

الاكتئاب شعور سبق واختبرناه جميعاً. من عوارض الاكتئاب الأفكار المتشائمة، والانزعاج من الآخرين، والشعور بالوحدة وبأن لا غاية من الحياة، خصوصاً أن المكتئب غير قادر على الإحساس بالسعادة أو المتعة. في حياة كلِّ منَّا فترات غلبت عليها إحدى هذه المشاعر أو حتى كلها. غالباً ما يحصل ذلك عندما نكون مرهقين أو معرّضين لدرجة عالية من الضغوطات المختلفة كشجار مع أحد أحبائنا أو فشل علاقة ما. يسعنا عادةً أن نفهم مسببات اكتئابنا وأن نطمئن أنفسنا بأن زوال هذا الشعور قريب. الاكتئاب هو أحد الأحاسيس الإنسانية التي يختبرها أي شخص تماماً كالسعادة والغضب والخوف.

عندما يتمّ وصف شخص ما على أنه مكتئب، فإننا نشعر بأننا قادرون على فهم ما يحسّ به خصوصاً أننا قد اختبرنا ذلك

بأنفسنا في وقت من الأوقات. نتوقع عندها أن يكون اكتأبه نتيجة لحدث سيئ حصل في حياته. إضافةً إلى ذلك، فإننا نتوقع أن هذا الشخص المكتئب سيتغلب على هذا الشعور. هذا ما يفهمه معظمنا عندما يتم ذكر الاكتئاب.

عندما يلجأ المعالجون النفسيون إلى مصطلح «الاكتئاب»، فإنهم يقصدون بذلك الاضطراب الاكتئابي الذي يشبه الشعور الذي تم وصفه في الفقرة السابقة. إلا أن هؤلاء المختصين يتحدثون عبر هذا المصطلح عن اضطراب يختلف عن المفهوم الشائع للاكتئاب. يشير الاضطراب الاكتئابي إلى عوارض عديدة تشمل المزاج المكتئب الذي يكون أكثر حدةً في السابق، ولكن ذلك يكون أكثر حدةً في هذه الحالة. إن الدرجة العالية من الاكتئاب في هذا النوع من الاضطراب يجعل المرء غير قادر على العيش بطريقة طبيعية وعلى القيام بالنشاطات الحياتية واليومية. في الجدولين 1.1 و1.2 تفصيل للعوارض التي يجب أن تظهر لدى المرء ليتم تشخيص حالته ووصفها بالاضطراب الاكتئابي.

تنتشر هذه العوارض لدى المراهقين إلى حد كبير ولدى مختلف الأشخاص في بعض الأحيان. إلا أن ذلك لا يشير إلى معاناتنا من الاضطراب الاكتئابي. الأمر الذي يجعل من الاكتئاب حالة مرضية هو ظهور جميع العوارض بشكل قوي يحول دون قدرة المرء على القيام بوظائفه الحياتية واليومية. كثيراً ما يؤدي الاكتئاب عند المراهقين إلى تعكّر مزاجهم مما يتسبب بدوره بنشوء نزاعات

مع العائلة والأصدقاء والأساتذة. من الممكن أن يؤدي ذلك إلى ازدياد الاكتئاب بعد كل نزاع.

عندما يحصل هذا الازدياد الذي غالباً ما يليه ازدياد آخر، فإنّ الأمور تتأزّم. قد يودّ الوالدان عندها مساعدة المراهق ولكنهما قد يشعران بالغضب الذي يحول دون ذلك، خصوصاً أنّ المراهق يظهر عندها الكثير من العدائية واللامبالاة. يؤدي ذلك إلى شعور الوالدين بأنّ ما من إمكانية لتحسن الأمر. لكن هناك وسائل قد تكون فعّالة وقد تقلّص من تفاقم المشكلة، وتعرض الفصول التالية هذه الأساليب بشكل مفصّل.

عوارض الاضطراب الاكتئابي:

نظامان يلجأ إليهما المعالجون النفسيون

تشخيص الاكتئاب المرضي

الجدول 1.1: النظام المقدم من قبل المنظمة العالمية للصحة:

يعاني الفرد من مزاج مكتئب ومن عدم الاكتراث بما حوله ومن عدم السعي وراء المتعة. كما يشعر المرء بالخمول والتعب ممّا يؤدي إلى شعور بالإرهاق بعد القيام بأيّ نشاط بسيط. إضافة إلى ذلك، تظهر عند الاكتئاب العوارض التالية:

أ - تقلّص القدرة على التركيز.

ب - تزعزع الثقة بالنفس واحترام الذات.

ج - شعور بالذنب وعدم الأهمية.

د - نظرة متشائمة للمستقبل.

هـ - أفكار أو أفعال انتحارية أو مؤذية للنفس.

و - أرق.

ز - نقصان في الشهية.

تظهر الأبحاث اختلافاً بين الأفراد والعوارض الظاهرة لديهم ولكنها تثبت أنّ للمراهقين العوارض نفسها. في بعض الحالات، يكون القلق والانزعاج الجسدي أكثر وضوحاً من الاكتئاب. التقلّب المزاجي في بعض الأحيان مصحوباً بميّزات بارزة أخرى كحدة الطبع وشرب الكحول بشكل مفرط ووسواس المرض أو المبالغة في ردّات الفعل، إضافةً إلى تفاقم العوارض الاضطرابية التي كانت تظهر عند الفرد في السابق.

تستغرق عملية التشخيص حوالى أسبوعين وقد تظهر العوارض في هذه الفترة بشكل ضئيل أو معتدل أو حاد.

الجدول 1.2: النظام الأميركي

ظهرت خمسة أو أكثر من العوارض التالية لدى الفرد طوال فترة مدتها أسبوعان ساد عليها تغيير في السلوك.

أ - شعور شبه يومي بالاكتئاب المستمر الذي يعبر عنه الفرد نفسه

أو الذي يلاحظه من حوله. يظهر عند الأطفال والمراهقين هذا العارض من خلال حدة الطبع.

ب - تقلص ملحوظ في الرغبة بالاستمتاع بأي نشاط يومي، على أن يظهر ذلك بشكل شبه يومي (من خلال تعبير الفرد عن ذلك أو عبر ملاحظة الآخرين لذلك الأمر).

ج - فقدان الكثير من الوزن بالرغم من عدم اتباع حمية غذائية أو زيادة في الوزن أو نقصان الشهية أو ازديادها. (يظهر هذا العارض عند الأطفال من خلال عدم الوصول إلى الوزن المتوقع وفقاً للعمر).

د - أرق أو إفراط في النوم (بشكل شبه يومي).

هـ - بطء أو اهتياج على المستوى الحركي النفسي (بشكل شبه يومي).

و - شعور بالإعياء والوهن (بشكل شبه يومي).

ز - شعور بالذنب وعدم الأهمية.

ح - تردد في اتخاذ القرارات وعدم القدرة على التفكير أو التركيز.

ط - تفكير مستمر في الموت أو الانتحار، أو محاولة الانتحار، أو التخطيط للانتحار.

يجب ألا تكون هذه العوارض مرتبطة بمرض نفسي آخر أو نتيجة لتناول أدوية ما. ليتمّ التشخيص، يجب أن تؤدي هذه العوارض إلى الإحباط أو إلى عدم القدرة على التفاعل مع الآخرين في المجتمع أو في أماكن العمل أو في أي محيط آخر.

للاكتئاب المرضي درجات عديدة، فقد يكون الاضطراب بسيطاً حيث تظهر لدى الفرد العوارض المذكورة سابقاً ويكون شخصاً أقلّ محبة وعضويةً وكفايةً ممّا هو عليه في الأوقات العادية. إلا أنّ الاكتئاب قد يصل إلى درجات حادة تجعل المرء غير قادر على النهوض من الفراش أو على التواصل مع الآخرين وتناول الطعام أو شرب الماء، ممّا قد يؤدي مع الوقت إلى مشكلات صحيّة خطيرة. هناك العديد من الدرجات المختلفة للاكتئاب، وما من تفسير موحد لهذه الحالة النفسية لدى الشباب والمراهقين. يختلف كل مراهق عن غيره من أبناء جيله، ولكنّ المثل التالي يفسّر ما يحصل عندما يعاني المراهق من الاكتئاب المرضي.

تجربة مراهقة

تبلغ سارة الثالثة عشرة من العمر. مضى على غياب سارة عن صفوفها المدرسية ثمانية أسابيع. بدأ الأمر بإصابتها بالزكام منذ حوالي الثلاثة أشهر ممّا أجبرها على ملازمة الفراش لأسبوعين. كانت سارة مصمّمة على العودة إلى متابعة حياتها المدرسية بأسرع وقت ممكن، خصوصاً أنّها تلميذة مجتهدة تسعى دوماً إلى التفوّق. عندما حاولت العودة إلى المدرسة انتابها امتعاض يصعب تفسيره. لطالما شعرت سارة بذلك كلّما كانت خارج المنزل ولكنّ الإحساس بلغ أوجه عندما حاولت الرجوع إلى مقاعد الدراسة. كانت تخشى

أن تفوّت صفوفها والتخلف عن زملائها . بالرغم من أن الصداقة لم تربطها بزملائها في الصف، إلا أنها كانت على علاقة طيبة ببعض الفتيات اللواتي كنّ يتصلن بها للاطمئنان عليها في فترة مرضها . لكن هذه الاتصالات لم تستمر . شعرت سارة بالوهن وباتت تنام أكثر من العادة . لو استطاعت لبقيت نائمة إلى وقت متأخر ولكن والدتها كانت توقظها كل صباح في الوقت المعتاد، آملة أن تودّ ابنتها الذهاب إلى المدرسة، ولكن ذلك لم يحصل . باتت سارة حادة الطبع وأصبح الغضب مسيطراً على الأجواء وخصوصاً في الصباح .

تضايق والدا سارة من الوضع الذي آلت إليه أحوالها . اصطحباها إلى طبيب عام قام بفحصها بشكل كامل ودقيق، ولكنه لم يتوصل إلى تفسير لحالتها . كان شقيق سارة الأكبر مصراً على أنها تدعي الأمر للحصول على المزيد من الاهتمام من والديها، ممّا جعله يطلب منهما عدم الالتفات إلى سارة والتصرف معها بشكل أكثر قساوة . بدأ والدها يتساءل إن كان ذلك هو الأسلوب الصحيح ولكنه كان يتوقف عن التصرف بقسوة عند رؤيتها تنظر إليه بشكل يظهر مدى تألمها من ذلك . أمّاً والدتها، فكانت تتأرجح بين الشعور بالأسى على سارة والتضايق منها ومن نكرانها للمعروف وتدمرها الدائم . كانت سارة تتصرف بشكل مختلف لا يتوافق مع شخصيتها المعهودة . عانت والدتها من الاكتئاب في الماضي، ممّا جعلها تتساءل عما إذا كانت ابنتها تمرّ بالمشكلة ذاتها . إلا أن الوضع برمته كان يخيفها ويجعلها غير متأكدة من الخطوات التي يجب اتباعها والأشخاص الذين يجب اللجوء إليهم للمساعدة .

عند إصابة الأطفال والمراهقين بالاكتئاب، تظهر لديهم عوارض سارة، ولكنها لا تكون بالضرورة بالشكل نفسه. هناك أسباب عديدة لذلك الاختلاف. لا يتمتع الأطفال عادةً بالقدرة على تفسير ما يشعرون به. يختبر هؤلاء هذه الأحاسيس ولكنهم لا يستطيعون وصفها للآخرين. أمّا المراهقون، فإنهم يتمتعون بالمهارات اللغوية، ولكنهم يرفضون عادةً التحدث عن مشاعرهم ظناً منهم أن الآخرين قد يزعمون أنهم مصابون بالجنون، وهذا خوف يخالجهم أيضاً. في بعض الأحيان، لا تكون هناك كلمات قادرة على تفسير حقيقة الأحاسيس التي تخالج المراهقين المكتئبين. لا يصبح بوسع هؤلاء وصف ما يشعرون به إلا بعد شفائهم. في القسم التالي أمثلة حقيقية لعبارات يصف من خلالها الشباب ما كانوا يشعرون به أثناء معاناتهم من الاكتئاب (وذلك بالطبع بعد حصولنا على موافقتهم لنشرها).

المشاعر المرتبطة بالاكتئاب

في الفصل العاشر مزيد من التفاصيل والأمثلة المتعلقة بتجارب المراهقين الذين يعانون من الاكتئاب.

«كان الشعور مروّعاً ودائماً. كان يزول بعض الشيء عندما أكون مع أصدقائي، ولكنه سرعان ما كان ينتابني مجدداً بعد ذلك.»

. جاك، 15 عاماً.

«بدأ الأمر بشعوري بالقلق حيال كل شيء حتى الأمور التي لم تزعجني في السابق. كنت أخشى أن يطرح عليّ سؤالٌ في المدرسة، وكان ذلك يؤدي إلى شعوري بالغيثان كلِّ صباح. لذلك، كنت غير قادر في بعض الأيام على الذهاب إلى المدرسة».

. نيسا، 13 عاماً.

«بات الجميع يثيرون غضبي ويزعجونني وخصوصاً والدتي التي لم تتوقف عن سؤالي عما كان يضايقني».

. لورا، 14 عاماً.

«لم أستطع أن أكون بين الآخرين ولم أستطع تفسير ذلك. كنت أتمنى الموت وكانت تلك الفكرة تراودني طوال الوقت. لم أستطع منع نفسي من التفكير في الموت إذ إنَّه بدأ الوسيلة الوحيدة للتخلص ممَّا كنت أشعر به».

. سو، 15 عاماً.

«كنت أشعر في بعض الأحيان وكأنني مقيدٌ وكان الذعر ينتابني في أحيان أخرى. كان الضياع يسيطر عليّ، فكنت غير قادر على القيام بأي شيء وعلى تحديد ما عليّ فعله، إلا أن أكثر ما كنت أحسُّ به في تلك الفترة هو عدم الاكتراث للحياة وللعالم ولمختلف الأمور».

. دايفيد، 16 عاماً.

«كنت أحسّ بالوهن المستمرّ مما جعلني ألزم الفراش طوال الوقت. كنت أشعر بالإعياء وبآلام في المعدة وبصداع مستمر. هذا ما كان يحصل لي».

. جون، 15 عاماً.

نسبة المراهقين بالاكتئاب

اعتمد الكثير من الأبحاث على المقابلات الشخصية مع عدد كبير من المراهقين وذوي أمورهم.

يقوم علماء نفس بهذه المقابلات التي تتمحور حول أسئلة عميقة ومفصّلة تسمح بالتشخيص النفسي. لقد أظهرت هذه الأبحاث أنّ حوالي 5% من المراهقين يعانون من الاكتئاب المرضي. تتمثّل هذه النسبة بـ 25 طالباً في مدرسة ثانوية تضم 500 طالب. يصيب الاكتئاب 2% من الأطفال الأكبر سناً، ومن المرجح أنّه يصيب الأطفال الأصغر سناً، ولكن ما من إحصاءات دقيقة عن هذه الفئة. لا ينحصر الاكتئاب بطبقة اجتماعية معينة، وكثيراً ما يرتبط بمشكلات نفسية وسلوكية أخرى. إضافة إلى ذلك فإن الأبحاث تظهر أنّ الفتيان والفتيات يصابون بالاكتئاب على حدّ سواء، ولكنّ المراهقات يعانين منه أكثر من المراهقين. لسنا متأكّدين من هذا الأمر؛ لأنّ الفتيان في مرحلة المراهقة لا يحبّون التحدّث عن مشاعرهم أمام الآخرين وإن كان هؤلاء الآخرون معالجين نفسيين أو متخصصين مسؤولين عن أبحاث معينة. قد يعاني المراهقون من

الاكتئاب تماماً كالمراهقات ولكنهم يظهرون ذلك بأساليب مختلفة (كالغضب والعدائية المندفعة).

كثيراً ما لا تتم ملاحظة الاكتئاب في مرحلتي الطفولة والمراهقة، وغالباً ما لا تتم معالجته. يُعتبر الطفل مزاجياً أو مشاعياً أو صعب المراس ولكن من النادر أن يتم اعتباره مكتئباً. أحد الأسباب التي تحول دون ذلك هو أن الراشدين يجدون صعوبة في تخيل إمكانية إصابة الأطفال في هاتين المرحلتين بالاكتئاب تماماً كمن هم أكثر نضجاً. إضافةً إلى ذلك، فإن الأطفال في هذا العمر يعبرون عن آلامهم بطرق تختلف عما يعتمد عليه الراشدون للتعبير عن ذلك. لا يتذمر الأطفال من الاكتئاب، بل يكترون التذمر من الملل أو الوحدة على سبيل المثال. قد لا يتذمرون على الإطلاق ولكنهم، وعوضاً عن ذلك، يظهرون مشاعرهم من خلال التصرف بعدائية مع الآخرين وخصوصاً هؤلاء الذين يبذلون الكثير من الجهد لمساعدتهم.

تجربة طوم

يبلغ طوم الرابعة عشرة من عمره، وبدأت والدته تلاحظ تغييراً جذرياً في شخصيته. بات مزاجياً ذا طبع حاد، وأصبح يعتمد على العبارات البذيئة والمؤذية مع أفراد العائلة، رافضاً التحدث عما يزعجه. يمضي طوم معظم أوقاته في غرفته حيث يتناول وجباته

ولحجب نفسه عن العالم الخارجي لساعات طويلة. لم يعد طوم يحب الخروج، وتوقف عن الاهتمام بأيّ نشاط سوى تناول الطعام، وذلك ما كان يقوم به معظم الوقت. ازداد وزنه بشكل كبير بسبب قلة الحركة والإفراط في تناول الطعام. بدأت والدته تخشى من إمكانية إدمانه على المخدرات، ولكن تلك الفكرة بدت مستحيلة نظراً لعدم خروجه من المنزل ولعدم وجود صداقات في حياته؛ لذلك، فإنّ عدم التواصل مع العالم الخارجي كان يحول دون حصوله على المخدرات. كان طوم يبقى مستيقظاً بينما كان جميع أفراد العائلة نائمين، ولكن خلوده إلى الفراش في وقت متأخر جعل من استيقاظه في الصباح أمراً مستحيلاً. واستغراقه في النوم حتى ما بعد الظهيرة مسألة عادية. كانت والدته تسمح له بذلك في بعض الأحيان، خصوصاً أنّ الأجرء في المنزل تحوّلت إلى أجرء لا تُحتمل بعد نهوضه من الفراش. في بعض الأيام، كانت والدته قادرةً على التحدث إليه ولكنّه كان يرفض ذلك في معظم الأوقات، طالباً منها أن تتركه وشأنه.

كانت والدته على معرفة واسعة بالتقلبات المزاجية في مرحلة المراهقة، إذ إنّها قامت بتربية ولديها الآخرين الأكبر سنّاً من طوم. إلّا أنّها كانت تتساءل عمّا إذا كانت حالة طوم تمثل الوضع الطبيعي للمراهقين.

(يتبع في الفصل الخامس)

أسباب الاكتئاب

يشهد العقد الماضي تطوراً ملحوظاً في الأبحاث الخاصة بأسباب الاكتئاب المرضي، ولكن ما زالت هناك علامات استفهام تحيط بالموضوع. ليس هناك سبب وحيد للاكتئاب، وفي كثير من الحالات يوجد تفاعل بين عوامل الوراثة، التي تجعل من المرء حساساً، والظروف الحياتية القاسية. في عائلات كثير من المراهقين تاريخ من حالات الاكتئاب المرضي لا يؤدي ذلك بشكل محتم. قد يكون تفسير اكتابه في المستقبل متمحوراً حول تقليده لمن حوله من أشخاص مكتئبين. في هذه الحالة، يكون الاكتئاب غير وراثي بل مكتسب. إلا أن الأبحاث قد أظهرت أن للعوامل الوراثية دوراً في كثير من أنواع الاكتئاب. ما يرثه الفرد هي الحساسية المفرطة بشكل عام لا الاكتئاب فحسب. قد يكون بعض الأشخاص حساسين ولكن ذلك لا يعني بالضرورة أنهم قد يعانون من الاكتئاب. قد تكون هناك عوامل حياتية تحول دون اكتابهم كالعلاقات الوثيقة مع أهلهم أو الطبيعة الهادئة التي لا تُثار بسهولة.

هناك أحداث قاسية في حياة المرء قد تجعل منه أكثر عرضةً للاكتئاب؛ كالاتبعاد عن أحد الوالدين بسبب انفصالهما أو فقدان احترام النفس بعد التعرض للاعتداء أو الفشل. إن النزاعات العائلية أو معاناة أحد أفرادها من الاضطرابات النفسية والصحية (كالإدمان على الكحول أو الاكتئاب) قد ترفع من إمكانية معاناة المراهق من الاكتئاب. من غير المحتمل أن يصيب الاكتئاب المراهقين

الذين يعانون من الأمراض الجسدية كتليّف المراهقة أو السكري أو الضعف الكلوي. إلا أنّ بعض هؤلاء المراهقين قد يكتئبون وخصوصاً عند اكتشافهم ضعفهم الجسدي للمرة الأولى. قد تعجّل بعض الأمراض الخطيرة إصابة المراهق بالاكتئاب مثل أمراض الغدة وبعض الأمراض الفيروسية.

المراهقون المثاليون والكماليون معرضون للإصابة بالاكتئاب أكثر من هؤلاء الأكثر هدوءاً والأقل إصراراً على الوصول إلى الكمال. إلا أنّ الاكتئاب قد يصيب المراهقين مهما كانت شخصياتهم. من الصعب تحديد سبب واحد للاكتئاب دون غيره، ففي العادة تكون الحالة نتيجة لتفاعل عدة عوامل. قد تتباين حدّة هذه العوامل، فمنها ما يبدو سخيلاً لبعض الناس وغير كافٍ لتوليد الاكتئاب ومنها ما يكون أكثر قسوة.

كثيراً ما يرتبط الاكتئاب بالمشكلات السلوكية والصعوبات التعليمية والحركة المفرطة/النقص في الانتباه. السبب الذي يجعل من المراهقين الذين يعانون من هذه الاضطرابات أكثر عرضه للإصابة بالاكتئاب هو تكرار التجارب السيئة التي يمرون بها. تشمل هذه الصعوبات قلة الصداقات أو الفشل الأكاديمي أو التعرض للنقد المستمر. تكون ثقة هؤلاء المراهقين بأنفسهم متزعزعة وكثيراً ما يحاولون عدم إظهار ذلك وينتهي المطاف بتصرفهم بطريقة عدائية وعنيفة. في الفصل الثالث شرح دقيق لهذه الصعوبات.

هل ازداد اكتئاب المراهقين عمّا كان في الماضي؟

من الصعب الإجابة عن هذا السؤال؛ لأنه ما من إحصاءات تشير إلى نسبة اكتئاب المراهقين في الماضي. لم تكن هذه الإحصاءات متوفرة قبل بدء الأبحاث حيال هذا الموضوع منذ 15 أو 20 عاماً. من الواضح أنّ عدد المراهقين المكتئبين الذين تتمّ معالجتهم بتزايد مستمر. إلا أنّ ذلك قد يعود إلى عوامل عديدة كارتفاع عدد المراكز التي تقدّم هذه الخدمات أو ازدياد عدد الأهالي المستعدين إلى طلب المساعدة دون الشعور بالإحراج.

ماذا يحلّ بالمراهقين المصابين بالاكتئاب؟

تبدو دلائل المستقبل إيجابيةً للمراهقين الذين يعانون من الاكتئاب. كثيراً ما يزول هذا الشعور حتى إن لم يحصلوا على أيّ علاج. أظهرت دراسة حديثة لمجموعة من المراهقين المكتئبين أنّ الاكتئاب يزول بعد سنتين من عملية التشخيص في 80% من الحالات. لا تتكرر إصابة معظم المراهقين المكتئبين بهذا الاضطراب النفسي، ولكن بعضهم قد يعاني منه مجدداً، خصوصاً عند تعرضهم للظروف الصعبة والضغط النفسي والتغيرات الحياتية (كالانتقال من مكان إلى آخر أو الإنجاب أو خسارة وظيفة ما أو الانفصال عن أحبائهم). لا يمكن تجنّب هذه الظروف ولكنّ ذلك يشير إلى ضرورة توعية المراهقين والأهالي حيال

العوارض المبكرة للاكتئاب. إنَّ ذلك يساعدهم على القيام بالخطوات اللازمة والفاعلة في بداية المشكلة وقبل تطوُّرها لتصبح اكتئاباً مرضياً.

في بعض الحالات النادرة، يتكرر الاكتئاب بشكل منتظم في أوقات عدة في حياة المرء ويشعر في الأوقات الأخرى بسعادة لا توصف. تسمَّى هذه الحالة بالاكتئاب الجنوبي الذي يمكن علاجه من خلال اتباع الأساليب التي يتطرق إليها الفصل الرابع.

إنَّ أكثر ما يخيف أهالي المراهقين المكتئبين هو الانتحار. من البدهي أن يخشى هؤلاء من ذلك الأمر إذ إنَّ نسبة انتحار المراهقين قد ارتفعت إلى حدِّ كبير خصوصاً عند الذكور، إلا أنَّ الاكتئاب لا يؤدي بالضرورة إلى الانتحار، وقد يكون من غير الممكن منع أي شخص مهما كان عمره من الانتحار إن كان مصراً على القيام بذلك، ولكن هناك وسائل تقلِّص من إمكانية حدوث ذلك، حيث هناك الكثير من الأمور التي يستطيع الأهالي القيام بها للتغلب على خوفهم من انتحار أبنائهم، وهذا ما يتطرق إليه الفصل الثامن.

يشفى المراهقون من الاكتئاب ولكن ذلك قد يستغرق وقتاً طويلاً قد يصل إلى السنتين، ممَّا يعني عامين من الخلل على مستوى الصداقات والحياة الأكاديمية والرياضة والمتعة. قد يكون بوسع الأهالي المساعدة إلى حدِّ كبير في كثير من الحالات، فربما

لا يكونون قادرين على إزالة الاكتئاب بشكل كامل ولكنهم يستطيعون اتخاذ تدابير فاعلة تضمن حصول المراهق على المساعدة التي يحتاج إليها. كما أنّ هذه الخطوات تظهر للمراهق أنّ عائلته تسانده وتعطيه أملاً بحياة أفضل وأقل صعوبة.

