

## إكتئاب المراهقين.. الوقاية والعلاج



علاج المشكلة يبدأ من دعم الأيوين.. الاكتئاب في سن المراهقة مشكلة صحية خطيرة يمكن أن تسبب مشكلات طويلة الأمد جسدية وعاطفية، حيث يضر بعلاقات طفلك وبدراسته الأكاديمية، فضلاً عن زيادة خطر تعاطي المخدرات، ولذلك فعليك تفهّم ما يمكنك القيام به للمساعدة في منع الاكتئاب في سن المراهقة. والواقع أنّهُ لا يمكن منع كل الاكتئاب في سن المراهقة، ولكن هناك أنباء سارة، عن طرق تعزيز صحة طفلك البدنية والعقلية، يمكنك مساعدته أو مساعدتها في التعامل مع المواقف العصبية التي قد تؤدي إلى الاكتئاب في سن المراهقة. - ما الذي يسبب الاكتئاب في سن المراهقة؟ ليس هناك سبب واحد للاكتئاب في سن المراهقة، فالوراثة والبيئة تؤديان دوراً، بالإضافة إلى ذلك، فإن بعض المراهقين هم أكثر عرضة للاكتئاب من الآخرين، بمن فيهم أبناء الآباء والأمّهات الذين يعانون من الاكتئاب والقلق، والذين لديهم مشكلات في السلوك. والفتيات في سن المراهقة قد يكن أكثر عرضة للاكتئاب من الفتيان في نفس السن، لأنّ الفتيات أكثر ميلاً لجني احترام الذات من خلال علاقاتهن. وكذلك، فإن بناء علاقات بعض المراهقين تكون صعبة خصوصاً بسبب النمو البدني المبكر الذي يجعلهم يبدو مختلفين، وتتغير طريقة تعاملهم مع أقرانهم. أحياناً يحدث الاكتئاب في سن المراهقة بسبب المشكلات الصحية، أو الإجهاد أو فقدان شخص مهم في حياة المراهق. - كيف يؤثر الاكتئاب على المراهق؟ المراهقون المكتئبون أكثر عرضة لتعاطي المخدرات والكحول، وضعف الأداء في المدرسة والعمل من المراهقين الآخرين. ويرتبط الاكتئاب في سن المراهقة بزيادة خطر محاولات الانتحار، فضلاً

عن تكرار الاكتئاب في مرحلة البلوغ. - كيف يقي الوالدان أبناءهما من الاكتئاب؟ قد تتمكن من المساعدة في وقاية أبنائك من الاكتئاب في سن المراهقة من خلال التشجيع، وتنمية طفلك صحياً وجسدياً وعقلياً، وقد أظهرت الأبحاث أن الخطوات التالية يمكن أن تُحدث فرقاً: - امتدح مهارات ابنك أو ابنتك: أظهرت دراسة أجريت عام 2008م أن الأطفال الذين ناضلوا أكاديمياً في المواضيع الأساسية في الصف الأول كانوا أكثر عرضة لعرض التصورات السلبية عن النفس وأعراض الاكتئاب في الصف السادس، لذلك يجب أن تتصل وتجتمع مع المعلمين لمعرفة أداء ابنك أو ابنتك في المدرسة، إذا كان يجد صعوبة في المدرسة، قم بمدح مهارات أخرى له مثل الألعاب الرياضية، والرسم، والعلاقات، أو غيرها من المجالات. - شجعه على المشاركة في الأنشطة المنظمة: فهناك عدد قليل من الدراسات تبين أن النشاط البدني - بغض النظر عن مستوى كثافته - قد يقلل من الاكتئاب والقلق في سن المراهقة قليلاً، وما زالت هناك حاجة إلى مزيد من الدراسات، وليس هناك شك في أن النشاط البدني يمكن أن يحسن صحة طفلك الشاملة، فوزارة الصحة والخدمات البشرية (الأميركية) توصي المراهقين بالحصول على ساعة واحدة على الأقل أو أكثر من النشاط البدني في اليوم. - تقديم الدعم الأبوي: في دراسة أجريت عام 2008م، توصل الباحثون إلى أنه قد يكون تفسير الارتباط بين انخفاض دخل الأسرة واكتئاب الأولاد ناتجاً عن التعرض لأحداث ضاغطة، مثل الطلاق أو الانفصال أو مستويات منخفضة من الدعم الأبوي، وبدا أن ارتفاع مستويات الدعم من قبل الوالدين مفيد في توفير الحماية من أعراض الاكتئاب، ذكر ابنك أو ابنتك أنك مهتم به أو بها من خلال الاستماع إليه أو إليها، وإبداء الاهتمام بمشكلاته أو مشكلاتها، واحترام مشاعره أو مشاعرها. - تحدث إلى ابنك أو ابنتك: واحدة من علامات الإنذار المبكر في سن المراهقة من الاكتئاب هو الشعور بالعزلة.. خصّص وقتاً كل يوم للتحدث إلى ابنك أو ابنتك، يمكن أن تكون هذه الخطوة حاسمة في منع مزيد من العزلة، والانسحاب التدريجي والاكتئاب. - ماذا لو كان طفلي في خطر الاكتئاب؟ إذا كنت قلقاً من أن يصاب ابنك بالاكتئاب في سن المراهقة، فكّر في اتخاذ خطوات وقائية إضافية. وقد أظهرت الأبحاث الأخيرة بعض الفوائد لحماية الأبناء من الآباء المكتئبين الذين شاركوا في برامج الوقاية من الاكتئاب التي تنطوي على العلاج السلوكي المعرفي - وهو نوع من العلاج النفسي - أو الجهود الرامية إلى تعزيز قدرتها الاستعدادية. وهناك لا شك حاجة إلى مزيد من الدراسة لبرامج الوقاية من الاكتئاب، ولكن استشارة متخصص في الصحة النفسية حول الخيارات يمكن أن يكون الأفضل لابنك أو لابنتك. - الاكتئاب في سن المراهقة: الاكتئاب هو اضطراب الصحة النفسية الأكثر شيوعاً في الولايات المتحدة بين المراهقين والبالغين، ويمكن أن يكون له تأثير خطير على حياة العديد من المراهقين الذين يعانون من الاكتئاب. وتظهر الإحصاءات أن الاكتئاب في سن المراهقة هو مشكلة شائعة: • فنحو 20%

من المراهقين أصيب بالاكتئاب في سن المراهقة قبل بلوغهم سن الرشد. • ما بين 10-15% من المراهقين يعانون من أعراض الاكتئاب في سن المراهقة من آن لآخر. • حوالي 5% من المراهقين يعانون من الاكتئاب الشديد في أوقات معينة. • ما يصل إلى 8.3% من المراهقين يعانون من الاكتئاب لمدة سنة على الأقل في كل مرّة، مقارنة بنحو 5.3% من عموم السكان. الاكتئاب في سن المراهقة يمكن أن يؤثر سلباً على المراهق بصرف النظر عن الجنس أو الخلفية الاجتماعية أو مستوى الدخل أو العرق، أو المدرسة أو غيرها من الإنجازات، على الرغم من أنّ الإحصاءات تثبت أنّ المراهقات اللاتي يعانين من الاكتئاب أكثر من الأولاد في سن المراهقة. فالذكور أقل عرضة وأقل طلباً للمساعدة أو الاعتراف بأنهم يعانون من الاكتئاب، وربما يرجع ذلك إلى الاختلافات الاجتماعية بين البنين والبنات، وشجاعة الفتيات في التعبير عن مشاعرهنّ في حين أنّ الأولاد ليسوا كذلك، وهناك عوامل خطيرة أخرى تزيد من فرص تكرار صور من الاكتئاب في سن المراهقة تشمل ما يلي: • المعاناة من الصدمة، والاعتداء، أو مرض طويل الأجل أو العجز. • الوراثة والتاريخ العائلي من الاكتئاب، فمن بين 10 إلى 50% من المراهقين الذين يعانون من الاكتئاب واحد على الأقل من أفراد الأسرة يعاني أيضاً من الاكتئاب أو غيره من الاضطرابات النفسية. • مشكلات أخرى: حيث إن حوالي ثلثي المراهقين المصابين بالاكتئاب يعانون أيضاً من اضطراب عقلي آخر، مثل القلق، والإدمان على المخدرات أو الكحول أو السلوكيات المعادية للمجتمع.