

## 1- تعريف قلق الانفصال:

قلق الانفصال هو حالة من القلق والتوتر النفسي التي يعاني منها الأشخاص عند فصلهم عن أشخاص أو بيئات معينة تعتبر مألوفة ومرتبطة بالأمان والراحة. يمكن أن يحدث قلق الانفصال في مجموعة متنوعة من السياقات، مثل الانفصال عن الأهل، أو الشريك العاطفي، أو الأصدقاء المقربين، أو مكان العمل، أو المدرسة.

يُعتبر قلق الانفصال حالة عابرة وشائعة، خاصةً في المراحل العمرية الأولى مثل الطفولة ومرحلة المراهقة. ومع ذلك، قد يعاني البعض من درجات أكثر حدة من القلق الانفصالي، وقد يؤثر هذا القلق على حياتهم اليومية وقدرتهم على التكيف والتفاعل الاجتماعي.

تتضمن أعراض قلق الانفصال عدة علامات وأعراض، مثل القلق المستمر والتوتر، والشعور بالحزن أو الاكتئاب، والقلق المفرط بشأن فقدان الشخص العزيز أو البيئة المألوفة، والشعور بالإحباط أو العجز عن التكيف مع التغييرات. قد يترافق قلق الانفصال أيضاً مع أعراض جسدية مثل الصداع، والأرق، والتعب المستمر.

إذا كان قلق الانفصال يؤثر بشكل كبير على حياة الشخص ويعيقه في أداء الواجبات اليومية والاستمتاع بالحياة، فقد يكون من الضروري البحث عن المساعدة المهنية. يمكن لأخصائيي الصحة العقلية، مثل النفسيين أو الاختصاصيين الاجتماعيين، تقديم الدعم والإرشاد المناسب للأشخاص الذين يعانون من قلق الانفصال، وقد يوصون بتقنيات علاجية مثل العلاج النفسي السلوكي المعرفي أو الاستشارة الأسرية.

## 2- أعراض قلق الانفصال:

أعراض قلق الانفصال يمكن أن تتنوع من شخص لآخر وتشمل مجموعة واسعة من العلامات والأعراض. قد تشمل بعض هذه الأعراض:

1. القلق المستمر والتوتر: شعور دائم بالقلق والتوتر النفسي دون سبب واضح.
2. الشعور بالحزن والاكتئاب: تشعر بالحزن المستمر والاكتئاب دون سبب واضح، وقد تصاحبها الدموع وعدم الرغبة في الاستمتاع بالأنشطة السابقة المفضلة.
3. الخوف والقلق من فقدان: قد يشعر الشخص بقلق مفرط بشأن فقدان الشخص العزيز أو البيئة المألوفة، ويصبح مرتبطاً بشكل غير عادي بهذه العلاقات أو الأماكن.
4. القلق بشأن التغييرات: تجد صعوبة في التكيف مع التغييرات العادية في الحياة، وتشعر بالقلق والاضطراب عندما يحدث أي تغيير في الروتين اليومي.

5. الشعور بالعجز والإحباط: تشعر بالعجز والإحباط في مواجهة الصعاب والتحديات، وتجد صعوبة في اتخاذ القرارات الصعبة.

6. الأعراض الجسدية: قد تصاحب قلق الانفصال أعراض جسدية مثل الصداع، وآلام البطن، والعرق الزائد، والدوخة، والتعب المستمر.

7. الانفصال الاجتماعي: قد يتجنب الشخص الأنشطة الاجتماعية والتفاعل مع الآخرين، وقد يشعر بالانعزال والوحدة.

8. التمسك الزائد: يمكن أن يصبح الشخص متمسكًا زائدًا بالأشخاص أو الأشياء المألوفة، ويرفض الانفصال عنها حتى عند الضرورة.

مهم أن نذكر أن هذه الأعراض قد تكون مؤشرات على قلق الانفصال، ولكن لا يعني ذلك بالضرورة وجود حالة تشخيصية محددة. إذا كنت تعتقد أنك تعاني من قلق الانفصال أو أي حالة نفسية أخرى، يُوصى بالتحدث إلى متخصص في الصحة العقلية للحصول على تقييم وتشخيص دقيق والحصول على المساعدة المناسبة.

### 3- أسباب قلق الانفصال:

توجد عدة أسباب محتملة لقلق الانفصال، وقد يكون لكل فرد أسبابه الخاصة. ومن بين الأسباب الشائعة التي يمكن أن تساهم في ظهور قلق الانفصال:

1. الرابطة العاطفية القوية: عندما يكون لديك رابطة عاطفية قوية مع شخص معين أو بيئة مألوفة، فقد تشعر بالقلق والتوتر عند الانفصال عنها، لأنها توفر لك الأمان والراحة.

2. التغييرات الحياتية: قد يؤدي التغيير المفاجئ في الحياة، مثل الانتقال إلى مكان جديد، أو تغيير العمل، أو الانفصال عن شريك عاطفي، إلى ظهور قلق الانفصال. هذه التغييرات قد تعرضك للمجهول وتجعلك تشعر بعدم الاستقرار والقلق.

3. الخوف من فقدان: يمكن أن يكون قلق الانفصال نتيجة لخوفك من فقدان شخص مهم في حياتك، سواء كان ذلك بسبب الوفاة، أو الانفصال، أو الانتقال بعيدًا. هذا الخوف من فقدان يؤدي إلى القلق والتوتر.

4. الفصل الوظيفي: في حالات الفصل الوظيفي أو فقدان العمل، قد يصاحب ذلك شعور بالقلق الناجم عن الانفصال عن بيئة العمل المألوفة والزملاء.

5. العلاقات القرابية: قد يحدث قلق الانفصال عند الانفصال عن أفراد العائلة المقربين أو الأصدقاء المهمين. يمكن أن يكون القلق متصاعدًا بسبب الاعتماد العاطفي القوي على هذه العلاقات.

6. الأحداث الصدمية: إذا كنت قد مررت بأحداث صدمية مثل فقدان عزيز أو تجربة مؤلمة، فقد يزداد قلق الانفصال بسبب التجارب السابقة التي تجعلك تشعر بعدم الأمان والقلق.

7. القلق العام: قد يكون لديك تميل عامة إلى القلق والتوتر، وبالتالي فإن أي حالة من الانفصال قد تزيد من مستوى القلق العام.

هذه بعض الأسباب الشائعة لقلق الانفصال، ومن المهم أن تفهم أن الأسباب يمكن أن تختلف من شخص لآخر. في حالة استمرار القلق وتأثيره سلبيًا على حياتك اليومية، يُنصح بالتحدث إلى متخصص في الصحة العقلية لتقييم الحالة وتقديم الدعم والمساعدة المناسبة.

#### 4- نظريات قلق الانفصال:

هناك عدة نظريات تحاول تفسير قلق الانفصال وأسبابه. وإليك بعض النظريات الشائعة في هذا الصدد:

أ. نظرية الرابطة العاطفية: تشير هذه النظرية إلى أن القلق الناجم عن الانفصال يمكن أن يكون نتيجة للرابطة العاطفية القوية بين الشخص والكائن أو البيئة التي يشعر بالانفصال عنها. على سبيل المثال، قد يكون لدى الأشخاص الذين يعانون من انفصال عن شريك عاطفي علاقة قوية ومرتبطة به، وبالتالي يشعرون بالقلق والتوتر عند الانفصال عنه.

ب. نظرية الأمان العاطفي: تقترح هذه النظرية أن القلق الناجم عن الانفصال يمكن أن يكون نتيجة لفقدان الأمان والراحة التي توفرها العلاقات المقربة. عندما يفقد الشخص هذا الدعم العاطفي، قد يشعر بالقلق والتوتر بسبب الشعور بالتهديد وعدم الأمان.

ج. نظرية الفقدان والحزن: هذه النظرية تركز على الفقدان والحزن الناتج عن الانفصال. عندما يتعرض الشخص لفقدان شخص عزيز أو بيئة مألوفة، يمكن أن يمر بعملية حزن وتأثر عاطفي، وهذا قد يتسبب في ظهور قلق الانفصال.

د. نظرية الحساسية الاجتماعية: وفقًا لهذه النظرية، يمكن أن يكون قلق الانفصال ناتجًا عن حساسية اجتماعية مرتفعة. قد يكون لدى الأشخاص الذين يعانون من هذه الحساسية ميل إلى الانتقال العاطفي القوي والتعلق العاطفي بالآخرين، وبالتالي يشعرون بالقلق والتوتر عند الانفصال عنهم.

هـ. نظرية العوامل المعرفية: تشير هذه النظرية إلى أن القلق الناجم عن الانفصال يمكن أن يكون نتيجة للتفكير السلبي والإدراكات المشوهة للواقع. قد يميل الأشخاص الذين يعانون من قلق الانفصال إلى التفكير بالأشياء وتضخيم المخاطر والمخاطر المحتملة للانفصال، مما يزيد من مستوى القلق والتوتر.

هذه بعض النظريات التي تساهم في تفسير قلق الانفصال. ومع ذلك، يجب ملاحظة أنه لا يوجد نظرية واحدة تفسر قلق الانفصال بشكل شامل وواضح، حيث يمكن أن تكون أسباب قلق الانفصال متنوعة ومختلفة من شخص لآخر. تعتمد الأسباب الفردية على الخلفية الشخصية والتجارب السابقة والعوامل البيئية والاجتماعية.

إن فهم الأسباب المحتملة لقلق الانفصال مهم لتحديد الدعم والتدابير اللازمة للتعامل معه. إذا كنت تعاني من قلق الانفصال، فقد يكون من المفيد التحدث إلى متخصص في الصحة العقلية للحصول على المساعدة والدعم المناسبين.

## 5- التناذرات المصاحبة لقلق الانفصال:

قلق الانفصال هو حالة نفسية تحدث عندما يشعر الشخص بالقلق والخوف من فقدان أو فصله عن شخص معين أو مكان أو حالة. يمكن أن يكون لقلق الانفصال تناذرات مصاحبة مختلفة، ومن بين هذه التناذرات:

1. القلق المفرط: يعاني الشخص المصاب بقلق الانفصال من قلق مفرط ومستمر بشأن فقدان الشخص أو الشيء الذي يشعر بالارتباط به. يمكن أن يؤدي هذا القلق إلى صعوبة في التركيز والاسترخاء والنوم.

2. الخوف من فقدان: يشعر الشخص بالخوف الشديد من فقدان الشخص أو الشيء الذي يرتبط به. يمكن أن يتسبب هذا الخوف في رغبة شديدة في البقاء بجانب الشخص المحور الذي يعاني منه الانفصال.

3. القلق الاجتماعي: يشعر الشخص المصاب بقلق الانفصال بالقلق والخوف من الفصل عن أشخاص معينين أو المشاركة في الأنشطة الاجتماعية بمفرده. يمكن أن يتجنب الأماكن الاجتماعية أو الأنشطة التي يشعر فيها بالفصل عن الآخرين.

4. القلق المستمر: يعاني الشخص من قلق مستمر ومستمر بشأن الفصل عن الشخص أو الشيء المحور. يمكن أن يستمر هذا القلق لفترات طويلة من الزمن ويؤثر سلبًا على حياته اليومية وعلاقاته الشخصية.

5. الانفصال العاطفي: يشعر الشخص بالحزن والاكتئاب والاضطراب العاطفي بسبب الفصل عن الشخص المحور. يمكن أن يشعر بالشعور بالوحدة وفقدان الاتصال العاطفي.

6. الاعتماد الزائد: يعتمد الشخص بشكل مفرط على الشخص المحور أو الشيء المحور ويشعر بالقلق الشديد عندما يكون بعيدًا عنه. قد يعتمد على الآخرين لاتخاذ القرارات أو القيام بالأنشطة اليومية.

هذه بعض التناذرات المصاحبة التي قد تظهر في حالة قلق الانفصال. يجب أن يتعامل الشخص مع هذه الحالة بجدية ويطلب المساعدة من مهني الصحة العقلية لتقييم الحالة وتقديم الدعم والعلاج المناسب.

## 6- تشخيص قلق الانفصال:

تشخيص قلق الانفصال يعتمد على المعايير المعترف بها والمعايير التشخيصية المستخدمة في الدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات النفسية ( Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders - DSM). وفيما يلي يتم استعراض بعض المعايير التشخيصية التي قد تستخدم لتشخيص قلق الانفصال:

1. اضطراب القلق الانفصالي (Separation Anxiety Disorder): وفقًا للـ DSM-5، يمكن تشخيص اضطراب القلق الانفصالي عندما تظهر الأعراض التالية لمدة لا تقل عن 4 أسابيع في الأطفال والمراهقين، وستة أشهر في البالغين:

- قلق مفرط ومستمر بشأن الانفصال عن الشخص أو المكان الذي يرتبط به بشكل عاطفي.
- قلق مفرط ومستمر بشأن فقدان الأشخاص المقربين أو الأماكن المألوفة.
- رفض الذهاب إلى الأماكن المألوفة أو الانفصال عن الشخص المقرب.
- اعتبار الأحداث المحتملة المرتبطة بالانفصال (مثل الكوارث أو الحوادث) بشكل مبالغ فيه.
- تجربة أعراض جسدية شديدة (مثل الصداع أو الغثيان) قبل أو خلال الفصل عن الشخص المقرب.

2. اضطراب القلق العام (Generalized Anxiety Disorder - GAD): قد يتم تشخيص GAD عندما يعاني الشخص من قلق مستمر وغير مبرر يشمل مجموعة متنوعة من المواضيع والأحداث بشكل عام، بما في ذلك القلق بشأن الانفصال عن الشخص المقرب.

يجب أن يتم تشخيص قلق الانفصال وفقاً لتقييم متخصص في الصحة العقلية، حيث يستند التشخيص على مجموعة من الأعراض والتحديات التي يواجهها الفرد. يجب أن يكون التشخيص النفسي مبنياً على معلومات شاملة ومفصلة حول تاريخ الأعراض والظروف المحيطة بها.

لذلك، ينصح بمراجعة متخصص في الصحة العقلية، مثل الطبيب النفسي أو الاختصاصي النفسي، لتقييم حالتك وتشخيص قلق الانفصال وتوجيهك نحو العلاج المناسب إن لزم الأمر.

## 7- علاج قلق الانفصال:

علاج قلق الانفصال يتضمن عدة خيارات ويعتمد على خصائص الحالة وتفضيلات الفرد. قد تشمل العلاجات التالية:

1. العلاج النفسي (العلاج السلوكي المعرفي): يعمل على تعديل الأنماط السلوكية والتفكيرية غير الصحية المرتبطة بقلق الانفصال. يتضمن هذا النوع من العلاج تعلم مهارات التحكم في القلق والتوتر، وتحديد وتغيير الأفكار السلبية المتعلقة بالانفصال.

2. العلاج الدوائي: في بعض الحالات، يمكن أن يوصف الأدوية للتخفيف من أعراض قلق الانفصال. عادة ما تشمل الأدوية المضادة للقلق مثل مثبطات انتقائية لاسترداد السيروتونين (SSRI) أو مثبطات انتقائية لاسترداد السيروتونين والنورأبينفرين (SNRI). يجب استشارة الطبيب لتقييم الفوائد والمخاطر المحتملة للعلاج الدوائي.

3. العلاج العائلي: يمكن أن يكون العلاج العائلي مفيداً في حالات قلق الانفصال، خاصةً عند الأطفال والمراهقين. يركز العلاج العائلي على تعزيز الاتصال والتفاهم بين أفراد الأسرة وتعزيز الدعم والمرونة في التعامل مع الانفصال.

4. التدريب على التحمل: يمكن أن يكون التدريب على التحمل (Exposure Therapy) فعالاً لمعالجة قلق الانفصال. يتضمن هذا العلاج تعريض الشخص للمواقف المرتبطة بالانفصال تدريجياً لتقليل القلق والتعود على الانفصال بشكل أكثر فعالية.

5. تعلم استراتيجيات إدارة القلق: يمكن أن تساعد استراتيجيات إدارة القلق مثل التنفس العميق، والتأمل، والتمارين الرياضية، والتغذية السليمة في تخفيف أعراض قلق الانفصال.

يجب أن يتم تحديد العلاج المناسب بناءً على تقييم متخصص في الصحة العقلية والاستشارة مع الطبيب أو الاختصاصي النفسي. يمكن للمعالج أن يقدم العلاج الملائم والدعم اللازم لمساعدتك في التغلب على قلق الانفصال وتحسين جودة حياتك النفسية.

## 8- قلق الانفصال عند المتدريس:

قلق الانفصال عند المتدريس هو حالة من القلق والتوتر التي يعاني منها الأطفال عندما يتركون منزلهم وينفصلون عن أولياء أمورهم للذهاب إلى المدرسة. قد يشعر الأطفال بالقلق بسبب العديد من الأسباب، مثل:

1. الانفصال عن الأهل: قد يشعر الأطفال بالقلق عند فصلهم عن أولياء أمورهم والبقاء بمفردهم في بيئة غريبة.

2. الانتقال إلى بيئة جديدة: قد يكون الذهاب إلى المدرسة تجربة جديدة بالنسبة للأطفال، حيث يعتادون على بيئة المنزل والتفاعل مع أفراد العائلة فقط. قد يشعر الأطفال بالقلق تجاه التعامل مع أقران جدد والمعلمين.

3. الانفصال عن راحة المنزل: قد يكون المنزل هو مصدر الراحة والأمان بالنسبة للأطفال، وعندما يتركون المنزل ويذهبون إلى المدرسة، قد يشعرون بالقلق بسبب فقدان هذا الشعور بالأمان.

4. التحديات الاجتماعية: قد يواجه الأطفال صعوبات اجتماعية في المدرسة، مثل التفاعل مع زملاء الدراسة والتكيف مع قواعد وأنظمة جديدة. قد يشعرون بالقلق بشأن قدرتهم على التكيف والتفوق في هذه البيئة الجديدة.

## 9- اجراءات التعامل مع قلق الانفصال عند المتدريس:

للتعامل مع قلق الانفصال عند المتدريس، يمكن اتباع الإجراءات التالية:

1. التفهم والدعم العاطفي: قدم الدعم العاطفي للطفل وأظهر له فهمك وتعاطفك تجاه مشاعره. استمع إلى مخاوفه وقلقه وحاول تهدئته وتطمينه بأنه في أمان وأنت متواجد لمساعدته.

2. إنشاء روتين يومي: قم بإنشاء جدول زمني ثابت يشمل وقت الاستيقاظ وتناول الطعام والاستعداد للذهاب إلى المدرسة. يساعد هذا الروتين في توفير الشعور بالأمان والتنظيم للطفل.

3. التحضير المسبق: قم بإعداد الطفل للذهاب إلى المدرسة من خلال شرح ما يتوقعه هناك وماذا سيحدث في يومه في المدرسة. قم بزيارة المدرسة مسبقاً وتعريف الطفل بالبيئة والمعلمين والزملاء.

4. تعزيز الثقة الذاتية: قم بتعزيز ثقة الطفل في نفسه من خلال تشجيعه وتقديم الإشادة بجهوده وتحقيقاته. قدم له التشجيع والإيجابية ليحس بالثقة في قدراته على التكيف والتفوق في بيئة المدرسة.

5. التواصل مع المدرسة: قم بالتواصل المنتظم مع معلم الطفل لمتابعة تقدمه وتطوره في المدرسة. يمكنك طلب تقارير عن سلوكه وتحصيله الدراسي للتأكد من تكيفه ومساعدته في تحقيق النجاح.

6. تشجيع الاجتماع بأقران الدراسة: حث الطفل على التفاعل مع زملائه في المدرسة والمشاركة في الأنشطة الاجتماعية. قد تنظم أنشطة خارجية مع زملاء الصف لتعزيز العلاقات الاجتماعية وتخفيف القلق.

7. تطوير استراتيجيات تهدئة: قم بتعليم الطفل بعض التقنيات والاستراتيجيات للتهدئة وتخفيف من القلق، مثل التنفس العميق، والتخيل الإيجابي، والتمارين البسيطة للإرخاء.

8. الحفاظ على اتصال مستمر: حافظ على اتصال مستمر مع الطفل واستفسر عن يومه في المدرسة ومشاعره. كن متاحاً للاستماع والتحدث وتقديم الدعم في أي وقت.

تذكر أن كل طفل فريد وقد يحتاج إلى استراتيجيات مختلفة. قد يستغرق بعض الأطفال وقتاً للتكيف مع الانفصال، لذا يجب أن تكون الصبر والتفهم موجودين خلال هذه العملية. إذا استمر القلق وتأثرت حياة الطفل اليومية وأداؤه الأكاديمي، فقد يكون من الأفضل استشارة مستشار تربوي أو طبيب نفسي للحصول على المساعدة الإضافية.

**10- دور الأولياء والمربين والمشرفين التربويين في التعامل مع قلق الانفصال عند المتدربين:**

دور الأولياء والمربين والمشرفين التربويين في التعامل مع قلق الانفصال عند المتدربين يلعب دوراً حاسماً في مساعدة الأطفال على التكيف وتخفيف القلق. إليك بعض الأدوار والإجراءات التي يمكن أن يتبعها الأولياء والمربين والمشرفين التربويين:



1. التواصل والتعاون: يجب أن يكون هناك تواصل قوي ومستمر بين الأولياء والمربين والمشرفين التربويين. يجب أن يشارك الأولياء مخاوفهم وملاحظاتهم حول قلق الانفصال للمتمدرسين، ويجب أن يتعاون الجميع معًا لتقديم الدعم والحلول المناسبة.

2. توفير بيئة داعمة: يجب على المربين والمشرفين التربويين توفير بيئة مدرسية داعمة ومشجعة للأطفال. يمكنهم إنشاء جو من الأمان والثقة حيث يشعر الأطفال بالراحة والاستقرار.

3. الاستجابة للاحتياجات العاطفية: ينبغي على المربين والمشرفين التركيز على الاحتياجات العاطفية للأطفال والاستجابة لها. يمكنهم توفير الدعم العاطفي والتشجيع والتهنئة عندما يكون الطفل في حالة قلق أو انفعال.

4. إنشاء روتين واضح: يساعد إنشاء جدول زمني واضح ومنتظم في المدرسة على توفير الهيكل والتنظيم للأطفال. يساعد هذا الروتين في تحقيق الشعور بالأمان والثبات بين الطلاب.

5. تعزيز الانتماء والتعاون: يمكن للمربين والمشرفين التربويين تعزيز الانتماء والتعاون بين الطلاب من خلال تنظيم الأنشطة الاجتماعية والتعاونية في المدرسة. يشجعون الأطفال على التفاعل والتعاون مع بعضهم البعض وبناء علاقات إيجابية.

6. توفير الدعم التعليمي: يجب أن يكون هناك دعم تعليمي فردي للطلاب الذين يعانون من قلق الانفصال. يمكن للمربين والمشرفين التربويين توفير المساعدة الإضافية والإرشاد الأكاديمي للطلاب للمساعدة في تحقيق النجاح الأكاديمي وتعزيز ثقتهم الكاملة الإيجابية.

7. التوجيه والتنقيف: يجب أن يقدم المربين والمشرفين التربويين التوجيه والتنقيف للأولياء حول كيفية التعامل مع قلق الانفصال لدى المتمدرسين. يمكنهم توفير المعلومات والاستراتيجيات الفعالة للتعامل مع القلق وتخفيفه في المنزل.

8. مراقبة التطور والتقدم: يجب على المربين والمشرفين التربويين متابعة تطور وتقديم الأطفال المتمدرسين في التكيف مع قلق الانفصال. يمكنهم تقييم التحصيل الدراسي والسلوك والصحة العامة للأطفال ومشاركة الملاحظات مع الأولياء للعمل معًا على تحسين الوضع.

9. العمل الجماعي مع الأخصائيين: في بعض الحالات، قد يكون من الضروري العمل مع أخصائيين تربويين أو نفسيين للتعامل مع قلق الانفصال. يمكن للمربين والمشرفين التربويين التعاون مع الأخصائيين لتقديم الدعم والعلاج المناسب للأطفال.

10. التوعية والتثقيف للمجتمع: يمكن للمشرفين التربويين العمل على زيادة الوعي والتثقيف حول قلق الانفصال في المجتمع. من خلال ورش العمل والندوات والمحاضرات، يمكنهم تزويد الأولياء والآباء بالأدوات والمعلومات اللازمة للتعامل مع قلق الانفصال لدى الأطفال.

يهدف هذا الدور المشترك للأولياء والمربين والمشرفين التربويين إلى خلق بيئة داعمة ومحفزة للأطفال المتمدرسين ومساعدتهم على تجاوز قلق الانفصال والتكيف بنجاح في بيئة المدرسة.