

اكتئاب الأطفال والمراهقين

إعداد:

د. مصطفى أبو العزائم
أخصائي الطب النفسي

- بعيد عن العائلة والأصدقاء.
- يواجه صعوبة في الواجبات المدرسية.
- يتحدث كثيراً عن الموت.
- المراهق
- مجهد دوماً.
- ينسحب من النشاطات المفضلة.
- يخوض المزيد من النقاشات مع أهله وأساتذته.
- يرفض إنجاز الواجبات المنزلية أو المدرسية.
- يعتمد سلوكاً مؤذياً، مثل جرح نفسه.
- تراوده أفكار الانتحار.
- وتتماً مثل الكبار، قد يُصاب الأولاد والمراهقون أيضاً بنوع من الاكتئاب يختلف عن الاكتئاب الشائع، أي أن مزاجهم قد يتحسن لفترات قصيرة، ويستطيعون الاستمتاع بالأحداث الإيجابية. ويكون هذا عكس الأشكال الأكثر شيوعاً من الاكتئاب التي يميل

يبدل اختصاصيو الرعاية الصحية جهداً مركزاً للتعرف إلى اضطرابات المزاج عند الأولاد والمراهقين، وفهمها بصورة أفضل. وظن الأطباء يوماً أن الأولاد والمراهقين لا يملكون النضوج العقلي للمعانة من الاكتئاب. لكن الباحثين يجدون حالياً أن الاكتئاب شائع عند الأولاد والمراهقين، وأن اليافعين معرضون لأنواع الاكتئاب نفسها تماماً مثل الكبار، وأن الاكتئاب يبقى غالباً من دون تشخيص ومعالجة عند هذه المجموعة.

انتبه إلى هذه الحقائق الأساسية:

- قد يحدث الاكتئاب عند ولد واحد من كل ٣٣ ولداً. وفي أي وقت من الأوقات، تجد أن ٣ في المئة من الأولاد والمراهقين مكتئبون.
- حين يعاني الولد أو المراهق من نوبة اكتئاب، يصبح معرضاً بنسبة ٥٠ في المئة أو ربما أكثر للمعانة من نوبة أخرى خلال السنوات الخمس التالية.
- لا يلقي ثلثا الشباب المصابين بأمراض نفسية المساعدة التي يحتاجون إليها.
- الانتحار هو ثالث سبب رئيسي للموت بين عمر ١٥ و ٢٤ عاماً، وسادس سبب رئيسي للموت بين عمر ٥ أعوام و ١٥ عاماً.
- حين يعيش الأولاد والمراهقون مع اكتئاب غير معالج، يمكن أن تعاني العلاقات العائلية، ويتأثر النمو الاجتماعي، ويحصلون على نتائج سيئة في المدرسة، ويسببون استعمال المخدرات، وقد يتعرضون لخطر الانتحار. إلا أن التعرف المبكر إلى اكتئاب الطفولة والمراهقة ومعالجته في مرحلة مبكرة يستطيعان لحسن الحظ تخفيض مدته وخطر مضاعفاته.
- ما يجب الانتباه إليه:
- يتم تشخيص الاكتئاب عند الأولاد والمراهقين باستعمال المعايير نفسها المعتمدة عند الكبار. لكن طريقة ظهور أعراض الاكتئاب قد تختلف بين الشباب والراشدين. فقد يصعب

- التعرف إلى الاكتئاب عند الأولاد والمراهقين إذ يصعب كشف الأعراض أو يسهل نسبها إلى مسألة أخرى، مثل مرحلة النمو أو التغيرات الهرمونية.
- بالإضافة إلى ذلك، هناك العديد من أنماط السلوك المرتبطة بالاكتئاب عند الشباب وقد تكون تفاعلات طبيعية عند الأولاد والمراهقين. فعلى سبيل المثال، يتناقش كل الشباب تقريباً مع أهلهم وأساتذتهم أو يرفضون إنجاز الواجبات بين الحين والآخر. إلا أن عدد الأعراض التي يكشفها الولد أو المراهق، ومدة العوارض ووخامتها هي التي تدفع

- التعرف إلى الاكتئاب عند الأولاد والمراهقين إذ يصعب كشف الأعراض أو يسهل نسبها إلى مسألة أخرى، مثل مرحلة النمو أو التغيرات الهرمونية.
- بالإضافة إلى ذلك، هناك العديد من أنماط السلوك المرتبطة بالاكتئاب عند الشباب وقد تكون تفاعلات طبيعية عند الأولاد والمراهقين. فعلى سبيل المثال، يتناقش كل الشباب تقريباً مع أهلهم وأساتذتهم أو يرفضون إنجاز الواجبات بين الحين والآخر. إلا أن عدد الأعراض التي يكشفها الولد أو المراهق، ومدة العوارض ووخامتها هي التي تدفع

التعرف المبكر
لاكتئاب الطفولة
والمراهقة
يقلل خطر
مضاعفاتها

ما يجب الانتباه إليه:

يتم تشخيص الاكتئاب عند الأولاد والمراهقين باستعمال المعايير نفسها المعتمدة عند الكبار. لكن طريقة ظهور أعراض الاكتئاب قد تختلف بين الشباب والراشدين. فقد يصعب





الفتيات أكثر عرضة مرتين للاكتئاب من الصبيان

فيها المزاج إلى الحزن الدائم ولا يتأثر بسهولة بالأحداث الإيجابية. **هل ولدك معرض للخطر؟**

يبدو أن الصبيان والبنات، حين يكونون أولاداً، يواجهون الخطر نفسه للتعرض للاكتئاب. لكن حين يصلون إلى سنوات المراهقة، تصبح الفتيات عرضة مرتين أكثر للاكتئاب من الصبيان. وتبقى الإناث أكثر عرضة للاكتئاب في خريف العمر.

تشير الأبحاث إلى أن الجينات، والهرمونات الجنسية الأنثوية، والمسائل النفسية والضغط الاجتماعي قد ترتبط كلها بازدياد معدل الاكتئاب بين المراهقات. وقد تكون العوامل الوراثية مهمة جداً، لأن الشاب الذي يعاني من الاكتئاب يكون في الغالب والدته أو والده أصيب بالاكتئاب في سن مبكرة. كما يكون المراهقون المكتئبون ذوى تاريخ عائلي للمرض.

وبالإضافة إلى التاريخ العائلي، قد تزيد هذه العوامل من خطر الاكتئاب عند الولد أو المراهق:

- التعرض لضغط كبير.
- الوقوع ضحية سوء المعاملة أو الإهمال.
- تكبد موت أحد الأهل أو شخص محبوب.

● المعاناة من مرض مزمن، مثل داء السكري.

- المعاناة من صدمة أخرى.
- المعاناة من اضطراب في السلوك أو التعلم.

سبل تحقق الأهل من الاكتئاب
فيما يلي علامات وأعراض الاكتئاب الشائعة عند الأولاد والمراهقين. يمكنك استعمال تلك المعلومات لمساعدتك في جمع المعلومات حول مشاعر ولدك، وتفكيره، ومشاكله الجسدية، ومشاكل سلوكه وخطر انتحاره.

***المشاعر- هل يكشف ولدك عن الآتي؟**

- الحزن
- الفراغ
- اليأس
- الذنب
- عدم الجدوى
- عدم الاستمتاع في المسرات اليومية
- *التفكير - هل يواجه ولدك مشكلة في التركيز

حتى وقت غير بعيد، رفض الأطباء وصف مضادات الاكتئاب لأولاد والمراهقين بسبب عدم توافر الكثير من الأدلة حول سلامة هذه العقاقير وفعاليتها عند الشباب. لكن الدراسات الحديثة تشير إلى أن بعض مضادات الاكتئاب الجديدة، ولا سيما قامعات إعادة امتصاص السيروتونين الانتقائي، آمنة وفعالة. ويتم دمج مضادات الاكتئاب غالباً مع العلاج النفسي. تشير بعض الدراسات إلى أن جمع الطريقتان قد يكونان أكثر فاعلية من استعمال مضادات الاكتئاب لوحدها.

تكون الأدوية المضادة للاكتئاب الخيار الأول الذي يلجأ إليه الأطباء في المعالجة إذا كان الولد أو المراهق:

- يعاني من أعراض وخيمة يحتمل ألا تستجيب جيداً للعلاج النفسي.
- لا يملك نفاذاً فورياً إلى العلاج النفسي.
- يعاني من الذهان أو الاضطراب الثنائي القطبين.
- يعاني من اكتئاب مزمن أو نوبات متكررة.

ومن الأفضل عموماً متابعة الدواء لمدة أشهر على الأقل بعد اختفاء عوارض الاكتئاب وذلك لمنع تكرار النكسة. وعندما يحين وقت التوقف عن الدواء، يجب تخفيف الجرعة ببطء على مدى أسابيع أو أشهر بمساعدة طبيب. وإذا عاد الاكتئاب- خصوصاً أثناء تخفيف الدواء تدريجياً أو بعد فترة قصيرة من ذلك- يجب معاودة تناول الدواء عادة.

أعراض أو أكثر من الأعراض المذكورة أعلاه لمدة أسبوعين على الأقل، فإنه يعاني ربما من الاكتئاب أو مرض عقلي آخر. خذ موعداً مع طبيب العائلة أو اختصاصي في الصحة النفسية. دؤن كم تدوم العلامات والأعراض، ومدى تواترها، وأعط أمثلة عليها. فهذه المعلومات تساعد الطبيب أو المعالج على فهم الحالة العاطفية عند ولدك بصورة أفضل.

علاج الاكتئاب عند الشباب
كلما جرى تشخيص الاكتئاب ومعالجته في مرحلة مبكرة، كان ذلك أفضل. ورغم أن الأولاد والمراهقين يكشفون عن معدل أكبر من الشفاء بعد المعاناة من نوبة اكتئاب واحدة، فإنهم عرضة للنوبات التالية.

والواقع أن العلاجات الأكثر شيوعاً للأولاد والمراهقين الذين يعانون من الاكتئاب هي الأدوية أو العلاج النفسي أو الاثنين معاً. وتختلف الآراء حول شكل العلاج الواجب اعتماده أولاً. فثمة أدلة متزايدة على أن أفضل طريقة للشباب تتمثل في جمع الأدوية مع شكل من العلاج النفسي اسمه علاج السلوك الإدراكي. ويكون العلاج المشترك مهماً خصوصاً للاكتئاب الوخيم.

الأدوية

- اتخاذ القرارات
- إنجاز الأعمال المدرسية
- الحفاظ على العلامات الجيدة
- الحفاظ على الصداقات
- *المشاكل الجسدية - هل يتذمر ولدك من:

- الصداع
- آلام المعدة
- الافتقار إلى الطاقة
- مشاكل في النوم (الكثير أو القليل منه)
- تغيرات في الوزن أو الشهية (فقدان أو زيادة)
- *مشاكل السلوك - هل ولدك:

- سريع الغضب
- لا يريد الذهاب إلى المدرسة
- يريد أن يبقى وحيداً معظم الوقت
- يواجه صعوبة في الاتفاق مع الآخرين

■ يغيب عن الصفوف أو المدرسة
■ يتخلى عن النشاطات الرياضية أو الهوايات أو النشاطات الأخرى

■ يستعمل المخدرات
خطر الانتحار- هل يتحدث ولدك أو يفكر في:

- الانتحار
- الموت
- مواضيع أخرى حزينة
- إذا كشف ولدك عن خمسة

يكون المراهقون المكتئبون ذوى تاريخ عائلي للمرض