

مساعدة أولادكم في سن المراهقة على التغلب على الاكتئاب

نبذة موجزة

- قد تقسو الحياة على المراهقين، وقد يعاني الكثير منهم من الاكتئاب — ولكن بمساعدتك ودعمك يمكنهم تخطي تلك الصعاب.
- يمكن أن يكون المزاج العصبي أو الغضب، والأوجاع والآلام مجهولة السبب، وانتقاد الذات، والسلوك السيئ أو الخطير. من علامات الاكتئاب.
- لمساعدة ابنك/ابنتك في مرحلة المراهقة، يمكنك تعلم المزيد عن الاكتئاب والتخلي بالصبر معه وتقديم الدعم له وتشجيعه على رؤية أصدقائه والحفاظ على لياقته البدنية والحصول على العلاج المناسب.

مساعدة أولادكم في سن المراهقة على التغلب على الاكتئاب

قد تقسو الحياة على المراهقين. فهم يتعاملون مع الهرمونات غير المستقرة والمتزايدة والضغط الاجتماعي والعاطفية التي تصاحب هذه المرحلة ومتطلبات الدراسة. فلا عجب أن يرى العديد من الآباء أن أبنائهم المراهقين مزاجيون ويصعب التعامل معهم في بعض الأحيان. غير أنه في بعض الأحيان قد تكون الحالة المزاجية المعتادة لكثير من المراهقين اكتئابًا في واقع الأمر. إذا كان ابنك/ابنتك في مرحلة المراهقة غاضبًا في كثير من الأحيان، فستساعدك صحيفة المعلومات الإرشادية هذه على فهم ما إذا كان يعاني من الاكتئاب أم لا وكيف يمكنك مساعدته على التغلب عليه.

علامات الاكتئاب عند المراهقين

- **الحالة المزاجية العصبية أو الانفعالية** – قد تعتقد أن الشخص الذي يعاني من الاكتئاب لابد أن يبدو حزينًا، لكن المراهقين الذين يعانون من الاكتئاب غالبًا ما يتسمون بحدة الطباع أو العدائية أو نوبات الغضب.
 - **الأوجاع والآلام مجهولة السبب** – قد يذهب المراهق المصاب بالاكتئاب إلى مدرسة في كثير من الأحيان أو يشكو من أعراض غامضة، مثل آلام المعدة أو الصداع.
 - **انتقاد الذات** – قد يغمر المراهقون المصابون بالاكتئاب مشاعر انعدام القيمة والرفض والفشل.
 - **ترجع الأداء المدرسي** – قد يسبب الاكتئاب غياب الدافعية أو انعدام التنظيم ما يؤدي إلى انخفاض الدرجات.
 - **السلوكيات المحفوفة بالمخاطر** - قد ينخرط المراهقون المصابون بالاكتئاب في ممارسة الجنس غير الآمن أو السرقة أو القتال أو القيادة المتهوررة أو تعاطي المخدرات. قد يكون إيذاء النفس مثل إحداث الجروح أو الخدوش أو الحرق أو الثقوب أو الوشم المبالغ فيه علامة على حاجة المراهق إلى المساعدة.
- إذا كنت تعتقد أن ابنك (ابنتك) في مرحلة المراهقة مصابًا بالاكتئاب، فاصطحبه لزيارة الطبيب. يمكن للطبيب استبعاد الحالات الأخرى التي قد تسبب تلك الأعراض أو تشخيصه بالاكتئاب.

قد يشخص الطبيب حالة الاكتئاب إذا كان المراهق يتصرف بغضب أو اكتئاب لمدة أسبوعين على الأقل ولديه 4 أعراض أو أكثر من الأعراض التالية

- مشاكل في النوم (عادة النوم أكثر من اللازم)
- فقدان الاهتمام بالأنشطة التي اعتادوا الاستمتاع بها
- فقدان الاهتمام بالأصدقاء
- تغير في الشهية أو الوزن
- انعدام الطاقة
- صعوبة في التركيز أو اتخاذ القرارات
- مشاعر انعدام القيمة أو الشعور بالذنب
- تصرفات تدل على التملل أو الخمول
- أفكار الموت أو الانتحار

كيفية علاج الاكتئاب

يصيب الاكتئاب حوالي واحد من كل خمسة مراهقين، وتبلغ نسبته بين الفتيات ضعف نسبة الفتيان. قد يتحسن بعض المراهقين تدريجيًا من تلقاء أنفسهم، لكن الكثير منهم يحتاجون إلى المساعدة للتغلب على الاكتئاب.

تمامًا مثل البالغين، العلاج الرئيسي للمراهقين المصابين بالاكتئاب هو مضادات الاكتئاب أو الحصول على الاستشارة النفسية (أو كليهما معًا). إذا تم وصف مضادات الاكتئاب للمراهق، فتأكد من فهم فوائد هذه الأدوية وأثارها الجانبية قبل البدء في تناولها. وبمجرد أن يبدأوا في تناول العلاج يجب عدم التوقف عن تناوله دون التحدث إلى الطبيب أولاً، حتى لو كانوا يشعرون بتحسن كبير، لأن الانسحاب المفاجئ للدواء قد يؤدي إلى تفاقم الأعراض.

مهما كان العلاج الذي يتناوله ابنك المراهق، تأكد من مراقبته بحثًا عن أي علامات تشير إلى تغير الحالة المزاجية. إذا كنت قلقًا من أن حالته تزداد سوءًا، فتحدث إلى طبيبه مرة أخرى. وإذا كنت قلقًا في أي وقت من احتمالية إيذاء نفسه أو الانتحار، فاحصل على المساعدة على الفور.

كيف يمكنك مساعدة ابنك (ابتك) في مرحلة المراهقة

ويمكن أن يؤثر إهمال علاج الاكتئاب على احترام الشباب لذاتهم ويؤدي إلى سلوك هدام، ومن أمثلة ذلك تعاطي المخدرات والانتحار. غير أنه يمكنك تقديم المساعدة من خلال ما يلي:

- **اطّلع على معلومات عن الاكتئاب** - اشرح للمراهق أن الاكتئاب مرض، وشأنه شأن الأمراض الأخرى، يجب علاجه. ساعد العائلة على فهم ما يمر به.
- **تحلى بالصبر وقدم الدعم إليه** - افهم أن العلاج سيستغرق بعض الوقت.
- **شجع ابنك المراهق على أن يكون نشيطًا** - يمكن أن تساعد التمارين الرياضية في محاربة الاكتئاب.
- **حثه على الخروج ورؤية أصدقائه** - قضاء الكثير من الوقت بمفردك ليس جيدًا للصحة النفسية.
- **راقب حالته المزاجية** - اتصل بالطبيب إذا بدا أن اكتنابه يزداد سوءًا بدلاً من أن يتحسن.
- **ساعده في الحصول على العلاج** - اصطبه إلى طبيبه، وتأكد من حضوره جلسات الاستشارة وتناول أي دواء موصوف له.

الدعم اللازم

للحصول على الدعم اللازم وقتما تحتاج إليه
تفضل زيارة optumwellbeing.com/criticalsupportcenter للحصول على موارد
ومعلومات الدعم اللازم الإضافية.



Optum

لا يجوز استخدام هذا البرنامج في حالات الطوارئ أو احتياجات الرعاية العاجلة. في حالة الطوارئ، اتصل برقم هاتف خدمات الطوارئ المحلية أو توجه إلى أقرب قسم للحوادث والطوارئ. هذا البرنامج ليس بديلاً عن رعاية الطبيب أو الاختصاصي. قد لا يتوفر هذا البرنامج ومكوناته في جميع المواقع وقد تُطبق استثناءات وقيود التغطية.

© 2024 Optum, Inc. جميع الحقوق محفوظة. WF12836817 142779-022024 OHC