

الإكتئاب

Topic No. 6. Depression. October 1999. Arabic.

ما هو الإكتئاب؟

يُتوقع أن يكون الإكتئاب واحداً من أهم المشاكل الصحية في القرن الحادي والعشرين. الكثير من المراهقين والشباب يعانون من الإكتئاب، مما يزيد تعرضهم لمشاكل نفسية أخرى مثل الإفراط باستعمال الكحول والمخدرات والخطر المتزايد للانتحار.

في حين أنه من الطبيعي أن يشعر الأطفال والشباب بالإكتئاب أو الحزن من وقت إلى آخر، إلا أنه إذا استمر هذا الشعور لأكثر من بضعة أسابيع، فإنهم قد يحتاجون إلى مساعدة إضافية. الإكتئاب خطير، وإذا لم يُعالج يصبح مهدداً للحياة.

عندما تعطل حالة الشباب النفسية قدرتهم على القيام بنشاطاتهم العادية، فقد يشير ذلك إلى وجود مشكلة نفسية خطيرة. قد يصعب على الأهل معرفة متى يشعر الشباب بالإكتئاب لأنهم يتوقعون تقلب مزاج أبنائهم. إن المراهقين والشباب لا يستطيعون دائماً فهم مشاعرهم أو التعبير عنها بصورة جيدة. فعندما يُسألون فقد ينكرون أن لديهم مشكلة. كما أنهم يعبرون عن شعورهم أيضاً بالقيام بأعمال عدوانية ومحفوفة بالمخاطر. هذه التصرفات تؤدي إلى المزيد من المشاكل ويحتمل أن تزيد حالة الإكتئاب سوءاً.

ما هي بعض أنواع العلاج الأكثر شيوعاً للإكتئاب؟

- أكثر أنواع العلاج المعروفة للشباب هي:
• طلب النصيحة والمعالجة (مثل المعالجة المعرفية للسلوك) والتدخلات الاجتماعية. تتطلب المعالجة وطلب النصيحة من الشباب التحدث عما يقلقهم وإيجاد الطرق لحل المشاكل وللتعامل مع الضغط النفسي حاضراً ومستقبلاً. هذا قد يتطلب علاجاً فردياً وللعائلة وعملاً جماعياً.
- أصبح استعمال الأدوية نادراً لدى معالجة الإكتئاب عند الشباب، غير أنها ضرورية أحياناً عندما يكون الإكتئاب حاداً.

أحياناً قد يشعر المراهقون والشباب بأنهم مكتئبون لدرجة أنهم قد يفكرون بالانتحار. إن مشاعر الغضب والغيظ والذنب وعدم القيمة الذاتية قد تؤدي إلى أعمال تَهلك النفس حتماً. إن القليل من المراهقين أو الشباب قد يطلبون المساعدة من تلقاء أنفسهم. فهم بحاجة إلى تشجيع أصدقائهم وعائلاتهم والكبار المعنيين بهم.

ما هي أعراض الإكتئاب؟

تظهر في معظم أنواع الإكتئاب أعراض جسدية ونفسية. الأعراض التالية قد تشير إلى الإكتئاب خاصة إذا استمرت لأكثر من عدة أسابيع:

- حزن أو سرعة غضب
- صعوبة في التركيز، التأخر في الأداء المدرسي
- نقص في النشاط والحماس أو الحافز، والشعور بالتعب
- التملل أو الإهتياج
- تغيير في أنماط الأكل والنوم
- الشعور بالذنب أو بعدم القيمة الذاتية
- الإبتعاد عن الأصدقاء والعائلة وعدم المشاركة في نشاطات كانوا يستمتعون بها سابقاً
- أفكار أو أفعال متعلقة بالانتحار.

بعض الأشخاص يعانون من فترات اهتياج وإفراط في النشاط ومن الكآبة في آن معاً. إنه اضطراب ذو قطبين (يُدعى أحياناً الإكتئاب الهوسي).

ماذا يمكن للعائلات عمله لمساعدة الشباب الذين يعانون من الإكتئاب؟

هناك أشياء كثيرة يمكن للعائلة أن تفعلها لتساعد المراهقين والشباب عندما يشعرون بالكآبة. أعرضوا المساعدة واصغوا. شجعوهم على التحدّث عن أحاسيسهم. الشعور بالقبول والانتماء مهم جداً بالنسبة للمراهقين، لذا من المهم تشجيع إبنكم أو ابنتكم على:

- التحدّث إلى شخص يثقون به
- طلب المساعدة عندما يحتاجون إليها

من الأشياء الأخرى التي قد تفيد أيضاً، تشجيع الإبن أو الإبنة على:

- قضاء وقت مع الأصدقاء
- المشاركة في الألعاب الرياضية والنشاطات المدرسية أو الهوايات مع التركيز على النشاطات والإنجازات الإيجابية
- الالتحاق بهيئات توفّر الدعم للشباب وتساعدهم على تنمية إهتمامات إضافية.

أين يمكن الحصول على المساعدة؟

في حال الطوارئ يمكن الحصول على مساعدة من:

- طبيب العائلة أو
- قسم الطوارئ في المستشفى المحلي.

للحصول على مساعدة أخرى يكون الإتصال أولاً بـ

- قسم دائرة الصحة التابع لمنطقتكم (خلال ساعات العمل) بما في ذلك مراكز صحّة المجتمع أو خدمات الصحة العقلية والنفسية للأطفال والمراهقين (لطلب المساعدة الرجاء الإتصال بالأرقام المدوّنة أدناه أو في آخر هذه النشرة).
- أخصائيون آخرون يعملون مع الأطفال والمراهقين مثل أطباء الأطفال والأطباء والأخصائيين النفسانيين للأطفال.
- بإمكانكم أيضاً الإتصال بمركز الصحة النفسية عبر الثقافات Transcultural Mental Health Centre (TMHC) على رقم ٣٨٩٩ ٩٨٤٠ (٠٢).

تذكّروا، إذا بدت الحالة خطيرة، أطلبوا المساعدة فوراً. هذا قد يعني أحياناً إنتهاكاً للثقة، غير أنه ضروري لإنقاذ حياة شاب أو شابة.

إذا كنتم غير قادرين على تحدّث الإنكليزية بطلاقة يمكنكم الإتصال بخدمة الترجمة الهاتفية TIS على رقم ١٣١ ٤٥٠ (هذه خدمة مجانية) واطلبوا منهم إيصالكم بـ TMHC (خلال ساعات العمل) على رقم ٣٨٩٩ ٩٨٤٠ (٠٢). إن بإمكان الأشخاص في المناطق الريفية أو البعيدة في ولاية نيو ساوث وايلز الإتصال بـ TMHC (مكالمة مجانية) على رقم ١٨٠٠٠٦٤٨٩١١ وطلب المساعدة.