

ما هو التوتر المدمر؟



يشعر الجميع بالتوتر!

ليس كل توتر سيئًا. وقد يساعد التوتر في لفت الانتباه إلى ما هو هام وقد يكون حافزًا لحل المشكلات. لكن قد تكون المبالغة في النوع الخطأ من التوتر أمرًا غير صحي. وبالنسبة للأطفال، قد يصبح هذا النوع من التوتر مدمرًا مع مرور الوقت، مما يؤثر على طريقة نمو أدمغتهم وأجسادهم. وقد تنسب تجارب الطفولة السلبية (ACEs) مثل الإساءة البدنية والعاطفية أو الإهمال في حدوث هذا النوع من التوتر، وقد تضر بصحة الطفل على المدى الطويل. وبسبب هذا التأثير المحتمل، من الهام معرفة المزيد عن التوتر والطرق المختلفة التي يمكن أن تستجيب بها أجسام الآخرين.



الاستجابة للتوتر المدمر:

هذه هي استجابة الجسم للتوتر المستمر والخطير، بدون دعم كافٍ من القائم بالرعاية. وعندما لا يحصل الطفل على المساعدة التي يحتاجها، لا يستطيع جسمه إيقاف الاستجابة للتوتر بشكل طبيعي. وقد يضر هذا التوتر المستمر بجسم الطفل ودماعه وقد يسبب له مشاكل صحية مدى الحياة. وينتج هذا النوع من التوتر بسبب التعرض لأشياء مثل الإساءة البدنية والعاطفية والإهمال.



الاستجابة المقبولة للتوتر:

هذه هي استجابة الجسم للتوتر المستمر والخطير. وفي حالات التوتر المقبولة، يحتاج أي طفل إلى مساعدة من يتولى رعايته داعم لمساعدته على الهدوء وتخفيف الاستجابة للتوتر. ومع وجود هذا الدعم، يستطيع الجسم العودة إلى حالته الطبيعية بسهولة أكبر. وقد يحدث التوتر المقبول أثناء الأحداث مثل الإصابة أو الكوارث الطبيعية.



الاستجابة الإيجابية للتوتر:

هذه هي استجابة الجسم للتوتر المؤقت. وتساعد هرمونات التوتر الجسم على أداء ما هو مطلوب في الوقت الحالي. وبمجرد اجتياز الحدث، تتوقف الاستجابة للتوتر ويعود الجسم إلى حالته الطبيعية. على سبيل المثال، قد يؤدي البدء في ترتيب جديد لرعاية الطفل أو الحصول على حقن التطعيمات إلى استجابة إيجابية للتوتر. وبإمكان الأطفال اكتساب الثقة وتعلم مهارات التأقلم عند دعمه خلال هذا النوع من التوتر.

كيف يؤثر التوتر المدمر على أجسام الأطفال؟

المناعة:

قد يتسبب التوتر الضار في صعوبة مقاومة الجسم للعدوى والمرض. على سبيل المثال، قد يصاب الأطفال بنزلات البرد والتهابات الأذن بشكل متكرر، أو حالات صحية مثل الأكزيما أو الربو.



الدماغ:

قد يتسبب التوتر المدمر في صعوبة التزام الأطفال بالجلوس والانتباه والتعلم. وقد يؤثر على السلوكيات الأخرى أيضًا، حيث يتسبب ذلك في صعوبة تذكر الأطفال للقواعد ونسيان التفكير قبل التصرف. وقد يؤثر أيضًا على الحالة المزاجية للطفل ومشاعره.



الهرمونات والنمو:

قد يؤثر التوتر الضار على النمو والتطور. وقد يتسبب أيضًا في السمنة وتغيرات في توقيت البلوغ، بالإضافة إلى مشاكل أخرى.



القلب:

قد يزيد التوتر المدمر من خطر إصابة الشخص بارتفاع ضغط الدم، وزيادة مستويات الالتهاب الذي قد يؤدي إلى تلف الشرايين. وقد تؤدي هذه الحالات إلى الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية ومشاكل صحية خطيرة أخرى في وقت لاحق من الحياة.



كيف يستطيع البالغون حماية الأطفال من التوتر المدمر؟



عندما يعتني من يتولوا الرعاية بالأطفال ويقدمون الدعم لهم باستمرار، فإنهم يشعرون بالأمان. ويُعد هذا الشعور بالأمان مفيدًا لأدمغتهم وأجسادهم. وتشمل العوامل الوقائية الأخرى لطفلك تناول الطعام الصحي، وممارسة التمارين الرياضية بانتظام، والحصول على قسط جيد من النوم ليلاً، وممارسة اليقظة الذهنية والحصول على الدعم النفسي عند الحاجة. وتساعد هذه العوامل معًا على تخفيف الاستجابة للتوتر وقد تساعد في تقليل الآثار السلبية المحتملة لتجارب الطفولة السلبية (ACEs).

المصادر

American Academy of Pediatrics. (2018). Sleep. <https://www.healthychildren.org/English/healthy-living/sleep/Pages/default.aspx> نقلاً عن
Bucci, M., Marques, S. S., Oh, D., & Harris, N. B. (2016). Toxic Stress in Children and Adolescents. *Adv Pediatr*, 63(1), 403-428. doi:10.1016/j.yapd.2016.04.002
Center on the Developing Child at Harvard University. (2014). A decade of science informing policy: The story of the National Scientific Council on the Developing Child. <https://developingchild.harvard.edu/resources/decade-science-informing-policy-story-national-scientific-council-developing-child> نقلاً عن
Khouri, B., Sharma, M., Rush, S. E., & Fournier, C. (2015). Mindfulness-based stress reduction for healthy individuals: A meta-analysis. *J Psychosom Res*, 78(6), 519-528. doi:10.1016/j.jpsychores.2015.03.009
Office of Disease Prevention and Health Promotion. (2018). Chapter 3: Active children and adolescents.
Purewal Boparai, S. K., Au, V., Koita, K., Oh, D. L., Briner, S., Burke Harris, N., & Bucci, M. (2018). Ameliorating the biological impacts of childhood adversity: A review of intervention programs. *Child Abuse Negl*, 81, 82-105. doi:10.1016/j.chiabu.2018.04.014
Shonkoff, J. P., & Garner, A. S. (2012). The lifelong effects of early childhood adversity and toxic stress. *Pediatrics*, 129(1), e232-246. doi:10.1542/peds.2011-2663
Yousafzai, A. K., Rasheed, M. A., & Bhutta, Z. A. (2013). Annual Research Review: Improved nutrition--pathway to resilience. *J Child Psychol Psychiatry*, 54(4), 367-377. doi:10.1111/jcpp.12019

