

إسهامات ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية في تحقيق التكيف النفسي لدى الأطفال المصابين بمرض السيلياك.

Contributions of recreational sports activities in achieving psychological adjustment in children with Celiac disease

ط. د: معمري بلال^{1*}، كرامة احمد²

¹جامعة محمد بوضياف وهران (الجزائر)، billal.maamri@univ-usto.dz

²جامعة محمد بوضياف وهران (الجزائر)، ahmed@univ-usto.dz

الملخص:

تتمحور دراستنا في أهمية ممارسة النشاط الرياضي الترويحي لدى الأطفال المصابين بأمراض مزمنة، وسوف نتطرق في بحثنا هذا إلى التعرف على مرض السيلياك لدى الأطفال والحالة النفسية الناتجة عن المرض وهو محور دراستنا إذن في هذا الإطار نرى بان هذه الفئة تستحق ان تنال قدر من الرعاية والاهتمام، لذلك فهم لديهم الحق في الممارسة الرياضية والاستفادة من كل النواحي البدنية والصحية والنفسية للرياضة، هذا الأمر الذي حفز الباحث على محاولة اكتشاف و التعرف على الدور التي تساهم به الممارسة الرياضية الترويحية في تحقيق التكيف النفسي مع المرض لدى الأطفال أو مع أقاربهم الأصحاء، والتخلص من الاكتئاب والقلق الذي يصاحب هذا المرض مع إعطاء بعض التوصيات الهامة حول نوعية الأنشطة وأهميتها التي تقدم لهذه الفئة وتساعدهم على الممارسة الرياضية الترويحية في أوقات فراغهم.

الكلمات المفتاحية:

النشاط الرياضي الترويحي/التكيف النفسي/مرض السيلياك

*معمري بلال

Abstract:

Our study focuses on the importance of recreational sports activity for children with chronic diseases, and we will address in this research to identifying celiac disease in children and the psychological state resulting from the disease, which is the focus of our study, so in this framework we see that this category deserves to receive a degree of care and attention. Therefore, they have the right to practice sports and benefit from all the physical, health and psychological aspects of sports. This motivated the researcher to try to discover and identify the role that recreational sports practice contributes to achieving psychological adaptation to illness in children or with their healthy peers, and getting rid of depression. And the anxiety that accompanies this disease while giving some important recommendations about the type of activities and their importance that are provided to this group and help them to practice recreational sports in their spare time.

Keywords:recreational sport/ psychological adaptation/ celiac disease

1. مقدمة:

يعتبر الترويح مظهر من مظاهر النشاط الإنساني الذي يمارس في أوقات الفراغ، وأصبحت ظاهرة الفراغ والترويح تدخل ضمن نسيج النظم الاجتماعية التي يتألف منها المجتمع، ولذا فقد تزايد الاهتمام بالترويح وتعددت مجالاته، ويعتبر النشاط الرياضي الترويحي وجها من أوجه الأنشطة الترويحية الأكثر انتشارا في أوساط المجتمع، إذ يعد عاملا من عوامل الراحة الإيجابية للأنشطة التي تشكل مجالا هاما في وقت الفراغ، إضافة إلى ذلك يعتبر من العوامل التي تؤدي للارتقاء بالمستوى الصحي والبدني للفرد، وتكسبه القوام الجيد، وتمنح له الفرح والسرور وتخلصه من التعب والملل وتجعله قادرا على العمل والإنتاج. (عطية محمد، 1988، ص21)

يلعب النشاط البدني الرياضي دورا هاما في بناء شخصية الفرد من جميع النواحي (بدنيا، نفسيا، اجتماعيا... الخ) كونه وسيلة تربوية، يتضمن ممارسة موجهة تحقق للفرد الغاية من الممارسة الرياضية وهي إشباع رغباته البدنية والنفسية والشعور بذاته.

يرى تشارلز بوتشر أن النشاط الرياضي هو ذلك الجزء المتكامل من التربية العامة، وميداني تجريبي هدفه تكوين مواطن صالح، لائق من الناحية البدنية والعقلية

والاجتماعية وذلك عن طريق مختلف ألوان النشاط البدني، اختير بهدف تحقيق هذه المهام.
(عوض البسيوني، 1992، ص 09)

إن مرض السيلياك يساهم بشكر كبير في انخفاض جودة الحياة واضطرابات مزاج معينة بسبب تأثير المرض ونظام غذائي خالي من الغلوتين، حيث أن اغلب الأطفال المصابين به يعانون بنوع من القلق و الاكتئاب والتعب التي يعكر مزاجهم وتدني جودة الحياة بسبب أعراض المرض نذكر منها الأعراض الهضمية التي تنتج عنها أعراض نفسية تجعل الطفل بأنه مكتئب و شعور بالقلق مزمن، و هنا يبرز دور الممارسة الرياضية لما من فوائد كبيرة من الناحية البدنية والصحية والنفسية والاجتماعية سواء للمرضى أو الأصحاء لذلك لابد للمرضى ممارسة نوع من النشاط الرياضي الخفيف الذي يساعد على تحسين الحالة البدنية والنفسية حيث يكون نشاط ذات تمارين خفيفة تتسم بزرع الراحة النفسية للممارس واثبات ذاته مع أقرانه و تحسين مزاجه، أي بشكل عام تحقيق التكيف النفسي مع المرض الذي يعاني منه فمن خلال ما سبق قمنا بطرح التساؤل الآتي:

ما هي إسهامات ممارسة أنشطة رياضية ترويحية في تحقيق التكيف النفسي لدى الأطفال المصابين بمرض السيلياك ؟

2. أهمية الدراسة:

- لفت انتباه لخطورة عدم تحقيق التكيف النفسي مع المرض وبالتالي عدم تقبل الحمية الخالية من الغلوتين لدى الأطفال المصابين بالسيلياك والتي تكون نتائجها وخيمة.
- إبراز أهمية ممارسة النشاط الرياضي لهذه الفئة و دوره في تحسين الصحة النفسية لدى الأطفال.

- تخصيص وقت الفراغ في ممارسة أنشطة ترويحية تساعد الطفل على تقبل المرض والانسجام مع الأطفال.

أهداف الدراسة:

- معرفة مدى تمكن الطفل المصاب بالسيلياك من ممارسة الرياضة وتحقيق التكيف النفسي و مساهمة المرض.

التأكيد على أهمية وضع برامج رياضية محكمة من طرف المختصين لهذه الفئة خاصة والمصابين بأمراض مزمنة بصفة عامة.

3. الترويح.

1.3. تعريف الترويح:

إن كلمة الترويح بالانجليزية تعني التجديد والخلق، والابتكار وهناك نظريات وتفسيرات لكلمة الترويح ومفهوم الترويح تفوق اصطلاح اللعب في النظريات والتفسيرات، علما بأن هناك من يفسرون اللعب والترويح تفسيراً واحداً، ويفسر الترويح على انه رد فعل عاطفي أو حالة نفسية وشعور يحسه الفرد قبل وأثناء ممارسة لنشاط ما سلبيا أو إيجابيا هادفاً، ويتم أثناء وقت الفراغ وان يكون الفرد مدفوعاً برغبة شخصية ويتصف بحرية الاختيار وغرضه في ذاته، إما الغاية فهي ذلك التغيير في الحالة الانفعالية والعاطفية والإحساس بالغبطة والسعادة. (تھاني، 2001، ص104)

ويعرف أيضاً أنه: نشاط اختياري يحدث أثناء وقت الفراغ. (عطيات

مُجد، 1990، ص19)

- نشاط اختياري ممتع للفرد ومقبول من المجتمع، يمارس في أوقات الفراغ، ويسهم في بناء الفرد وتنميته. (عطيات مُجد، 1982، ص30)

2.3. خصائص الترويح:

↳ **المهادفية:** بمعنى أن الترويح يعد هادفاً وبناءً، إذ يسهم في تنمية المهارات والقيم والاتجاهات لدى الفرد الممارس

↳ **الدافعية:** بمعنى أن الإقبال على ممارسة الأنشطة يتم وفق رغبة الفرد من ذاته للمشاركة في نشاطاته.

↳ **الاختيارية:** بمعنى أن الفرد يختار نوع النشاط الذي يفضله عن غيره من النشاطات الترويحية الأخرى للمشاركة فيه.

↳ **الترويح نشاط بناء:** يهدف إلى بناء شخصية الفرد، وبعيدا النشاط الذي يسهم في إيذاء النفس.

↪ **الترويح نشاط اختياري:** اختيار الفرد بإرادته دون إجبار خارجي نوع النشاط الذي يميل إليه.

↪ **الترويح نشاط ممتع وسار:** منح الفرد المتعة والسرور والسعادة كنواحي شعورية ذاتية عن هذا النشاط الترويحي.

↪ **الترويح يحدث في أوقات الفراغ:** يقوم الترويح أساسا على وجود وقت فراغ الذي يسمح للفرد بقدر من الحرية. (عطيات مُجد، 1982، ص30)

3.3. نظريات الترويح:

1.3.3 نظرية الطاقة الفائضة:

تقول هذه النظرية أن الأجسام النشطة الصحيحة، وخاصة الأطفال، تحتزن أثناء أدائها لوظائفها المختلفة بعض الطاقة العضلية والعصبية التي تتطلب التنفيس الذي ينجم عنه اللعب.

وتشير هذه النظرية إلى أن الكائنات البشرية قد وصلت إلى قدرات عديدة، ولكنها لا تستخدم كلها في وقت واحد، وكنتيجة لهذه الظاهرة توجد قوة فائضة ووقت فائض، لا يستخدمان في تزويد احتياجات معينة ومع هذا فان لدى الإنسان قوى معطلة لفترات طويلة، وأثناء فترات التعطيل هذه تتراكم الطاقة في مراكز الأعصاب السلمية النشطة وبالتالي يزداد ضغطها حتى يصل إلى درجة يتحتم فيها وجود منفذ للطاقة وللعب وسيلة ممتازة لاستنفاد هذه الطاقة الزائدة المتراكمة.

2.3.3 نظرية الإعداد للحياة:

يرى كارلوس جروس الذي نادى بهذه النظرية بأن اللعب هو الدافع العام لتمارين الغرائز الضرورية للبقاء في حياة البالغين وبهذا يكون قد نظر إلى اللعب على أنه شيء له غاية كبرى، حيث يقول أن الطفل في لعبه يعد نفسه للحياة المستقبلية، فالبنيت عندما تلعب بدميتها تتدرب على الأمومة، والولد عندما يلعب بمسدسه يتدرب على مقاتلة الأعداء كمظهر للنخوة.

3.3.3 نظرية الإعادة والتخليص:

يرى ستانلي هول الذي وضع هذه النظرية أن اللعب ما هو إلا تمثيل لخبرات وتكرار للمراحل المعروفة التي اجتازها الجنس البشري من الوحشية إلى الحضارة، فاللعب كما تشير هذه النظرية هو تخليص وإعادة لما مر به الإنسان في تطوره على الأرض فلقد تم الانتقال من جيل إلى آخر منذ أقدم العصور.

4.3.3 نظرية الترويح:

يؤكد جتيمونس القيمة الترويحية للعب في هذه النظرية ويفترض في نظريته أن الجسم البشري يحتاج إلى اللعب كوسيلة لاستعادة حيويته فهو وسيلة لتنشيط الجسم بعد ساعات العمل الطويلة.

5.3.3 نظرية الاستجمام:

تشبه هذه النظرية إلى حد كبير نظرية الترويح، فهي تذهب إلى أن أسلوب العمل في أيامنا هذه أسلوب شاق وممل، لكثرة استخدام العضلات الدقيقة للعين واليد، وهذا الأسلوب من العمل يؤدي إلى اضطرابات عصبية إذا لم تتوفر للجهاز البشري وسائل استجمام واللعب لتحقيق ذلك هذه النظرية تحث الأشخاص على الخروج إلى الخلاء وممارسة أوجه نشاطات قديمة مثل: الصيد والسباحة والمعسكرات... الخ

6.3.3 نظرية الغريزة:

تفيد هذه النظرية بأن البشر غريزيا يميلون نحو النشاط في أمور عديدة، فالطفل يتنفس ويضحك ويزحف وتنصب قامته ويقف ويمشي في فترات متعددة من نموه وهذه الأمور غريزية، فالطفل لا يستطيع أن يمنع نفسه من الجري وراء كرة تتحرك أمامه، ومنه فاللعب غريزي، وجزء من وسائل التكوين العام للإنسان.

4.3 أهداف الترويح:

- الشعور بالسعادة عند الابتكار والإبداع.
- الشعور بالسعادة عند الانتماء، والشعور بالألفة والأخوة والصدقة.

- الشعور بالسعادة عند المخاطرة وممارسة خبرات جديدة.
- الشعور بالسعادة عند الانجاز.
- الشعور بالسعادة عند التمتع.
- الشعور بالسعادة عند استخدام القدرات العقلية.
- الشعور بالسعادة عند ممارسة خبرات عاطفية.
- الشعور بالسعادة عند التمتع بالجمال.
- الشعور بالسعادة عند مساعدة الغير.
- الشعور بالسعادة الاسترخاء. (تماني، 2001، ص107)

5.3: الترويح الرياضي:

1.5.3 تعريف الترويح الرياضي:

هو ذلك النوع من الترويح الذي تتضمن برامجه العديد من النشاطات البدنية والرياضية، كما أنه يعد من أكثر أنواع الترويح تأثيراً على الجوانب البدنية والفسولوجية للفرد الممارس لأوجهه مناشطه التي تشمل الألعاب والرياضات. (الحمامي، 1998، ص84)

2.5.3 أنواع الأنشطة الرياضية الترويحية:

يمكن تقسيم مناشط الترويح الرياضي إلى المجموعات الرئيسية التالية:

- الرياضات المائية: تعتبر من أفضل أنواع الرياضة الترويحية، كما أنها تتناسب مع جميع المراحل العمرية وأهمها: السباحة، الغطس، التجديف، التزلج على الماء ومسابقات القوارب.
- الرياضات الفردية: وبالأخص التنس والتمرينات البدنية، الريشة الطائرة، ركوب الدراجات، الجولف، ركوب الخيل، المشي، الجمباز ز. الخ
- الألعاب الجماعية: وهي كرة الطائرة، كرة القدم، كرة السلة، كرة اليد.
- الألعاب الشتوية: مثل التزلج على الجليد، والقفز من المنصة الجليدية وهوكي الانزلاق وحركات الباليه على الجليد. (محمد إبراهيم، 2004، ص15)

3.5.3: أهداف النشاط الرياضي الترويحي:

■ الأهداف الصحية:

- تطوير الحالة الصحية للفرد بشكل عام.
- الوقاية والتقليل من فرص الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.
- زيادة مناعة الجسم الطبيعية ومقاومته للأمراض.
- المحافظة على الوزن المناسب للجسم.
- الحد من الآثار السلبية للتوتر النفسي والقلق والتوتر العصبي.
- تنمية العادات الصحية المرغوبة.
- التغذية الجيدة والمناسبة حسب نوع الجهد المبذول.

■ الأهداف البدنية:

- تنمية اللياقة البدنية.
- تجديد نشاط الجسم وحيويته.
- المحافظة على الحالة البدنية الجيدة.
- الاحتفاظ بالقوام الرشيق.
- تصحيح بعض انحرافات القوام والوقاية منها.
- الاسترخاء العضلي والعصبي.
- مقومة الضعف البدني في سن الشيخوخة.

■ الأهداف المهارية:

- تعليم المهارات الحركية للألعاب الرياضية المختلفة منذ الصغر.
- تنمية المهارات الحركية للفرد.
- تعليم كيفية أداء التمرينات البدنية الحديثة كالتمرينات الهوائية.
- تعليم الأنشطة التي تتميز بممارستها بالاستمرارية على مدى الحياة كالتنس والسباحة.
- الارتقاء بمستوى أداء المتميزين رياضياً. (احمد مُجّد، 2007، ص06)

■ الأهداف التربوية

- تشكيل وتنمية الشخصية المتكاملة للفرد.
- استثمار أوقات الفراغ ايجابيا.
- الارتقاء بسلوك الفرد.
- تنمية قوة الإرادة.
- تنمية وتعزيز الثقة بالنفس.
- التفوق على الذات.
- التعود على احترام مواعيد الممارسة.

■ الأهداف النفسية:

- تنمية الرغبة واستثارة الدافعية نحو ممارسة النشاط الحركي.
- تحقيق السعادة والترويح عن النفس.
- إشباع الميل للحركة واللعب.
- التعبير عن الذات وتفرغ الانفعالات المكبوتة.
- إشباع الدافع للمنافسة.
- إشباع الدافع للمغامرة.
- الحد من التوترات العصبية والضغط النفسية.

■ الأهداف الاجتماعية:

- التغلب على ظاهرة العزلة الاجتماعية.
- إشباع الحاجة للالتقاء مع الآخرين من ذوي الميول والاهتمامات المشتركة.
- تشكيل وتنمية السلوك الاجتماعي السوي.
- تنمية مهارات التواصل بين الأفراد والجماعات.
- ممارسة الحياة الاجتماعية الديمقراطية.
- تهيئة الفرصة لممارسة العمل الجماعي واتخاذ القرارات الجماعية.

■ الأهداف الثقافية:

- تزويد الفرد بالعديد من أنواع المعرفة المرتبطة بالمجال الرياضة للجميع.
- تشكيل اتجاهات إيجابية لدى الأفراد نحو الممارسة.
- التعرف على العديد من مناشط أوقات الفراغ وطرق تنظيمها.
- التعرف على الألعاب الشعبية في التراث الثقافي للمجتمع.
- إدراك الفرد لقدرات وحاجات الجسم للحركة.
- التعرف على عوامل الأمن والسلامة المرتبطة بممارسة النشاط الممارس.

■ الأهداف الاقتصادية:

- زيادة الرغبة والتحفيز للعمل.
- زيادة الكفاءة الإنتاجية للفرد.
- زيادة الإنتاج القومي للدولة.
- التقليل من النفقات العلاجية التي تسهم الممارسة المنتظمة في الوقاية من الأمراض. (أحمد محمد، 2007، ص07)

4.5.3:العوامل المؤثر في الأنشطة الرياضية الترويحية:

تشير الدراسات التي تمت في الدول الأوروبية إن الترويح ونشاطاته يتأثران بالعديد من المتغيرات من أهمها:

- **الوسط الاجتماعي:** تؤكد كثير من الدراسات ان العادات والتقاليد تعتبر عاملاً هاماً في تحديد نوعية الأنشطة الترويحية المرغوب ممارستها وذلك حسب ثقافة المجتمع.
- بينما البنات يميلون الى اللعب بالرمي والألعاب المرتبطة بالتدبير المنزلي.
- **السن والجنس:** إن كل مرحلة عمرية لها سلوكياتها الترويحية الخاصة فالطفل يرحم ويلعب والشيوخ يسترخي ويرتاح في حين إن الشباب ينطلقون بحرية في مزاوله كاهه الأنشطة وتشير الدراسات أيضا إن الأنشطة الترويحية التي يمارسها الذكر تختلف عند تلك التي تمارسها الأنثى فعادة الأولاد يميلون إلى الألعاب الضيقة

● **الوسط والمستوى الاقتصادي:** إذ يؤثر دخل الفرد بدرجة كبيرة على اختياراته وكيفية قضاء وقت الفراغ كما لوحظ إن هناك أنواع من الترويح ترتبط بمستوى الدخل كالرحلات السياحية والخروج إلى المطاعم والمنتجات وغيرها. (هدى حسن، 2000، ص120)

4. التكيف النفسي

1.4 يعرفه قاموس مصطلحات الطب النفسي ك هو القدرة على التعامل مع المتغيرات الداخلية والخارجية دون اضطراب ويستعمل للدلالة على تكيف الحواس للمؤثرات أو الضغوط النفسية (لطي الشرييني، ص3)

يرى وايت weit(1974) أن التكيف يمتد من ابسط أشكال التعامل مع المشكلة إلى أشدها تعقيدا، وهو المفهوم المركزي الذي يشمل على محطة من التعامل مع المشكلات سواء كانت نابعة من الداخل أو الخارج، وامتلاك النجاعة في أن يعيش الفرد خبرات حياتية جديدة، والقدرة على إيجاد نهاية نفسية صحية لكل مرحلة من المراحل وإعادة التوجيه عندما تصل الأمور إلى طريق مسدود (سامر جميل رضوان، 2009، ص73)

2.4 مفاهيم ترتبط بالتكيف:

↳ **الحاجات والدوافع:** الدافع هو غريزة داخلية تتم على الحاجات الفيزيولوجية والأنماط السلوكية المعقدة و هو حالة نفسية وجسمية تثير السلوك في ظروف معينة وهو العامل المسيطر على السلوك.

↳ **الصحة النفسية:** التكيف السليم للفرد مع الحياة ومع الآخرين بفاعلية الشعور الايجابي وبالسعادة وتوافق الفرد مع النظم والمعايير السائدة في المجتمع (بركات محمد خليفة، 1978، ص32)

↳ **فاعلية الأنا:** حسب (فرويد) هو مركز الشعور والإدراك الحسي الداخلي والخارجي والعمليات العقلية يكمن دوره في حل الصراع بن مطالب الهو والانا الأعلى وبين الواقع لحفظ الذات، فهو يقوم بوظائفه والعمل على التكيف مع البيئة الخارجية (مرفت عبد ربه عايش مقبل، 2010، ص19)

3.4 ابعاد التكيف النفسي:

↳ التكيف الشخصي: وهو أن يكون الفرد راضيا عن نفسه، غير كاره لها أو نافر منها أو ساخط عليها أو غير واثق فيها كما تتسم حياته النفسية بالخلو من التوترات والصراعات التي تقتزن بمشاعر الذنب، ومن مكوناته إشباع الفرد لدوافعه المختلفة بصورة مرضية الفرد وتتوافق مع المجتمع.

↳ التكيف الاجتماعي: هو قدرة الفرد أن يعقد صلات اجتماعية مرضية مع من يعاشرونه، وكذلك قدرته على معاملة الناس بصورة واقعية لذلك يوصف المتكيف مع المجتمع بأنه ناضج فعليا.

4.4 العوامل الأساسية في التكيف:

- إشباع الحاجات الأولية والحاجات الشخصية عضوية كانت ام نفسية.
- ان تتوفر لدى الفرد العادات والمهارات التي تيسر له إشباع حاجاته والتي تكون في المراحل المبكرة في حياته.
- أن يعرف الإنسان نفسه الذي يعتبر شرطا أساسيا من شروط التكيف الجيد.
- أن يتقبل الإنسان نفسه ويقصد بها الرضا عن النفس لكي لا يتعرض إلى مواقف إحباطية تجعله يشعر بالعجز مما يجعل درجة تكيفه سيئة ويدفعه ذلك إلى الانطواء.
- المرونة ويقصد بها أن يستجيب الفرد للمؤثرات الجديدة والتكيف معها
- كما أن القدرة العقلية والجوانب الانفعالية والاجتماعية والصحية، تعد جميعها قنوات رافده للتكيف عد الفرد وعناصر مهمة فيه وتميزه عن غيره من الأفراد الذين لم يصل الى هذه الدرجة من التكيف بمميزات بارزة مثل الشعور بالتفرد، الاستقلالية، الثقة بالنفس، التقبل الذاتي، التمتع بالقيم الشخصية، إتباع فلسفة حياة معينة.

5.4 معوقات التكيف النفسي:

تؤثر الأزمات الحياتية تأثيرا متباينا وهذا تبعا للفروق الفردية وقوة الأنا والتي غالبا ما تكون خلال الطفولة الاولى ويمكن أن نلخصها في ثلاث نقاط:

• **فقدان المعتاد (الروتين):** فالمرض المزمن أو النوبة القلبية أو الطلاق أو أزمة تؤثر في الحياة تعتبر الخروج من سياق ما، فظروف الحياة تتغير وتتطلب استجابة وتكيف سريع حيث لا يكون الإنسان مهيمًا له في كثير من الأحيان.

• **فقدان الهوية:** تنتج الأحداث الحرجة الشعور بالانقباض المقيت المتمثل في السؤال الذي يطرحه كل شخص على نفسه والمتمثل في ما الذي يحدث؟ معي لماذا أنا بالتحديد؟

• **فقدان التوجه** عندما ينتهي شئ ما بشكل غير متوقع وبترافق معه أزمة يكون الجديد على الغالب غير موجود، و غالبًا ما يقود هذا الشعور بالفشل والضياع والفرغ الداخلي (سامر جميل رضوان، 2009، ص78)

6.4 تكيف الطفل ومرض السيلياك:

لوحظ في دراسات سابقة أجرتها sverker وآخرون (2005) العزلة الاجتماعية وتجنب الآخرون، وفي دراسة أخرى متماثلة للمراهقين المصابين بالسيلياك اولسون وآخرون (2008)، اظهرت الغضب من الانضمام إلى النظام الغذائي وكذلك الحرج من عدم تناول الطعام مع الأصدقاء و إقراهم، أن الامتثال والالتزام مدى الحياة بنظام غذائي خالي من الغلوتين قد يصبح قيد يؤدي إلى تغيرات سلبية في الحياة، لذلك لابد من توعية هذه الفئة من قبل المرشدين وفريق الرعاية الصحية لزيادة قابلية التأقلم وتحسن نوعية الحياة.

خلاصة:

إن التكيف آلة دينامية مستمرة يستخدمها الفرد في مختلف أطوار حياته لكن سيورتها تختلف من مرحلة إلى أخرى خاصة إذا تعلق بمرحلة الطفولة وصادف إصابة الطفل بمرض السيلياك فالأمر يختلف لان عليه تقبل نظام غذائي صارم بينما هو في مرحلة اللعب واللهو.

5. مرض السيلياك:

يعرف مرض حساسية الجلوتين بمرض السيلياك celiac disease أو داء البطن ويعرف أيضاً بالداء الزلاقي وهو مرض نادر ينتج من عدم تحمل الجسم للجلوتين (وهو أحد مكونات القمح والشوفان والشعير والجا ودر).

كما يعتبر مرض حساسية الجلوتين مرض معوي معقد ذاتي المناعة ويؤثر على الأمعاء الدقيقة في الأفراد من لديهم استعداد وراثي للمرض، فقد اعتقد أن مرض حساسية الجلوتين يحدث نتيجة للاستجابة المناعية الغير مناسبة للخلية التائية المتوسطة T cell - ضد الجلوتين البروتيني، حيث تكون إصابة الغشاء المعوي المخاطي هو تكوين القليل من الحمالات الماصة، ويتحقق حدوث مرض حساسية الجلوتين بشكل واضح بناء على عمر المرض وفترة ظهور المرض وظهور أكياس بالأمعاء الدقيقة

1.5 أسباب مرض السيلياك:

ينتج مرض الحساسية ضد الجلوتين (Celiac Disease) من وجود الألفا جليادين أحد مكونات الجلوتين " بروتين القمح " والذي يؤثر على المخاط المبطن للأمعاء فيؤدي إلى تلف الأهداب المبطننة للأمعاء الدقيقة ويفقد الجسم الفيتامينات والمعادن والسعرات الحرارية ويؤدي ذلك إلى سوء التغذية بالرغم من كفاية الطعام (1997 Williams and Anderson)

يصيب مرض الحساسية ضد الجلوتين الأطفال والكبار وقد يحدث في أي سن وهو يظهر عندما يتعرض الطفل لأول مرة لتناول الأطعمة المحتوية على الجلوتين عند حوالي 3 - 4 شهور من العمر ومن أعراض هذا المرض الإسهال - نقص الوزن - الأنيميا، وتوجد أعراض أخرى مثل الغثيان - انتفاخ البطن - الاكتئاب - القلق - آلام في المفاصل والعظام - طفح جلدي - حرقان في الجلد، كما يزداد وزن الأطفال المصابين بحساسية الجلوتين ببطء أي أقل من المعدل الطبيعي.

تشير الدراسة إلى أن التأثير السام لفعل جلوتين القمح يتم بواسطة الجليادين احد الأحماض الأمينية المكونة للجلوتين مما يؤدي إلى حدوث الإسهال الحاد، كما تبين من

الدراسة أن وجود المرض قد يرجع إلى غياب الإنزيم الذي يعمل على إتمام هضم الجلوتين مما يؤدي إلى تراكم الببتيدات الضارة في القناة الهضمية ، Baker and Read (1976)

حساسية الجلوتين هي اضطراب في أعلى الأمعاء الدقيقة مصحوباً بالتهابات و عادة ما يكون سبب ذلك هو التفاعل الغير طبيعي للجليادين القمح و يعرف المرض بضمور زغبي للأمعاء أو فرط الاستسحاح في التجويف الغدي الصغير و يعرف المرض عن طريق إصابة المريض بالإسهال و انتفاخ في البطن و فشل في النمو مع نقص المغذيات مثل ما يحدث للمصابين بلأنييميا - آلام العظام - القرحة بدون الأعراض المعوية المعدية في عمر متأخر كما يزداد حدوث السرطان المعوي المعدي أو الأورام اللمفاوية في مرضى حساسية الجلوتين الذين لم يخضعوا لتناول الوجبات الخالية من الجلوتين (Trier , 2002 , AL-Attas , 1991).

الأطفال المصابين بالحساسية تظهر عليهم عادة أعراض إسهال مزمن مع وجود أو عدم وجود سوء في الامتصاص و انتفاخ بطني و ألم وضعف في النمو و على العكس من ذلك نجد أن المرضى الكبار تظهر عليهم العديد من المظاهر السريرية غير التي تصيب الأمعاء تشمل النعاس أو الكسل و الأنيميا ولين العظام، ومازال معظم الأطباء يربطون المرض بالمظاهر السريرية المعدية المعوية التي منها الإسهال وسوء الامتصاص والإسهال الدهني. لذا فان كثير من المرضى الذين لا تظهر عليهم أعراض محددة أو أعراض غير التي تصيب الأمعاء يظلون بلا تشخيص بالإضافة إلى ذلك تكلفة إجراءات الفحص والغير واسعة الانتشار المرتبطة بفحص المرضى المصابين بحساسية الجلوتين تساهم في تأخير تشخيص المرض (Green and Jabri , 2003).

2.5 الالتزام بالحمية الغذائية والعلاج:

بما أن العلاج الوحيد لهذا المرض هو الحمية الغذائية الخالية من الجلوتين فإن العديد من الدراسات السابقة كانت معنية بأمور متعلقة بالحمية، لذلك تعتبر قضية الالتزام بنظام الحمية من المعوقات الرئيسية وذلك يعود لأسباب عدة مثل الطعم غير

المقبول للحمية الخالية من الجلوتين كذلك لوجود اضطراب في الحالة النفسية المصاحبة للمرض مثل القلق والإحباط.

3.5 مرضى السيلياك وممارسة الرياضة :

إن ممارسة النشاط الرياضة له أهمية كبيرة في حياة الفرد سواء الأطفال أو الكبار أو الإنسان العادي أو المريض، حيث يمكن الممارس من إيجابياته العديدة النفسية والبدنية والصحية والاجتماعية، وبما اننا رياضيين و في ميدان دراستنا ارتأينا أن نسلط الضوء على هذه الفئة التي لها كل الحق في ممارسة الرياضة وخاصة الأطفال، أي أن المرض لا يكون مانع في الممارسة الرياضة نحن نعرف أن الطفل المصاب في مرحلة لعب ولهو، ومن خلال إجراء بعض المقابلات مع أطباء أخصائيين في الجهاز الهضمي اكدت أن هناك فئة كبيرة من الأطفال المصابين بالسيلياك يحتاجون إلى النشاط الرياضي الخفيف المعدل كما أكد وان النشاط الرياضي لا ينقص الأعراض الهضمية الناتجة عن المرض ولكن له تأثير كبير من الناحية النفسية حيث يقوم بتحسين جودة الحياة و شعور الطفل بالسعادة والفرح عندما يقوم بممارسة العاب رياضية ترويحية خفيفة، تساعده على التخلص من الشعور بالقلق والاكتئاب المصاحب للمرض وكذلك تحسن من مزاجه.

التوصيات:

- ضرورة الاهتمام بهذه الفئة من طرف الدولة وتوفير الأغذية الخاصة بهم وإدراج المرض كمرض مزمن.
- الانخراط من طرف الأطفال في النوادي الرياضية من اجل ممارسة الرياضة والهواية المفضلة
- قيام الجمعيات الخاصة بمرض السيلياك بتنظيم معسكرات ترويحية تحتوي على أنشطة هادفة تخرج الطفل من دائرة المرض.
- أهمية وضع برنامج خاص من طرف المختصين الرياضيين لفئة الأطفال المرضى بالتنسيق مع الأطباء، يؤكد نوعية النشاط الممارس والوقت والجهد الذي يساعد الطفل بدون أضرار.

- تكاتف جهود الجميع من من قبل المرشدين و فريق الرعاية الصحية لزيادة قابلية التأقلم والتكيف مع المرض و تحسين نوعية الحياة.
- توصية الزملاء أساتذة التربية البدنية والرياضية في مختلف الأطوار ضرورة التعرف على الأطفال المصابين في بداية السنة الدراسية من اجل تكيف النشاط أثناء حصص الرياضة للمصاب أي يمارس مع أصدقائه بصفة عادية ولكن بأقل جهد.
- فتح المرافق الرياضية والملاعب للجمعيات من اجل تنظيم حصص رياضية والعب ترويحية للأطفال المرضى بحيث يكون ذلك من من طرف مختص.

خاتمة:

يعتبر النشاط الترويحي الرياضي عاملا من عوامل الراحة الايجابية التي تشكل مجالا هاما في وقت الفراغ اضافة إلى ذلك يعتبر من العوامل التي تؤدي للارتقاء بالمستوى الصحي للفرد، وتمنح له الفرح والسرور وتخلصه من التعب والملل، كمل يلعب النشاط البدني الرياضي بالنسبة للأطفال المرضى دورا هاما في بناء الشخصية من جميع النواحي (النفسية، البدنية،الصحية)،وبناء على ذلك يعتبر التكيف عملية عضوية ونفسية وبالتكيف يتمكن الإنسان من التوافق النفسي والاجتماعي، وعليه يتمكن الإنسان من التواصل والتفاعل الاجتماعي مع كافة عناصر البيئة المحيطة به وبالتالي يتمكن من تحقيق الأهداف الذي وضعها لنفسه وبدون ذلك يعيش في عزلة نفسية واجتماعية ويشعر بالوحدة خصوصا الأطفال المرضى بمرض مزمن،لذلك فان الممارسة الرياضية المكيفة والمنتظمة والمستمرة لها تأثير فعال على الطفل المريض بالسيلبيك وتساعده على الارتقاء بمستوى الصحة النفسية لديه والشعور بالفرح والسعادة والسرور.

قائمة المراجع:

- 1) أحمد، مُجَّد الفاضل.(2007).الترويح الرياضي. الدورة التدريبية(التنظيم والإدارة الرياضية).جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية.
- 2) الحماهمي، مُجَّد.(1988).الرياضة للجميع. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.

- 3) تهاني، عبد السلام مُجَّد. (2001). *الترويح والتربية الترويحية*. (الطبعة 1). القاهرة: دار الفكر العربي.
- 4) سناء، مُجَّد سليمان. (2007). *كيفية تنظيم وقت الفراغ*. (الطبعة الثانية). القاهرة: عالم الكتاب للنشر والتوزيع والطباعة.
- 5) عبد الله، بن أحمد الصلوب. (2006). *معوقات ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية لدى طلاب كليات المعلمين بالمملكة العربية السعودية*. رسالة ماجستير. جامعة الملك سعود. قسم التربية البدنية. السعودية.
- 6) عطيات، مُجَّد خطاب. (1990). *أوقات الفراغ والترويح*. (الطبعة الثانية). القاهرة: دار المعارف.
- 7) عطيات، مُجَّد خطاب. (1988). *أوقات الفراغ والترويح*. (الطبعة الثالثة). القاهرة: دار المعارف.
- 8) عطيات، مُجَّد خطاب. (1982). *أوقات الفراغ والترويح*. (الطبعة الثالثة). القاهرة: دار المعارف للنشر.
- 9) مُجَّد، إبراهيم شحاتة. (2004). *التربية الرياضية والمهنية*. مصر: المكتبة المصرية.
- 10) مُجَّد عوض البسيوني. (1992). *نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية*. (الطبعة الثانية). الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
- 11) نايف، مفضي الجبور. (2012). *رياضات ذوي الاحتياجات الخاصة*. عمان: مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع.
- 12) هدى، حسن محمود مُجَّد، وماهر، حسن محمود مُجَّد. (2000). *الترويح وأهميته في التوافق والاجتماعي للمعاقين*. الإعاقة الذهنية. (الطبعة لاولى). الإسكندرية: دار الوركاء للطباعة والنشر.
- 13) القرضاوي، يوسف. (2004). *الوقت حياة المسلم*. (الطبعة 4). القاهرة: مكتبة وهبة.

14) بركات، مُجّد خليفة.(1978).علم نفس النمو والصحة النفسية.الكويت: دار القلم.

15) سامر، جميل رضوان.(2009).الصحة النفسية.عمان.الأردن: دار المسيرة.

16) الشرييني، لطفي.(بدون سنة)«معجم مصطلحات علم النفس».مركز تدريب العلوم الصحية.مؤسسة الكويت للتقدم العلمي.

17) مرفت، عبد ربه عايش مقبل.(2010). [التوافق النفسي وعلاقته بنمو الأنا وبعض متغيرات لدى مرضى السكر في قطاع غزة]،رسالة ماجستير، الجامعة الإسلامية، غزة.

المراجع والمجلات الأجنبية:

18) AL-Attas ,R .(2002). How Common is celiac Disease in eastern: Saudi Arabia. Saudi Med.

19) Alaedini , A. and Green.(2003). Narrative review. Celiac disease Understanding a complex autoimmune disorder: Ann Intern Med.

20) Baker, P. and Read. A.(1976). Oats and Barely toxicity in celiac patients. postgrad Med. J

21) Williams, S. and Anderso.(1997). Nutrition And Diet Therapy. 7th edition. Mosby Publ: Saint Louis.