

الاكتئاب عند الأطفال.. معاناة قابلة للعلاج



إعداد: مصطفى الزعبي

أكدت الأبحاث أن الأطفال يمكن أن يصابوا بالاكتئاب في السنة الأولى من عمرهم، ويمكن التعرف إلى أعراضه لديهم من خلال تكدر المزاج وفقدان الاستمتاع بالأشياء والوزن والقدرة على التواصل والتعبير عن الفرح وتوقف النمو المعرفي البسيط الذي اكتسبه الطفل من قبل. ويشير الباحثون إلى أن أعراض الاكتئاب تظهر تراجع المهارات بين العام الأول والثالث والتي يكون الطفل قد اكتسبها. وتظهر الأعراض أيضاً في النوم والحركة، وعدم إقباله على مشاركة أقرانه اللعب والاكتشاف، واستسلامه للأوامر بدلاً من العناد الذي يُعتبر سمة أساسية في هذه السنوات. أما ما بين الثالثة والسادسة من العمر فيكون الاكتئاب أقوى تأثيراً في حياة الطفل المقبلة، وتكون العصبية أكثر السمات البارزة إلى جانب تراجع قدراته على اكتساب مهارات جديدة وعدم إقباله على تطوير مهاراته واللعب مع أقرانه، كما يسهل تمييز الحزن على وجهه.

من السابعة حتى ال 12 عاماً تتشابه الأعراض مع الاكتئاب لدى البالغين، ويمكن التواصل مع الأطباء إذ يكون الطفل قادراً على التعبير عن مشاعره.

أسباب

للاكتئاب والقلق أسباب عديدة عند الأطفال منها

1- الاختلالات في الناقلات العصبية بالدماغ

2- البيئة المتوترة وغير المستقرة

3- التعرض للتنمر في المدرسة

4- المشاكل العائلية مثل الطلاق

5- اضطرابات المزاج في العائلة

6- الأمراض الجسدية

أعراض

تشمل أعراض الاكتئاب عند الأطفال ما يأتي

1- تغيرات في الوزن

2- الشعور بالحزن والبكاء والانفعال شبه الدائم

3- التعب أو نقص الطاقة

4- الشعور بالخجل أو الذنب

5- فقدان الاهتمام أو المتعة بالأنشطة التي كان يستمتع بها

6- بطء في الحركة

7- مشكلات في التركيز

8- أفكار متكررة عن الموت أو الانتحار

9- اضطرابات في النوم مثل الأرق أو زيادة النوم في معظم الأيام

10- أعراض جسدية مختلفة مثل آلام في المعدة أو الصداع

ضعف الأداء المدرسي أو مشكلات سلوكية في المدرسة -11

انتقاد مستمر لذواتهم أو العصبية أو الغضب -12

قلة الطاقة والجهد -13

اضطرابات في الأكل -14

حتى الآن لا توجد اختبارات محددة يمكنها تشخيص الاكتئاب بشكل عام أو عند الأطفال بشكل خاص. وإنما من المرجح أن يبدأ الطبيب باستبعاد الحالات التي يمكن أن تسبب أعراضاً مشابهة مثل

1- فقر الدم

2- مرض السكري

3- الصرع

4- قصور الغدة الدرقية أو فرط نشاط الغدة الدرقية

«نقص فيتامين د» -5

وتقوم العلاجات الحالية على الحديث بين الطبيب والطفل بمفرده، ثم الحديث مع الوالدين

العلاج

يساعد العلاج النفسي أو بالأدوية أو الاثنين معاً في علاج الاكتئاب. ويعتمد العلاج على طبيعة وشدة الاكتئاب الذي يعانیه. ومن أبرز العلاجات

العلاج النفسي: يعد العلاج النفسي الأهم في علاج الاكتئاب عند الأطفال وهو نوعان

1- العلاج المعرفي السلوكي: يساعد على تحسين الحالة المزاجية

2- العلاج البيئي: يتعلم فيه الأطفال كيفية التعامل مع مشاكلهم التي تساهم في الاكتئاب أو تنتج عنه

العلاج بالأدوية

يمكن استخدام أدوية مختلفة لعلاج الاكتئاب منها

مثبطات إعادة امتصاص السيروتونين والنورإبينفرين. ولا يفضل استخدام مضادات الاكتئاب لآثارها الجانبية الخطيرة مثل الانتحار

