

## حقائق ومعلومات للأهل

# الإكتئاب عند الاطفال وماذا علينا أن نعرف عنه كوالدين؟ هناك عدد من الطرق لمعرفة مدى جدية مشاعر أطفالنا, وهي كالتالي:

١- هل لدى أطفالنا الإشارات التي لا تدل فقط على أنهم يشعرون بالحزن بل أيضا على أنهم مكتئبين؟

الإكتئاب هو أكثر من شعور بالحزن أو بالتعاسة. وتعتبر مرحلة النشو، وخاصة في سنوات المراهقة، من الأوقات التي تنسم بالبلبلية والمزاجية والحساسية المفرطة. وغالبا ما يُنظر إلى هذه المرحلة على أنها وقت التمرد. وكوالدين فمن واجبنا ملاحظة عما إذا كانت مشاعر الحزن والغضب والإستياء والذنب أو الهبوط في مقدار إحترام الذات هي إشارات تدل على أنهم يشعرون بالحزن الشديد. إذا كان أبنائنا المراهقين يشربون الكحول أو يتعاطون المخدرات كوسيلة للشعور أنهم في حال افضل، فهذه ربما تكون إشارة على أنهم يشعرون بالإكتئاب.

٢- هل المشاعر الكئيبة لأطفالكم تظهر في أجزاء أخرى من حياتهم؟

ربما يختلط أطفالنا مع الآخرين أو لعبوا مع الأصدقاء أو إستمتعوا في الإلتقاء مع رفاقهم، ولكنهم الآن قد يكونوا خسروا أصدقاء لهم ويقضون معظم أوقاتهم لوحدهم، منعزلين في المنزل أو في غرفهم. وربما أن النشاطات والإهتمامات التي كانوا يستمتعون بها في السابق لم تعد الآن تجذب إهتمامهم. وربما كانوا يؤديون فروضهم المدرسية بشكل جيد ولكن قد يكون مستوى أعمالهم إنخفض بسبب إنعدام التركيز. وأطفالنا الذين كان لديهم حيوية كبيرة قد لا تكون لديهم الآن هذه الحيوية. وربما كان لديهم شعورا جيدا تجاه أنفسهم، لكنهم الآن يكرهون أنفسهم كثيرا بحيث أنهم يغامرون بانتظام. وهذه التغييرات قد تظهر تدريجيا عبر عدة أسابيع أو حتى عدة أشهر.

٣- هل يستطيع أطفالنا شرح ما يشعرون به؟

أحيانا، فإن أطفالنا والقاصرين الذين يتورطون في مشاكل في المدرسة أو المنزل ربما يكونوا في الواقع يعانون من الإكتئاب بدون أن يعرفون ذلك. ولأن الحزن قد لا يظهر على أطفالنا دائما، فإننا كوالدين ربما لا ندرك أن التصرف السيء هو إشارة للإكتئاب. عندما تطرح عليهم السؤال

مباشرة، فإن أطفالنا قد يقولون أحياناً أنهم غير سعداء أو حزاني. ولكن أطفالنا والقاصرين الذين يعانون من الإكتئاب ربما يجدون صعوبة بالغة في وصف عواطفهم ومزاجهم. أحياناً لا يعرف أطفالنا لماذا هم مكتئبون، ولذا، فهم لا يسألون أو لا يحصلون على المساعدة الصحيحة. كوالدين فإن الأمر يعود لنا لكي نلاحظ التغيرات في حياة أطفالنا وكيف يتحملون المشاعر المختلفة. عندما لا يتحدث الصغار في السن عن شؤونهم وشجونهم (أي، كيف يتدبرون أمورهم)، فهذه إشارة واحدة على وجود شيء غير صحيح.

#### ٤- هل يفكر أطفالنا في مسائل الإنتحار والموت؟

غالباً ما يشعر الوالدان بالقلق عندما يعبر أبنائهم المكتئبين عن مشاعر وأفكار تقول إن "الحياة غير جذيرة بالعيش فيها" أو "الحياة سيئة الى حد أشعر فيه بالتخلي عنها". كوالدين، فإن الإستماع لأطفالنا وهم يقولون أنهم يتمنون لو كانوا ميبئين أو يتحدثون عن الإنتحار، هو غالباً من الأمور التي لا تطاق. وبالرغم من أن الأشياء التي تقال في لحظة إنفعال قد لا تبدو مهمة فإن بوسعها أن تكون مرعبة للطفل والديه. وإذا تكررت هذه الأفكار والمشاعر، فيجب أن تؤخذ على محمل الجد.

إذا كان أطفالنا مكتئبين، فربما يكونون يفكرون بالإنتحار؛ وعدم الحديث عن إكتئابهم لن يجعل الإكتئاب يختفي. قم بطريقة لطيفة ومتفهمة وداعمة ومنفتحة بسؤال طفلك عما إذا كان يشعر بعدم الرغبة في الإستيقاظ من النوم أو الرغبة في الموت. إذا سألنا أطفالنا عن هذه المخاوف بدون أي إرتباك أو توجيه الإنتقادات، فغالباً ما يعطي ذلك فرصة لتقليص شعورهم بالعزلة. كما أن طرح هذا السؤال "لا يضع هذه المسائل في عقولهم"، لأنه إذا كان طفلاً يقول أنه أو أنها يريد الموت، فليس بوسعنا تجاهل هذا الأمر. قد نعتقد أن أطفالنا لا يعنون حقاً ما يقولونه عندما يتحدثون عن الإنتحار ولكن من المهم كوالدين ان نسمح لأطفالنا بالتحدث عن أفكارهم المتعلقة بإيذاء أنفسهم، والتجاوب عبر إعتبار عذابهم شيئاً جدياً، ولكن بدون أن يستولي علينا القلق.

#### ٥- ماذا علينا أن نفعل؟

إذا كان أطفالنا يفكرون في إيذاء أنفسهم أو يحاولون إيذاء أنفسهم، فعلى كوالدين أن نتأكد من عدم بقائهم وحدهم، ويجب أن تتم مراقبتهم حتى يعاينهم الطبيب العمومي أو أخصائي الأطفال أو أحد اخصائيي الصحة العقلية. إذا كان أطفالنا يقولون أنهم يشعرون بالرغبة في إيذاء أنفسهم، فنحن ندرك عادة أنهم بحاجة الى المساعدة. إذا كنت كوالد أو كوالدة غير قادر على إبقائهم سالمين، فيجب ان تأخذنا طفلكما الى الطبيب العائلي أو المستشفى.

#### ٦- كم يستمر هذا الشعور؟

لا يدوم طويلاً الشعور بالحزن و الإحباط في مرحلة الطفولة. إذا إستمرت مشاعر الحزن والإكتئاب لدى أطفالنا لأكثر من أسبوعين، فعلى كوالدين أن نبدأ الإهتمام بالأمر، وإذا إستمرت هذه المشاعر لثلاث أشهر، فمن المهم طلب المساعدة.

#### ٧- كيف أعلم متى يجب علي أن أطلب المساعدة؟

أكثر الإشارات أهمية حول وجود مرض إكتيابي لدى الأطفال هي التعاسة المتواصلة وعدم القدرة على القيام بالأشياء العادية وعدم القدرة على السيطرة على مشاعرهم وعدم التمكن من الإستمرار في تحقيق نتائجهم العادية في المدرسة وعدم المحافظة على صداقاتهم. وقد تشمل الإشارات الأخرى الشعور بالقلق أكثر من المعتاد والشعور بالمرض الجسدي والبكاء والشعور بالعجز والشعور بالذنب الكبير لأشياء لا تستحق مثل هذا الشعور.

## هناك إشارات تظهر لنا أننا نتعامل مع طفل مريض:

- **قد يضطرب في النوم:** وربما يشمل ذلك الإستيقاظ باكرا في الصباح أو الصعوبة في النوم أو الإستيقاظ المنكر. و قد يؤدي مشاهدته للتلفزيون طوال الليل بسبب عدم تمكنه من النوم الى مواجهته المصاعب في النهوض للذهاب الى المدرسة أو ربما يجعله ينام خلال النهار.
- **التغيرات في الوزن والشهية:** قد تكون هناك تغييرات في وزن طفلا, مثل خسارة أو زيادة أكثر من ثلاث كيلو غرامات في الوزن في الشهر مقرونة مع خسارة في الشهية وعدم الرغبة في تناول الطعام, أو تناول الطعام من أجل أن يشعر أنه في حال أفضل.
- **خسارة المعدلات العادية للحيوية والقدرة على التمتع في الحياة:** في أقصى الحالات فقد يعني ذلك التباطؤ في الطريقة التي يتحركون ويفكرون فيها.
- **الصعوبات في التركيز والتذكر:** غالبا ما يكون ذلك متعلقا بالشروذ الذهني والقلق المتزايد.
- **الأوقات السيئة في النهار:** عندما يقول لنا أطفالنا أنهم يشعرون أن حالتهم أسوأ في وقت معين من النهار, على سبيل المثال, عندما يكونون لوحدهم في الليل, وعندما لا تكون تلك الحالة السيئة متعلقة بضغوط يومية معينة.
- **عندما تتكرر الأفكار السيئة:** أي عندما تواصل أفكار الموت وإيذاء النفس التمرکز في عقول أطفالنا.

## ما الذي علينا أن نعرفه كوالدين؟

- كوالدين, فقد يكون من الصعب العيش مع أطفال يشعرون بالوحدة أو التعاسة أو الإكتئاب أو الغضب. و خلال هذا الوقت قد نمتلكنا مشاعر عديدة بما فيها الخوف على أطفالنا والشعور بعدم القدرة على مساعدتهم واليأس والحزن الشديد عندما نرى طفلا يتألم. وبسبب هذه المشاعر فمن المهم لنا كوالدين العثور على طرق للتعامل مع غضبنا وحزننا وإحباطنا وردود فعلنا على أطفالنا.

## ماذا نستطيع أن نفعل؟

- 1- أن نكون مستعدين للإستماع وعرض المساعدة: فعندما يشعر أطفالنا بالحزن والاحباط, من المهم أن نجعلهم يدركون أننا سوف نستمع لهم وعلينا أن نقضي أوقاتا معهم ونعرض عليهم مشاركتهم في العثور على المساعدة المحترفة.
- 2- علينا أن نكتشف ما الذي لا نعرفه: علينا أن نعرف كيف ينمو وينضج معظم الأطفال. بإستطاعتنا طلب المعلومات من الجهات الصحية والمدرسة. علينا أن نسأل أنفسنا اسئلة, على سبيل المثال "ما الذي حدث لطفلي لكي يتصرف على هذا النحو؟" قد لا نجد الأجوبة ولكن على الأقل نستطيع ان نبدأ بالتفكير في الأمور التي علينا أن نعرفها.
- 3- طلب المساعدة من الآخرين ولكن علينا ان نتق في قدرتنا على عمل الأفضل لطفلنا: إن محاولة إيجاد حل لمشكلة ما داخل عائلتنا يعطي الأطفال انطباعا أننا نرعاهم ونظهر محبتنا ودعمنا لهم. إن المشاركة في الأفكار والمشاعر وحل المشاكل كعائلة يجعل من الأسهل لأطفالنا التحدث معنا عندما يشعرون بالكآبة. وعبر إظهار التشجيع والتقدير, وليس الإنتقاد, بإمكاننا أيضا مساعدتهم.

## ٤- لنشجع أطفالنا على:

- التحدث والتعبير عن مشاعرهم.
- قضاء الوقت مع أصدقاء داعمين لهم.
- المشاركة بمشاعرهم مع آخرين يتقون بهم.
- الإشتراك في نشاطات يستمتعون بها.
- القيام بتمارين غير تنافسية.
- تعلم طرق جديدة للإسترخاء مثل مشاهدة فيلم أو المشي.

## طرق نستطيع عبرها التعامل مع الأوقات الصعبة:

- ١- باستطاعتنا البدء بحل المشاكل العملية: فنعرض على أطفالنا أخذ موعد مع صاحب الإختصاص لدعمهم وأن نكون على إستعداد للبدء في المساعدة على إيجاد الحلول.
- ٢- نستطيع عمل أشياء خاصة تجعلنا وأطفالنا نشعر بالإرتياح: فعلى سبيل المثال، أن نقوم سوية بترتيب مناسبة ما للمستقبل.
- ٣- نستطيع أن نبذل جهداً للشعور بالإرتياح: فهم بحاجة للمعرفة أننا نهتم بهم وأنها واقفون أن الأمور سوف تسير الى الأحسن.
- ٤- بإمكاننا التحضير فعلياً للنكسات وخيبات الأمل: نستطيع أن نقبل أن هناك حاجة للمزيد من الوقت و لبذل الكثير من الجهود والطاقة لكي تسير الأمور الى الأحسن.

الإكتئاب هو عادة حالة مؤقتة لدى الأطفال، إذا تم تشخيصها وتوفير المساعدة لهم. وحتى عندما تكون المشكلة أكبر، فإنها تتجاوز في معظم الأحيان مع العلاج الإختصاصي. إن أهم جزء في إكتشاف الإكتئاب هو الإدراك أنه قد يصيب أطفالنا و أن علينا التحدث باستمرار معهم.

## ماذا نستطيع أن نفعل عندما يحتاج أطفالنا للمساعدة ولكن ليس لدينا الأجوبة؟

- إتصل مع مركز الصحة العقلية المتعدد للثقافات Transcultural Mental Health Centre للحصول على المشورة في لغتك؛
- إتصل مع مستشفى الاطفال في ويستميد للمشورة والمعلومات؛
- تحدث مع المرشد المدرسي للطفل؛
- إتصل مع مركز الصحة الإجتماعي المحلي؛
- تشاور مع طبيب عمومي للحصول على النصيحة حول الإختصاصيين المحليين مثل أخصائي علم النفس للأطفال أو أخصائي الأطفال.

## يرجى الإتصال ب

### Transcultural Mental Health Centre

Tel: (02) 9840 3899 (during business hours)

Freecall for rural and remote areas of NSW 1800 64 8911

### Kids Help Line Free Call

Tel: 24hr 1800 55 1800