

يختلف الاكتئاب بين مراهق وآخر ولكنه يؤثر على جميع نواحي حياتهم إلى حد كبير. يعرض هذا الفصل بعض المشكلات الشائعة التي يواجهها أهالي المراهقين المصابين بالاكتئاب.

الاكتئاب والمدرسة

تغلب على التجربة الأكاديمية للمراهقين المكتئبين درجة عالية من الصعوبة ومن عدم الرغبة في حضور الصفوف. يعاني هؤلاء من القلق النابع من اكتئابهم، ويظهر ذلك من خلال عدم قدرتهم على النهوض في الصباح. يتمثل ذلك بعدة عوارض صباحية نذكر منها الإعياء وألم المعدة والوهن والتعب المستمر. إن ذهبوا إلى المدرسة وشرعوا بحضور المحاضرات، فإن هذه العوارض تزول.

ليست هذه العوارض وهمية بل حقيقية للغاية. يشتد الخوف من الذهاب إلى المدرسة عند بعض الأطفال، ويصعب عليهم تفسير ما يخالجهم من ذعر.

يحتاج بعض المراهقين المصابين بالاكتئاب إلى الابتعاد عن الجو الأكاديمي لبعض الوقت، ولكن الهدف الأساسي هو إعادتهم إلى مقاعد الدراسة في أقرب وقت ممكن. يصبح ذلك ممكناً من خلال دوام جزئي، ولكن ذلك يخيف بعض الأولاد إذ إنهم يخشون اعتبارهم مختلفين. يحتاجون إلى بعض التشجيع وقد يضطر أحد الوالدين إلى مرافقة المراهق إلى صفوفه في بادئ الأمر. إن طال غياب المراهق عن مقاعد الدراسة، فإن ذلك يؤدي إلى مشكلات أخرى، فالخوف يزداد مع الوقت. إضافةً إلى ذلك، يصبح من الصعب استيعاب الدروس التي تغدو أكثر صعوبةً مع الوقت. كما يتسبب الغياب بابتعاد المراهق عن الجو المدرسي وعن زملائه، فتصعب عليه العودة والاختلاط بهم من جديد.

يحضر بعض المراهقين المكتئبين صفوفهم ولكن أداءهم الأكاديمي يتدهور بسبب عدم قدرتهم على التركيز وتنظيم شؤونهم المدرسية. إن كان المراهق شخصاً يشدد على الكمال، فإنه قد يمضي الكثير من الوقت وهو يقوم بفروضه المنزلية، ولا يشعر بالرضى حيال ما أنجزه منها. أما إن كان شخصاً مستهتراً، فإنه لن يكثر بأي من الواجبات المدرسية. يؤدي ذلك إلى تفاقم المشكلات الأكاديمية وإلى ازدياد عدم الرغبة في حضور الصفوف.

على الأهالي إطلاع المعلمة المسؤولة عن صف المراهق أو المدرّسة الخصوصية على ما يواجهه من صعوبات. عندها، تتفهم المدرسة وضع الطالب وتقدّم له الدعم والاستثناءات.

الاكتئاب والامتحانات

إنّ الامتحانات المدرسية وخصوصاً الرسمية منها ترفع التوتر عند الطلاب. بالرغم من ذلك، ليست هناك براهين تشير إلى أنّ هذه الامتحانات تؤدي إلى الاكتئاب أو إلى الأفعال الانتحارية. لا تزداد نسبة الانتحار عند المراهقين مع اقتراب موعد الامتحانات أو نتائجها.

إلا أنّ هناك بعض المراهقين الذين يعانون من المشكلات النفسية التي تجعل من فترة الامتحانات وقتاً عصيباً يزداد اكتئابهم فيه. أكثر من يتأثر بذلك هم من لا يتمتعون باحترام الذات أو الثقة بالنفس، إضافةً إلى هؤلاء هم شديدي القلق والمحبون للكمال. كما يشد تأثير الامتحانات على المراهقين الذين يقيّمون أنفسهم وفقاً لأدائهم الأكاديمي وهؤلاء الذين لا يتمتعون بوجود الأصدقاء أو الهوايات في حياتهم. بسبب هذا النقص، لا تكون هناك وسائل ترفيه تخفف من التوتر والضغط النفسي في هذه المدة.

كثيراً ما يتساءل الأهالي حيال الفرق بين التوتر العادي الذي تتسبب به الامتحانات من جهة والاكتئاب من جهة أخرى. من

العوارض التي تظهر في فترة الامتحانات: التقلب المزاجي وحدة الطبع والعادات العدائية الغريبة والانعزال الكلي. أمّا العوارض التي لا علاقة لها بهذه الفترة فمنها: القلق المزمن والأرق والشعور بالضعف واليأس وأي نوع من التصرفات الهادفة إلى إلحاق الأذى بالنفس. في الفصل الثاني معلومات تساعد الأهالي على الالتفات إلى عوارض الاكتئاب عند المراهقين.

إن كان المراهق يعاني من الاكتئاب وعلى مقربة من امتحانٍ مهم، فمن الضروري التفكير بالمسألة ملياً. يجب الالتفات إلى ذلك واتخاذ القرار، أي: إمّا الدراسة والقيام بالامتحان أو تأجيله لسنة واحدة. ذلك أمرٌ ضروري لأنّ الاكتئاب يحول دون القدرة على التركيز على أو على الامتحان. في بعض الأحيان، يرغب المراهق المصاب بالاكتئاب في القيام بالامتحان والتخلص من المسألة. من المهم في هذه الحالة تقديم الدعم اللازم، ويستطيع المراهق أن يقوم به مجدداً إن لم يتكلل ذلك بالنجاح من المرة الأولى.

عدم لجوء المراهق إلى المساعدة

كما ذكر الفصل الخامس، فالحاجة إلى العلاج النفسي لا تشمل جميع المراهقين المصابين بالاكتئاب. عند تأثير الحالة على الوضع الصحي للمراهق، تصبح الرعاية النفسية مهمة (عند الإفراط في تناول الطعام أو الانعزال الكلي أو التأثر بالأوهام والتخيلات).

في الفصل الخامس شرح لبعض الأساليب التي يمكن اتباعها لإقناع المراهق على اللجوء إلى المساعدة. يوافق معظم المراهقين على ذلك ولكن هناك بعض الذين يرفضون ذلك. ما يدفعهم إلى عدم الترحيب بالفكرة هو الخوف والأفكار السلبية المرتبطة بالاكنتاب. يعتمد الأمر على مدى خطورة الحالة، فإن كانت حياة المراهق مليئة بالانعزال أو الأفكار الانتحارية أو الأوهام، فإن المساعدة تغدو ضرورية إلى أبعد الحدود. عندها، يكون على الأهالي مناقشة الحالة مع الطبيب العام الذي يرشدهم بدوره إلى أفضل مركز للرعاية النفسية في محيطهم. يتم تحديد موعد ويصبح الأسلوب المقترح عندها مزيجاً من جهود الوالدين والمختصين. بوسع الأهل أو أحد الأقارب التعبير للمراهق عن المخاوف التي تراودهم حيال وضعه وإطلاعه على الموعد الذي قد تحدّد. من المهم أن يتمّ شرح المسألة للمراهق ليفهم ما سيجري في أثناء هذه المقابلة ومن سيرافقه إليها. غالباً ما لا يرفض المراهقون هذا النوع من الأساليب الهادئة والصارمة التي تشير إلى درجة عالية من الاهتمام. قد يكون تنفيذ ذلك أمراً صعباً ومضنياً، ولكن الحالة تجعل من ذلك مسألة ضرورية تستحق العناء.

إن لم يكن هذا الأسلوب فاعلاً، يستطيع الأهل مناقشة ذلك مع المركز المختص. في هذه المراكز طاقم من الممرضين مهمتهم القيام بزيارات منزلية يعملون خلالها على التواصل مع المراهقين الذين لا يودون زيارة المركز.

لا يتم إجبار المراهق على دخول مستشفى الأمراض النفسية إن لم تكن الحالة خطيرة للغاية وتؤثر على المريض نفسه وعلى من حوله أيضاً. في قليل من الأحيان، يكون دخول المستشفى إلزامياً للحوول دون إلحاق الأذى بالنفس أو بأحد أفراد العائلة ولتجنب حالات ممكنة من الوفاة. يختلف العمر المحدد للدخول الإلزامي إلى المستشفى ولحيثيات ذلك من بلد إلى آخر، ومن المستحسن مناقشة ذلك مع الطبيب العام ومع طاقم المركز النفسي.

اضطرابات النوم

تكثر هذه الاضطرابات عند المراهقين، فيصعب عليهم النوم أو يستيقظون بشكل متكرر في أثناء الليل. كثيراً ما يحدث ذلك عندما يفتقد المراهق إلى روتين يومي محدد. عندها، ينام حتى وقت متأخر من بعد الظهر ولا يخلد إلى الفراش قبل ساعات الصباح الأولى.

بوسع الأهل تشجيع المراهقين على أن يكون لديهم موعد محدد للنوم وسلسلة من الخطوات التي يستطيعون القيام بها قبل الخلود إلى الفراش. على سبيل المثال، يستطيع المراهق أن يحتسي شرباً ساخناً وبعض الطعام ومن ثم الاستحمام والخلود إلى الفراش. على المراهق أن يقوم بذلك في موعد نوم أفراد العائلة الآخرين، على أن يقوم بالقراءة أو الاستماع إلى الموسيقى الهادئة

إلى أن ينام. يواجه معظم المراهقين صعوبة في اتباع هذه الخطوات، ولكنّ المسألة تستحق محاولة تطبيقها.

بسبب اضطراب المراهق إلى النهوض صباحاً للذهاب إلى المدرسة أو العمل، فإنّه لا يستطيع البقاء مستيقظاً طوال الليل على أن ينام في أثناء النهار. لكنّ ذلك لا يحول دون اضطرابات النوم عند هؤلاء المراهقين، وهي جزءٌ طبيعي من الاكتئاب. تساعد بعض أدوية الأعصاب على النوم ولكنّ بعضها يزيد الاضطراب سوءاً. من المستحسن مناقشة المسألة مع الطبيب المشرف على حالة المراهق. يتردد معظم الأطباء في وصف الأدوية المنومة للمراهقين، ولكنّ ذلك يتمّ في الحالات المستعصية ولمدة لا تتجاوز الشهر.

الغضب والعنف

الغضب والعنف أكثر العوارض شيوعاً ووضوحاً عند المراهقين المصابين بالاكتئاب. كثيراً ما يكون العنف شفهياً ورداً على طلب لا يودّ المراهق تنفيذه. للتخفيف من الغضب والعنف، على الأهالي أن يهدئوا أنفسهم واللجوء إلى الأساليب التي عرضها الفصل السابع. أمّا الأفعال العنيفة، فهي تشمل إلحاق الضرر بالأثاث أو كسر النوافذ أو تخريب بعض الأغراض المنزلية. يجب عدم السماح بهذه التصرفات وإن كان المراهق مصاباً بالاكتئاب. إن قام بأيّ من هذه الأفعال، عليه أن يصلح ما ألحق به الضرر وإن كان ذلك يحتاج إلى مبلغ كبير من المال لا يملكه المراهق حالياً.

من النادر أن يمارس الشباب العنف الجسدي مع أحد أفراد العائلة ولكن ذلك ممكن، يحصل ذلك عندما يكون المراهق قد عانى من الاضطرابات السلوكية طوال سنوات عدة قبل إصابته بالاكتئاب، وقد يضطر الأهالي إلى الاتصال بالشرطة ورفع دعوى عندما يكون العنف شديداً. إن هذه الأفعال لا تُبرَّر، وإن كان المراهق مصاباً بالاكتئاب.

الاكتئاب والتنمر

يرتبط التنمر بالاكتئاب، فالعديد من المراهقين يعبرون عن أن تعرضهم للتنمر هو ما أدى إلى اكتئابهم. هؤلاء المراهقون شديدي الحساسية وترتفع إمكانية تعرضهم للتنمر بسبب تصرفاتهم المختلفة عن الآخرين في المدرسة ونتيجة لانعزالهم ولعدم وجود الأصدقاء في حياتهم.

يتعرض المراهقون عادةً إلى المضايقة النفسية ويصعب عليهم شرحها. على سبيل المثال، قد يتم عزلهم عن النشاطات التي يخطط لها زملاء بعض الروايات غير الصحيحة عن المراهق وقد يسمونه مجنوناً. هذه أمور يتعرض لها بعض المراهقين بشكل يومي. «تعرضت لكثير من التنمر. لا أدري كيف استطعت تحمل ذلك. في بعض الأحيان، لم أستطع العيش مع هذا التنمر، خصوصاً أنني كنت ألوم نفسي على عدم تقرب الآخرين مني، سيطر عليّ هذا الشعور بشكل مستمر أدى إلى عدم احترامي لذاتي».

- لوك (14 عاماً)

إن كان الأهل يشعرون بأنّ هناك احتمالاً لتعرض المراهقين للتمرّ، يستطيعون محاولة التحدث معهم عن ذلك محاولين إيجاد الاستراتيجيات التي يجب اتباعها للتخلص من هذه المسألة. يصعب على بعض المراهقين الأكبر سناً الاعتراف بتعرضهم للتمرّ حتى عند معاناتهم من ذلك. ما يؤدي إلى هذه الصعوبة مزيجٌ من الشعور بالعار والذنب إضافة إلى الخوف من أن يزداد الوضع سوءاً عند مناقشته. من المهم استيعاب هذه الآحاسيس والمخاوف التي تراود المراهق.

إن أحسّ الأهالي بأنّ التمرّ يحدث في المدرسة، عليهم التحدث إلى المعلمة المشرفة على صفوف المراهق. من الصعب ملاحظة التمرّ في بعض الأحيان خصوصاً عندما يتمحور حول عزل المراهق وتسميته بعبارات، وصفات مؤذية. في معظم المدارس قوانين خاصة بالتمرّ وتؤمن للأهالي معلومات مفيدة خاصة بمساعدة المراهق عند تعرضه لذلك. جميع هذه الأفكار التي تقترحها المدارس تأخذ المراهق وحاجاته بعين الاعتبار، وفي معظم الأحيان لا يتم ذكر هوية الطالب إن كان هذا ما يريده.

