

طبيب نفسي يحذر من أعراض تظهر بعد انتهاء الإجازة.. متى تستدعي القلق؟

1 يونيو، 2026



أكد الدكتور إبراهيم حمدي، الطبيب النفسي، أن بعض الأطفال والبالغين قد يعانون من أعراض نفسية وجسدية مع اقتراب العودة إلى المدارس والعمل بعد الإجازات، فيما يُعرف بـ"متلازمة ما بعد الإجازة".

وأوضح حمدي أن الأطفال قد يُظهرون علامات مثل البكاء، ورفض الذهاب إلى المدرسة، أو الشكوى من آلام في البطن والصداع دون وجود سبب عضوي واضح، بينما قد يعاني البالغون من تعكر المزاج، وقلة الرغبة في أداء المهام، والعصبية، واضطرابات النوم، والقلق، والشعور بالضيق النفسي.

وأشار إلى أن هذه الأعراض تُعد استجابة نفسية مؤقتة وطبيعية نتيجة التغير المفاجئ في نمط الحياة والعودة إلى الالتزامات اليومية، لافتًا إلى أن تحسنها تدريجيًا خلال عدة أيام يعد أمرًا طبيعيًا.

وحذر من استمرار الأعراض لأكثر من أسبوعين، مبيدًا أن ذلك قد يشير

لدى البالغين إلى بداية اضطراب اكتئابي أو قلق يحتاج إلى تقييم متخصص، بينما قد يتطور الأمر لدى الأطفال إلى قلق الانفصال أو رفض المدرسة.

وأضاف أن الفارق بين الحالة الطبيعية والحالة المرضية لا يكمن في ظهور الأعراض نفسها، وإنما في مدة استمرارها ومدى تأثيرها على الدراسة أو العمل أو الحياة اليومية.