

## مقدمة

من أصعب المهمات التي قد تُلقى على عاتق الإنسان هي تربية الأطفال. يبذل الوالدان جهدهما ليقوما بذلك بأفضل طريقة ممكنة ولكن ما من تدريب متوفر، وكثيراً ما يحاول الوالدان القيام بذلك آمليين أن تجري الأمور على ما يرام. يطمئن الأهالي عادةً عندما يكون الأولاد بصحة جيدة وعندما يظهرون درجةً لا بأس بها من السعادة في المدرسة. كما يشعر الأهالي بالارتياح عندما يكون في حياة الأولاد الكثير من الأصدقاء وبعض الهوايات. إضافة إلى ذلك، من أهم الدلائل المشيرة إلى أن الأولاد على ما يرام هي تواصلهم مع ذويهم بشكل جيد. يتوقع أهالي المراهقين التقلبات المزاجية لديهم والنزاعات ورفض سلطة الوالدين، إذ إن هذه المسائل هي من العناصر الطبيعية الخاصة بالمراهقة. إلا أن كون

المرء وليّ أمرٍ مراهقٍ مكتئبٍ مسألة قد تشكل تجربة مخيفة ومضنية. الاكتئاب مشكلة شائعة عند المراهقين ويؤثر هذا الاضطراب على 5% منهم وعلى 2% ممّن هم أصغر سنّاً. غالباً ما يؤدّي الاكتئاب إلى تغييرٍ مفاجئٍ ومخيفٍ على مستوى السلوك وردّات الفعل العاطفية، إضافةً إلى العلاقات مع الآخرين.

من أصعب الفترات التي يمر بها الأهالي هي اكتشاف أنّ هناك خطباً ما لفترة طويلة من الوقت، ممّا يجعل من اكتشاف المسألة أمراً صعباً للغاية. قد لا يعي الوالدان عندها كيفية التعامل مع الطفل وقد يخافان من أن يسوء الوضع بسببهما. بالرغم من أنّهما قد يكونان واسعبي المعرفة بشخصية الطفل، إلا أنّ التغيير الذريع يجعل من هذه الشخصية مختلفة وكأنّ الطفل نفسه بات مختلفاً. من الممكن أن يكون الوالدان على معرفة بسبل العلاج المتوفرة أو بضرورة اللجوء إليها. أكثر ما يخيف الأهالي في هذه الحالة هو الأمراض النفسية الدائمة أو الانتحار. يتساءل ذوو الأمر عندها إن كان هناك أهالٍ آخرون يشعرون بالإحباط نفسه.

تم تأليف هذا الكتاب إثر طلبات الأهالي المستمرة للحصول على مادة يمكن الاعتماد عليها لفهم المراهقين المكتئبين ولعرفة الخطوات التي يجب اتباعها لمساعدتهم. كما صدر هذا الكتاب نتيجةً للرغبة في الحصول على أمل يبشّر بتحسّن ممكن قد يساعد العائلة ككلّ على التحدي الذي يواجهونه سوياً.

## شكر وتقدير

نودّ أن نشكر زملاءنا وأصدقاءنا وأقاربنا على دعمهم المستمر الذي جعل من تأليف هذا الكتاب أمراً ممكناً. كما لا يسعنا إلا أن نعبر عن شكرنا العميق لجميع من عملنا معهم من مراهقين وأهالٍ، إذ إنّ تجاربهم هي المادة التي اعتمدنا عليها في تأليفنا لهذا الكتاب. لقد تأثرنا إلى حدّ كبير بتعاونهم المستمر وبكلّ ما قدموه لنا بالرغم من محنتهم. شجاعتهم هي إلهامنا الدائم.

