

الاكتئاب

ما هو الاكتئاب؟

الاكتئاب هو اضطراب في المزاج، يُسبب الشعور المستمر بالحزن وفقدان الاهتمام. يشعر معظم الأفراد والأطفال وكذلك كبار السن بالاكتئاب أو الحزن في بعض الأحيان. الشعور بالحزن رد فعل طبيعي للتجارب المرهقة والمزعجة. وعندما تستمر هذه المشاعر وتستولي على طبيعة طفلك وتسيطر على حياته، يمكن أن تصبح مرضًا. ويُطلق على هذا المرض "الاكتئاب".

ما أسباب الاكتئاب؟

تُعد أسباب الاكتئاب غير معروفة. فالالاكتئاب أكثر شيوعًا عند الذين لديهم أيضًا أقارب يعانون من هذا الاضطراب.

ما أعراض الاكتئاب؟

قد يقضي طفل معتاد غالبًا على اللعب مع أصدقائه معظم وقته وحيدًا وبدون ممارسة اهتماماته. قد لا يستمتع الطفل المصاب بالاكتئاب بالأشياء الممتعة كما كان يفعل من قبل. قد يقول الأطفال أو المراهقون الذين يعانون من الاكتئاب إنهم يرغبون الموت أو قد يتحدثون عن الانتحار. ومن ثم، يعد الأطفال والمراهقون الذين يعانون من الاكتئاب أكثر عرضة لخطر الاقدام على الانتحار. قد يتناول المراهقون الذين يعانون من الاكتئاب المشروبات الكحولية أو قد يتعاطون المخدرات الأخرى كوسيلة للشعور بتحسن.

أعراض أخرى للاكتئاب:

- تقلب المزاج وسرعة الانفعال - الشعور بالضيق والبكاء بسهولة
- تفضيل الانطواء - وتجنب الأصدقاء، والأنشطة العائلية والمعتادة
- الشعور بالذنب أو بأنه شخص سيء، لكونه منتقدًا لذاته ولومه لنفسه - كراهية الذات
- الشعور بالتعاسة، والبؤس، والوحدة في كثير من الأحيان
- الشعور باليأس والرغبة في الموت
- المعاناة من صعوبة التركيز
- عدم الاعتناء بالمظهر الشخصي
- التغيير في نمط النوم: النوم القليل أو الكثير للغاية
- الشعور بالإرهاق
- عدم الاكتراث لتناول الطعام، أو قلة تناول الطعام، أو تناوله بشراهة
- الشعور بالألم وأوجاع، مثل الشعور بصداع أو آلام المعدة

كيف يتم علاج هذا الاضطراب؟

عادةً ما يُعالج الاكتئاب باستخدام الدواء والعلاج النفسي (العلاج بالتحدث)، أو بالجمع بين الاثنين. يعالج الطبيب المتابع طفلك بوضع خطة رعاية ملائمة له.

إذا كنت قلقًا بشأن طفلك أو أحد أفراد أسرتك، فيرجى الاتصال بفريق خدمات الصحة النفسية للأطفال والمراهقين 40036816 أو childpsych@sidra.org

سدرة للطب تهتم بصحتكم. لا ينبغي استخدام المعلومات الواردة في هذه النشرة كبديل عن الرعاية الطبية ونصيحة الطبيب. إذا كانت لديك استفسارات حول هذه المعلومات يمكنك مناقشتها مع مقدم الرعاية الصحية الخاص بك. يمكنكم زيارتنا على الموقع الإلكتروني www.sidra.org.