

غالباً ما يصاب الأهالي باليأس عند اكتئاب أولادهم المراهقين. عندها، يشعرون بأن ليس هناك من حيلة وبأن تحسّن الحالة أمرٌ غير ممكن. هذا إحساس يخالج أفراد العائلة الآخرين الذين يحاولون مساعدة شخص مصاب بالاكتئاب، مهما كان عمره. يصاب جميع هؤلاء الأقرباء بالاكتئاب، خصوصاً إن كانت علاقتهم بهذا الشخص وثيقة. الخطوة الأولى هي إدراك المشكلة؛ ولذلك من المهم أن يتبع الأهالي حدسهم؛ إن كان أحد الوالدين يشعر بأن لدى ابنه أو ابنته بعض عوارض الاكتئاب التي ذكرت في الفصل الثاني، فإنّ ذلك يعد خطوة إيجابية نحو حلّ المشكلة.

إلا أنّ الأهالي قد يكونون غير متأكدين من اكتئاب المراهقين، معتبرين أنّ التقلبات المزاجية طبيعية نظراً لعمر هؤلاء الأولاد

ولصعوبة مرحلة المراهقة. من المفيد مناقشة المسألة مع أشخاص آخرين تربطهم بالمراهق علاقة وثيقة وطيبة، حيث إن ذلك يساعد الأهالي على معرفة وجهة نظر الآخرين وتقييمهم لحال المراهق.

قد تختلف وجهة نظر الآخرين عن نظرة الأهالي، وقد يكونون قادرين على الانتباه إلى أمور أخرى من منظور مختلف. إضافة إلى ذلك، قد يملك هؤلاء معلومات تساعد الأهالي على تقويم حالة المراهقين بشكل أكثر دقة.

مناقشة حالة المراهق مع الآخرين

غالباً ما يتجنب الأهالي القيام بهذه المسألة. ظناً منهم أن ذلك خيانة لأولادهم ولحرمة منازلهم. إلا أن ذلك قد يتم بطريقة تشير إلى قلق الأهالي لا إلى أية غاية أخرى. بوسع الأهالي التعبير عن مخاوفهم حيال انعزال الأولاد أو تغييرهم، وبذلك يحصلون على آراء الآخرين حيال ذلك وإن كانوا يوافقونهم الرأي. قد يكون في حياة المراهق شخصٌ تربطه به علاقة طيبة، ومن المهم أيضاً التحدث إلى المعلمة أو إلى المرشد الاجتماعي في المدرسة. للحصول على معلومات مفيدة. قد يكون مزاج المراهق غير متقلب في أماكن أخرى كالمدرسة أو مع الأصدقاء. في هذه الحالة، يتم استبعاد احتمال الاكتئاب ولكن ليس بشكل مطلق، حيث إن المراهقين المصابين بالاكتئاب يحاولون عدم إظهار مشاعرهم أمام

الأصدقاء أو المعلمات. إن كانت المعلمة قد لاحظت أيّ تغيير، فإنّ ذلك يسمح بمناقشة الأمر وتحليله.

مساعدة أفراد العائلة

لا يحتاج جميع المراهقين المكتئبين إلى مساعدة المختصين، وفي هذه الحالة، يكون بوسع الأهالي والأقرباء وأفراد العائلة مدّ يد العون. من المفيد النظر إلى العائلة بشكل يتوافق ووجهة نظر المراهق. يعي الأهالي عادةً مدى تأثير الطلاق والانفصال على الأولاد، ولكنهم لا يدركون كم يتأثر المراهقون بمشكلات الأهل الزوجية أو بمسائل عائلية أخرى كإدمان أحد الوالدين على الكحول. قد يتعايش الوالدان مع مشكلات كهذه ولكن الطفل قد لا يتحمل ذلك. ليس التآقلم مع هذه المسائل وتحملها أمراً سهلاً. من المهم أن يدرك الوالدان مساهمة هذه الأمور في تفاقم اكتئاب المراهق. عندها، يصبحان قادرين على اتخاذ الإجراءات اللازمة.

يغلب على أيامنا هذه الانشغال ممّا يفرض على المرء عدداً كبيراً من المسؤوليات؛ لذلك، فإنّ الأهالي باتوا غير قادرين على منح أولادهم الاهتمام اللازم، ممّا يحول دون أيّ تواصل معهم. يؤدي ذلك إلى شعور المراهقين بالوحدة، خصوصاً أنّهم يحاولون بشدّة الاستقلال عن أهلهم والانتماء إلى مجموعة الزملاء التي

يودون الانضمام إليها. على الأهالي محاولة التواصل مع المراهقين الذين يواجهون أي نوع من الصعوبات، ويتم ذلك عبر تهدئة النفس وتخصيص بعض الوقت لهؤلاء الأولاد.

في الفصل السابع مزيد من التفاصيل المتعلقة بما تستطيع العائلة القيام به لمساعدة المراهقين المصابين بالاكتئاب.

المساعدة المتوفرة

في كثير من الحالات، تكون الخطوات التي سبق وذكرناها كافيةً للتقليل من اكتئاب المراهق، وتحديدًا في حالات الاكتئاب المعتدل وغير الخطير. إن استمر اكتئاب المراهق، فعلى الوالدين البحث عما هو متوفر من خدمات محلية. بوسع طبيب العائلة إرشاد الأهل إلى المراكز التي يسعهم اللجوء إليها لمساعدة الطفل. في بعض الأحيان، تصبح علاقة الطبيب وثيقةً بالمراهق فيقدر عندها مساعدته على التخلص من اكتابه. إن لم يكن هذا التواصل ممكنًا، فعلى طبيب العائلة عندها أن يرسل الوالدين والمراهق إلى معالج نفسي آخر أو إلى مركز للخدمات النفسية.

تجربة طوم

(تابع من الفصل الأول)

ناقشت والدّة طوم مخاوفها مع زوجها. أصرّ الأخير على أنّ تصرّف طوم نابعٌ من الكسل وأنّ الحلّ الوحيد هو توبيخه. حاول الوالد اللجوء إلى هذه الطريقة في السابق ولكنّها لم تجدِ نفعاً. بالرغم من ذلك، قام بذلك مجدداً وطلب من طوم التعامل مع العائلة بشكل مهذب وأن ينهض كلّ صباح للذهاب إلى المدرسة. لم يكن الوالد موجوداً في المنزل للتأكد من تطبيق تعليماته، حيث إنه كان يغادر إلى عمله في السابعة صباحاً. إضافةً إلى ذلك، لم تكن والدّة طوم قادرةً على فرض هذه التعليمات على ابنها، ممّا أدّى إلى تدهور الوضع. توقف طوم عن الذهاب إلى المدرسة متذرّعاً بشعوره بالتعب.

لم يستطع والدا طوم فهم السبب الذي حوّل ابنهما النشيط إلى مراهق كسول. قررا عندها اصطحابه إلى عيادة الطبيبة ليتمّ فحصه. استغلت الوالدة هدوء طوم واقتрحت عليه زيارة طبيبة العائلة. لم يعجب طوم بالفكرة ولكنّه وافق على ذلك بعدما قالت له والدته أنّهم بحاجة إلى معرفة سبب تعبهِ المستمر.

(يتبع في الفصل لاحقاً)

العلاج النفسي

إن كان المراهق مستعداً للتحدث عن مشكلاته وإن كان يرغب في الحصول على المساعدة، فمن المفيد عندها اصطحابه إلى معالج نفسي. في كثير من المراكز الطبية هذا النوع من الخدمات، وفي المدارس مرشدون قادرين على مدِّ يد العون.

إطلاع المراهق على ضرورة الحصول على المساعدة

قد يكون إقناع المراهق بتلك المسألة أمراً صعباً، حيث إن المراهقين لا يلاحظون اكتئابهم في معظم الأحيان ولا يعترفون به؛ لذلك فإنهم لا يطلبون المساعدة من أحد. يؤثر الاكتئاب على تفكير المراهقين فيشعرون بأن ما من وسيلة قادرة على مساعدتهم. إضافةً إلى ذلك، يفضل كثير من منهم عدم البوح بما يخالجه من مخاوف وأحاسيس.

على الوالدين التخطيط للتوصل إلى أفضل طريقة لإخبار المراهق أن اللجوء إلى المساعدة أمرٌ فاعل. عند اتفاق الوالدين على ضرورة الحصول على العون وعند قدرتهما على دعم ابنتهما أو ابنتهما، يكون الوضع مثالياً. من سوء الحظ أن ذلك غير ممكن في معظم الأحيان. كثيراً ما يختلف الوالدان في وجهة النظر المتعلقة بمشكلات المراهق، وقد تزداد صعوبة المسألة عند عدم قدرتهما على التواصل مع بعضهما بشكل سلس. عندها، يصبح من الصعب أن يتناقشا في حالة ابنتهما أو ابنتهما.

على والديّ المراهق مناقشة مشكلة ابنتهما أو ابنتهما عندما يكون كلاهما هادئين. عليهما القيام بذلك دون لوم بعضهما ومع تذكر أنّهما يتشاطران القلق حيال المراهق بدافع حبّهما له. إن اختلفت وجهتا النظر، فذلك لا يشير إلى أن أحدهما يجب المراهق بشكل أكبر. العنصر الأكثر أهمية هو التواصل والإصغاء إلى الآخر، فقد تكون وجهة النظر مختلفة ولكنّها قد تكون بالغة الأهمية وجديرة بالمحاولة. تصبح هناك حاجة للجوء إلى المختصين عندها لا يستطيع الوالدان بمفردهما حلّ الأزمة.

تجربة طوم

(تابع من القسم الأول من الفصل)

تحدّثت طبيبة العائلة مع الوالدة على انفراد ومن ثم مع طوم. قامت الطبيبة بفحصه بشكل كامل ودقيق وطرحت عليه بعض الأسئلة في أثناء الفحص. سألته عن أصدقائه وعن المدرسة وكرة القدم، الرياضة التي كان طوم يمارسها وتوقف عن الاهتمام بها. أطلع طوم الطبيبة على بعض الأمور كعدم وجود أي أصدقاء في حياته وعن عدم رغبته في ممارسة كرة القدم أو في الذهاب إلى المدرسة. إضافة إلى ذلك، عبّر طوم عن شعوره المستمر بالامتناع عن عدم قدرته على تفسير ذلك. كما أطلعها على أنّه يفكر بالانتحار بشكل دائم.

لم تظهر الفحوصات أية مشكلة صحية تتسبب بما يشعر به. اقترحت الطبيبة على طوم زيارة متخصص قد يكون بوسعه مساعدته على التخلص مما يخالجه من أحاسيس. لم تشخص حالة طوم على أنها اكتئاب لأنها لم تكن متأكدة من ذلك. كما كانت الطبيبة على معرفة واسعة بالمراهقين وبرفضهم لفكرة إصابتهم بالاكتئاب. وافق طوم على اللجوء إلى مساعدة متخصصة ولكن على مضض.

(يتبع في نهاية الفصل السادس)

التواصل مع المراهق المكتئب

على والديّ المراهق اختيار الوقت المناسب لمناقشة حالته، ومن المهم أن يكون جميع الأطراف هادئين. من غير المستحسن سؤال المراهق عن حاله، فقد يجيب بطريقة غاضبة قائلاً إنه على ما يرام، وقد يظهر استغرابه من هذا السؤال. من الأفضل ذكر مخاوف الوالدين بعدم ملاحظة انعزاله وغضبه المستمر. على الوالدين عدم الدخول في جدل مع المراهق، وهذا ما يفرض عليهما الهدوء. من المهم أن يعي المراهق أنّ الوالدين يحبانّه ويكرثان لأمره، وهذا ما يدفعهما إلى مناقشة المسألة واقتراح اللجوء إلى بعض المختصين.

تجربة ستيفن

يبلغ ستيفن الخامسة من عمره ويعيش مع والدته من الإثنتين إلى الجمعة ويمضي وشقيقتيه نهاية الأسبوع مع والده. انفصل والداه منذ سنتين بعد سنوات عديدة من المشكلات الزوجية، وبات لكل منهما حياةً مستقلة. بذل الوالدان جهداً لتكون علاقة الأولاد مع كلٍّ منهما وثيقة وطيبة، ويعتبران أنّ وضعهم قد أصبح أفضل ممّا كان عليه في السنوات الماضية.

ليست حال ستيفن على ما يرام على الإطلاق. إنه حاقّد على والده الذي يعتبره قد هجرهم. لم يبح ستيفن بذلك لوالده وهذا ما يجعله بعيداً عنه وما يدفعه إلى الانعزال في أثناء وجود الوالد. في كثيرٍ من الأحيان، يرفض ستيفن الذهاب إلى منزل والده لتمضية عطلة الأسبوع، خصوصاً أنّ ذلك يجعله يفتقد إلى أصدقائه ويفرض عليه تمضية الوقت مع شقيقتيه. ينتاب ستيفن شعورٌ بالذنب بسبب عدم رغبته في تمضية الوقت مع والده.

ازدادت حدة طبع ستيفن وتدهورت علاقته مع والدته، خصوصاً أنّه كان يرفض مساعدتها في الأعمال المنزلية. ممّا كان يوّلّد كثيراً من الشجار والصراخ. بدأ ستيفن يشعر بأنّ أصدقاءه لا يفهمونه، فشرع في تمضية معظم وقته خارج المنزل وهو يتنزّه بمفرده ويغرق في التفكير. في إحدى الليالي، لم يرجع ستيفن إلى المنزل ممّا أقلق والدته، حيث إنّ ذلك لم يكن من عاداته. دفعها

ذلك إلى الاتصال بوالد ستيفن الذي وافق على الخروج والبحث عن ابنهما. وُجد ستيفن جالساً على مقعد قرب منزله، وكلّ ما قاله كتفسير لوجوده هناك هو أنّه كان يفكر. عاد ستيفن إلى المنزل مع والده دون أي اعتراض.

في اليوم التالي، اجتمع والدا ستيفن لمناقشة مخاوفهما، لاحظ كلاهما تغييرات في شخصية ستيفن وتصرفاته. بات السكوت طاغياً على ابنهما وأصبح غاضباً معظم الوقت ولم يتكلم مع أيّ منهما. ظنّ الوالدان أنّه مستاءٌ من انفصالهما وأنّ الوقت سيساعده على الاعتياد على ذلك والرجوع إلى طبيعته المعتادة. أدرك الوالدان الآن أنّ السنتين الماضيتين لم تشهدا أيّ تحسن، فقد أمسى ستيفن أكثر انعزلاً. صُدم الاثنان من وجود ابنهما بمفرده في الساعات الأولى من الصباح وتساءلاً عما كان يدور في ذهنه. خاف والدا ستيفن من قيامه بالانتحار، واتفقا على أنّه بحاجة إلى مساعدة متخصصة. لكنهما لم يعرفا الوسيلة الأفضل لتأمين ذلك لابنهما.

اختارت والدة ستيفن وقتاً ملائماً لاطلاعه على المسألة وأخبرته أنّهما قلقان بسبب عزلته وتفكيره المستمر. قالت له إنّها تتساءل دوماً عما يفكر فيه وأنها لا تسأله عن ذلك بشكل مباشر. تفاجأت الوالدة بصراحة ستيفن، حيث إنّه باح لها بما في داخله من مشاعر وأفكار. أطلعها على أنّه يفكر بالانتحار وأنّ هذا الأمر قد طغى على تفكيره في أثناء الأشهر القليلة الماضية. لم يسبق

لستيفن أن تحدث بهذا الوضوح، وخصوصاً في السنوات الماضية. أخبر والدته أنه غير قادر على منع نفسه من التفكير في الانتحار. بدا عليه الارتياح بعد البوح بذلك لوالدته، واستطاعت بدورها التغلب على خوفها وقلقها والتجاوب معه بشكل هادئ وإيجابي. عبّرت له عن سعادتها بصراحته وعن تأكدها من أنّ هناك سبباً لمساعدته للتخلص من يأسه وتضايقه. أطلّعت على أنها ستصطحبه إلى عيادة محلية تُعنى بمساعدة المراهقين الذين يمرون بحالات تشبه حالته. قالت له إنّها ووالده مستعدان للذهاب معه، وإنّه يستطيع الاختيار إن كان يفضل أن يصطحبه أحدهما. أخبرها ستيفن بأنه يودّ الذهاب معها في الزيارة الأولى ومع والده في زيارات لاحقة. عبّرت له والدته عندها عن شجاعته التي بدت ظاهرةً بعدما وافق على اللجوء إلى المساعدة بشكل واعٍ ومسؤول.