

الاكتئاب لدى الأطفال والشباب اليافعين



كيف يمكن للآباء والمعلمين تقديم العون والمساعدة؟

- الاستماع والإصغاء الجيد للطفل.
- محاولة إيجاد حلول لجميع المشاكل التي يطرحها الطفل.
- طلب المساعدة من ذوي الاختصاص عند استمرار الأعراض لفترة أسبوعين أو أكثر وعدم القدرة على احتواء المشكلة.

وأهم العلاجات الفعالة للاكتئاب:-

- العلاج السلوكي المعرفي: هو ببساطة التحدث للمريض ومساعدته لفهم أفكاره ومشاعره ودوافعه وتغيير طريقة تفكيره لتصبح أكثر إيجابية.
- العقاقير المضادة للكآبة: قد تساعد في علاج الكآبة وتستخدم لعلاج المريض لعدة أشهر ولا تسبب الإدمان ولكن بعض المرضى يشعرون بأعراض انسحابية لمدة قصيرة عند إيقاف استخدام الدواء. وبشكل عام جميع العقاقير لها آثار جانبية ومضاعفات فلا تتردد باستشارة طبيبك في حال حدوث أي منها.

ما هو الاكتئاب

الكثير من الأطفال والبالغين وكبار السن يتعرضون في فترات معينة من حياتهم إلى تجارب حياتية مؤلمة وضاغطة تجعلهم يعيشون في مزاج سوداوي وتشعرهم باليأس والقنوط. ويعتبر رد فعل طبيعي للضغط التي تواجههم، ولكن إن استمروا بهذا المزاج وحالة اليأس بشكل متواصل مما يؤثر على تفاصيل حياتهم تسمى هذه الحالة باضطراب الكآبة.

ما هي أعراض الاكتئاب

- يكون الطفل مزاجي، متوتر، سهل الاستقزاز، وسريع الانفعال والبيكاء.
- يفضل الانطواء والابتعاد عن الأقران والنشاطات اليومية الاعتيادية.
- الإحساس بالذنب انتقاد الذات وكرهها مع الإحساس بالعدوانية.
- الشعور بالوحدة والتعاسة لوقت طويل من الزمن.
- الشعور باليأس وفقدان الأمل والرغبة بالموت.
- صعوبة بالتركيز.
- عدم العناية بالمظهر الخارجي.
- تغير في نظام النوم :- النوم القليل أو النوم أكثر من اللازم.
- الشعور بالإرهاك والتعب.
- اضطراب الشهية للطعام.
- اضطرابات صحية بسيطة متكررة مثل آلام المعدة و الصداع

بعض الأشخاص أو الأطفال لديهم الشعور بالذنب لأنهم يعتقدون أنهم ارتكبوا أعمالاً شنيعة، إذا كنت تعاني من جميع هذه الأعراض أو أغلبها لفترة طويلة من الزمن فهذا يعني أنك تعاني من داء الكآبة.

ما هي أسباب الاكتئاب؟

- لا يمكن تحديدها بسبب واحد ولكن لعدة أسباب مختلفة:-
- الحوادث والتجارب الشخصية المؤلمة:-
- قد تكون الشرارة لبداية الكآبة مثلاً:
- العائلات المفككة وما تتخلله من مشاكل، وفاة أو فقدان شخص عزيز، الإهمال أو إساءة المعاملة للطفل، الأمراض العضوية فقد يشكو الطفل من فقر الدم العام، التغيرات الجذرية السريعة في حياة الطفل مثل (تغير السكن أو تغير المدرسة..الخ)

عوامل مهيئة مساعدة

- العوامل البيولوجية: يزيد احتمال الإصابة باضطراب الكآبة عند وجود عوامل جينية مساعدة. وقد أوضحت الدراسات أن نسبة الإصابة مرتفعة لدى الإناث أكثر منها في الذكور.
- العوامل النفسية والاجتماعية: يكون الطفل على حافة الإصابة بالكآبة إذا تعرض لضغوط متواصلة لا يستطيع مواجهتها ولا يجد العون والمساعدة والإسناد.

طرق المساعدة

- تحدث إلى شخص تثق به فذلك يخفف كثيراً من العبء عليك، ويشعرك بالدعم والإسناد مما يساعدك على حل مشكلتك (إذا تعرضت للضغط بسبب امتحان فمن الممكن التحدث إلى المعلم أو الباحث الاجتماعي في المدرسة أو أن تستعين بطبيب العائلة).
- حافظ على نشاطك واشغل نفسك قدر المستطاع و لا تحملها أكثر من طاقتها.
- تذكر أنك لست وحيداً والكآبة مشكلة شائعة أصبح من الممكن التعافي منها.

