



التعرف على الاكتئاب لدى المراهقين

الاكتئاب يصيب المراهقين بشكل أكبر مما يتخيله معظمنا. إن المراهقين الذين يتعرضون للاكتئاب لا يكونون في حالة مزاجية سيئة فحسب؛ وإنما من المتوقع أيضًا حدوث حالات مزاجية عرضية سيئة وإساءة التصرف. يعتبر الاكتئاب مشكلة شديدة الخطورة يمكن أن تؤثر على جوانب كثيرة في حياة المراهقين. إذ يمكن أن تدمر جوهر شخصية المراهق، مسببًا شعور طاعى بالحزن واليأس والغضب. فيما يلي بعض التوجيهات المفيدة التي تساعد الوالدين في اكتشاف حالة الاكتئاب المحتملة التي تصيب ابنهم المراهق. ينبغي أن يفكر الوالدان في الاكتئاب حينما يستمر التغيير في سلوك طفلهم (أطفالهم) لأكثر من أسبوعين ويؤثر عليهم.

علامات وأعراض الاكتئاب لدى المراهقين والشباب:

- الحزن و/أو اليأس
- القلق بشأن انخفاض درجاتهم المدرسية
- إدمان الكحوليات أو المخدرات
- سرعة الانفعال و/أو الغضب و/أو العدائية
- الحزن الدامع و/أو البكاء المتكرر
- الانسحاب بعيدًا عن الأهل والأصدقاء
- التملل و/أو الهياج
- الشعور بانعدام القيمة و/أو الذنب
- فقدان الحماسة و/أو التحفيز
- الإرهاق و/أو فقدان القدرة
- صعوبة التركيز
- التفكير في الموت و/أو الانتحار
- التورط في مشكلة أو إظهار سلوكيات محفوفة بالمخاطر
- إعلان الرغبة في الموت

الأثار الناتجة عن اكتئاب المراهقين

الأثار السلبية لاكتئاب المراهقين تذهب لما هو أبعد من الشعور بالحزن والكآبة. فهناك كثير من السلوكيات والمواقف المتمردة وغير الصحية لدى المراهقين تعد مؤشرات فعلية على الإصابة بالاكتئاب. فيما يلي بعض من التصرفات التي يقوم بها المراهقون في محاولة منهم للتكيف مع ألمهم النفسي:

- يتسبب الاكتئاب في ضعف القدرة وصعوبات في التركيز. في المدرسة، قد يؤدي هذا إلى الحضور الضعيف و/أو انخفاض في الدرجات و/أو الفشل في أداء الواجبات المنزلية في حالة الطالب الذي كان متفوقًا قبل ذلك
- قد يفتر المراهق المكتئب من المنزل أو يتحدث عن فكرة الفرار. هذه المحاولات عادة ما تكون بمثابة صرخة إنذار لتقديم المساعدة.
- قد يدمن المراهقون استخدام الكحوليات و/أو المخدرات في محاولة منهم "للمعالجة الذاتية" من الاكتئاب. لكن بكل أسف، إدمان المخدرات لا يزيد الأمر إلا سوءًا.
- قد يثير الإحباط أو يقوي من مشاعر القبح و/أو العار و/أو الفشل و/أو عدم الأهلية.
- قد يلجأ المراهقون إلى الواقع الافتراضي على الإنترنت للهروب من مشكلاتهم، لكن الاستخدام المفرط للكمبيوتر يزيد فقط من مشاعر العزلة، مما يزيد من اكتئابهم.
- قد يتورط المراهقون المكتئبون في مخاطر و/أو سلوكيات عالية الخطورة، مثل القيادة المتهوررة وعدم السيطرة على إدمان الكحوليات وممارسة الجنس غير الآمن.

الفرق بين الاكتئاب لدى المراهقين والشباب

قد يبدو الاكتئاب لدى المراهقين مختلفًا تمامًا عن الاكتئاب لدى البالغين. أعراض الاكتئاب التالية هي أكثر شيوعًا بين المراهقين عن البالغين:

- **المزاج سريع الانفعال أو الغضب** – عادة ما تكون سرعة الانفعال وليس الحزن هي الحالة المزاجية الشائعة لدى المراهقين المصابين بالاكتئاب. قد يتسم سلوك المراهق المكتئب بالغضب والعدائية و/أو الشعور بخيبة الأمل بسهولة و/أو يكون عرضة لنوبات الغضب.
- **الشعور بصداق وآلام مجهولة السبب** – عادة ما يشتكي المراهقون المصابون بحالة اكتئاب من أمراض بدنية مثل الصداع أو آلام بالمعدة. إذا لم يتبين من الفحص البدني الجيد وجود أي سبب طبي، فقد يكون الصداع والآلم دليلًا على الإصابة بالاكتئاب
- **الحساسية المفرطة تجاه النقد** – يصاب المراهقون المكتئبون بالشعور بانعدام القيمة، الأمر الذي يجعلهم معرضون وبشدة للنقد و/أو النبذ و/أو الفشل. وهذه مشكلة تحدث تحديدًا مع "المتفوقين".

الانسحاب عن بعض وليس كل الأشخاص – في حين يميل البالغون إلى العزلة بأنفسهم عند إصابتهم بالاكتئاب، لكن المراهقون عادة ما يحتفظون ببعض الصداقات على الأقل. مع ذلك، قد يقل النشاط الاجتماعي للمراهقين المكتئبين عن ذي قبل، و/أو يبتعدون عن والديهم و/أو يمضون أوقاتهم مع أشخاص آخرين.

ينبغي أن يتحدث الوالدان مع الباحثين الاجتماعيين في مدرسة الطفل أو مستشار المدرسة طلبًا للدعم و/أو الإحالة إلى متخصص في الصحة النفسية. يمكنك أن تجد الخدمات عبر شركة التأمين الخاصة بك أو مجلس الخدمات المجتمعية المحلية.

مقتبس من **اكتئاب المراهقين: دليل الوالدين**؛ http://www.helpguide.org/mental/depression_teen.htm