منوعات, استراحة الخليج

25 أغسطس 2023 23:30 مساء

طرق للسيطرة على القلق والربو 4

إعداد: مصطفى الزعبي

يقدم د.ستيفن وايتسايد، اختصاصي علم نفس الأطفال في عيادة «مايو كلينك» الأمريكية، 4 طرق حول كيفية مساعدة الأطفال على التغلب على قلق العودة إلى المدرسة:

ويقترح د. وايتسايد على الآباء اصطحاب أطفالهم إلى مراكز الألعاب لتأهيلهم لإعادة الاتصال والتفاعل مع أقرانهم قبل العام الدراسي الجديد.

وتقول طبيبة الحساسية د.كاثلين ماي، رئيسة قسم الحساسية في الكلية الأمريكية للحساسية والربو والمناعة: «بداية العام الدراسي الجديد أمر مثير بالنسبة للبعض، ولكن بالنسبة لآباء الأطفال الذين يعانون الحساسية والربو، فإن أفكارهم هي إبقاء أطفالهم خالين من مسببات الحساسية التي يمكن أن تسبب ردود فعل تحسسية».

وتضيف ماي: «يمكن أن تؤثر الحساسية والربو في رفاهية الطفل وأدائه الأكاديمي، ولكن مع الإعداد والإدارة

.«المناسبين، يمكنهما الازدهار في البيئة المدرسية

.وتقدم أربع نصائح لمساعدة أولياء الأمور على جعل أطفالهم يبدأون بداية ذكية في العام الدراسي

1- تحديد مسببات الحساسية: يجب على الآباء اكتشاف ما الذي يسبب أعراض الحساسية لدى الطفل، مثل حبوب اللقاح أو العفن أو الغبار ووبر الحيوانات الأليفة أو بعض الأطعمة، والعمل مع طبيب خاص لعلاج الحساسية، بما في ذلك الحصول على الوصفات الطبية المناسبة لوزنه وعمره.

2- يجب أن يحدد الآباء خطة لإدارة حياة الطفل من الأعراض والأدوية وجهات الاتصال في حالات الطوارئ وما يجب القيام به في حالة تطور المرض. والتأكد من أن المدرسة والمعلمين والموظفين الآخرين على دراية بالخطة ومستعدون للاستجابة بفعالية في حالة الطوارئ من خلال مقابلة طاقم المدرسة قبل أن تبدأ الدراسة.

3- يجب أن يكون الغداء آمناً: قد يكون الطفل قادراً على التعرف بسهولة إلى الحساسية الغذائية لديه وإخبار الآخرين بما يمكنه وما لا يمكنه تناوله.

إذا كان الطفل يأكل طعام «الكافتيريا»، فيجب التأكد من أن إدارة المدرسة على دراية بالحساسية الغذائية للطفل لتجنب انتقال التلوث أثناء أوقات الوجبات، والتأكد من توفر حقن الإبينفرين للحساسية الخاصة بالطفل إذا لزم الأمر.

4- ممارسة الرياضة واللعب النشط ضروريان لرفاهية الأطفال، ويجب التأكد من أن الطفل المصاب بالربو أو الذي يتفاعل مع مسببات الحساسية في الهواء الطلق قد تناول أدوية الحساسية قبل مغادرته إلى المدرسة وأنه يحمل أجهزة الاستنشاق اللازمة.

"حقوق النشر محفوظة "لصحيفة الخليج .2024 ©