

من الطبيعي أن يشعر المرء بالارتباك عند اكتئاب أحد أفراد العائلة، خصوصاً عند الإحساس بعدم القدرة على تغيير الوضع. إلا أن الأهالي قادرون على القيام بكثير من الخطوات لمساعدة المراهقين على التغلب على اكتئابهم وللتخفيف من وطأة الأمر عليهم كأولياء أمور أيضاً. في هذا الفصل عرضُ لما يستطيع الأهالي القيام به لمساعدة المراهقين. إضافةً إلى ذلك يتطرق هذا الفصل إلى ضرورة التفات الأهالي إلى حاجاتهم الخاصة وإلى حاجات أفراد العائلة الآخرين في أثناء هذه المرحلة الصعبة. من المهم العناية بجميع الأطراف والأفراد في هذه المحنة.

دعم المراهقين

ملاحظة المشكلة وعوارضها

عندما تظهر عوارض الاكتئاب المتمثلة بالتقلبات المزاجية وبحدة الطبع، غالباً ما يكبر الشرح بين الأهل والمراهق، خصوصاً أنّ هذا الغضب يكون موجهاً نحو ذوي الأمور في معظم الأحيان. من المهم أن يفكر الأهالي بالوضع بشكل موضوعي لفهم ما يجري في حياة المراهقين، وليتعرفوا على مشاعرهم؟ والأمور التي تجري بشكل جيد في حياتهم، وتلك المسائل التي يفشلون فيها والتي تزيد من غضبهم؟. قد لا يجيب المراهقون عن الأسئلة المباشرة المتعلقة بهذه الأمور. قد يشير ردّهم إلى أنّ كل شيء على ما يرام، وقد يجيبون بطريقة فظة يطلبون فيها من الأهالي تركهم وشأنهم. من المهم التحدث إلى المراهقين بطريقة هادئة ومتفهمة إلى أن يبوحوا بما في داخلهم من أفكار ومشاعر. إنّ أكثر ما يعتبره المراهقون أنفسهم مفيداً في أثناء اكتئابهم هو التحدث إلى شخص ما، وكثيراً ما يكون هذا الشخص أحد الوالدين (في الفصل العاشر مزيد من التفاصيل حيال ذلك). في الأقسام التالية شرح للسبل التي يمكن اتباعها لتعزيز التآور بين الأهالي والمراهقين.

الحفاظ على التآور

بالرغم من عدم قدرتهم على مناقشة المسائل الحساسة مع المراهقين، إلا أنّ الأهالي يدركون سهولة التآور في الأمور العامة

كالمسلسلات التلفزيونية وكرة القدم والموضة وما يلي إلى ذلك). كثيراً ما تكون هذه الموضوعات مثيرة لاهتمام الطرفين، مما يسهل التحاور دون حاجة إلى التطرق إلى المسائل الأكثر عمقاً. إن الحفاظ على التواصل مع المراهق أمرٌ بالغ الأهمية، فهو ينمي العلاقة مع الوالدين. يبوح المراهقون بمشاعرهم وأفكارهم إلى الأهالي ويطلبون مساعدتهم عندما تكون العلاقة قد سبق وتوثقت. إلا أن تنمية هذه العلاقة وتمتينها أمرٌ غير سهل، فقد يرفض المراهقون محاولات الأهالي للتقرب منهم؛ فعلى ذوي الأمور المحاولة باستمرار وإصرار، من خلال بذل مجهود لمعرفة المزيد عن اهتمامات المراهقين. إن هذه التفاصيل اليومية التي يستطيع الأهل مناقشتها مع المراهق تزيد من التواصل وتوثق الروابط في ما بينهم.

تخصيص الوقت للمراهق

إن كان المراهق مصاباً بالاكتئاب فمن المهم أن يقرر والده محاولة تمضية بعض الوقت معه. يكون ذلك الأمر صعباً في معظم الأحيان، خصوصاً أن للمراهقين حياتهم الخاصة. إضافة إلى ذلك، يودُّ هؤلاء المصابون بالاكتئاب الانعزال عن محيطهم وبالأخص عن أهاليهم. من المهم أن يستمر الأهل بالمحاولة وبالتفكير في طرق معينة لتمضية بعض الوقت مع المراهق. من أفضل هذه الوسائل اللجوء إلى نشاطات معينة كالذهاب معاً إلى مباراة كرة قدم أو التبضع سويلاً. إن هذه النشاطات اليومية والطبيعية تعزز من

العلاقات مع المراهقين. أكثر الأوقات ملاءمةً للتحدث مع المراهق هي عند عودته من المدرسة أو ليلاً قبل خلوده إلى الفراش. إضافةً إلى ذلك، يعتبر الأهالي أن أفضل وقت للتحدث مع المراهقين هو في السيارة، حيث يتطرقون إلى موضوعات تتراوح بين السطحية والعمق. من المفيد القيام بذلك عندما يشعر الأهالي أن المراهقين يعاملونهم كمجرد سائقين. عليهم استغلال هذه الفرصة لمعرفة ما يجري في حياة هؤلاء الأولاد.

التفاعل

على الأهالي التفاعل مع المراهقين في أثناء إصغائهم إلى ما لديهم من أقاويل، حيث إن ذلك يزيد من التواصل ويظهر للأولاد درجةً عالية من التفهم. من المهم تخصيص الوقت للمراهقين عند رغبتهم في التحدث إلى الأهالي، بالرغم من صعوبة ذلك في أيامنا هذه. في أثناء ذلك الوقت، على الأهالي عدم مقاطعة المراهقين أو تقديم النصائح. ما عليهم التشديد عليه عوضاً عن ذلك هو التعليق على ما يقولونه بطريقة تظهر اهتماماً كبيراً وقدرةً على فهم ما يُقال. على سبيل المثال، بوسعهم اللجوء إلى عبارات مثل «لا بد أن ذلك كان صعباً» أو «أستطيع فهم تضاييقك من ذلك». على الأهالي الإصغاء إلى المراهقين دون محاولة إقناعهم بأن انزعاجهم غير مبرر.

من الصعب على الأهالي الإصغاء إلى أولادهم وهم يتحدثون عن معاناتهم أو شعورهم بالضعف. من الطبيعي أن يخالفهم ذوو

الأمر الذي يشجعهم على التحوار معهم مجدداً. يشعر المراهقون أن أهاليهم لم يفهموا ما قالوه، ممّا يحول دون البوح بأفكارهم وأحاسيسهم مرةً أخرى. عند التفاعل معهم والإصغاء إليهم، يشعر المراهقون بمحاولة الأهل لفهم ما يقولونه، الأمر الذي يشجعهم على التحوار معهم مجدداً.

يخشى الأهل عادةً من أن أصفاهم إلى أولادهم قد يعزّز استياءهم وأفكارهم السلبية. المهم في هذه المسألة هو التوازن، فالمرهقون بحاجة إلى أهالٍ يصغون إليهم ويقومون أيضاً بإراحتهم في بعض الأحيان. عملنا مع أمّ وابنتها المراهقة، وكانتا تتحدثان باستمرار عن المخاوف والأفكار السلبية. أدّى ذلك وبشكل دائم إلى استياء الاثنتين وإصابتهما بالاكتئاب. أثناء جلسات المعالجة، غيرت المراهقة ووالدتها أسلوبهما وحصراً مناقشة المخاوف بمرّة واحدة يومياً وبعد العشاء مباشرةً. في أحيانٍ أخرى، حاولت الاثنتان التحدث عن أمور أكثر إيجابية في حياتهما. أدّى ذلك إلى تحسّن الوضع وإلى زوال الاكتئاب.

خطوات بسيطة وإيجابية

قد يبدو على المراهقين عدم المبالاة ولكنهم بحاجة إلى الكثير من التشجيع من أهاليهم. من المهم ملاحظة الأمور الإيجابية التي يقولونها أو يفعلونها والتفوه ببعض الإطراءات أمورٌ تؤثر على المراهقين إلى حدّ كبير. يجب التركيز على الصدق في هذه

التعليقات، فالمراهقون بارعون في ملاحظة أي تلاعب أو كذب. أكثر التعليقات المشجعة فاعلية هي تلك التي تعتمد على درجة عالية من الوضوح، حيث يتم ذكر ما يستحق المدح بطريقة محددة. يختلف المراهقون فما يؤثر على أحدهم قد لا ينفع مع الآخر. من المهم تشجيع المراهق حيال نشاطات يومية وروتينية. الصدق في الإطراء أمرٌ يساعد المراهقين بشكل مذهل، وإليكم بعض الأمثلة:

● الالتفات إلى المجهود الإضافي الذي يتم بذله في المدرسة.

● شكر المراهق عند قيامه بالمساعدة في الوظائف المنزلية.

● إطراء المراهق على مظهره أو ثيابه.

أكثر من يتأثرون بالتشجيع هم المراهقون المصابون بالاكتئاب. على الأهالي التعليق أيّ تقدّم يلاحظونه، فهذا ما يساعد الأولاد على التحسّن بشكل أكبر. يشمل ذلك ملاحظة استيقاظهم في الوقت المحدد أو استحمامهم أو تنظيفهم للمطبخ أو عدم التشاجر مع الإخوة. تعمل هذه التعليقات الإيجابية على رفع المعنويات وتعزيز احترام الذات. عندها، يصبح التحسن أمراً ممكناً، بمجرد التفات الأهالي إلى أهمية هذه الخطوات البسيطة والفاعلة.

تجربة مارك

يبلغ مارك الرابعة عشرة من عمره، وكان في سن السادسة عندما انفصل والداه. يعيش مارك مع والدته وزوجها. بذل الوالدان جهداً لتكون علاقته مع كلٍّ منهما وثيقة. كان يمضي نهاية الأسبوع مع والده إلى أن تزوج منذ سنتين. لا يحب مارك زوجة أبيه، وما زاد الأمر سوءاً هو إنجابها لفتاة. لم يتقبل مارك المسألة وما عاد يرغب في تمضية عطلة نهاية الأسبوع مع والده، ممّا أزعج العائلتين. شعر مارك بالارتباك بسبب وجود أربعة ذوي أمور في حياته، وازدادت النزاعات بين والده ووالدته، حيث إنّ كلاهما لام الآخر على ما يمر به مارك من صعوبات.

بات طبع مارك حاداً للغاية وأصبح منعزلاً طوال الوقت. ذهب إلى المدرسة متأخراً ولم يقيم بفروضه وبقي في غرفته في أثناء عطلة نهاية الأسبوع. بعد شجار مع والدته، تناول جرعة مفرطة من دواء للالتهاب وتم إدخاله إلى مستشفى الأطفال. في أثناء جلسة التقويم، عبّر مارك عن أمله الدائم بعودة والديه إلى بعضهما. إلاّ أنّه أدرك أنّ ذلك غير ممكن بعدما رُزق والده بطفلته. في أثناء زيارته إلى منزل والده، بات مارك يشعر بأن والده لا يخصص له أيّاً من وقته، وازداد إحساسه بأن لا أحد يفهم ألمه واستياءه.

أدرك والدا مارك خطورة وضعه بعدما تناول الجرعة المفرطة من الدواء. نتيجةً إلى ذلك، قررا تغيير الوضع من خلال نسيان

نزاعاتهما والتركيز على حاجات ابنهما. حاول والده، وبالرغم من وجود عائلته الجديدة، أن يمضي الوقت مع مارك وأن يقوم بنشاطات مختلفة معه كاصطحابه إلى مباريات لكرة القدم. لم يجر ذلك بسلاسة في بادئ الأمر، حيث إن والده أصر على ذلك واكتشف أن أفضل ما يمكنه القيام به هو التقرب من مارك دون حاجة إلى نشاطات معينة. أدرك والده أنه مستعد للتحدث معه في وقت متأخر من الليل قبل خلوده إلى النوم أو في أثناء وجودهما في السيارة. استغل الوالد هذه الأوقات. إضافة إلى ذلك، أظهر لمارك اهتمامه بالبرنامج التلفزيوني المفضل لديه. بات هذا المسلسل موضوع أحاديثهما حيث إنهما كانا يسخران من أبطاله. مع مرور الوقت، بدأ مارك بالبوح بأفكاره وأحاسيسه لوالده وأصبحت علاقتهما أكثر متانة. في أحد الأيام، انهار مارك وتحدث عن الصعوبات التي يواجهها في إنشاء صداقات مع زملائه في المدرسة. تمكّن والده من مساعدته، وشعر بالسعادة بعدما وثق مارك به في أثناء استيائه عوضاً عن تناول جرعة مفرطة كما حصل في الماضي.

المشكلات السلوكية والنزاعات

إن تربية المراهقين أمرٌ متعب ويشكّل تحدياً كبيراً. المراهقة مرحلة صعبة يحاول الشاب أو الشابة فيها الحصول على

الاستقلالية وعلى شخصية منفردة بعيداً عن تأثير الوالدين. يؤدي ذلك إلى نزاعات مع الأهالي، حيث إن المراهقين يحاولون عدم التقيد بالقوانين والحدود التي قام ذوو الأمور برسمها. بالرغم من ذلك، فإن المراهقين هم بأمس الحاجة إلى دعم أهاليهم وإرشاداتهم. يكمن التحدي الذي يواجهه الأهالي في التصرف بقسوة في بعض الأحيان، خصوصاً عندما يتعلق الأمر بالقوانين والحدود. إلا أنهم مضطرون أيضاً إلى دعم الأولاد وتشجيعهم في أثناء تفاعلهم مع ما يجري في حياة هؤلاء المراهقين. الهدف الأساسي هو مساعدة المراهقين على النضوج والتخلي بالمسؤولية وتوعيتهم حيال أهمية توثيق علاقاتهم مع الآخرين.

يزداد التحدي عندما يكون على المرء تربية مراهق مصاب بالاكتئاب، إذ إن ذلك أمرٌ مريب، ويتساءل الوالدان عن طريقة التجاوب المثلى. هل بإمكانهما أن يطلبوا من المراهق القيام بالأمر التي ينفذها أيّ ولد في هذا العمر؟ هل عليهما تقبل الاكتئاب والسماح له بالتأثير على ابنتهما أو ابنتهما؟ يشعر الوالدان بضيق ويخشيان توقع ما يفوق طاقات المراهق. الواقع هو أن المراهقين المصابين بالاكتئاب هم بحاجة إلى توازن الأهالي في طريقة تربيتهم، تماماً كأبي مراهق طبيعي. يحتاج هؤلاء الأولاد إلى أهالٍ يقدمون لهم الدعم والتشجيع، مع عدم تردهم حيال التصرف معهم بقسوة عند الحاجة وحثهم على تحمل المسؤولية.

في الأقسام الأربعة التالية شرح موجز لأربعة مبادئ خاصة بحلّ النزاعات والتخلص من السلوك السيئ عند المراهقين:

- 1 - تهدئة النفس.
- 2 - الإصغاء بتفاعل.
- 3 - التعبير عن الرأي بشكل جازم.
- 4 - التفاوض وتقديم الاحتمالات.

تهدئة النفس

قد يتصرف المراهق بطريقة فظة وعدائية وقد لا يحترم القوانين ويتسبب بمشكلات عديدة. عندها، يسهل حدوث النزاعات التي يغلب عليها الصراخ أو العنف أو التفوه بكلمات قد يندم عليها المرء في ما بعد. في هذه الحالات، من المهم تهدئة النفس ليصبح الأهالي قادرين على التحكم بزمام الأمور وليتجنبوا تعريض علاقاتهم مع الأولاد للخطر. ما يجدر بالوالدين فعله عندها هو التنفس بعمق والابتعاد عن المراهق وعن مكان الشجار. من الضروري القيام بذلك حيث إنهما يكونان بحالة غضب شديد، مما يحول دون التوصل إلى حلّ المشكلة. من الأفضل تأجيل ذلك إلى وقت لاحق يغلب عليه جو من الهدوء.

تجربة جون

يبلغ جون الرابعة عشرة من العمر، وطلب منه ذات ليلة العودة من الملهى الليلي قبل منتصف الليل. انتظره والده بيتر ولكنه لم يصل في الوقت المحدد. حاول بيتر الاتصال به على هاتفه النقال، ولكنه كان خارج الخدمة. ازداد قلق الوالد واشتد غضبه بسبب عدم رجوع ابنه إلى المنزل. وصل جون في الساعة الثانية صباحاً ورائحة الكحول تفوح منه. أراد بيتر أن يوبخ ابنه وأن يطلعه على عقابه. إلا أنه أدرك أنه وجون لم يكونا في وضع يسمح بالنقاش. لذلك، فتح بيتر الباب وأطلع جون على أنه يشعر بالانزعاج مما حصل. لم يعلق على أعتار جون وقال له إنهما سيناقتشان الموضوع في الصباح.

في اليوم التالي، تحدث بيتر مع جون عما حصل. أصغى إليه دون أي جدال، وهو يفسر له أن أصدقاءه يستطيعون البقاء خارج المنزل حتى الثانية صباحاً، وأن أهاليهم يسمحون لهم بشرب الكحول. أوضح بيتر المسألة لابنه وقال له: إن عقابه هو عدم السماح له بارتياح النوادي الليلية في أثناء الأسابيع الثلاثة التالية. إضافةً إلى ذلك، على جون العودة إلى المنزل في الأسبوع التالي ساعةً واحدة قبل الموعد المحدد. حافظ بيتر على هدوئه ولم يتشاجر مع جون، ووافق الابن على مضمض على عواقب تصرفه.

الإصغاء بتفاعل

يشير ذلك إلى تخصيص بعض الوقت للإصغاء إلى المراهق ومحاولة فهمه واستيعاب آرائه. على الأهالي فهم مختلف المسائل من منظور هؤلاء الشباب ووفقاً لطريقة تفكيرهم. من المهم عدم اعتبار الاكتئاب أمراً سخيلاً، وأهم ما في المسألة هو استيعاب صعوبة الوضع والصراعات التي يواجهونها. عوضاً عن التعبير عن امتعاض من جراء حدة طبعهم، على الأهالي العمل بجهد لفهم مسببات هذا المزاج (على سبيل المثال، لربما كان يومهم المدرسي سيئاً).

تزداد أهمية الإصغاء بتفاعل عندما يتعلق الأمر بالاضطرابات السلوكية. يجب عدم مواجهة المراهق عند عودته إلى المنزل بشكل متأخر أو بسبب غرفته غير المرتبة أو درجاته المدرسية السيئة. عوضاً على ذلك، على الأهل محاولة الإصغاء إلى المراهق وفهم وجهة نظره. هذا الأسلوب أكثر فاعلية. يشمل الإصغاء بتفاعل تخصيص الوقت لمناقشة المشكلات المختلفة مع المراهق وتهدة النفس في أثناء ذلك ومحاولة فهم المسائل من منظوره.

التعبير عن الرأي بشكل جازم

إضافة إلى الإصغاء بتفاعل، على الأهالي مواجهة المراهقين بشكل محترم وتحديدهم بطريقة جازمة. إنَّ الأهل الصالحين لا يتجاهلون إدمان ابنهم على الكحول ولا يتجنبون التحدث مع ابنتهم

عن أدائها الأكاديمي. من المهم أن يعبر الأهالي عن آرائهم بشكل جازم. إن الإصغاء بتفاعل والتعبير عن الآراء يشكلان أساس حلّ مختلف النزاعات. من المهم الانتباه إلى أسلوب التعبير عن الرأي. إن حصل ذلك بلكنة لومٍ قاسية وغازبية، فإنّ المراهقين لا يصغون إلى أهاليهم. كما أنّ عدم التعبير عن ذلك خشية إثارة استياء المراهق أو السماح له بإنهاء النقاش لمصلحته أمرٌ غير مقبول. الهدف هو التحدث إلى المراهق بشكل جازم، حيث يتم التعبير عن الرأي باحترام وهدوء، وحيث يعبر الأهل عن مشاعرهم وأفكارهم، مع التشديد على لفت النظر إلى نواياهم الحسنة. على سبيل المثال: عوضاً عن لوم المراهق بشكل غاضب بسبب عودته المتأخرة إلى المنزل، قد يكون من الأفضل تعبير الأهل عن أنّ ذلك يثير قلقهم خصوصاً في أثناء الليل. هكذا، يفهم المراهق أنّ والديه يكثرثون لأمره ويودّون الحفاظ على الأمان في حياته.

التفاوض وتقديم الاحتمالات

إنّ أساس تهذيب المراهقين هو التفاوض. عوضاً عن فرض القوانين، من المهم مناقشتها مع المراهقين والتوصل إلى المساومة حين يسمح الأمر بذلك. يؤدي التفاوض إلى أفضل الحلول التي يستطيع المراهقون احترامها. إضافةً إلى ذلك، يتعلم هؤلاء الشباب، ومن خلال التفاوض، التواصل مع الآخرين باحترام. أخيراً، تعزّز المفاوضات العلاقات الطيبة بين المراهقين وأهاليهم.

تقديم الاحتمالات والعواقب إلى المراهق وسيلة فاعلة تعلّمه تحمل المسؤولية. عوضاً عن التشاجر مع المراهق المكتئب عند عدم رغبته في تنفيذ أمرٍ ما، بإمكان والديه تقديم عدّة خيارات. على سبيل المثال: إن كان المراهق لا يود الذهاب إلى المدرسة ويفضل البقاء في المنزل في أثناء وجود والديه في العمل، بإمكانهما أن يعرضاً عليه احتمالين. الخيار الأول هو الذهاب إلى المدرسة، والخيار الثاني هو تمضية النهار في منزل عمته. إن كان المراهق يمضي معظم وقته في غرفته المظلمة وغير المرتبة، فيستطيع والداه أن يطلبوا منه إمّا تنظيف الغرفة أو تحمّل قيام الوالدين بذلك ورمي كلّ ما يعتبرانه دون أهمية. من المهم أن يتم تقديم خيارات يسهل تطبيقها، بحيث تكون بسيطة وواضحة. يواجه المراهقون المصابون بالاكتئاب صعوبة في اتخاذ القرارات؛ لذلك فإنّ تقديم الخيارات لهم هو فرصة لتشجيعهم ومدحهم.

تجربة شيلا

تبلغ شيلا الرابعة عشرة من العمر، وبات والداها شديدي القلق حيال تقلباتها المزاجية وعزلتها الدائمة. بدأت شيلا تمضي مزيداً من الساعات في غرفتها وأصبحت تتجنب الخروج أو الاتصال بأصدقائها. كما تأثّر أداؤها المدرسي. إنّ وضعها هذا جعل والديها يستسلمان، فتوقفا عن الصعود إلى غرفتها أو محاولة إيقافها كل صباح. تفاقمت المسألة بسبب تجاهل شيلا المستمر

لهم. لجأ الوالدان إلى معالج نفسي في مدرسة شيلا، وعبر لهما هذا المعالج عن احتمال معاناة ابنتهما من الاكتئاب.

تمت مناقشة الاستراتيجيات التي قد تساعد شيلا. أولاً، قرر الوالدان أن على أحدهما التحدث إليها، وتوصلا إلى أن الوالدة أكثر قدرة على التواصل مع شيلا. اختارت الأم أن تتكلم مع ابنتها بعد تناول العشاء، حيث إنه الوقت الذي تظهر شيلا فيها أعلى درجة من الإيجابية في أثناء النهار. تحدثت الوالدة مع ابنتها بنبرة هادئة ولكن صارمة في الوقت نفسه. شرحت لشيلا مدى قلقها والوالد وعدم قدرتهما على السماح لها بعد الآن بعدم الذهاب إلى المدرسة وبالبقاء في غرفتها. غضبت شيلا في بادئ الأمر وعبرت عن رغبتها بأن تُترك وشأنها. حافظت الوالدة على هدوئها وقالت لابنتها: إنَّها تفهم ذلك ولكنها أمها ولا تستطيع عدم التدخل لوضع حدٍّ لما يحصل. لم تتفاعل شيلا مع والدتها، ولكن ذلك لم يجعل الأم تفقد صبرها. انتظرت إلى وقت لاحق وقالت لابنتها إن عليهما التحدث. عندها، بدأت شيلا بالبوح بما في داخلها وعبرت عن وحدتها وانزعاجها. كان ذلك إنجازاً مهماً دفع الوالدة إلى الإصغاء إلى ابنتها بحذر شديد.

لجأت العائلة إلى التفاوض بعد ذلك لإيجاد أفضل الخطوات التي عليها اتباعها لحل المشكلة. كان القرار ألا تمضي شيلا الأمسية بأكملها في غرفتها وأن عليها تناول العشاء مع الجميع والخروج مرة كل يوم. تحدّثوا عن كيفية مساعدتها على العودة إلى

المدرسة والجو الأكاديمي الطبيعي، ودفعهم ذلك للجوء إلى المعالج النفسي الخاص بالمدرسة. أدى هذا الأسلوب الجديد القائم على الاحترام والصرامة إلى تحسن الوضع وبدا ذلك واضحاً في حياة شيلا.

اهتمام الأهالي بأنفسهم

العناية بالنفس

على الأهالي التأكيد من التغذية السليمة مع التشديد على ممارسة الرياضة وعلى تخصيص بعض الوقت للخروج على انفراد دون وجود أي فرد من العائلة. يشمل ذلك تطبيق الهوايات أو الاهتمامات أو تفضية الوقت مع صديق يعرف بعض حيثيات الصعوبات العائلية التي يواجهها هؤلاء الأهالي. من الطبيعي أن يشعر الوالدان بعدم القدرة على ترك المراهق المكتئب بمفرده خشيةً من حدوث أي خطب. بالرغم من ذلك، على الأهل إدراك أهمية الخروج والترفيه عن النفس. عندها، يعود الأهالي إلى منازلهم بمزاج هادئ وبطاقة متجددة. إن كانوا يخشون وقوع خطب ما في أثناء خروجهم من المنزل، بإمكانهم الاعتماد على صديق أو قريب للاعتناء بالمراهقين في غيابهم.

عند شعور الأهالي بدرجة عالية من التوتر والضغط النفسي، قد يصابون بالاكتئاب ويلجؤون إلى الكحول ويظهرون كثيراً من

الغضب بشكل مستمر. عندها، عليهم اللجوء إلى المساعدة، على أن تختلف عن تلك التي يتلقونها مع أولادهم في أثناء الجلسات العائلية. من المهم أن يقوم الأهالي بذلك، حيث إن ذلك يساعد المراهقين أيضاً في تخلصهم من اكتئابهم.

مقابلة الأهالي الآخرين

يستفيد بعض ذوي الأمور من الانضمام إلى مجموعة من الأهالي الذين يواجهون اكتئاب أحد أفراد العائلة. عندها، يشعرون بأن هناك من يفهم وضعهم، خصوصاً أن أعضاء هذه المجموعة يعانون من المشكلة نفسها ويحاولون مثلهم مساعدة المراهقين على التخلص من الاكتئاب.

مساعدة الأولاد الآخرين

يتأثر جميع أفراد العائلة بمحنة المراهق المصاب بالاكتئاب، قد يشعر الأولاد الآخرون بأن الوالدين يهملانهم بينما يحظى المكتئب على كل اهتمامهم، عندها ينمو عند الإخوة نوعٌ من الحقد الذي يزيد من الوضع سوءاً.

شرح المسألة

من الضروري أن يتم شرح وجهة نظر الأهل حيال الصعوبات التي يواجهها الولد المكتئب. كثيراً ما لا يستوعب الأولاد مفهوم الاكتئاب؛ لذلك، من الأفضل أن يتم وصف حالة الأخ أو الأخت

بشكل مبسط ودقيق ليفهم الأولاد الآخرون مدى الانزعاج المتأتي من الاكتئاب. على الأهالي حث هؤلاء على الصبر وتحمل المسألة، خصوصاً أن التخلص من الاكتئاب يستغرق بعض الوقت.

من الطبيعي أن يغضب الأولاد من أخيهم المكتئب أو أختهم المكتئبة؛ إذ إن من المهم أن يعبر هؤلاء الأطفال عن هذا الغضب دون التعرض للوم أو دون الشعور بأنهم من يتسبب بالأزمة. على الأهالي تخصيص بعض الوقت لأبنائهم الآخرين مع التركيز على الإصغاء إليهم بتفاعل شديد والالتفات إلى مختلف حاجاتهم، عندها، يصبح بوسعهم تفهم الوضع والتجاوب مع ما يجري بشكل إيجابي. إضافةً إلى ذلك، فإنهم سيفهمون عندها ضرورة قيامهم بمساعدة العائلة على تخطي المحنة.

النشاطات العائلية

كثيراً ما تتوقف الحياة الطبيعية الخاصة بالعائلة عند اكتئاب أحد أفرادها؛ لذلك، على الأهالي العمل على تعزيز هوايات الأطفال الآخرين. يجب ألا تتوقف الاحتفالات العائلية والنشاطات الخاصة بمختلف الأعياد لمجرد أن المراهق المكتئب لا يود المشاركة فيها. على الأهالي الحصول على دعم أفراد العائلة، ويجب أن يطلبوا من مختلف الأقارب المساعدة. في معظم الأحيان، يتفهم الأقارب المسألة هذه ويقدمون العون كلما كان ذلك ممكناً. على سبيل المثال، قد يأخذون المراهق إلى تمرين كرة القدم أو قد

يصطحبونه في نزهة مع عائلتهم. الأجداد هم على الأرجح أكثر الأقارب دعماً وتفهماً، وعلى الأهالي استغلال ذلك لتحسين وضعهم العائلي.

المشكلات العائلية

المشكلات جزء من حياة جميع العائلات. الفرق بين العائلة السليمة وتلك المتزعزعة هو أسلوبها في حلّ أي عائق أو أزمة. تدرك العائلة السليمة أنّ وقوع المشكلات أمرٌ طبيعي فيحاول أفرادها مناقشتها والتوصل إلى الخطوات المثلى لحلّها. ينتمي بعض المراهقين المصابين بالاكتئاب إلى عائلات لا تعترف بوجود المشكلات وتكرها باستمرار من خلال عدم التطرق إليها في أحاديثهم، ممّا يحول دون حلّها. هناك مشكلات يصعب التخلص منها، ولكن الاعتراف بوجودها ومحاولة إزالتها خطوتان مهمتان تساعدان المراهق المكتئب.

النصائح المتناقضة (من الأقارب والأصدقاء)

أكثر ما يصعب على الأهالي التعامل معه هو تناقض النصائح التي يتلقونها. يقدّم كل شخص وجهة نظر مختلفة، ممّا يزعج ذوي الأمور إلى حدّ يدفعهم إلى الابتعاد عن الأقارب والأصدقاء.

من المهم أن يتذكر الأهالي أنّ هذه النصائح تمنح إليهم بهدف محاولة المساعدة. إلّا أنّها تزيد الارتباك، وهذا ما يمرّ به المراهق المكتئب عندما يحاول الآخرون حثّه على التخلص من هذه الحالة.

يستطيع الأهل أن يعبروا للأقارب والأصدقاء تقديرهم لاهتمامهم. لكنهم قادرون أيضاً على أن يطلعوهم على رغبتهم في عدم التطرق إلى مشكلاتهم، على أن تركز أحاديثهم على موضوعات أخرى. كثيراً ما يتجاوب معظم الأشخاص مع هذا الطلب ويشعرون بالرضى حيال قدرتهم على المساعدة.

ما لا يستطيع الأهالي إنجازه

لا يقدر ذوو الأمور إجبار المراهقين على التخلص من اكتئابهم أو على الشعور بالسعادة. قد يتمنى الأهالي ذلك ولكنه أمر غير ممكن في معظم الأحيان، بالرغم من ذلك يستطيع هؤلاء دعم المراهقين والإصرار على وجود الأمل في حياتهم.

لا يمكن للأهل أن يجبروا أحداً على أن يصبح صديقاً للمراهق المكتئب، ينعزل معظم المراهقين في هذه الحالة ويودّ أهاليهم أن يحصلوا على بعض الأصدقاء، ظناً منهم أنّ الصداقة قد تساعدهم على حلّ مشكلتهم. بوسع الأهالي دعم محاولات المراهق لتوثيق علاقاته مع الآخرين، وذلك من خلال جعله يجيب على المكالمات الهاتفية أو يذهب إلى البقالة بمفرده. يعد ذلك خطوة بسيطة نحو التقليل من العزلة الاجتماعية، ويشير إلى احتمال تحسّن ظروف المراهق المكتئب.

تجربة طوم

(تابع من نهاية الفصل السادس)

لم يقتصر الأمر على حضور جلسات علاجية في مركز الخدمات النفسية. إضافةً إلى ذلك، حاول والدا طوم تغيير بعض المسائل في المنزل لتعزيز تحسُّن وضعه. بذل الاثنان جهداً لإيجاد الوقت للتحدث مع ابنهما، وناقشت الوالدة البرامج التلفزيونية مع طوم. كما عمل الوالدان على تشجيع طوم باستمرار وتهنئته على أيّ تقدم ملحوظ. على سبيل المثال، أظهر له مدى سعادتهما عند مشاهدته للتلفاز مع العائلة أو عند تجنبه التشاجر مع أخته. عمل والدا طوم على عدم التصرف أو التكلم بشكل غاضب عند غضبه، وهذا ما أدّى إلى تهدئة الأجواء المنزلية.

قرر طوم العودة إلى ممارسة كرة القدم، وشجعه والداه على ذلك دون الضغط عليه. قام الوالد باصطحابه من وإلى التمرين، مستخدماً هذا الوقت للتحدث مع طوم عن كرة القدم وعن موضوعات عامة أخرى. لم يبدأ طوم بحضور جميع صفوفه المدرسية، حيث إنّه كان يتأخر في بعض الأحيان عندما كان يصعب عليه النهوض باكراً. إلا أنّ والديه مدحاه عند استيقاظه في الوقت المناسب في الأحيان الأخرى.

ناقش والدا طوم مع مدير المدرسة الصعوبات التي واجهها، وتوصل الجميع إلى خطة عمل لمساعدته. تفهم الأساتذة وصوله

المتأخر إلى صفوفه ولكنهم أصروا على أن ينجز ما فوّته من تمارين قام بها زملاؤه قبل حضوره. حصل طوم على التشجيع المستمر من أساتذته الذين عبروا له بوضوح تام عما يتوقعونه منه أكاديمياً.

تحسّن طوم بشكل تدريجي، وفي غضون ستة أشهر عاد إلى شخصيته المعهودة. بات يحضر تمارين كرة القدم بانتظام، وأصبح ينام بشكل أفضل. ظهرت بعض نوبات الغضب في المنزل في بعض الأحيان ولكنها باتت أقل حدة. تحسّن مزاج طوم وأصبح شخصاً يستمتع بالموسيقى ويغني بشكل دائم في أثناء استحمامه.

لم يعد طوم بحاجة إلى أدوية الأعصاب ولكن الطبيب النفسي نصحه باستمرار تناولها لستة أشهر إضافية على الأقل ليكون قد مرّ عامٌ على بدء العلاج. بعد ذلك، كان سيتمّ خفض عدد الحبوب بشكل تدريجي في الأشهر الثلاثة التالية ومن ثمّ التوقف عن تناولها نهائياً.

أحس والدا طوم بالسعادة بعد رؤية التغيّرات في حياة ابنيهما وشخصيته. ما زالوا غير متأكدين من علاقتهما الزوجية. لكنهما يشعران الآن بأنّ تجربتهما القاسية مع طوم تجعلهما قادرين على مساعدة ابنيهما مهما كان القرار المتعلق بزواجهما.