



مساعدة ابنك المراهق في التأقلم مع الاكتئاب

نظرة عامة

- يمكن أن تكون الحياة صعبة بالنسبة للمراهقين، ويمكن أن يعاني الكثير منهم من الاكتئاب - لكن بمساعدتك ودعمك يمكنهم التغلب عليها.
- يمكن أن تكون علامات الاكتئاب الحالات المزاجية العصبية أو الغاضبة، وأوجاع وآلام غير مبررة، وجلد الذات، وسلوكًا سيئًا أو خطيرًا.
- لمساعدة ابنك المراهق، يمكنك القراءة عن الاكتئاب، والتخلي بالصبر والدعم، وتشجيعه على رؤية الأصدقاء والحفاظ على اللياقة البدنية، والحصول على العلاج المناسب.

مساعدة ابنك المراهق في التأقلم مع الاكتئاب



يمكن أن تكون الحياة صعبة بالنسبة للمراهقين. إنهم يتعاملون مع هرمونات متغيرة، والضغط الاجتماعي والعاطفية للنمو، ومتطلبات الدراسة. لذلك ليس من المستغرب أن يجد العديد من الآباء أبناءهم المراهقين متقلبي المزاج وصعباً إرضاءهم في بعض الأحيان. لكن ما قد يبدو أحياناً حالة مزاجية عادية للمراهقين، قد يكون في الواقع اكتئاباً. إذا كان ابنك المراهق يبدو غاضباً، فستساعدك صحيفة الوقائع هذه على فهم ما إذا كان يُعاني من الاكتئاب وكيف يمكن مساعدته على التأقلم.

علامات الاكتئاب لدى المراهقين

- **الحالات المزاجية العصبية أو الغاضبة** — قد تعتقد أن الشخص المكتئب يبدو حزيناً، لكن المراهقين المكتئبين هم أكثر عرضة للغضب والعداء أو نوبات الغضب.
- **الأوجاع والآلام غير المبررة** — قد يذهب المراهق المصاب بالاكتئاب إلى مدرسة كثيراً أو يشكو من مشاكل غير واضحة، على سبيل المثال آلام في المعدة أو صداع.
- **جلد الذات** — قد يستحوذ على المراهقين المصابين بالاكتئاب مشاعر الدونية والرفض والفشل.
- **تراجع الأداء الدراسي** — قد يتسبب الاكتئاب في انعدام الحافز أو التنظيم مما يؤدي إلى انخفاض الدرجات.
- **السلوك المحفوف بالمخاطر** — قد ينزلق المراهقون المصابون بالاكتئاب إلى الجنس غير الآمن أو السرقة أو القتال أو القيادة الخطرة أو تعاطي المخدرات. قد يكون إيذاء النفس مثل الجرح أو الخدش أو الحرق أو الثقب الشديد أو الوشم علامة على أن المراهق يحتاج إلى المساعدة.



إذا كنت تعتقد أن المراهق مصاب بالاكتئاب، اصطحبه للعرض على طبيبه. يمكن للطبيب أن يستبعد الحالات الأخرى التي قد تسبب المشاكل، أو يشخص الاكتئاب. قد يُشخص الطبيب الحالة بالاكتئاب إذا تصرف المراهق بغضب أو أصيب بالاكتئاب لمدة أسبوعين على الأقل ولديه أربعة أو أكثر من الأعراض التالية:

- مشاكل النوم (عادة النوم لفترات طويلة).
- فقدان الاهتمام بالأنشطة التي اعتاد الاستمتاع بها.
- فقدان الاهتمام بالأصدقاء.
- تغير في الشهية أو الوزن.
- نقص الطاقة.
- صعوبة في التركيز أو اتخاذ القرارات.
- الشعور بالذنب أو انعدام القيمة.
- التصرف بقلق أو الكسل.
- أفكار الموت أو الانتحار.

كيفية التعامل مع الاكتئاب



يُصيب الاكتئاب حوالي واحدًا من كل خمسة مراهقين، وضعف هذه النسبة في الفتيات. قد يتحسن بعض المراهقين تدريجيًا من تلقاء أنفسهم، لكن يحتاج الكثير منهم إلى المساعدة للتغلب على اكتئابهم.

العلاج الأساسي للمراهقين المصابين بالاكتئاب يكون تمامًا مثل البالغين وهو مضادات الاكتئاب أو الاستشارة (أو كلاهما). إذا وُصفت مضادات الاكتئاب لابنك المراهق، فتأكد من فهم مخاطر وفوائد هذه الأدوية قبل البدء في تناولها. بمجرد تناول الأدوية الموصوفة، من المهم عدم التوقف عن تناولها دون التحدث إلى طبيبيهم أولاً - حتى لو كانوا يشعرون بتحسن كبير - لأن التوقف المفاجئ عنها يمكن أن يزيد الأعراض سوءًا.

مهما كان العلاج الذي يتناوله ابنك المراهق، تأكد من متابعته بحثًا عن أي علامات تدل على تغير الحالة المزاجية. إذا كنت قلقًا من أن الأمور تزداد سوءًا، فتحدث إلى طبيبه مرة أخرى. إذا كنت قلقًا من احتمال إيذاء نفسه أو الانتحار، فاطلب المساعدة فورًا.



كيف يمكنك مساعدة ابنك المراهق



يمكن أن يؤثر الاكتئاب، إذا لم يتم علاجه، على تقدير الشاب لذاته ويؤدي ذلك إلى سلوك هدام، على سبيل المثال تعاطي المخدرات والانتحار. لكن يوجد الكثير من الأمور التي يمكن القيام بها لمساعدتهم.

- **تعرف على الاكتئاب** — اشرح لابنك المراهق أن الاكتئاب مرض، وكغيره من الأمراض، فإنه يحتاج إلى العلاج. ساعد العائلة على فهم ما يمرون به.
- **كن صبوراً وداعماً** — تفهم أن الأمر سوف يستغرق بعض الوقت حتى يُجدي العلاج..
- **شجع ابنك المراهق على التحلي بالنشاط** — يمكن أن تساعد التمارين في محاربة الاكتئاب.
- **حثه على الخروج ولقاء الأصدقاء** — قضاء الكثير من الوقت بمفرده ليس جيداً للصحة العاطفية.
- **راقب الحالة المزاجية لهم** — اتصل بطبيبك إذا بدا الاكتئاب يزداد سوءاً بدلاً من أن يتحسن.
- **ساعد في الحصول على العلاج** — اصطحبه إلى طبيبه، وتأكد من ذهابه إلى جلسات الاستشارة وتناول أي دواء موصوف.

الدعم الحرج عندما تحتاج إليه

تفضل بزيارة optumeap.com/criticalsupportcenter للحصول على موارد ومعلومات إضافية حول الدعم الحرج.



Optum

ينبغي ألا يُستخدم هذا البرنامج لتلبية احتياجات حالات الطوارئ أو الرعاية العاجلة. عند وجود حالة طارئة، يُرجى الاتصال برقم الطوارئ في بلدك أو الذهاب إلى أقرب غرفة طوارئ. لا يحل هذا البرنامج محل رعاية الطبيب أو الرعاية المتخصصة. تشاور مع طبيبك للمتطلبات أو العلاج أو الدواء ذي الصلة بالرعاية الصحية الخاصة. ونظراً لاحتمال وجود تضارب في المصالح، لن نُقدّم الاستشارات القانونية في القضايا التي قد تنطوي على اتخاذ إجراءات قانونية ضد Optum أو الشركات التابعة لها، أو أي كيان يتلقى المتصل من خلاله هذه الخدمات مباشرة أو بطريقة غير مباشرة (على سبيل المثال، صاحب العمل أو الخطة الصحية). قد لا يتوفر هذا البرنامج ومكوناته في جميع الولايات أو لجميع أحجام المجموعات كما أنه عرضة للتغيير. قد تفرض استثناءات وحدود للتغطية.

Optum® هي علامة تجارية مسجلة لشركة Optum, Inc. في الولايات المتحدة وغيرها من الولايات القضائية. جميع العلامات التجارية أو أسماء المنتجات الأخرى هي علامات تجارية مسجلة أو علامات مسجلة لملكية أصحابها المعنيين. Optum هي رب عمل يؤمن بتكافؤ الفرص.