

هل تشعر بالقلق لأن طفلك مُصاب بالاكتئاب؟

2017-2016

تنشئة الأطفال عملية حافلة بالفرص والتحديات – ابتداءً بالدوام في المدرسة والانتقال إلى الدوام في غيرها وتكوين صداقات جديدة ومروراً بسن البلوغ وانتهاءً بالتحضير للامتحانات. وبعض الأطفال يتقبل التغيير بوصفه أمراً عادياً، بينما يجد بعضهم الآخر التكيف معه أمراً أصعب، مما يسبب له التوتر وحتى الاكتئاب. وإذا كنت قلقاً من أن طفلك قد يُصاب بالاكتئاب، فيرجى قراءة المنشور



ما الذي يمكنك فعله إن كنت تعتقد أن طفلك قد يكون مصاباً بالاكتئاب؟

- تحدث إليه عما يحدث في المنزل وفي المدرسة وخارجهما، وحاول معرفة ما إذا كان هناك خطب ما يضايقه
- تحدث إلى أناس تثق بهم ممن يعرفون طفلك
- احرص على طلب المشورة من مزودك بخدمات الرعاية الصحية
- احرص على حماية طفلك من الإجهاد المفرط وإساءة المعاملة والعنف
- احرص على إيلاء اهتمام خاص لرعاية طفلك خلال مراحل حياته المتغيرة، مثل بدء الدوام في مدرسة جديدة أو الوصول إلى سن البلوغ
- شجّع طفلك على نيل قسط كاف من النوم والانتظام في تناول الطعام وممارسة النشاط البدني، وعلى القيام بأشياء تشعره بالمتعة
- خصّص وقتاً تمضيهِ بصحبة طفلك
- إذا كانت لدى طفلك أفكار بشأن إيذاء نفسه أو إنه قد آذاها فعلاً، فاحرص على طلب المساعدة فوراً من أحد المهنين المتخصصين المدربين على التعامل معه

ما الذي ينبغي أن تعرفه عن الاكتئاب؟

- الاكتئاب مرض يميّزه الشعور الدائم بالحزن وفقدان الاهتمام في الأنشطة التي يتمتع بها الشخص عادةً، وهو يقترن بالعجز عن أداء الأنشطة اليومية لمدة أسبوعين على الأقل
- تشمل علامات الاكتئاب وبوادره الأخرى أثناء مرحلة الطفولة على الانزواء عن الآخرين أو التهيج أو الإفراط في البكاء أو صعوبة التركيز خلال الدوام بالمدرسة أو تغيير الشهية أو النوم لفترات أطول أو أقصر
- قد يفقد الأطفال الأصغر سناً الرغبة في اللعب، في حين قد يقدم الأكبر منهم سناً على خوض مخاطر لا يقدمون عليها في العادة
- الوقاية من الاكتئاب وعلاجه ممكنان على حد سواء

تذكّري: تذكّر: أنك إن كنت تعتقد أن طفلك قد يكون مُصاباً بالاكتئاب، فتحدّث إليه عن أية مخاوف أو انشغالات تساوره، واحرص على طلب الحصول على المساعدة المتخصصة عند اللزوم