

## الفصل الرابع العوامل الأخرى المسببة للاكتئاب

كثيراً ما يتساءل أهالي الأطفال المصابين بالاكتئاب حيال إمكانية كون هذا الاكتئاب بدايةً لمرض نفسي آخر. يبدو الاكتئاب حالةً مرضية غير خطيرة، في حين أنّ العوارض والتقلّبات الظاهرة عند المراهقين تكون أكثر تعقيداً. هناك عدد من الحالات التي قد ترتبط بالاكتئاب ولبعضها عوارض مشابهة لعوارضه؛ لذلك فمن غير المفاجئ أن يشعر الأهالي أحياناً بالارتباك وعدم القدرة على فهم اكتئاب أولادهم.

يخشى الأهالي من عدّة مسائل تؤدي إلى اكتئاب المراهقين

ومنها:

- تأثير الكحول.
- تأثير المخدرات.

- مرض جسدي خطير.
- الاعتداء الجنسي.
- الانفصام في الشخصية.
- فقد الشهوة إلى الطعام أو الشره المرضي.
- الاكتئاب المرضي والهوسي.

### الإدمان على الكحول

العلاقة بين الاكتئاب والكحول شديدة التعقيد، من المؤكد أنّ الإدمان على الكحول يؤدي إلى الوهم والاكتئاب. هناك أشخاص يستهلكون كميات كبيرة من الكحول في عطلة نهاية الأسبوع بينما لا يشربونه مطلقاً في الأيام الأخرى. قد يؤدي ذلك إلى تقلب المزاج وإلى حدة الطبع والاكتئاب في أيام الأسبوع، وإلى السعادة والاستمتاع بالوقت في نهايته. كثيراً ما يشرع الأشخاص باستهلاك الكحول في بداية المراهقة، فقد يبدأ الأمر بشرب الكحول في المناسبات الخاصة، ولكن ذلك قد يصبح أكثر خطورة مع الوقت وبشكل تدريجي. قد يحدث هذا الأمر مع مراهق تصبح حياته متمحورة حول الكحول. غالباً ما يكون موقف هؤلاء المراهقين دفاعياً، وكثيراً ما ينكرون أنّ الكحول يتسبب بأية مشكلة. إلا أنّ الأهالي يدركون خطورة المشكلات العائلية التي تتأتى من الكحول.

يلجأ المراهقون عادةً إلى عدم استهلاكهم للكحول في أثناء الأسبوع كبرهان على أنهم غير مدمنين وأنهم قادرون على التحكم بذلك.

يلجأ بعض المراهقين إلى الكحول كوسيلة علاجية تساعدهم على التخلص من الاكتئاب. عند استهلاك الكحول، يشعر هؤلاء بالاسترخاء وبالثقة بالنفس وبالانتماء إلى محيطهم المتمثل بالزملاء والمراهقين الآخرين. لاستهلاك الكحول بكميات قليلة هذه التأثيرات البسيطة، ولكن نادراً ما يستطيع المراهقون تحديد الكمية التي عليهم شربها؛ لذلك، فإن النتيجة تكون عدم قدرة على التحكم بالأمر مما يزيد من مشكلاتهم ومن حدة اكتئابهم.

إن كان المراهق يشرب الكثير من الكحول، فذلك ينذر بوجود مشكلة. من المهم أن يقوم الأهالي بالتحدث إلى المراهقين عن مخاوفهم وبعرض المساعدة من أجل وضع حدٍّ لإدمانهم على الكحول. قد لا يكون ذلك فاعلاً ولكنه يُظهر للمراهقين أن أهاليهم يكثرثون لأمرهم. قد يقوم الأهالي وبشكل غير مقصود بالمساهمة في تفاقم مشكلة الإدمان على الكحول. قد يحدث ذلك من خلال توفير المال للأولاد وعبر كتابة رسائل للمدرسة أو لأرباب العمل تفسر الغياب المتكرر. من الطبيعي أن يرغب الأهالي في حماية أولادهم ولكن ذلك لا يجدي نفعاً على المدى الطويل. هناك أوقات يضطرون فيها إلى مواجهة المراهقين حيال إدمانهم هذا وإلى الإصرار على توفير المساعدة لهم. على الأهالي أن يقوموا سلفاً بأبحاثهم المتعلقة بالخدمات المتوفرة وباتصالاتهم الهادفة إلى

التوصل إلى إرشادات تتعلق بهذه المسألة. بوسع طبيب العائلة أو وزارة الخدمات الاجتماعية تأمين المعلومات اللازمة لمساعدة المراهقين.

على الأهالي الالتفات إلى المواقف التي يظهرها أفراد العائلة حيال الكحول واستلاكها لهذه المادة. كثيراً ما تكون هناك حالات إدمان في عائلات المراهقين الذين يستهلكون الكحول بشكل مفرط. قد يكون ذلك أمراً وراثياً ولكن الأطفال يتعلمون ما يراقبونه في معظم الأحيان. إن كان محيط الطفل يعتمد على شرب الكحول بشكل مفرط كوسيلة للتعبير عن الاحتفال والفرح أو للتخلص من الشعور بالغضب والامتعاض، فمن الطبيعي أن يقوم بذلك في المستقبل غير البعيد.

### الإدمان على المخدرات

من السهل أن يحصل المراهقون على المخدرات المتوفرة في محيطهم. تظهر الأبحاث أن الأكثرية يختبرون المخدرات الخفيفة كالحشيش. يزعم هؤلاء أن ذلك يساعدهم على الاسترخاء دون العوارض الجانبية التي تولدها الكحول كالإعياء والعنف؛ لذلك فإنهم يعتبرون هذه المخدرات غير مؤذية.

قد لا يكون للحشيش تأثير جانبي إن استهلكه المراهق ذو الصحة السليمة بين الحين والآخر. إلا أن المشكلات تظهر عندما

يستخدمه المراهقون كوسيلة للتخلص من اكتئابهم، عندها لا يشعرون بالارتياح إلا تحت تأثير الحشيش. لقد أطلعنا العديد من المراهقين المصابين بالاكتئاب عن سهولة الاعتياد على الحشيش للاسترخاء وعن صعوبة التخلص من هذه العادة. إن الاستخدام المنتظم والمفرط للحشيش قادرٌ على زيادة الاكتئاب سوءاً وعلى تقليص الحماس. في بعض الأحيان، يؤدي تأثير الحشيش إلى عدم القدرة على التفريق بين الدجاجة والبيضة. السؤال يكمن في تحديد المسبب، فهل يؤدي الاكتئاب إلى اللجوء إلى الحشيش أم هل هو نتيجة لذلك؟

إن كان المراهق يصرف الكثير من المال أو يعود إلى المنزل في وقت متأخر أو يمضي الكثير من الليالي خارجه أو يعود إليه بحالة غير واعية، فإن ذلك ينذر باحتمال استخدام للمخدرات. من المهم محاولة التحدث إليه عن المسألة عندما يكون الوالدان والمراهق نفسه هادئين، من غير المفيد توبيخ المراهق أو لومه أو التصرف معه بقسوة، وإن كان ذلك نابعاً من قلق الأهل على ابنهم أو ابنتهم. تقدم المناطق خدمات مختلفة، وبوسع الأطباء ووزارة الشؤون الاجتماعية توفير المعلومات الخاصة بالخدمات ومراكزها.

### مرض جسدي خطير

يؤدي الاكتئاب إلى مظهر يشير إلى المرض، وكثيراً ما يتدمر المراهقون المصابون بالاكتئاب من عوارض جسدية عديدة كالصداع

والآلام المختلفة والنقص في الشهية والوهن. من الطبيعي أن يتساءل الوالدان عما إذا كان المراهق مصاباً بمرض جسدي لم يتم تشخيصه في الواقع، إن ذلك أمر يخشاه المراهق المكتئب أيضاً.

قد يترافق الاكتئاب عند المراهقين مع أمراض جسدية، أن هذا الأمر غير اعتيادي ولكنه قد يحصل. يبدأ الاكتئاب في بعض الأحيان بعد مرض فيروسي أو إصابة بالرشح أو بالحمى. قد يستمر هذا النوع من الاكتئاب الذي يلي الأمراض الفيروسية أسابيع أو حتى أشهر. قد تؤدي بعض أمراض الغدة إلى تقلبات مزاجية واكتئاب وفي بعض الحالات إلى أورام في الدماغ. يفكر الطبيب النفسي بمختلف هذه الأمراض عند محاولته تقييم حالة المراهق؛ لذلك فإنه يحرص على أن يخضع هذا المراهق إلى الفحوصات الطبية اللازمة. من النادر أن يكون الاكتئاب نتيجةً لمرض جسدي لم يتم تشخيصه. بالرغم من ذلك، فمن المهم أن يُطلع الأهالي والمراهقون أطباءهم النفسيين على مخاوفهم حيال هذه الأمراض.

### الاعتداء الجنسي

عندما ينمزل الطفل عن محيطه وعندما يصبح حاوته الطبع وسريع الغضب وكثير السرية، يتساءل والداه إن كان قد تعرض إلى اعتداءٍ ما. كثيراً ما يكون الاعتداء الجنسي أول ما يفكر فيه الأهل. بات هناك انفتاح أكبر في أيامنا هذه، مما يسمح بمناقشة هذه المسائل الحساسة. إلا أن الأطفال الذين يتعرضون للاعتداء

الجنسي لا يخبرون أحداً عن هذه التجربة قبل أن يبلغوا سنّ الرشد. هناك أسباب كثيرة تحول دون البوح بذلك، فقد يكون ذلك نتيجةً لتهديد المعتدي أو لعدم رغبة الطفل في زجّ المعتدي في أية مشكلة. إضافةً إلى ذلك، قد يخاف الطفل من أنّه هو الذي ارتكب خطأً ما أو من إلقاء اللوم عليه أو من ردة فعل والديه.

إن كان الأهالي يخشون احتمال الاعتداء الجنسي على أولادهم، فمن المهم التحدث إليهم عن ذلك. عليهم أن يعبروا للمراهقين عن قلقهم، ممّا يحول دون شعور هؤلاء الشباب بأنّهم يتعرضون للضغط. يجب مناقشة المسألة بهدوء، الأمر الذي يضمن ثقة الأولاد بأنفسهم وشعورهم بالارتياح حيال إطلاع أهاليهم على ما تعرضوا له. على الأهالي أن يذكروا الاعتداء الجنسي كأحد الأمور التي يخشونها، فذلك يعبر للمراهقين عن أنّه موضوع من السهل التحدث عنه دون الشعور بالإحراج.

بعض الأهالي يخشون من أنّ أولادهم قد تعرضوا للاعتداء الجنسي، ولكنهم لا يشعرون بالارتياح حيال مناقشة المسألة معهم. في هذه الحالة، قد تكون أفضل وسيلة هي إطلاع أي صديق مقرب أو أيّ مختص على هذا القلق الذي يراودهم. في معظم الأحيان، يكون بوسع أطباء العائلة ووزارة الشؤون الاجتماعية إرشاد الأهالي إلى أفضل المعالجين النفسيين.

## الانفصام في الشخصية

إنَّه مرض نفسي خطير يبدأ عادةً في مرحلة المراهقة. من بين كل مئة شخص، يصاب فردٌ واحد بهذا المرض، وقد يكون ذلك نتيجة عوامل وراثية. يغيّر الانفصام في الشخصية الإنسان وتفكيره وأحاسيسه، إضافةً إلى استيعابه للحياة وتجاربها وإلى توثيق علاقته بالآخرين. تظهر الإصابة بهذا المرض من خلال عدة أمور كالانعزال المستمر عن المحيط أو التصرف بفرابة طوال أشهر أو سنوات. أمّا الحالات الأكثر حدة، فإنّها تحمل عوارض أكثر وضوحاً كالأوهام أو الهذيان.

تتمحور الأوهام في أغلب الأحيان حول مخاوف غير منطقية كالاتقاد بأنّ الآخرين يسعون إلى إلحاق الأذى بالشخص. إضافة إلى ذلك، تتولّد هذه المشاعر المثيرة للذعر من مصادر لا يمكن التحكم بها.

أمّا الهذيان، فإنّه يشمل سماع أصوات خيالية تتحدث عن الشخص أو تعلق على تصرفاته. قد تكون هذه التعليقات مزعجة بسبب انتقاصها من قدر الإنسان.

باتت هناك وسائل فاعلة تنجح في معالجة الانفصام في الشخصية. قد يصعب في الكثير من الأحيان تحديد ما يؤدي إلى العوارض الظاهرة عند المراهق ومعرفة إن كان السبب هو الاكتئاب أم الانفصام في الشخصية. في بعض الأحيان، لا تظهر حقيقة

المسألة إلا بعد مرور فترة من الزمن أو عند تجاوز المراهق مع العلاج. قد يكون ذلك أمراً معقداً حتى عندما يكون الطبيب النفسي المشرف على الحالة واسع الخبرة.

إن كانت لدى المراهق عوارض تثير القلق أو تشير إلى احتمال إصابته بالانفصام في الشخصية، فمن المهم عرض ذلك على الطبيب النفسي المشرف على حالته. يكون بوسع المختصين في كثير من الحالات تحديد الاضطراب ومعرفة إن كان انفصاماً في الشخصية. عند عدم تأكد الطبيب النفسي من الأمر، فإنّه يطلع الأهل على ذلك بشكل واضح وصريح.

### فقد الشهوة إلى الطعام أو الشره المرضي

إن هذين الاضطرابين شائعان وقد يكون من الصعب فصلهما عن الاكتئاب العادي، خصوصاً أنّ المراهقين الذين يعانون منهما يكونون مكتئبين في معظم الأحيان. غالباً ما يبدأ فقد الشهوة إلى الطعام في المراحل المبكرة من المراهقة. الفتيات هنّ أكثر من يصبين بهذا الاضطراب ولكنّ ذلك لا ينفي أنّ الفتيان قد يصابون به أيضاً. من عوارض فقد الشهوة إلى الطعام خوف من البدانة وسعي دائم إلى النحافة، ممّا يجعل المراهق يمتنع عن تناول الطعام أو يحدد الكميات خوفاً من زيادة الوزن. تصل النحافة في هذه الحالة إلى درجات خطيرة للغاية. يصبح هؤلاء المراهقون مهوسين

بالنحافة، وكثيراً ما تكون أفكارهم خاطئة خصوصاً أنهم يعتبرون أنفسهم شديدي البدانة بينما هم عكس ذلك تماماً.

تكثر حالات الاكتئاب عند المراهقين المصابين بفقد الشهوة إلى الطعام. هذا ما يثير قلق الأهالي وخصوصاً ذوي أمور المراهقات المصابات بالاكتئاب، حيث إنهم يخشون من احتمال فقدهن للشهوة إلى الطعام. كثيراً ما يفقد المكتئبون بعضاً من وزنهم بسبب عدم الرغبة في تناول الطعام، لذلك، قد لا يرتبط ذلك بمحاولة متعمدة لعدم استهلاك الأطعمة، حيث إن المراهق لا يشتهي ذلك لمجرد شعوره بالمرض والوهن.

إن كان المراهق يفقد الكثير من الوزن دون سبب واضح، فمن حق والديه القلق حيال الأمر. عندها، عليهما اصطحابه إلى الطبيب ليتم فحصه بشكل كامل وللحصول على الإرشادات المناسبة.

الشعره المرضي اضطراب شائع ولا تشمل عوارضه فقداناً كبيراً للوزن كما هي الحال في فقد الشعره إلى الطعام، لذلك فإنّه اضطراب خفي يتمحور حول تناول الطعام بشراهة وبكميات كبيرة. بعد ذلك، ولتجنب زيادة الوزن، يقوم المراهق بإجبار نفسه على التقيؤ أو بأخذ جرعات من الأدوية المسهّلة أو بالإفراط في ممارسة الرياضة. قد يحدث ذلك بشكل دائم ومتكرر وقد يصل إلى عدة مرات في اليوم. يشعر المراهقون المصابون بالشعره المرضي بالحزن

والذنب حيال تصرفاتهم هذه، وهذا ما يجعل من الاكتئاب أمراً شائعاً لديهم.

الشعره المرضي وفقد الشهوة إلى الطعام طريقتان يحاول من خلالهما المراهقون التخلص من مشكلاتهم عبر التركيز على الطعام والوزن والمظهر الخارجي. قد يبدو للآخرين أن المراهق يحاول إلحاق الأذى بنفسه ولكنه في الحقيقة يلجأ إلى هذه السبل للتغلب على مآسيه. إن كان الأهالي يخشون من إمكانية إصابة المراهقين بهذين الاضطرابين، فعليهم عندها اللجوء إلى طبيب العائلة. قد يكون من الصعب إقناع المراهقين بطلب المساعدة بأنفسهم ولكن الأهالي ينجحون في ذلك إن تحلوا بالصبر والتصميم.

### الاكتئاب المرضي والهوسي

قد يقلق الأهالي من هذا الاضطراب خصوصاً إن كان هناك أفراد من العائلة قد أصيبوا به في السابق. من أهم عوارض هذا الاكتئاب التقلبات المزاجية، فقد يشعر المراهق بالغبطة والنشاط في بعض الأحيان وبالحنن والذنب والضعف والوهن في أوقات أخرى. قد يفكر المراهق في هذه الحالة بالانتحار بسبب شدة اكتئابه. قد يستمر هذا الاكتئاب لأسابيع أو شهور أو حتى سنوات، وقد تكون هناك في أثنائها قصيرة يغلب عليها المزاج الهادئ. يتقلب مزاج المراهقين المصابين بالاكتئاب المرضي والهوسي بشكل سريع

للغاية وفي غضون ساعات. في بعض الحالات، يظهر المراهق سعيداً وتعيساً في الوقت نفسه. تؤثر هذه التقلبات على العلاقات مع الآخرين وعلى الحياة الأكاديمية والمهنية، إضافةً إلى ثقة المراهق بنفسه. بوسع التشخيص والعلاج المبكرين تجنب هذه المشكلات الأخرى.

قد يبدأ الاكتئاب المرضي بحالة طبيعية من الحزن أو المزاج السيئ. قد يستمر هذا الأمر لأشهر أو سنوات إلى أن يشعر المراهق ببعض السعادة.

هناك العديد من الأدوية التي تعمل على تحسين مزاج الإنسان. تقلص هذه الأدوية من التقلبات المزاجية، ومن المهم أن يتطلع المراهقون على مختلف المعلومات المتوفرة والمتعلقة بالاكتئاب. إنّ هذه المعرفة تقلل من احتمال الإصابة بالاضطراب هذا. قد يكون من الصعب أن يفرّق المرء بين الاكتئاب العادي والاكتئاب المرضي لذلك، على الوالدين مناقشة مخاوفهما مع الطبيب النفسي المشرف على حالة ابنتهما أو ابنتهما.

هناك العديد من الاضطرابات النفسية المتعلقة بالاكتئاب، والكثير منها واضح وسهل التشخيص. إلا أنّ بعض المراهقين يظهرون مزيجاً من العوارض، منها الخاص بالاكتئاب ومنها المشير إلى اضطرابات أخرى؛ لذلك، فإنّ الأهالي يصابون بالارتباك في كثير من الحالات، ولتجنب هذا الأمر على ذوي الأمور اللجوء إلى الأطباء والمختصين للحصول على المعلومات اللازمة والإرشادات الفاعلة.