

# الصحة النفسية والاجتماعية والسلوكية للمراهقين

د. رباب شريتح

# تعريف المراهقة

بحسب منظمة الصحة العالمية :

هي الفترة العمرية التي تبدأ بسن العاشرة وتنتهي بالسنة التاسعة عشر من الحياة

هي مرحلة نمو شامل ينتقل خلالها الإنسان من الطفولة إلى الرشد

مرحلة حيوية في نمو الإنسان تتشكل فيها صحته المستقبلية وتكوينه الثقافي

يتم فيها النضج الجنسي و التطور النفسي والاجتماعي

فترة المراهقة هي فترة نمو الطاقات الهائلة  
و فترة العطاء و الإبداع و الحيوية و النشاط  
إذا تمت العناية بها

# مراحل المراهقة



# مراحل المراهقة

## علامات المراهقة

نمو سريع بالوزن والطول

النمو الجسمي

الدورة الشهرية عند الإناث 13 سنة  
الدفع المنوي عن الذكور 15 سنة

النضج الجنسي أو البلوغ

تغيرات في المزاج والعلاقات الاجتماعية

تغيرات نفسية واجتماعية

# مراحل المراهقة

## المراحل الأساسية للمراهقة

### أولاً: المراهقة المبكرة

من 10 إلى 14 سنة وتقسم إلى لفترتين

قبل البلوغ 10 - 12 سنة

البلوغ 13 - 14 سنة



# مراحل المراهقة

## المراحل الأساسية للمراهقة

### ثانياً : المراهقة المتوسطة

من 15 – 17 سنة

وتكتمل خلالها التغيرات الحيوية



# مراحل المراهقة

## المراحل الأساسية للمراهقة

### ثالثاً : المراهقة المتأخرة

من 18 – 19 سنة

يصبح المراهق راشداً بالمظهر والتصرفات

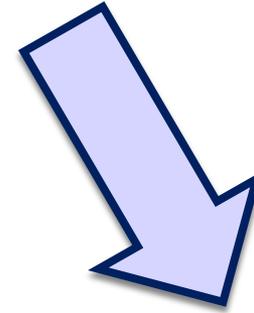
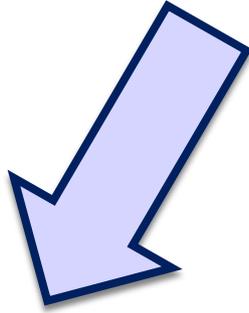


جدول رقم ( ٤ ) التغيرات التي تحصل خلال مراحل المراهقة والمعلومات التي يمكن إيصالها إليهم

معلومات يمكن إيصالها	التغيرات			المراحل
	التغيرات النفسية الاجتماعية	النضج الحيوي الجنسي	النمو الجسمي	
<p>- يزود بمعلومات بسيطة لازمة لهذه الفترة.</p> <p>- يخبر أنه بلغ سن التكليف وعليه تأدية الصلاة.</p> <p>- يفرق بين الأطفال في المضاجع.</p> <p>- يعلم الاستئذان قبل الدخول على البالغين في مضاجعهم.</p> <p>- يعرف بدور الأسرة في معاونة أفرادها بعضهم بعضاً وواجبه محبة واحترام الوالدين وواجب الوالدين حب أبنائهم ورعايتهم وإعالتهم وإرشادهم.</p> <p>- يجاب على أسئلته حول بعض المظاهر المبكرة للخصائص الجنسية الثانوية.</p>	<p>- يبدأ الانضمام للأتراب والجماعات</p> <p>- تزداد أحلام اليقظة والتخوف من المجهول</p> <p>- قد يصيبه الاكتئاب أو الفضول.</p>	<p>- تظهر الخصائص الجنسية الثانوية (ينمو الشعر تحت الإبطين وعلى العانة وحول الأعضاء التناسلية عند الجنسين)</p> <p>- يبدأ نمو الثديين لدى الإناث (يبدأ الاحتلام عند الذكور والأحلام الجنسية عند الإناث)</p> <p>- يمكن أن تبدأ الدورة الشهرية عند الإناث بسن ١٢ سنة في متعلقتنا.</p>	<p>- يتسارع النمو في الوزن والطول وهي طفرة البلوغ</p> <p>- تنمو العضلات</p> <p>- يزداد عرض الكتفين في الذكور والإناث</p>	<p>مراهقة مبكرة قبل البلوغ ١٠-١٢ سنة</p>
<p>- تهيئتهم وتعريفهم علامات البلوغ من قبل الأب والأم خاصة الاحتلام عند الذكور والحيض عند الإناث كجزء من مفهوم الطبيعي</p> <p>- الاهتمام بالنظافة الشخصية</p> <p>- طهانة الفتاة بحال اضطراب موعد الدورة الشهرية، أو كثرة أو قلة دم الحيض واستشارة الطبيب عند تأخر بدء الحيض عن سن الثامنة عشرة وإلى المقص الشديد المرافق للدورة الشهرية المسمى متلازمة سابقة للحيض.</p> <p>- العادة السرية تؤثر على الصحة، لما في الإدمان عليها من أضرار جسمية و نفسية.</p> <p>- التشبيه إلى ضرورة الاستغفار قبل الزواج بالنسبة للشباب و الفتيات لما في العلاقات غير الشرعية من أضرار عليهما وعلى المجتمع (الانحلال الخلقي- التنسخ الاجتماعي- امكانية حصول الحمل مما يتسبب في ضرر الفتاة و الطفل).</p>				<p>البلوغ ١٣-١٤ سنة</p>

<p>مراقبة متوسطة ١٥- ١٧ سنة</p>	<p>- يتباطأ قليلاً ويصل المراهق لمعدل ٩٠٪ من قامة البالغ - يستمر نمو العضلات عند الذكور - يتسع الحوض عند الإناث ويتوزع الدهن و يتخذن شكل النساء المعهود.</p>	<p>- ينبت شعر الذقن ويتغير الصوت عند الذكور - يزداد الشعور باللذة عند ملامسة الأعضاء التناسلية - يكتشف المراهقون والمراهقات العادة السرية - يزداد الفضول حول كيفية حدوث الحمل والولادة - يمكن أن يظهر حب الشباب كمشكلة</p>	<p>- يبدأ تحديد عدد الأتراب وقواعد سلوكهم - يصبح التفكير أكثر تجريداً - تزداد أحلام اليقظة والأحلام الرومانسية والفضول حول أعضاء الجنس الأخر. - يزداد إغراء المخاطر والعنف والعادات الخاطئة كالتدخين والمخدرات والتعرض للعدوى بالأمراض المنقولة عن طريق الجنس والحوادث والسلوك الانتحاري</p>	<p>- يكون الزواج والحمل بهذه الفترة سابقاً لأوانه. - لا بد من التنويه لمخاطر حمل المراهقات والممارسات الخاطئة كالتدخين والكحول والمخدرات والتعرض لعدوى الأمراض التي تنتقل عن طريق الجنس</p>
<p>مراقبة متأخرة ١٨- ١٩ سنة</p>	<p>- يوشك النمو أن يكتمل - لا يكتمل النمو الخطي خاصة بالعظام الطويلة إلا بعد سن ١٨ عند الفتيات ولا تبلغ كتلة العظام ذروتها إلا بعد ذلك بعامين أو أكثر</p>	<p>- يكتمل النضج الجنسي ويصبح الزواج مناسباً</p>	<p>- يقل تأثير الزملاء ويتحول العلاقات لصدقات هزلية - تشكل القوة الفكرية - يزيد التفكير في المستقبل - تتحول العلاقة بين الأبناء والآباء إلى علاقة بالغ بالغ</p>	<p>يمكن تزويد المراهقين بهذه السن بكاخة المعلومات والنصائح اللازمة لحياتهم مع التأكيد بأن الزواج مقبول وله دور في ضمان الصحة النفسية والاجتماعية - الحمل بهذه السن يعد مبكراً و يفيد تأجيل الحمل الأول لدى الفتيات المتزوجات إلى ما بعد هذه الفترة حتى يكتمل النمو الجسمي والجنسي لديهن - أهمية المراجعة بين الحمل حفاظاً على صحتها وصحة الجنين</p>

# العوامل المؤثرة على المراهقة



عوامل خارجية

عوامل داخلية

# العوامل المؤثرة على المراهقة

## عوامل داخلية

- النضج الحيوي الجنسي
- التطور النفسي والاجتماعي

# العوامل المؤثرة على المراهقة

## عوامل خارجية

تأثير أفراد الأسرة : التقاليد – تعليم الوالدين – الحوار .....

تأثير أفراد المجتمع : الجيران – المدرسة – الرفاق .....

تأثير القيم الاجتماعية والدينية والثقافية

تأثير وسائل الإعلام

# أبرز المشكلات المرتبطة بالمراهقة

مشكلات الحوادث والإصابات

مشكلات مرتبطة بالنمو الجسدي

مشكلات بالتغذية

مشكلات جسمية

مشكلات الإصابة بالأمراض

مشكلات سلوكية

# الصحة النفسية للمراهقين

## تعريف الصحة النفسية

الشعور بالسعادة والارتياح و القدرة على العيش بانسجام  
مع الآخرين و إسعاد ممن حوله  
ويكف نفسه عن تعريضهم للمشاكل  
ويكون قادراً على مجابهة المشاكل والمتاعب  
وتقبل الخسارة وخيبة الأمل  
مع سلامة الجسم ليكون معافى نفسياً وبدنياً  
 واجتماعياً وروحياً

# الصحة النفسية للمراهقين

## تعريف المريض النفسي

من اختل توازنه النفسي وشعوره بالعافية وتعرضت بعض وظائفه العقلية لشيء من الخلل كاضطراب التفكير أو الذاكرة أو الذكاء أو القدرة على اتخاذ القرار أو ينحو في كلامه وسلوكه بما لا يتفق مع ما يفعله الأشخاص الأسوياء

# مظاهر الصحة النفسية



- ✓ الشعور بالأمان والطمأنينة
- ✓ تقدير الذات بلا إفراط أو تفريط
- ✓ معرفة طاقاته وتكوينه معرفة مناسبة
- ✓ القدرة على التأثير الانفعالي
- ✓ الاتصال مع الواقع اتصالاً مثمراً
- ✓ وجود رغبات جسدية مناسبة والقدرة على التحكم بها
- ✓ وحدة الشخصية وتكاملها
- ✓ وجود أهداف لحياة الفرد
- ✓ قدرة لفرد على التعلم من الخبرة
- ✓ القدرة على تحقيق اهداف الجماعة ومخالفتها حين يكون ذلك مناسباً

# التكيف

بالمعنى الحيوي

قدرة العضوية على التلاؤم مع شروط البيئة الطبيعية ومفاجاتها

بالمعنى الاجتماعي

قول الفرد ما تقوله الجماعة

# التكيف

## بالمعنى النفسي



ردود الفعل التي يستقيم بها  
البناء النفسي أو سلوك الفرد  
في استجابته للشروط المحددة  
أو لخبرة جديدة

# الحلول الملائمة للمشكلات النفسية والاجتماعية عند المراهق



- الإصغاء والاهتمام لآراء المراهق
- الابتعاد عن القسوة الزائدة أو الدلال الزائد
- منح الطمأنينة
- التشجيع على تحمل المسؤولية
- التوجيه لممارسة الهوايات الرياضية والثقافية
- التوجيه لمصاحبة الأصدقاء الجيدين

شكراً لإصغائكم