

التغلب على اكتئاب الشباب المراهقين

مقال _ Article

أ.م.د. حياة علي جاسم محمد

ward202020@gmail.com

وزارة التربية/ المديرية العامة لتربية بغداد-الرصافة

الثالثة

الملخص

لهدف من هذه المقالة التغلب على اكتئاب المراهقين وأدراك المشكلة التي يعانون منها والاندماج الاجتماعي مع الآخرين والابتعاد عن الافكار السلبية والتخيلات اللاعقلانية والتغلب على القلق والضعف واليأس عند القيام باتمام المهمات التعليمية لكي يكونون ماهلين باتمام المهمات التعليمية ليكونوا نافعين لتحقيق اهدافهم المستقبلية. الكلمات المفتاحية: التغلب على اكتئاب، الشباب المراهقين.

Article / Over Comoing Teen Depression

Dr. HAYAT ALI JASIM

Mrnistry Of Education/ General Directorate Of Education In Baghdad /

Rusafa3

Abstract

This article aims to overcome adolescent depression, realize the problem they suffer from, integrate socially with others, stay away from negative thoughts and irrational fantasies, and overcome anxiety, weakness and despair when completing educational tasks, so that they are qualified to complete educational tasks to be useful in achieving their future goals.

Keywords: Discovery of connection, youth all.

أن الكثير من الشباب المراهقين يواجهون تقلبات مزاجية وعدم القدرة على الارتياح في تحديد هوياتهم، مما اثر على قلق الوالدين تجاه ابنائهم، اذ انها اصعب الفترات خلال فترة المراهقة، الامر الذي يخيفهم من الامراض النفسية وشعورهم بالاكتئاب والاحباط بالتالي تفكيرهم بالانتحار، وتم تناول هذا الموضوع لفهم ومعرفة المراهقين المكتئبين نحو الخطوات الصحيحة

التي تؤدي بمساعدة الالهل في تحدي هذه المشكلة والسيطرة عليها، والابتعاد عن الوحدة والافكار المتشائمة، إذ ان المكتئب غير قادر على الاحساس بالمتعة في الحياة والشعور بالسعادة لها، بسبب الضغوطات التي يتعرضون لها من المنزل او المدرسة او المجتمع، الامر الذي يؤدي الى الشجار وعدم التقاهم بطريقة صحيحة مما يثيرهم للغضب والخوف والانفعال، والشعور بالوحدة، والانعزال عن العالم المحيط به، بسبب نقص في تحقيق الرغبات والحاجات التي يميلون لها، ولكن هذا الشعور لم يتم فهمه من قبل الالهل والمجتمع المحيط به، مما يوصف على انه شخص مكتئب، ونلاحظ ان المعالجون النفسيون يصنفون الاكتئاب بالاضطراب الاكتيابي ويشمل تغيير في المزاج وعدم القدره على التكيف بصورة طبيعية ضمن النشاط اليومية والحياتية (عياش، ٢٠١١ : ١٢٥-١٤١).

وبالتالي تؤدي الى حالة مرضية لدى الفرد وتزيد حدة الاكتئاب لديه، وفي بعض الأحيان يميل المراهق المكتئب الى العدائية واللامبالاة، حيث يتولد لديه شعور بالخمول والتعب عند قيامه بأي عمل يقوم به وبشكل بسيط مما يرهق قيامه به، وهناك عوامل تؤدي الى الاكتئاب وهي عدم القدرة على التركيز، وعدم الثقة بالنفس واحترام ذاته، ويرى ان لديه نظرة متشائمة للمستقبل، والشعور بعدم الاهمية والذنب، ويتولد لديه افكار تؤدي بالنفس كالانتحار أو معاقبة النفس والحرمان من الطعام، وان التفكير بتلك الافكار وعدم القدرة على النوم يولد الارق، وقد يلجأ المراهق عند عدم تفهم افكاره الى الانزواء الى تناول الكحول والمخدرات لتسكين حدة التفكير والابتعاد عن الواقع المرير، ويتصور بأنه يخفف من حدة التوتر والانزعاج لديه، ولكن تزداد تلك العوامل الاضطرابية بشكل معاكس، وهناك حديث يشاركه المراهق مع بعض زملائه، مثلاً سؤال والذي هو سبب ترك الدراسة، الامر الذي يشعرني بالغثيان كل صباح عندما يقترب وقت الدوام الرسمي، وفي بعض الاحيان تكون لدي ضغوطات من قبل والدي ويكون مصدراً للتوبيخ والازدراء لي لأنني شخص لا املك القدرة على طلباتهم مما يشعرني بالضياح وعدم القدرة على مواصلة الحياة يتولد لدي صراع مستمر من التفكير من ذلك الازدراء وقلة الثقة بالنفس، وعدم قدرتي على ترك الفراش طيلة الوقت، ويستغرق ذلك الوقت بأكمله للنوم، للابتعاد عن الواقع، وهناك ايضاً احداث قاسية متعرض لها المراهق اثناء حياته مما يشعره بالاكتئاب وهي انفصال الوالدين (مختار، ٢٠١٧)، الامر الذي يشعره بفقدان الاحترام بين زملائه لانه بحاجة الى وجود الوالدين في حياته، مما يتعرض بعض الاحيان الى المشادة الكلامية بين زملائه والتعرض للاعتداء بالضرب والشتم مما يزيد حدة الامدر بالاضطرابات النفسية والوصية، ويتم انجرفه يتناول الكحول والمخدرات وبالتالي الى تاثيرات صحية جسدية مثلاً تليف الكبد او الضعف الكلوي او غيرها من الامراض الفيروسية، وهناك دراسات حديثة اجريت على المراهقين المكتئبين وكان التشخيص بنسبة ٨٠% خصوصاً عن تعرضهم للضغط النفسي والتغيرات الحياتية مثلاً

خسارة وظيفة او الانفصال عن احبابهم او الانتقال من مكان الى مكان اقل تقديرًا من السابق، الامر الذي يتولد لديه الشعور والرغبة المتكررة بالانتحار الجنوني مما يخلق تراجع اكايمي وعدم القدرة ايضاً على التركيز عندما يتطلب من المراهق مجهوداً ذهنياً مستمراً، والامر الآخر شعور الأهل بالانزعاج من المراهقين عندما يتابعونهم بقضاء ساعات طويلة على استخدام الموبايل والسهر ليلًا او متابعة الالعاب الكترونية الامر الذي يؤثر على ازعاج المراهق في التدخل في هواياته الشخصية وحرمانه من الاستمتاع بها (باتريك، ٢٠٠٧ : ٤٧).

وهناك مشكلات نفسية وجسدية يعاني منها المراهق وبالتالي يؤثر على اكتتابه وهي عندما يفقد عضو في جسمه مثلاً بتر ساقه او يعاني من شلل في الأطراف أو النقص في الانتباه او مشكلات تعليمية، وعدم قدرته على التكيف مع البيئة الدراسية مثلاً صعوبة النطق في الكلام في بعض مخارج الكلمات مما يؤثر على احترام ذاته وثقته بأنفسه وفي بعض الاحيان يدركون انهم ذوي ذكاء دون المستوى المطلوب مما يزيد تلك المشكلة، والتي هي بامس الحاجة الى العون والاحتضان في هذه الفترة، وغالباً ما يصاب الوالدين باليأس والاحباط عند اكتتاب اولادهم المراهقين، عندما يشعرون بانه ليس هناك من وسيلة لتحسين حالته، وهو أمراً جذاً صعب وغير ممكن، ولكن هناك خطوات لها علاقة وثيقة بالشخص هي ادراك المشكلة التي يعاني منها، ومساعدته على التخلص منها، والابتعاد عن عدم حلها، واشراكهم بالرأي المتبادل وبناء ثقة مطلقة بينه وبين المراهق، ومحولة تغيير في مزاجه المتقلب مثلاً اقامة السفرات الترفيهية او ممارسة الرياضة في النوادي وتشجيعه على القدرة على اتخاذ القرارات بنفسه وعرضه على الطبيب المختص، للتخلص من الاكتئاب واعطاء فرصة كبيرة للتواصل والاصغاء له ومتابعته بالاندماج الاجتماعي والافصاح عن مشكلته بحرية تامة، مثلما يقوم بها المعالج النفسي بتشجيع المريض بالتحدث عن مشكلته وتفرغ انفعالاته، والابتعاد عن القلق والازعاج والتخلص من الاحاسيس بها، والابتعاد عن التفكير بالافكار السلبية مثلاً الانتحار وفقدان الثقة بالنفس واعطاء امل واحساس للحياة القادمة، والابتعاد عن الاحلام والتخيلات السمعية مثلاً الحاق الاذى او الاستماع الى اصوات تنذر بالخطر او مشاهدة افلام الرعب، ودعم المراهقين من خلال تعرفهم على مشاعرهم وافكارهم وتخصيص الوقت الكافي والاستماع والاصغاء كل ما يتم طرحه من قبلهم واشغالهم بنشاطات يومية، وتشجيعهم على الصدق في الاطراء، والابتعاد عن الغضب والمشاجرة بين الاصدقاء والاخوة المقربين، وتشجيعهم على توطيد علاقات صداقة مع زملائهم والقدرة على تحمل الازمات، وتهدة النفس والتغلب على الشعور بالقلق والضعف واليأس عند القيام بأتمام المهمات التعليمية (اسماعيل، ٢٠١٥ : ٧٢-٨٢).

المصادر :

- باتريك، كارول فيتزبارتيك، (٢٠٠٧): التغلب على اكتئاب المراهقين، دليل للأبوين، مكتبة شركة العبيكان للنشر، دابلين.
- اسماعيل، عبد السلام، (٢٠١٥) : الاكتئاب النفسي، الاسباب - الاعراض اساليبه العلاج، المجلة التربوية، ٧ع، ص٧٢-٨٢.
- عياش، محمود، (٢٠٠٣) : اساليب مواجهة الضغوط الحياتية وعلاقتها بنوعية الحياة، مجلة الثقافة العربية، ع١٣، ص١٢٥-١٤١.
- مختار، وفيق، (٢٠١٧) : الاكتئاب مرض العصر، دار طبية للنشر والتوزيع.