



# الصحة النفسية للطفل

# Childhood Mental Health





## الاضطراب النفسي في مرحلة الطفولة

هو تأخر أو اضطراب في التطورات المناسبة لعمر الطفل من (تفكير، وسلوك، ومهارات اجتماعية، وعاطفية) والتي تؤثر على قدرة الطفل على الأداء بشكل جيد في المنزل أو المدرسة أو المواقف الاجتماعية.

يعد أحد الأسباب الرئيسية للإعاقة لدى الأطفال.



10 - 20% من الأطفال حول العالم يعانون من اضطرابات النفسية.



تظهر  $\frac{1}{2}$  هذه الاضطرابات عند سن 14 سنة.



يمكن أن يصاب الأطفال بنفس اضطرابات النفسية التي يعاني منها البالغون، ولكن قد تختلف الأعراض.



قد يؤدي إهمال العلاج إلى اختلال تطور الطفل، وضعف تحصيله الدراسي، وقدرته على تحقيق فرص عيش حياة كريمة.





## How To Improve And Maintain Mental Wealth?

It is the delay or disruptions in developing age-appropriate milestones (Thinking, Behavioural, Social, Emotional) affecting the child's ability to perform well at home, school or in social situations.



A leading cause of disability among children.



10 – 20% of children worldwide, experience mental disorders.



½ of all mental disorders begin by the age of 14.



Children can develop the same mental disorders as adults, but symptoms may differ.



Untreated mental disorder may impair children's development, educational attainment, and potential for leading fulfilling lives.



# العلامات والمؤشرات التحذيرية لدى الأطفال الذين يعانون من اضطرابات نفسية

## Mental disorder warning: signs to look for in a child





# اطلب الدعم من اختصاصي الصحة النفسية

من الولادة حتى سن 6 سنوات



- مشاكل وشكوى جسدية (الصداع، ومشاكل في المعدة) بعد التحري عن المشاكل الجسدية.

- رفض المدرسة / الغياب.
- نوبات الغضب المفرطة.
- العدوانية المستمرة.

- صعوبة مستمرة في الانفصال عن مقدم الرعاية.
- الخوف المفرط / القلق / البكاء.

من 7-11 سنة



- الحديث/ الكتابة/ الرسم للتعبير عن استيعابه وأفكاره.
- الصعوبات الدراسية.
- تجنب التواصل بشكل مفرط، والخوف، والعجز.

- عدم الالتزام بأداء الواجبات المنزلية.
- شعور شديد ومستمر بالانزعاج وعدم الراحة.
- التمرد/ العدوانية (التخريب المتعمد وإيذاء الأقران/ الحيوانات)

- صعوبة الانتباه، أو الشروود وتشتت الذهن.
- عدم المشاركة في مناقشات الصف المدرسي.
- صعوبة في اتباع التوجيهات.

من 12-18 سنة



- تغيرات غير مبررة في الوزن / الدخول المتكرر للحمام.
- التحدث عن إيذاء النفس وظهور العلامات عليه.

- تغيرات جذرية في السلوك أو الشخصية.
- الانخراط في سلوكيات خطيرة (الشجار).
- طلب الكمال بشكل مفرط.

- التصرف على غير عاداته.
- الحزن المستمر أو الانسحاب.
- مشاعر حادة (الخوف، الغضب، الحزن).



# Seek support from a mental health professional



(0 – 6 years old)

- School refusal/absences.
- Persistent difficulty separating from caregiver.
- Persistent aggression.
- Excessive fear/worrying/crying.
- Excessive temper tantrums.
- Somatic complaints (headaches, stomach problems) after excluding physical illness.



(7 – 11 years old)

- Attention difficulties, looking zoned out or distracted.
- Not participating in classroom discussions.
- Difficulty following directions.
- Inconsistent homework.
- Extreme, persistent irritability.
- Persistent disobedience/aggression (deliberate destructiveness; hurting peers/animals).
- Talking/writing/drawing to express his dissatisfaction and thoughts.
- Academic difficulties.
- Extreme avoidance, fear or helplessness.



(12 – 18 years old)

- Acting out of character.
- Persistent sadness or withdrawal.
- Intense feelings (fear, anger or sadness).
- Drastic changes in behaviour or personality.
- Engaging in dangerous behaviours (fighting).
- Perfectionism.
- Unexplained weight changes/ frequent visits to bathroom.
- Talking about self-injury and showing signs.



# فوائد الكشف والتدخل المبكر للاضطرابات النفسية لدى الأطفال

Advantages of early  
detection and intervention of  
childhood mental disorders





## النمو والتطور النفسي السليم للطفل يعني:

تعلم المهارات الاجتماعية الصحية.

القدرة على التأقلم ومواجهة المشكلات.

تحقيق أهداف المراحل  
التنموية والعاطفية.

تختلف معالم النمو والتطور الاجتماعي والعاطفي  
حسب المرحلة العمرية.



## Advantages of early detection and intervention of childhood mental disorders:



Less intense, shorter, and less costly treatment.



Fuller and long-lasting recovery.



Reduced impact on physical health.



Reduced serious symptoms development



Reduced likelihood of long-lasting problems with family



social, emotional, academics and behaviour development.



Less emotional and financial burden on family and school.



Decreased risk of impairment or self-hurt.



A happier childhood and better lifelong outcomes.



# Advantages of early detection and intervention of childhood mental disorders:

- 1** ● **Academic performance and achievement and behaviour at school due to**  
(concentration, memory, or poor functional skills)
- 2** ● **Interpersonal relationships:**  
As the child might have difficulty forming and maintaining them.
- 3** ● **Physical Health:**  
As some conditions can manifest as headaches, stomachaches, or sleeping problems.
- 4** ● **Affecting Mental Health later in adulthood:**  
Difficulties maintaining employment, and overall lower quality of life.



## Healthy childhood mental development means:

Learning healthy social skills



القدرة على التأقلم  
ومواجهة المشكلات.

Reaching developmental  
and emotional milestones

Social and Emotional Developmental Milestones vary according to the age spectrum.



# فوائد الكشف والتدخل المبكر للاضطرابات النفسية لدى الأطفال

- الأداء الأكاديمي والتحصيل العلمي والسلوك المدرسي:** ● 1 بسبب قلة (التركيز، وضعف الذاكرة، أو مهارات الأداء).
- العلاقات الشخصية:** ● 2 قد يواجه الطفل صعوبة في تكوينها والحفظ عليها.
- الصحة البدنية:** ● 3 يمكن أن تظهر عند بعض الحالات أعراض مثل: الصداع، وألام المعدة، أو اضطرابات النوم.
- التأثير على الصحة النفسية لاحقاً في مرحلة البلوغ:** ● 4 قد تظهر صعوبات في الحفاظ على فرص العمل، وانخفاض جودة الحياة بشكل عام.



# عوامل الخطر لتطور الاضطراب النفسي في مرحلة الطفولة

Risk factors for developing  
mental disorder in Childhood





# عوامل الخطر لتطور الاضطراب النفسي في مرحلة الطفولة

## عوامل الخطر الاجتماعية



- الخسارة من أي نوع (الوفاة، أو الانفصال، أو طلاق الوالدين).
- التغيرات في بيئة المنزل-المعيشة.
- الصعوبات الدراسية.
- الصدمات/سوء المعاملة.
- مرض الوالدين/الأخوة.
- إهمال الوالدين.
- الصعوبات المالية.
- الوحدة.
- التمييز.
- التنمر.
- التعرض المفرط للأخبار ووسائل التواصل الاجتماعي.
- صعوبات في تكوين الصداقات أو الحفاظ عليها.
- البيئة المنزلية والعلاقات غير المستقرة.

## عوامل الخطر البيولوجية



- التاريخ العائلي / الوراثة.
- وجود مرض جسدي.
- الاختلالات الهرمونية.

## عوامل الخطر المتعلقة بنمط الحياة



- التغذية غير الصحية.
- قلة ممارسة النشاط البدني.
- عادات النوم السيئة.

## عوامل الخطر النفسية



- النظرة الساخرة للحياة.
- البحث عن الكمال.
- عدم احترام الذات.
- النقد الذاتي.
- الحزن.



# Risk factors for developing mental disorder in Childhood



## Social Risk Factors

- Loss of any kind (death, separation, parental divorce)
- Difficulties developing or maintaining friendships.
- Academic difficulties.
- Trauma/abuse.
- Parental neglect.
- Parental/sibling illness.
- Loneliness.
- Financial difficulties.
- Discrimination.
- Bullying.
- Excessive news & social media exposure.
- Changes in home/living environment.
- Unstable home environment & relations.



## Biological Risk Factors

- Poor diet.
- Lack of physical activity.
- Poor sleep habits.



## Lifestyle Risk Factors

- Family history/ genetics.
- Having a physical illness.
- Hormonal imbalances.



## Psychological Risk Factors

- Low self-esteem.
- Self-critical approach.
- Grief.
- Cynical outlook on life.
- Perfectionism.