



التعرف على الاكتئاب لدى الشباب

الاكتئاب يصيب الشباب والمراهقون بشكل أكبر مما يتخيله معظمنا. إن الأطفال الذين يتعرضون للاكتئاب لا يكونون في حالة مزاجية سيئة ويسببون التصرف فحسب، وإنما يؤثر الاكتئاب سلبًا على حياتهم؛ لأنه يتعارض مع قدرتهم على أداء أدوارهم على أفضل نحو ممكن. ومن خلال التعرف على الاكتئاب وطلب العلاج للطفل (الأطفال) المصاب به، يمكن للوالدين تحسين فرص أن يستمتع أطفالهم بحياة تنسم بجودة أعلى وأكثر صحة. فيما يلي بعض العلامات والأعراض المفيدة التي تساعد الوالدين في التعرف على الاكتئاب المحتمل الذي يصيب طفلهم (أطفالهم). ويجب على الوالدين مراعاة حالة الاكتئاب عندما يدمم تغيير سلوكيات الطفل (الأطفال) لمدة تزيد عن أسبوعين وتؤثر على حياتهم اليومية.

علامات وأعراض الاكتئاب لدى الشباب:

- الغضب الذي لا يمكن السيطرة عليه إلى جانب التصرف بعنصرية و/أو بشكل مدمر، كضرب الشخص لنفسه و/أو الآخرين، أو الركل، أو عض نفسه، أو جرح رأسه
- إيذاء الحيوانات
- العصيان المستمر
- الشعور بخيبة الأمل بسهولة، البكاء المتكرر، التقدير المتدني للذات، الحساسية المفرطة
- عدم القدرة على الانتباه و/أو تذكر و/أو اتخاذ القرارات
- تشتت الفكر بسهولة، يصبح العقل فارغًا
- تقلبات في النشاط من الخمول إلى النشاط الجنوني، مع وجود فترات من الحالة السوية
- اضطرابات في الأكل و/أو النوم
- التبول في الفراش و/أو الإمساك و/أو الإسهال
- الاندفاع، الميل نحو التورط في الحوادث
- القلق و/أو الخوف المزمن، شدة التعلق، نوبات هلع متكررة
- الانشغال المفرط بالذات
- بطء الحديث و/أو حركات الجسم
- الحديث غير المنتظم - يصعب متابعته عندما يروي قصة، أو ما شابه.
- ظهور الأسباب الطبية الأخرى والأعراض البدنية مثل الدوار و/أو الصداع و/أو آلام المعدة و/أو آلام الجسم و/أو قضم الأظافر و/أو شد الشعر
- الحديث عن الانتحار أو محاولات الانتحار
- مصادر القلق مثل تدهور الحالة بمختلف درجاتها
- إساءة استعمال المشروبات الكحولية والمواد الأخرى
- الوقوع في المشكلات أو إظهار سلوكيات خطيرة
- الإفصاح عن الرغبة في الموت

ما يمكن للوالدين القيام به:

- إدراك السلوكيات التي تمثل مصدر إزعاج وملاحظة المدة التي يمارس فيها الطفل هذه السلوكيات، وعدد مرات حدوثها، ودرجة خطورتها
- الرجوع إلى متخصص في الصحة العقلية أو طبيب الطفل (الأطفال) للتقييم والتشخيص
- الحصول على معلومات دقيقة من المكتبات وخطوط المساعدة والمصادر الأخرى
- طرح الأسئلة حول الأساليب والخدمات العلاجية
- التحدث إلى الأسر الأخرى في المجتمع ممن لديهم نفس المشكلات
- البحث عن مجموعة دعم أسري

قد يتكرر الاكتئاب الذي يصيب الشباب ليظهر في صورة سلوكيات أخرى مثل التهرب أو الخوف المرضي من المدرسة، التهرب أو الخوف من المواقف الاجتماعية، القلق المفرط من الانفصال، الشرود، الهواجس، الإكراه، الخوف من أن شيء ما سيء قد يحدث الاكتئاب هو مرض واقعي يتطلب المساعدة المهنية، ويعد التشخيص المبكر أمرًا ضروريًا لعلاج الأطفال المكتئبين عادة ما يتضمن العلاج الشامل كل من العلاج الفردي أو الأسري لكي يساعد الوالدين أطفالهم، عليهم أن يطلبوا من أخصائيين الشؤون الاجتماعية بمدارس أطفالهم أو مستشار المدرسة للحصول على الدعم و/أو توصية بالرجوع إلى أحد متخصصي الصحة النفسية. يمكن الحصول على الخدمات من خلال شركة التأمين التي تتبعها أو مجلس المجتمع المحلي.

- مقتبس من التحالف الوطني للأمراض العقلية: nami.org والأكاديمية الأمريكية للطب النفسي للأطفال والمراهقين.