

## الفصل العاشر تجارب من تمت معالجتهم من المراهقين

(للباحثين: كارول فيتزباتريك، جون شاري، سوزان غيران،  
كاترين أوهانلون)

ما الذي يساعد المراهقين على التخلص من الاكتئاب؟ تذكر الأبحاث عدداً من العوامل التي ترفع من احتمال إصابة المراهق بالاكتئاب، إلا أننا لا نعرف الكثير عما قد يساعدهم على التخلص من هذا الاكتئاب. من المعروف أن معظم المراهقين يشفون من هذه الحالة ولكن هناك بعض الذين قد يتعرضون إلى مزيد من التعقيدات لاحقاً في حياتهم (يرجى الرجوع إلى الفصل الأول لمزيد من التفاصيل حيال ذلك). هناك كثير من أساليب العلاج الفاعلة التي تساعد على التخلص من الاكتئاب غير المزمّن. إضافةً إلى ذلك، إن تناول أدوية الأعصاب مع حضور جلسات العلاج يؤدي إلى

التغلب على الاكتئاب الشديد. تعرض الأبحاث مختلف هذه المعلومات، لكن القليل منها يذكر آراء المراهقين حيال تجربتهم وتأثيرها عليهم وكيفية التخلص من الاكتئاب. يتم العمل على هذا النوع من البحوث في مراكز الخدمات الصحية حيث يُلاحظ اختلاف بين آراء المرضى ووجهة نظر المختصين.

### الأبحاث في دابلين

تمّ إنهاء هذه الأبحاث مؤخراً، وهي نتاج لتعاون بين كلية دابلين الجامعية وقسم علم النفس في مستشفى ماتير. كان الهدف الأساسي لهذه الدراسة التوصل إلى آراء المراهقين الذين تم شفاؤهم من الاكتئاب. شملت هذه الأبحاث مقابلات دقيقة ومفصلة مع مجموعتين من المراهقين. كانت إحدهما قد لجأت إلى مستشفى دابلين للمعالجة. أمّا المجموعة الثانية، فكانت قد عانت من الاكتئاب أيضاً ولكن دون حضور أي جلسات علاجية. تراوح عمر المراهقين بين الثالثة عشرة والسادسة عشرة من العمر وكانوا جميعاً قد شفوا من الاكتئاب قبل بدء الدراسة. وافق هؤلاء المراهقون على الاشتراك في هذه الأبحاث إضافةً إلى أهاليهم. تمّ إطلاع هؤلاء على أنّ المعلومات ستبقى سرية أي دون ذكر للأسماء وأنها ستستخدم للتوصل إلى برنامج علاج للمراهقين المصابين بالاكتئاب.

أشرفت على المقابلات الشخصية كاترين أوهانلون وهي مجازة في علم النفس. إلا أنها لم تكن إحدى أعضاء الفريق العلاجي. أدى ذلك إلى شعور المراهقين بالراحة في أثناء اطلاعها على حسنات وسيئات العلاج الذي تلقوه. هدفت الأسئلة إلى معرفة كل ما لدى المراهقين من آراء حيال المسألة، واستغرقت المقابلة مدةً تراوحت بين الـ 45 دقيقة والساعتين إلا ربعاً. تم تسجيل هذه المقابلات واستخرجت المعلومات من الشرائط بعد انتهائها وتمّ تحليلها بشكل دقيق.

لم يتم استخدام كلمة «اكتئاب» عند التحدث إلى هؤلاء المراهقين؛ ولذلك فإنهم لم يطلقوا على حالتهم هذا الاسم. عوضاً عن ذلك، اعتبرت الحالة مجرد وقت عصيب غلب عليه الحزن والصعوبات.

صممت الأسئلة بطريقة شجعت المراهقين على البوح بآرائهم. تمحور معظمها حول مناقشة شعورهم في فترة الاكتئاب وآرائهم حيال مسببات ذلك وحيال ما ساعدهم على التغلب على هذه الحالة.

بلغ عدد المراهقين المشاركين الواحد والعشرين (11 شاباً و10 شابات)، وكان نصف هذا العدد مؤلفاً ممن تلقوا العلاج في المستشفى. كان أصغر مشارك في الثالثة عشرة من عمره بينما تراوح عمر الباقين بين الرابعة عشرة والسادسة عشرة من العمر.

أكثر الأمور المثيرة للاهتمام والخاصة بهذه الدراسة هو الحماس الذي أظهره المراهقون المشاركون. سرُّ هؤلاء باعتبارهم خبراء في هذه المقابلات وتحدثوا بشكل مفصل عن تجاربهم، خصوصاً أنَّهم كانوا يعرفون أنَّ معلوماتهم ستساعد غيرهم من المراهقين.

### المشاعر المرتبطة بالاكتئاب

كان شرح هؤلاء المراهقين مفصلاً، واستخدموا كلمات معبرة تفسِّر مشاعرهم (حزين، وحيد، مرتبك، غاضب). إلاَّ أنَّ الثلث فحسب استعمل كلمة «مكتئب». في الفصل الأول بعضٌ ممَّا قاله هؤلاء الشباب، وفي القسم التالي مزيدٌ منها. غلب على المراهقين شعور بالانعزال (بسبب رفض الآخرين لهم أو نزاعاتهم معهم)، إضافة إلى الإحساس باليأس وعدم القدرة على تحسين الوضع. ذكر نصف المشاركون تفكيرهم بالانتحار وأكد ربعهم أنَّهم حاولوا ذلك.

### عدم الثقة بالنفس

«يغلب على المرء شعور بالحزن ويفقد الثقة بنفسه. لا يتحدث مع الآخرين كمن هم في عمره ولا يستمتع بأي نشاط يقوم به. يتوقف عن الشعور بالحماس حيال أيِّ من الأمور التي كانت تثير اهتمامه في السابق».

. دايفيد (15 عاماً).

## عدم الاكتراث

«لم أستطع النهوض في الصباح ولم أعد مهتماً بأي شيء.  
غلب عليّ شعور بعدم الاكتراث.»

. لوك (14 عاماً).

## سرعة الاستياء

«يصبح المرء سريع الاستياء وتؤثر عليه أسخف الأمور  
كشجار بسيط مع أحد الأصدقاء.»

. دايفيد (15 عاماً).

## الغضب

«كان يشتد غضبي في بعض الأحيان ممّا أدّى إلى  
تشاجري مع الناس وإن لم يقوموا بأيّ شيء مسيء لي.»

. غاري (14 عاماً).

«استمر تعكر مزاجي دون أيّ سبب، وكنت أصرخ في وجه  
والدي دون مبرر. إن طلبت مني والدتي أن أقوم بشيء ما، كنت  
أغضب وأبدأ بالصراخ. لم أكن أقصد ذلك ولكنني كنت أقوم به  
فحسب.»

. بيكي (14 عاماً).

## التركيز

«لم أستطع التركيز على أي شيء وكثير سهوي. لم أكن أعلم بما يدور في بالي، وكأنتي كنت أعيش في عالم خاص بي. تدهور أدائي الأكاديمي، واستاء أساتذتي من عدم إنجازي للمفروض والواجبات».

. شيلي (15 عاماً)

«بعد وفاة جدي توقفت عن بذل أي جهد أكاديمي. لم أدرس ولم أكتثرت حيال فروضي المدرسية. لم أعتبر ذلك أمراً مهماً».

. مارتين (15 عاماً)

## المجازفة

«لم يكن الموت يخيفني على الإطلاق. كنت أجازف دون الاكتراث بالحفاظ على درجة كافية من الأمان تحميني من الموت».

. دايفيد (16 عاماً)

## الأفكار الانتحارية

«عند الاكتئاب، يظن المرء بأن الوضع سيتحسن عند موته. يقتنع بأن عائلته ستكون بحال أفضل وبأن جميع من في المدرسة سيرتاحون من وجوده معهم؛ لذلك، يعد المكتئب أن

الانتحار سيفيد الجميع، ويفكر بذلك بسبب الكراهية الشديدة للذات».

.شون (15 عاماً)

«كنت أفكر بالانتحار إلى حد كبير. عندما اكتشف والدي اكتئابي، كان الانتحار أول ما خشيته. إلا أنني لم يشعر بالجرأة الكافية لسؤالي عن ذلك إلا بعد ذلك بوقت طويل. أعتقد أنني من أطلعتهما على ذلك، أي لم أنتظر حتى يناقشا الموضوع معي. كل ما قاما به هو تحذيري من ذلك وطلب اللجوء إليهما عند تفكيري بذلك. أعتقد أن ذلك هو ما حال دون قيامي بالانتحار، وأن عائلتي هي الدافع الأساسي الذي جعلني أبوح بمشاعري».

.جاك (15 عاماً)

### الكحول

«كنت أحتسي كمية كبيرة من الكحول، مما جعلني أرتاح. أدى الكحول إلى عدم تأثري بأي حدث وقع من حولي. لم أنتبه إلى أي شيء في محيطي بسبب تأثير الكحول».

.مارتين (15 عاماً)

### المخدرات

«لم أشعر بالارتياح والاسترخاء إلا عند تدخين الحشيش».

أدى ذلك إلى ازدياد اعتمادي على هذه المادة، من السهل الإدمان عليها».

- براين (16 عاماً)

### مسببات الاكتئاب

ذكر ثلث المراهقين المشاركين في الدراسة الصعوبات العائلية كأحد أسباب اكتئابهم. أكثر ما تمّ التطرق إليه هي المشاجرات بين الوالدين ومعهما، إضافةً إلى انفصالهما.

«كنت في الرابعة من عمري عند انفصال والديّ. منذ ذلك الوقت، تغيرت الأحوال. عند انفصالهما كنت صغيراً ولم أستوعب ما حصل. ولكنهما ما زالا يتشاجران. إنهما منفصلان ولكنهما يتعاركان باستمرار. لا يتحدثان مع بعضهما إلاّ عند الضرورة، وما زالا يتشاجران. أعتقد أنني بدأت أعتاد على ذلك».

- غاري (14 عاماً)

«لم أكن مصابةً بالاكتئاب عند انفصال والديّ. كنت حزينةً، وكان لانفصالهما تأثير كبير على حياتي، ولكن ذلك لم يصل إلى حدّ الاكتئاب. بعد سنة من ذلك بدأت ألاحظ التغيرات في شخصيتي وحياتي. بتُّ حزينة بشكل مستمر وبدأت أواجه كثيراً من الصعوبات في المدرسة. لم أستطع التحدث إلى الآخرين وفقدت ثقتي بنفسيّ».

- سو (15 عاماً)

كنت أعود إلى المنزل بعد يومي المدرسي وأراهما يتشاجران. كنت آمل بأن أكون أنا موضوع الشجار. كان ذلك أفضل من سماعهما يتعاركان حيال إدمان والدتي على الكحول. كنت أظن بأنّ تشاجرهما حيالي لن يؤدي إلى انفصالهما».

- براين (16 عاماً)

ذكر خمس المشاركين التّمّر كأحد أسباب الاكتئاب، ولكنهم شددوا على أنّ هذا التّمّر حدث لوقت طويل ومن قبل الزملاء. لم يطلعوا أحد عن تعرضهم إلى ذلك إلى أن وقعت أزمة أكثر تعقيداً كمحاولة الانتحار على سبيل المثال.

«كان زملائي يقترضون بعضاً من أغراضي دون أن يعيدوها لي. كنت أجلس بمفردي في الملعب ولم يسمح لي أحد بالمشاركة في أيّ نشاط. كانوا يسخرون من كلّ ما يتعلق بي من صفات، وكان ذلك بمنتهى السخافة. كانوا شديدي القسوة ولكنني منعت نفسي عن التفكير بالمسألة. لم أتعرض إلى أي نوع من العنف ولكن التعليقات التي تزهوا بها يومياً كانت أسوأ من العنف».

- بول (13 عاماً)

«كان اكتئابي شديداً إلى حدّ أدّى إلى إصابتي بالمرض وإدخالي إلى المستشفى. ولكنهم لم يقوموا بأي فحص طبي بل أرسلوا طبيباً نفسياً اكتشف مسألة التّمّر».

- براين (14 عاماً)

لم يذكر ربع المراهقين أي سبب معين أدى إلى اكتئابهم.

### التغلب على الاكتئاب

أكثر ما تم ذكره كعامل مساعد على التخلص من الاكتئاب هو البوح بالمشاعر والأفكار إلى الآخرين. تطرق ثلاثة أرباع المراهقين المشاركين في الدراسة إلى هذه المسألة. أول الأشخاص الذين لجأ إليهم هؤلاء المراهقون هم الأهل بشكل عام والأمهات بشكل خاص. تم ذكر الآباء والأخوة الأكبر سناً إضافةً إلى الأصدقاء، ولكن المراهقين لجؤوا إلى هؤلاء بعد التحدث إلى أولياء الأمور.

«أكثر ما ساعدني على التخلص من الاكتئاب هو التحدث إلى والدي. إطلاع شخصٍ ما على حالتي وملاحظة اهتمامه بما أقوله كانا أمرين شديدي الأهمية؛ لذلك، أعتقد أن البوح بمشاعري وأفكاري كان مفيداً للغاية عوضاً عن كتمانها».

.كايت (15 عاماً)

«شعرت بالارتياح عند التحدث عن أحاسيسي، ولجأت إلى والدي للبوح بذلك. ساعدني ذلك إلى حد كبير لأنني لم أكن ما في داخلي من مشاعر وأفكار. قالت لي والدي: إنها ليست طبيعيةً وإنما غير قادرة على جعلي أتحسن، ولكن التحدث إليها أدى إلى شعوري بالارتياح».

.مارك (14 عاماً)

«لطالما حصلت على دعم عائلتي. كانوا مذهلين وعبروا عن استعدادهم الدائم للإصغاء إليّ دون شعورهم بالانزعاج. بالرغم من أنني كنت متضايقاً في المدرسة، إلا أن إدراكي بأنّ عودتي إلى المنزل قريبة جعلني أرتاح».

. دون (16 عاماً)

ذكر ثلاثة أرباع المراهقين قيامهم بنشاط آخر كوسيلة للتخلص من الاكتئاب، كالذهاب في نزهة أو الاستماع إلى الموسيقى. إضافةً إلى ذلك، ذكر بعضهم نشاطاتٍ خلاقية كالرسم أو كتابة الشعر أو ابتكار شيء ما.

«تساعد الموسيقى على التعبير عن المشاعر».

. جيرى (14 عاماً)

«كانت الموسيقى بمثابة علاج نفسي. كنت أصغي إلى أنواع مختلفة من الأغاني وفقاً لما خالجنى من شعور».

. مارك (14 عاماً)

«ساعدني الرسم على الاسترخاء وسمح لي بالتعبير عن نفسي عوضاً عن التصرف بعنف وتخریب المكان. كنت أستمتع بذلك وأشعر بالفخر بما أرسّمه».

. دايفيد (16 عاماً)

«كنت أتنزه مع أصدقائي. كنت أحاول القيام بشيء

ما عوضاً عن مجرد الجلوس دون أي حركة. ساعدني ذلك على التخلص من الأفكار السلبية».

. فيكي (14 عاماً)

ذكر بعض المراهقين الاعتماد على النفس كإحدى السبل المساعدة. شمل ذلك محاولة حلّ المسائل والقيام بنشاطات صعبة.

«كنت أجبر نفسي على الذهاب إلى المدرسة بالرغم من شعوري بالامتعاض. لم أكن أحب المدرسة ولكنني كنت أعلم أنّ ذلك ضروري. كنت أشعر أنّ حضور الصفوف أفضل من التخلف عن ذلك».

. مارك (14 عاماً)

«كنت أجلس بمفردي وأفكر بالمسألة. أعتقد أنّ ذلك هو أكثر ما ساعدني على التخلص من مشكلتي».

. شيلي (15 عاماً)

وجد مراهقان وسائل علاج أخرى ومنها الوخز بالإبر.

«على المرء أن يجربّ الوخز بالإبر ليفهم تأثيرها على الإنسان. هناك مناطق معينة في جسم الإنسان يتم وخزها للتخلص من التوتر أو حتى من الأمراض. يشعر المرء بتحسّن كبير بعد هذه الجلسات بالرغم من الانزعاج الذي يحسّ به في بادئ الأمر».

. كين (14 عاماً)

لجأ 15 من المراهقين المشاركين الـ 21 إلى جلسات علاج نفسي. عبّر معظمهم عن التأثير الإيجابي لهذه الجلسات وعن استفادتهم منها.

«من خلال هذه الجلسات، حصلت على شخص أتحدث إليه وأستمد الدعم وبعض الأفكار منه. سمح لي ذلك بالبووح بمشاعري وأحاسيسي».

- وندي (14 عاماً)

«كانت المعالجة رائعةً ومتجاوبة. شعرت بقدرة هائلة على إطلاعها على كل ما يخالجنى من مشاعر».

- كياران (15 عاماً)

«أمنت لي الجلسات شخصاً أثق به وأحدثه عن مختلف الأمور، حتى تلك التي قد يعتبرها الآخرون مسائل تافهة».

- آرون (14 عاماً)

عبّر اثنان من المراهقين عن سلبيات معينة لهذه الجلسات العلاجية.

«كنت أذهب إلى عيادة المعالج مرتين في الأسبوع، وكنت أعتبر ذلك واجباً مضمناً. كل ما كنت أرغب فيه هو الاسترخاء في عطلة نهاية الأسبوع والاستمتاع بوقتي مع الأصدقاء. لم أكن أود أن أهدر هذه العطلة بالذهاب إلى عيادة تبدو غير

مثيرة للاهتمام في حين أن الهدف منها هو جعل الأولاد يشعرون بالارتياح. كنت أنتظر هناك لمدة نصف ساعة ومن ثم أدخل وأتكلم لمدة ساعة تقريباً. كنت أخرج من هناك والتعب يتملكني بسبب اضطراري إلى النهوض باكراً وعدم القيام بنشاط ممتع والحصول على وصفة من الأدوية. بالرغم من ذلك، كانت الجلسات مفيدة في بعض الأحيان، ولكنني كنت أعتبرها دوماً عائقاً وعملاً مضيئاً».

. دايفيد (16 عاماً)

«التحدث إلى الآخرين كان أمراً غير ممتع. لم أكن أستمتع بالبوح بمشاعري التي لم أكن أرغب في مناقشتها. فكل ما كنت أود القيام به هو نسيان هذه الأحاسيس والأفكار والمضي في حياتي بشكل طبيعي. ولكنني أتساءل إن ساعدتني هذه الجلسات في الواقع».

. بيل (15 عاماً)

انتقد مراهقان من المجموعة الجلسات العلاجية التي حضروها.

«لم أحب المعالج النفسي الذي خاطبني مستعملاً كلمات طفولية بالرغم من أنني كنت في السابعة من عمري. أعلم أن ما أقوله يجعلني أبدو ناكراً للجميل ولكنني كنت فتىً ذكياً ولم أكن أرغب في أن يعاملني الآخرون وكأنني طفل».

. إيدي (14 عاماً)

«كانت أسئلة المعالجين مزعجة وتقلل من قيمة المرء. كانوا ينظرون إلي بطريقة متجهمة غير مريحة لطالما شعرت وكأني في سجن، وجعلني المعالجون أحسّ وكأنهم لا يصدقون ما أقوله».

. جايسون (15 عاماً)

تناول تسعة مراهقين من المجموعة المشاركة الأدوية المهدئة واعتبر ستة منهم أنّ ذلك كان مفيداً للغاية.

«لم أكن أرغب في تناولها في بادئ الأمر لأنني شعرت بغرابة في المسألة. لكنني كنت أعلم أنّها ستفيدني بعض الشيء وأنّها تؤثر على المرء بطريقة تدريجية. بعد بضعة أسابيع، شعرت بتحسّن وعدت إلى طبيعتي النشيطة».

. بول (14 عاماً)

«أعتقد أنّ الدواء الذي تناولته ساعدني على عدم الشعور بالقلق. لم أطلع أحداً على تناولي هذه الحبوب لأنني كنت أخشى أن يعتبروني مجنوناً».

. نيسا (14 عاماً)

«ساعدتني الحبوب بشكل هائل. من الغريب كيف أنّ الدواء قد يساعد المرء على تغيير أفكاره. لربّما كان تأثيرها نفسياً فحسب».

. جون (15 عاماً)

## التغلب على اكتئاب المراهقين

اعتبر اثنان من المراهقين أنّ لهذه الأدوية سلبيات وإيجابيات في الوقت نفسه .

«لم ألاحظ أي تحسّن بعد تناول الأدوية، ولكن والديّ كانا معي في أثناء زيارة الطبيب وعبراً له عن التحسّن الذي بدا جلياً لهما . قالوا إنني بت أكثر نشاطاً وحيوية» .

. بيتر (15 عاماً)

«بعد تناول الأدوية لعدد من الأسابيع، يشعر المرء بنشاط أكبر، وهذا ما يعبر عنه من حوله . لم أكن أرغب في التخلص من حزني... لا أعرف... كنت أفكر ملياً بذلك ممّا كان قد يؤدي إلى شعوري بالامتعاض مجدداً» .

. فرانك (16 عاماً)

انتقدت إحدى المراهقات هذه الأدوية بشدة ورفضت تناولها .  
«أرفض فكرة تناول الدواء للتخلص من بعض الأحاسيس .  
على المرء أن يساعد نفسه دون الاعتماد على الأدوية» .

. سو (15 عاماً)

## نتائج الدراسة

لا تنطبق هذه النتائج على جميع المراهقين المصابين بالاكتئاب، فقد تكون للآخرين غير المشاركين في هذه الدراسة آراء أخرى . تطوّع هؤلاء المشاركون فيها ولربّما كانت لديهم قدرة أكبر

على البوح بما في داخلهم بشكل إيجابي. بالرغم من ذلك، كانت آراؤهم مثيرة للاهتمام. من المهم أن يعبر المرء عما يخالجه من مشاعر إلى شخص آخر، فذلك يساعده على تخطي الصعوبات، وفي معظم الأحيان، كان المتلقي أحد الوالدين. كانت الموسيقى والرسم والأعمال الخلاقية من الوسائل التي ساعدت المراهقين على الاستمتاع ببعض الأوقات التي لطالما كانت مضيئة. كانت آراؤهم حيال العلاج النفسي مهمة للغاية، فقد ساعدتنا على فهم الصراع الذي يعيشه المراهقون في محاولتهم لتقبل المساعدة المختصة.

