

الفصل الحادي عشر الاكتئاب وما يحمله المستقبل

يتحسن معظم المراهقين المصابين بالاكتئاب. تظهر الدراسات أن الإشراف على هؤلاء الشباب يؤدي إلى تقدّم ملحوظ عند 70 إلى 80 بالمئة منهم بعد سنتين من عملية التشخيص. لا يرتبط التحسن بأسلوب علاجي معين وقد يحصل حتى عند عدم تلقي المراهقين أي علاج. هذه معلومات مطمئنة ولكن ذلك لا يحول دون التأثير السلبي للاكتئاب على الطفل ومستقبله. قد تتأثر علاقاته وقد لا يستفيد من الفرص الحياتية الأكاديمية منها والمهنية؛ لذلك، من المهم اللجوء إلى المساعدة وخصوصاً إلى تلك القائمة على درجة من الاختصاص.

أكثر ما يخيف الأهالي هو رجوع الاكتئاب حتى بعد الشفاء منه. يكثر هذا القلق عندما ينتمي المراهق إلى عائلة فيها حالات عدة من الاكتئاب.

الإحصاءات

هناك كثير من الأبحاث التي تابعت المراهقين بعد أن تم تشخيص حالتهم. تظهر هذه الدراسات أن 40 إلى 60 بالمئة منهم يعانون من الاكتئاب لاحقاً وفي مرحلة الرشد. قد تكون النسبة عالية ولكن من المهم الالتفات إلى أن 40 إلى 60 بالمئة لن يعانون من ذلك مجدداً.

من الممكن توقع مستقبل المراهق المصاب بالاكتئاب. هناك إشارات عديدة ولكنها لا تؤكد المسألة بشكل حتمي. قد يكون من الواضح أن بعض أفراد العائلة قد عانوا من الاكتئاب، مما يزيد من احتمال إصابة المراهقين بذلك مجدداً في حياتهم. كما أن الصعوبات الحياتية كالمشكلات العائلية أو النقص في الأصدقاء أو الفشل الأكاديمي إشارات تدل على أن المراهق معرض بشكل أكبر إلى ذلك. توضّح هذه الأبحاث الإشارات المختلفة ولكن ذلك لا يضمن إصابة المراهقين بحالات مستقبلية من الاكتئاب.

لا يستطيع المرء التحكم ببعض العوامل التي تزيد من احتمال الاكتئاب في المستقبل، فلا يستطيع تغيير عائلته أو إجبار المراهقين الآخرين على التقرب من الشاب أو الشابة. لكن هناك خطوات

يستطيع الأهالي القيام بها كتعزيز ثقة المراهق بنفسه كما ذكر الفصل السابع. عند الشعور بالثقة بالنفس، تسهل عملية التقرب من الآخرين. بوسع الأهل القيام ببعض الأمور للتواصل مع المراهقين بشكل أكبر، وإن كان أحد الوالدين بعيداً عن الشاب أو الشابة.

إنّ مساعدة المراهق على التخلص من الاكتئاب تسمح للوالدين بملاحظة الإشارات المنذرة إلى احتمال اكتئابه في المستقبل. عندها، يستطيع الوالدان أن يستدركا المسألة ويحلّوها بسرعة في خلال تطبيق الأفكار السابقة. إن كان المراهق قد حصل على علاج نفسي، فإنّ ذلك يعني أنّه بات قادراً على الالتفات إلى الإشارات وعلى معرفة الخطوات اللازمة.

التأثيرات الإيجابية للاكتئاب

لا أحد يرغب في اكتئاب شخص من محبيه، ومن المستحيل الانتباه إلى التأثيرات الإيجابية لهذه الحالة. ولكن بعد شفاء المراهق، يغدو أكثر نضوجاً، فالتغلب على الاكتئاب يتطلب درجة عالية من الشجاعة والجهد. هذا ما يجعل أولياء الأمور يشعرون بالفخر حيال الإنجاز الذي قام به المراهق. عليهما أن يطلعا على هذا الفخر فقد يساعده على تقدير نفسه بشكل أكبر.

كثيراً ما يصبح المراهقون بعد شفائهم أشخاصاً يتفهمون الآخرين عند مواجهة هؤلاء للصعوبات. يعلم هؤلاء المراهقون أنّ

الظروف الصعبة تؤثر على المرء بشكل كبير لا يلاحظه الآخرون. في الفصل العاشر شرح لما يمرّ به المراهقون ولما يظهر لديهم من حماس بعد شفائهم. لقد قام هؤلاء بتقديم آرائهم وأفكارهم لمساعدة الآخرين الذين قد يعانون من الاكتئاب.

الدماغ والاكتئاب: الأبحاث الحالية

هناك أبحاث عديدة تتطرق إلى الاكتئاب والوراثة وإلى التأثير الذهني لهذه الحالة والوظائف الفكرية الخاصة بها. ستساعدنا هذه الدراسات على فهم الناحية الفيزيولوجية من الاكتئاب وكيفية نشوئه والشفاء منه.

قد تتم أبحاثٌ مستقبلية تهدف إلى معرفة إن كان هناك عامل وراثي يؤدي إلى الاكتئاب. لن تكون هذه الدراسات مفيدة دون تفصيل للخطوات التي يمكن اتباعها لتجنب الاكتئاب بالرغم من عامل الوراثة. قد تكون هناك طريقة لتغيير الجينات أو قد تعمل الأدوية على منع هذا العامل الوراثي من التأثير على الإنسان. قد يصبح المرء قادراً على السيطرة على الدماغ ليكون التفكير هادفاً إلى مواجهة العامل الوراثي.

قد تبدو هذه الأفكار غير منطقية ولكننا لا نستطيع توقع المستقبل وكيف ستكون ظروفه. يساعد التطور في الأبحاث على بعث الأمل في النفوس وهذا الأمل يخفف من احتمال الإصابة بالاكتئاب.

هناك الكثير من الاحتمالات المستقبلية وما ستقدر الدراسات القيام به هو تفسير الاكتئاب بشكل أكبر ليفهم المرء مختلف حيثياته وتعقيداته.

مستقبل المراهقين

يتحدث الكثير من الأهالي عن سعادتهم عند شفاء المراهقين من الاكتئاب. يرتاح الأهل عند رؤية المراهقين وهم يبتسمون أو هم يغنون ويتصرفون بشكل إيجابي ينم عن مزاج جيد.

لعل دعم الأهالي هو أحد أهم العناصر المؤدية إلى تخلص المراهقين من حالتهم. لا يستطيع أولياء الأمور أن يزيلوا الاكتئاب ولكنهم قادرون على التواصل مع المراهقين وعلى جعلهم يشعرون بالأمل المستمر. قد تكون المهمة شاقة ومضنية ولكن الأهالي وأولادهم قادرون على إنهاء الأزمة وهم أكثر عزمًا وحكمة.

