالي التوتر في العلاقة الأسرية، والإناث أكثر عرضة للاضطرابات العاطفية والنفسية وحتى بلوغ سن السابعة عشرة، والذي يتزامن في بعض الأحيان مع دخول الأم السنوات الأولى من مرحلة انقطاع الدورة الشهرية، وربما يولد هذا التزامن شعوراً عند بعض الأمهات بتجاوز عمر الشباب، وكذلك في بعض الأحيان شعوراً بالغيرة تجاه ابنتها المراهقة. وعلى الرغم من ذلك يبقى الأبناء في مرحلة المراهقة يكون كل الاحترام والمودة للوالدين، ويبقى السؤال لماذا يعاني بعض الأبناء خلال مرحلة المراهقة؟

يحصل النمو الجسماني السريع خلال الثلاث أو الأربع سنوات الأولى من المراهقة قبل أن يستقر عند سن السابعة عشرة تقريباً. يهتم المراهقون من كلا الجنسين خلال هذه الفترة بمظهرهم الخارجي، وتحسسهم الأكثر تجاه الآخرين، وذلك بسبب الصراع النفسي نتيجة التناقض ما بين مظهرهم الجسماني الكامل وخبرتهم القصيرة في الحياة الاجتماعية وتحملهم المسؤولية كراشدين، إذ يعاني بعض الأبناء خلال مرحلة المراهقة من تأخر في نموهم وبلوغهم الجسماني مقارنة مع أصدقائهم، يكون هذا مصدراً لمعاناتهم النفسية والعاطفية لذلك يحتاج الأبناء في هذه المرحلة إلى التوجيه والإرشاد المتواصل من قبل الوالدين. وخلال مرحلة المراهقة يحدث تغير واضح في طريقة التفكير والشعور لدى الابن تجاه الآخرين وأفراد العائلة أو العلاقات الاجتماعية، ولأول مرة ربما يفصح الأبناء في هذه الفترة عن آراء ووجهات نظر تختلف عن آراء الوالدين إلى درجة عدم الاتفاق مع الوالدين في بعض الأمور.

إذ يسعى المراهقون إلى الانفصال الجزئي عن جو العائلة والسعي وراء علاقات صداقة مع آخرين يمثل أعمارهم لقضاء وقت أكثر خارج المحيط العائلي، الأمر الذي يسبب قلقاً من قبل

الوالدين على الأبناء وتوتراً في العلاقة بين الوالدين وأبنائهم يمكن أن يفسر تصرف بعض المراهقين بهذه الطريقة كجزء من الشعور بالاستقلالية والتمرد على الالتزامات والقيود العائلية. إذ ينجرف بعض المراهقين بتجربة مواقف جديدة ربما تعرضهم إلى مشكلات أو مواقف صعبة يكتشفون بعدها بأنهم قليلوا الخبرة وينعكس هذا سلباً على ثقتهم بأنفسهم مما يولد لديهم شعوراً سلبياً تجاه قدراتهم على تحمل المسؤولية.

ويبدأ المراهق باكتشاف ذاته أولاً واكتشاف ما حوله والتعلم من الآخرين ثانياً لغرض الوصول إلى موقعه في البيت والمجتمع، يحصل هذا بعد محاولات من تجارب جديدة ومتكررة لا تخلو من المخاطر. فالمراهقون بصورة عامة يسعون وراء كل شيء جديد ونحو الانبهار بغض النظر عن نوعه وفائدته، ونتائجه ولذلك ننصح الوالدين خلال هذه المرحلة من اكتشاف ابنهم للذات والمحيط الخارجي أن يوجه الأبناء إلى مهارات ونشاطات مسلية ومفيدة نفسياً وجسمانياً ومن دون التعرض لأية خطر كالانتماء إلى النوادي الرياضية والثقافية والدينية أو أي نشاط يتطلب جهداً فكرياً أو جسمانياً. أما الانزلاق في سلوك معين كالتدخين أو استعمال المخدرات والكحول أو قضاء الوقت بصورة غير مثمرة أو غير مفيدة، الخ. يحدث هذا دائماً نتيجة الصحبة السيئة ودائماً يكون هذا السلوك جزءاً من سلوك سيئ لجماعة من الأفراد وليس ظاهرة انفرادية.

ويشكل اضطراب سلوك الابن أكثر خطورة عندما يكون كظاهرة انفرادية يجب على الوالدين حينها التنبيه إلى هذه الظاهرة والتعامل معها بصورة صحيحة. لقد تبين عن طريق التعامل مع كثير من حالات اضطراب السلوك عند المراهقين إن الأبناء يكونون بعيدين كل البعد عن رقابة الوالدين مما يسبب ذلك خطراً كبيراً لهم، كعدم التزامهم بزمّن الخروج والعودة إلى المنزل ومن دون علم ومتابعة الوالدين.