

# Barn med nedstämdhet och depression

## الأطفال مع الحزن والاكتئاب

### ما هو الحزن وما هو الاكتئاب؟

الجميع يشعر بالحزن والتعب أحياناً. قد يكون السبب شجاراً مع صديق، أو الاشتياق لشخص نحبه. يشعر بعض الأطفال بالحزن عندما تحدث أمور صعبة، أو بالتعب عندما يكون لديهم الكثير من الواجبات المدرسية. الجميع يشعر بذلك من وقت لآخر، وغالباً. عندما نشعر بالتعب والحزن، نقول أحياناً إننا نشعر بـ **الحزن المؤقت**. ما يتحسن الشعور بعد فترة قصيرة.

أما إذا استمر الشعور بالحزن لعدة أسابيع دون تحسن، وكان يؤثر بشكل كبير على المدرسة أو الحياة في المنزل، فقد يكون في هذه الحالة قد يحتاج الطفل إلى مساعدة ليُشعر بتحسن. ذلك **اكتئاباً**.

### أعراض الاكتئاب الشائعة

عند الإصابة بالاكتئاب، يلاحظ الشخص أنه يشعر بالحزن وغالباً بالتعب لفترة طويلة من الشائع أيضاً فقدان الرغبة في القيام بأنشطة كانت ممتعة سابقاً، مثل لقاء الأصدقاء، الذهاب إلى المدرسة أو ممارسة الرياضة. قد يصبح الطفل أكثر غضباً أو عصبية، ومن الشائع أيضاً حدوث مشكلات في النوم، مثل النوم القليل جداً أو النوم أكثر من المعتاد. وينطبق الأمر نفسه على الطعام والشهية؛ فقد لا يرغب الطفل في الأكل، أو قد يأكل أكثر من السابق. عند الشعور بالحزن أو الاكتئاب قد يبدو أن الحياة صعبة وثقيلة.

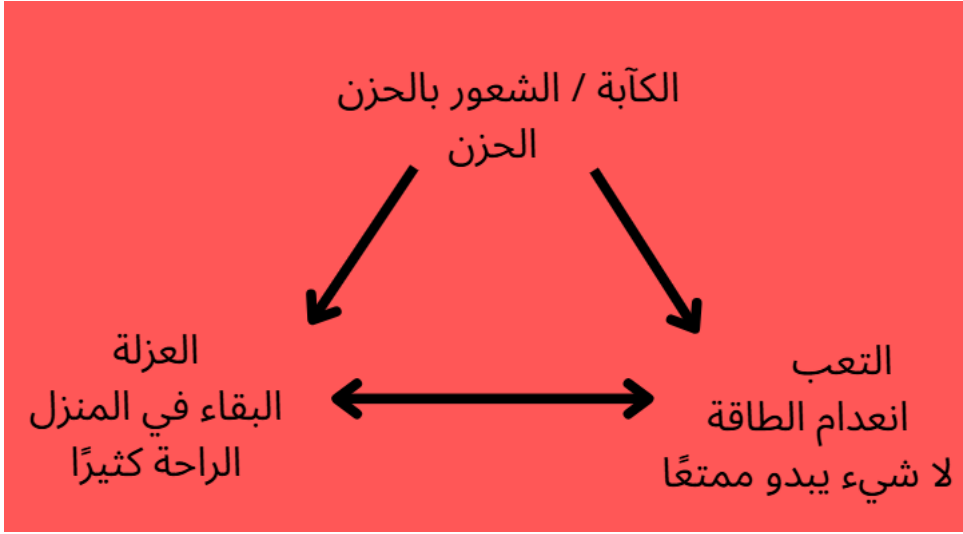
### لماذا نصاب بالاكتئاب؟

يمكن أن نشعر بالحزن أو الاكتئاب لأسباب مختلفة. قد يكون السبب حدثاً جديداً في الحياة، مثل تغيير المدرسة أو انفصال الوالدين، فقدان حيوان أليف، أو مشكلات مع الأصدقاء.

كما أن انتهاء العلاقات قد يؤدي أيضاً إلى الشعور بالحزن. بعض الأشخاص يعرفون سبب حزنهم، بينما يجد آخرون صعوبة في تحديد ما هو الخطأ.

غالباً ما يتحسن الشعور مع الوقت، ولكن أحياناً قد يعلق الشخص فيما يسمى **بالدوامة الاكتئابية**.

تتشأ الدوامة الاكتئابية لأن الحزن غالباً ما يؤدي إلى التعب وفقدان الرغبة في القيام بالأنشطة. عندما نبقى في المنزل بدلاً من الخروج والقيام بأشياء ممتعة، نفوت الكثير من الأمور الجيدة، وهذا يجعلنا أكثر حزناً. ومع زيادة الحزن، تقل الطاقة والرغبة أكثر فأكثر. وعندما يقع الشخص في هذه الدوامة، يحتاج إلى مساعدة للخروج منها والشعور بتحسن.



### تأثير البيئة المحيطة

بالنسبة للأطفال والمراهقين، يتحمل الوالدان مسؤولية التأكد من أن الطفل يشعر بالراحة النفسية. إذا كانت هناك صراعات كثيرة مع الوالدين، أو أمور أخرى في البيئة تجعل الطفل يشعر بالتوتر أو الحزن، فمن مسؤولية الوالدين العمل على تحسين الوضع.

وبالمثل، قد تكون هناك أمور في المدرسة تسهم في الشعور بالحزن. في المدرسة، يتحمل المعلمون والعاملون في خدمات الصحة المدرسية مسؤولية مساعدة الطلاب على الشعور بأفضل حال. كما يمكن للمراهق نفسه أن يفعل الكثير ليشعر بتحسّن، وفيما يلي بعض الاقتراحات بدعم من المحيطين به.

### ماذا يمكن فعله للشعور بتحسّن؟

#### النشاط

عند الإصابة بالاكتئاب، قد تراود الشخص أفكار ومشاعر مثل أن الحياة بلا معنى أو أن لا طاقة لديه. تؤثر هذه الأفكار والمشاعر على السلوك، مما يؤدي إلى قلة النشاط. أفضل نصيحة للشعور بتحسّن هي محاولة القيام بمزيد من الأنشطة التي كانت ممتعة في السابق، حتى لو بدا ذلك صعبًا. ومجهّدًا في البداية. غالبًا ما يساعد القيام بأنشطة ممتعة على كسر الدوامة الاكتئابية، وهذا يؤدي في كثير من الحالات إلى تحسّن الشعور.

#### الطعام، النوم، والحركة

عند الشعور بالحزن، من المهم الحفاظ على روتين يومي جيد. حتى لو لم تكن هناك شهية، من المهم تناول الطعام، وحتى لو لم تكن هناك رغبة في الحركة أو لقاء الأصدقاء، فمن الجيد المحاولة. ممارسة الرياضة مفيدة جدًا عند انخفاض الطاقة. ورغم أن البدء قد يكون صعبًا، إلا أنها غالبًا ما تعطي طاقة بعد ذلك. من الجيد أيضًا قضاء وقت في ضوء النهار، لأن الضوء يساعد على الشعور بالنشاط نهارًا ويساعد على النوم ليلاً. ولنوم جيد، من المهم الالتزام بروتين ثابت، مثل الذهاب إلى النوم في نفس الوقت كل مساء، وتجنب استخدام الشاشات قبل النوم مباشرة.

## التحدث مع شخص ما

عند الشعور بالحزن أو الكآبة، قد يكون من المفيد التحدث مع شخص موثوق. قد يكون ذلك صديقًا، أحد الوالدين، معلمًا، أو شخصًا يعمل في مجال الرعاية الصحية.

## ماذا يمكن للوالدين فعله؟

قد يكون التعامل مع هذه التحديات صعبًا. يلعب الوالدان دورًا مهمًا في تشجيع الطفل ودعمه على الاستمرار في العادات الجيدة والأنشطة الممتعة، خاصة عندما تكون دافعية الطفل منخفضة. قد يحتاج الوالدان أحيانًا إلى تقليل مطالبهم بشأن ما يجب على الطفل القيام به يوميًا، والتركيز بدلاً من ذلك على جعل الأنشطة ممتعة وذات معنى للطفل.

## ماذا يحدث في الجسم؟

لا يؤثر الاكتئاب على السلوك فقط، بل على الجسم كله. عند الاكتئاب، تكون بعض مناطق الدماغ أقل نشاطًا، وتحدث اختلالات في المواد الكيميائية التي يحتاجها الدماغ ليعمل بشكل جيد. بالنسبة للأطفال، نفضل في الرعاية الصحية التحدث عن المشاعر والعمل على تغيير السلوك أولاً. إذا لم يكن ذلك كافيًا، قد تكون هناك حاجة أحيانًا إلى العلاج الدوائي.

وينطبق العكس أيضًا، إذ قد تؤدي بعض المشكلات الجسدية إلى الشعور بالحزن أو الاكتئاب. لذلك قد يكون من المفيد مراجعة طبيب لاستبعاد أسباب جسدية، مثل مشكلات الغدة الدرقية أو نقص بعض العناصر الغذائية.