

الفصل الثالث عوارض الاكتئاب عند المراهقين

قد تكون من الصعب ملاحظة الاكتئاب عند المراهقين، خصوصاً أنّ مزاجهم متقلب في أكثر الأوقات. يتأرجح المراهق في هذه المرحلة بين السعادة وحبّ الاختلاط مع الآخرين والثقة بالنفس، من جهة، والحزن والانعزال من جهة أخرى. ما من وسيلة تسهّل عملية التمييز بين هذه التقلّبات المزاجية الطبيعية والاكتئاب المرضي. إلاّ أنّ العوارض المرتبطة بهذا الاضطراب النفسي يساعد الأهالي على التأكد من اكتئاب أبنائهم أو نفيه.

متى تزداد إمكانية اكتئاب المراهقين؟

قد يعاني أي شخص من الاكتئاب ولكن احتمال إصابة المراهقين به أكبر من إمكانية معاناة الآخرين منه. يشمل ذلك المراهقين الذين سبق وعانوا من: المشكلات النفسية والسلوكية،

النقص في الانتباه والحركة المفرطة، الاعتداء الجسدي أو النفسي أو الجنسي، الصعوبة في التفاعل مع الآخرين بسبب عدم القدرة على إنشاء علاقات اجتماعية وخصوصاً مع الزملاء في المدرسة. (في الفصل الثالث مزيد من التفاصيل عن تأثير الاكتئاب على الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة والاضطرابات الأخرى). قد تكون سنوات المراهقة مليئة بالصعوبات؛ لأن هذه المرحلة تحمل في طياتها الكثير من الضغوطات التي تتمحور حول التأقلم مع الزملاء وضرورة التمتع بالميزات والاهتمامات نفسها.

إن كان أحد الأقرباء يعاني من الاكتئاب، فإن ذلك يشير إلى احتمال أكبر لإصابة المراهق بهذا الاضطراب. كما أن اكتئاب أحد الوالدين في وقت من الأوقات في أثناء المراهقة قد يعني أن هناك إمكانية لإصابة الطفل به.

على الوالدين والأساتذة ملاحظة عوارض الاكتئاب لدى المراهق، خصوصاً أنهم أكثر من يستطيعون ملاحظة أيّ تغيير في المزاج أو السلوك. نادراً ما يتدمر المراهقون من اكتئابهم. قد يعبرون عن مللهم أو تضايقتهم ولكنهم لا يدركون أنهم مكتئبون، ممّا يحول دون طلب المساعدة من المختصين. يعتمد المراهقون على من حولهم ليلاحظوا سلوكهم المتقلّب وليطلبوا العون بعد ذلك.

التقلبات المزاجية والسلوكية

في مرحلة المراهقة تقلبات مزاجية كثيراً ما تزول مع الوقت، ولكن هناك تغييرات في المزاج والسلوك من النوع الذي يستمر ويؤدي إلى معاناة المراهق وعدم قدرته على الاستمتاع بالحياة كما يجب، إن هذا التقلب الدائم في المزاج والسلوك يمنع المراهق من العيش كالأخرين من أبناء جيله وقد يشير إلى أنه يعاني من الاكتئاب.

تجربة جون

يبلغ جون من العمر 14 عاماً، ولطالما كان شخصاً خجولاً وحساساً. كانت طفولة جون سعيدة خصوصاً وأنه كان يستمتع بوقته مع عائلته التي لم تمنع شخصية جون واهتماماته الغريبة، فعلى سبيل المثال: كان جون يحب جمع علب الكبريت من حول العالم، وكان ذلك يستحوذ على نسبة كبيرة من وقته. كانت تجربة جون في صفوفه التمهيدية غير متوازنة، فكان على علاقة طيبة ببعض المعلمات بينما كان لا يتفق مع غيرهن من الأساتذة. لم تكن لديه صداقات متينة مع زملائه بالرغم من أن بعضهم كان يستمتع بتمضية الوقت معه.

بدأت الأمور تتبدل عند ترفع جون إلى المرحلة الثانوية في عامه الثالث عشر. بالرغم من أنه كان يعرف الكثير من الطلاب الذين ترفعوا معه إلى هذه المرحلة، نظراً لأنهم كانوا زملاءه في

الصفوف الإعدادية، إلا أنه واجه صعوبة في توثيق علاقته معهم. كان هؤلاء ينشئون صداقات بسرعة هائلة ولكن ليس مع جون، مما أدى إلى انعزاله عن الآخرين في أثناء الاستراحات الصباحية. أثر ذلك على جون وعلى اهتمامه بالمدرسة، مما جعله يتراجع أكاديمياً. تساءل والده إن كان جون يتعرض لأي نوع من المضايقة من زملائه ولكنه كان ينكر ذلك باستمرار.

كانت السنة الدراسية الثانية في المرحلة الثانوية أكثر صعوبة من الأولى. لم يرفض الذهاب إلى المدرسة ولكن معاناة والدته كل صباح في أثناء محاولاتها لإيقاظه خير دليل على عدم رغبته في حضور صفوفه. لم يخرج جون من المنزل سوى للذهاب إلى المدرسة. لم يكن مهتماً بنظافته أو بمظهره، مما تسبب بنزاعات أخرى في المنزل. تأزمت الأمور في المنزل بعد أسبوع من السلوك غير المحتمل، فقرر والد جون مناقشة المسألة معه. بالرغم من أنه كان في السابق فتىً حساساً ومتفهماً لمشاعر الآخرين، إلا أنه طرد والديه من الغرفة وتمنى الموت على العيش بهذه الطريقة. أصيب الوالدان بالإحباط ولم يعرفا ما عليهما فعله ومن عليهما اللجوء إليه. الضغط النفسي الذي شعرت به والدته جون دفعها إلى زيارة طبيب العائلة بهدف التخلص من توترها هذا. أصغى الطبيب إلى ما يحصل في منزلها وطلب منها اصطحاب جون إلى عيادته. حاول والدا جون التفكير بأفضل وسيلة لاطلاع ابنهما على هذه المسألة، خصوصاً أنّهما كانا متأكدين من أنه سيرفض زيارة الطبيب. استغلاً هدوء جون ذات يوم وأطلعاه على قلقهما عليه ورغبتهما بزيارة للطبيب ليتم فحصه بشكل كامل.

تفاجأ الزوج بموافقة جون على الذهاب إلى عيادة الطبيب برفقة والده. في طريقهما إلى هناك، تحدّث جون إلى والده عمّا كان يدور في باله وما كان يشعر به، وقررا مناقشة الموضوع مع الطبيب.

في القسم المتبقي من الفصل تطرّق إلى التقلبات المزاجية والسلوكية الشائعة في مرحلة المراهقة.

الطبع الحاد والغضب

النزاعات مع الوالدين هي جزء لا يتجزأ من حياة المراهق خصوصاً أنّه في هذه المرحلة يقوم ببلورة مفاهيمه وآرائه الخاصة. غالباً ما يشعر المراهقون بعدم القدرة على تحمل أهاليهم ويفضلون أن يكونوا مع أصدقائهم وسماع آرائهم. يتفهّم معظم الأهالي هذه المسألة ويعتبرونها خطوة مهمة نحو الاستقلالية والرشد. إلا أنّ الأمر يتعدّى ذلك عند المراهقين المكتئبين، حيث إنهم يكونون عادةً حادّي الطبع وشديدي الغضب، وكثيراً ما يظهر ذلك في المنزل ومع أفراد العائلة. يؤدي هذا الغضب إلى نزاعات عائلية تزيد من سوء المسألة. من المهم ملاحظة عوارض الاكتئاب عند المراهق شديد الغضب والعدائي.

القلق المفرط

يخشى المراهقون المكتئبون من عدة أمورٍ قد لا يتحدثون عنها. على سبيل المثال: قد يخشون من إصابة أهاليهم بمكروه ما ممّا يدفعهم إلى الخوف من النوم ليلاً إلى أن يطمئنوا على أن الوالدين موجودان في المنزل. كما أنّهم قد يخشون الذهاب إلى المدرسة خوفاً من إصابة الوالدين بمكروه في أثناء غيابهم عن البيت.

يقلق المراهقون عادةً من المظهر غير الحسن ومن رأي الآخرين حيال ذلك. لكنّ هذا النوع من القلق قد يشير إلى أن الاكتئاب وصل إلى حدٍ مفرطٍ يحول دون كون المراهق فرداً مشاركاً في وظائفه الاجتماعية الطبيعية.

تجربة جيني

كانت جيني فتاةً واثقةً من نفسها وكان أكثر ما تستمتع به هو التمثيل. كانت عضواً في فريق الغناء المدرسي وكثيراً ما لعبت أدواراً مهمة في المسرحيات المدرسية الغنائية.

مع اقتراب مرحلة المراهقة، لاحظ والدا جيني أنّها باتت أقلّ ثقةً بنفسها. لم تعد ترغب بالتمثيل وتوقفت عن حضور المحاضرات الخاصة بالمهارات المسرحية. كما تخلّت عن عضويتها في الفريق الغنائيّ وبات أكبر همومها المظهر الخارجي. أمضت ساعات طويلة أمام المرآة، كلّ يوم وهي تدقق في تفاصيل مظهرها. عبّرت جيني لوالديها عن شعورها بأنها سميئة وقبيحة، بالرغم من أنّ والديها

اعتبرها مراهقة جميلة. كان خروجها من المنزل نادراً سوى للذهاب إلى المدرسة. الأمر الذي استغرق منها ساعات من التحضير كل صباح. أكّد لها والداها بشكل مستمر أنّها تبدو جميلة ولكن ذلك لم يجد نفعاً إلى أن شعرا باليأس والإحباط. كانا يدركان أنّ إعاقة أهمية كبرى إلى المظهر الخارجي طبيعيّ في مرحلة المراهقة ولكنّ ذلك القلق كان مفرطاً عند جيني، مما جعلهما يشعران بأنه أمر غير طبيعي.

التراجع الأكاديمي

يواجه المراهقون المكتئبون صعوبةً في التركيز لمدة طويلة خصوصاً إن كان ذلك يتطلب مجهوداً ذهنياً مستمراً. قد يؤدي ذلك إلى تراجع الأداء الأكاديمي أو إلى الإفراط في الدراسة من أجل الوصول إلى المستوى المقبول.

يشعر الأهالي بالانزعاج حيال قدرة المراهقين على تمضية ساعات طوالٍ أمام شاشة الكمبيوتر والألعاب الالكترونية التي تؤمن درجة عالية من التأثيرات المرئية. كثيراً ما يغضب الأهالي من ذلك، ولكنّ المراهقين المكتئبين يفسرون المسألة باعتبار الكمبيوتر علاجاً يساعدهم على التخلّص ممّا يدور في ذهنهم من أفكار سوداوية.

الآلام

من الطبيعي أن يعاني المرء من بعض الآلام البسيطة في أثناء النهار ولكنها تزول مع الوقت. أمّا المراهقون المصابون بالاكتئاب، فإنهم يضطرون في القلق والتذمر من الآلام ممّا يجعلهم في بعض الأحيان يتخيلون أنّهم قد يصابون بمرضٍ خطير. لا يقتصر الأمر على تخيل الآلام، فهم يشعرون بها بالفعل، ممّا يؤدي إلى حالة من الإحباط والأسى. يتسبب ذلك بغضب الأهالي والأطباء وانزعاجهم، خصوصاً أنّ ما من مسبب جسدي لهذه الآلام.

شرح لنا دايفيد (16 عاماً) ما شعر به في أثناء اكتتابه:

«ما من كلمة بوسعها تفسير ما كنت أمرّ به. كنت أتألم إلى حدّ كبير ممّا جعلني أشعر بالمرض. كنت أصاب بالصداع أو بآلام في المعدة، فكان الحلّ هو اللجوء إلى الأدوية المسكنة التي نادراً ما كانت تفيديني. كنت أشعر بالتعب المستمر ولكنّ ما من شيء كان يساعدني على التخلّص منه؛ لذلك كنت مصراً على أنني مصاب بمرض ما، ولكنني لم أستطع تحديده».

السلوك الانتحاري

أظهر العديد من الأبحاث أنّ المراهقين بشكل عام يفكرون بالانتحار. يحدث ذلك نتيجة لشجار ما أو أيّ مسألة مثيرة

للغضب. إلا أنّ هذه الأفكار تزول مع الوقت ولا تؤدي إلى قيام المراهق بالانتحار.

أما عند المراهقين المصابين بالاكتئاب، فإنّ المسألة تتعدّى مجرد التفكير بالانتحار، فإنّ هذه الأفكار تراودهم باستمرار. قد يتحدثون عن الموت والانتحار، ومن المهم الالتفات إلى هذا النوع من الكلام الخطير. هناك فكرة خاطئة تشير إلى أنّ من يتحدث عن الانتحار لا يجرؤ على القيام بذلك بالرغم من أنّ الانتحار نادر، إلاّ أنّه أحد أسباب الوفاة في إيرلندا عند المراهقين وعند من هم في العقد الثاني من العمر. كما وأنّ الانتحار هو من أهم أسباب وفاة الشباب في المملكة المتحدة.

بالرغم من أنّ الانتحار نادر إلاّ أنّ السلوك الذي يهدف إلى إلحاق الأذى بالذات أمرٌ شائع وقد يكون أحد عوارض الاكتئاب. على سبيل المثال: قد يتناول المراهقون جرعات مفرطة من الأدوية، أو قد يقومون بجرح الذراعين وخصوصاً في منطقتي الرسغ واليد. قد لا يشير ذلك التصرف إلى أنّ المراهق سينتحر، وكثيراً ما يفسّر المراهقون هذا السلوك بأنّه وسيلة تريحهم من الحزن والغضب والإحباط. قد يكون هذا النوع من التصرفات إشارة تنذر بضرورة حصول المراهق على مساعدة ما أو بإصابته بالاكتئاب. في الفصل الثامن مزيد من التفاصيل حيال الإجراءات التي يجب اتخاذها مع المراهقين الذين يؤذون أنفسهم أو الذين يفكرون بالانتحار.

قد لا تكون ملاحظة عوارض الاكتئاب عند المراهق أمراً سهلاً ولكنَّ التقلُّبات في المزاج وفي السلوك، إضافةً إلى التصرفات الانتحارية أو الهادفة إلى إلحاق الأذى بالنفس، إشارةٌ إلى إمكانية إصابته بالاكتئاب. إن كان الوالدان غير متأكدين من الأمر، فعليهما أن يتبعاً حدسهما، خصوصاً أنَّهما أكثر من يعرفان وأكثر من يرغبان في حصوله على الظروف الحياتية الأفضل.

