

# DEPRESSION

## الطفل المكتئب

رقم (4) (تحديث 92/10 يوليو 2004)

ليس فقط الكبار يصابون بالإكتئاب . الأطفال والمراهقين أيضا قد يصابون بالإكتئاب وهو من الأمراض التي يمكن علاجها .

الإكتئاب يعرف بأنه مرض عندما تستمر مشاعر الكآبة و تتداخل مع قدرة الطفل أو المراهق علي العمل.

حوالي 5 % من الأطفال والمراهقين من عموم السكان يعانون من الإكتئاب في أي لحظة من الوقت.

الأطفال تحت الضغط الذين ليس لهم خبرة أو الذين إنتباههم أو تعليمهم أو سلوكهم أوقلقهم في حالة اضطراب هم في خطر زيادة الإصابه بالإكتئاب . الكآبة أيضا قد تميل إلى الانتقال إلى الأسرة .

سلوك الأطفال والمراهقين المكتئبين قد يختلف عن سلوك الكبار المكتئبين . أطباء الأطفال والمراهقين النفسيين ينصحون الوالدين إلي الانتباه لعلامات الإكتئاب في الصغار .

في حال واحد أو أكثر من علامات الإكتئاب هذه استمرت يجب على الوالدان طلب المساعدة :

- كثرة البكاء و الدموع والحزن
- اليأس
- تراجع الاهتمام بالأنشطة ؛ أو عدم القدرة علي التمتع بالأنشطه المفضله سابقا
- الملل المستمر وانخفاض الطاقة
- العزلة الاجتماعية وضعف الاتصال
- انخفاض تقدير الذات والشعور بالذنب
- حساسية مفرطة للرفض أو الفشل
- زيادة الطيش والغضب والعداء
- صعوبة العلاقات
- كثرة الشكاوى من الأمراض البدنيه مثل الصداع و آلام المعدة
- الغياب المتكرر عن المدرسة أو ضعف الأداء الدراسي
- ضعف التركيز
- التغيير الكبير في الأكل أو/ و أنماط النوم
- الحديث عن أو عمل مجهود للهروب من المنزل
- التعبير عن أفكار الانتحار أو السلوك الذاتي المدمر

- الطفل الذي اعتاد اللعب مع الأصدقاء في كثير من الأحيان قد يقضي معظم الوقت في وحده دون اهتمام بالأصدقاء. الأشياء التي كانت يوماً متعة الآن تكون أقل فرحة للطفل المكتئب.
- الأطفال والمراهقون المكتئبون قد يقولون بأنهم يرغبون في الموت أو يتحدثون عن الانتحار.
- الأطفال والمراهقون المكتئبون في خطر ازدياد ارتكاب الانتحار.
- المراهقون المكتئبون قد يتعاطون الكحول أو المخدرات كوسيلة لشعور أفضل.
- الأطفال والمراهقون الذين يثيرون القلاقل في البيت أو في المدرسة قد يعانون أيضاً من الإكتئاب لأن الصغار قد لا يبدون دائماً حزينين والآباء والمعلمين قد لا يدركوا إن السلوك المزعج علامة على الإكتئاب. عندما يسألوا مباشرة ، هؤلاء الأطفال يمكن أحياناً أن يصرحوا هل هم تعساء أو حزينين.

التشخيص المبكر والعلاج ضروري للأطفال المكتئبين .

**الإكتئاب** مرض حقيقي يحتاج إلى المساعدة المحترفة. العلاج الشامل غالباً ما يتضمن كلاً من الفرد والأسرة. على سبيل المثال. العلاج السلوكي والمعرفي CBT والطب النفسي الشخصي IPT هم أشكال من العلاج الفردي الذي أثبت بأنه فعال في علاج الإكتئاب . يمكن للعلاج كذلك من استعمال الأدوية ضد الإكتئاب . للمساعدة يمكن للأهل أن يطلبوا من الطبيب إحالتهم إلى متخصص في الصحة النفسية الذي يستطيع تشخيص وعلاج الإكتئاب عند الأطفال والمراهقين.