

## الاكتئاب في المراهقة

### تمهيد

كما تطرقنا اليه في المحاضرات السابقة تعتبر المراهقة من المراحل المهمة و الصعبة و الهشة في تطور و نضج الكائن الإنساني كما ان بعض تظاهراتها تشبه الى حد معين أعراض بعض الاضطرابات النفسية خاصة فيما يتعلق بالاكتئاب. بدون ان ننسى اصعوبة المراهق في التعبير بصورة دقيقة عن مشاعره.

و في هذا الإطار يميز بعض المختصين بين الكآبة التي تشير الى حزن عابر و قلق طفيف و اضطراب انفعالي خفيف و لكن دون تأثير على السير النفسي للمراهق و نشاطات و بين الاكتئاب كاضطراب يشمل مجموعة من الاعراض الرئيسية المستمرة و التي تؤثر على حياة المراهق و سيره النفسي و هذا ما سنتطرق اليه في هذه المحاضرة.

### التمييز بين المراهقة السوية و الاكتئاب في المراهقة

تتميز المراهقة السوية ب:

-تغير مزاج المراهق حيث تظهر عليه مشاعر الحزن و البكاء كاستجابة للأحداث التي يمر بها ، لكنها لا تستمر لمدة طويلة.

-لا يتأثر سيره النفسي كما ان سلوكه لا يتغير.

ندرة الأفكار الانتحارية .

كما ان السلوكات الخطيرة تبقى بصفة عامة في حدود المعقول.

اعراض الاكتئاب

- تغير كبير في سلوك المراهق مقارنة بسلوكه السابق حيث يظهر اعراض الاكتئاب من حزن و سرعة الاستثارة و الغضب و فقدان الاهتمام بالنشاطات السابقة و بصورة مستمرة و في كل يوم.

- تغير في السير النفسي و في نشاطاته المعتادة و التي تتطلب منه حالياً مجهودات كبيرة ، الانعزال عن الآخرين او قضاء وقت كبير مع التلفزيون او الانترنت .الخ

الأفكار الانتحارية موجودة و كذلك محاولات الانتحار.

يمكن ان يلجأ المراهق المصاب بالاكتئاب الى القيام بسلوكات خطيرة و غير معتادة.

## الأعراض

تطرفت Révah-Lévy و اخرون (2010) الى جملة من الأعراض بعد اجراء مقابلات مع مجموعة من المراهقين حيث توصلوا الى الأعراض التالية:

### سرعة الاستثارة و الغضب

تعتبر حسب .... جوهر الاكتئاب عند المراهق حيث تعبر عن حالة انفعالية يعيشها المراهق و لا تظهر نتيجة صراع مع الآخرين. تشمل المعارضة للآخرين و العبوس و العدوانية يمكن ان تشمل نشاطات مختلفة حيث يظهر المراهق انه لا يستطيع تحمل اي شيء. تظهر بصورة سريعة و يمكن ان تؤدي الى عدوانية ضد الآخرين (الاولياء ، اصدقاء ، المعلم..الخ).

### المعاش الاكتئابي

و الذي يظهر من خلال المزاج الحزين الذي يسيطر عليه و يشعر بألم نفسي صعب التعبير عنه و صعب التحكم فيه و لكنهم يعبرون عن مشاعر مثل الفراغ و الوحدة و الملل و الإحباط و اليأس و الاشمئزاز. في حالة اكتئاب شديد يمكن ان يظهر المعاش من خلال الشعور الفراغ و كأنه ميت . يمكن ان يظهر هذا المزاج الحزين من خلال البكاء .

للتذكير فان هذا المزاج الحزين يتأثر بالأحداث اليومية الايجابية و منه يمكن ان يختفي مؤقتا.

فقدان الرغبة و اللذة و الاهتمام في القيام بمختلف النشاطات حتى تلك التي كان المراهق يستثمر فيها بصورة كبيرة " لا ارغب في أي شيء، لا اريد شيء" ، " مللت من كل شيء " ... الخ

### مشاعر التنقيص الذات

و يظهر من خلال ادراكه لنفسه بصورة سلبية : لا اسوي شيء... الخ و يشعر بالدونية بالإضافة الى الشعور بالذنب لأنه يظهر العدواني اتجاه الآخرين

الأفكار الانتحارية و التي تظهر عند المراهق و يخفيها على محيطه الأسري.

### البطء النفسي الحركي او الهيجان

يظهر هذا البطء النفس حركي بصورة كبيرة عند المراهق مقارنة بالهيجان من خلال الخمول و الانطواء على الذات و يترجم كذلك خاصة في التعبير اللفظي و غير لفظي.

و لكن يمكن ان يظهر المراهق الهيجان و الافراط في الحركة .

اضطراب سير التفكير و التركيز و الذاكرة و هذا ما يؤثر على نشاطاته المختلفة خاصة المدرسية.

فقدان الطاقة

و تظهر من خلال العياء الجسدي و النفسي . يشعر المراهق بالفشل و عدم القدرة على القيام بالنشاطات

اضطراب النوم

و الذي يترجم في كمية و نوعية النوم بدون ان ننسى الكوابيس الذي يظهر عند البعض من المراهقين.

فقدان الشهية و الذي يؤدي الى فقدان الوزن.

ينتشر الاكتئاب في المراهقة عند الإناث أكثر من الذكور حسب الدراسات الدولية.

**عوامل الخطر في المراهقة**

من بين العوامل التي تساعد على ظهور الاكتئاب في المراهقة و منها :

السلوكات الخطيرة مثل استهلاك المواد المحظورة و كذلك النشاطات المختلفة (الجنسية)

فقدان النوم يلعب دورا ذلك في ظهور الاكتئاب

الصعوبات المدرسية يمكن ان تكون مسؤولة على ظهور الاكتئاب او كنتيجة له.