اكتئاب الأطفال.. جين وراثي وظروف اجتماعية



تختلف أعراضه من طفل آخر

يعتبر اكتئاب الأطفال من الأمراض الشائعة، وكثيراً ما يتم الخلط بينه وبين حالات الحزن اليومية والتقلبات العاطفية والمزاجية التي تحدث مع تطور مراحل الطفل العمرية. الحزن المستمر الذي يولد سلوكاً مضطرباً والذي يحد من تفاعل الطفل مع الأنشطة الاجتماعية العادية أو الاهتمامات المعتادة لديه والواجبات المدرسية أو الحياة الأسرية غالباً ما يشير إلى حالات اكتئاب عند الطفل.

أشارت دراسة عربية سابقة إلى أنّ 1 من 5 أطفال بين عمر 18-14 يعانون من الاكتئاب، وأظهرت الدراسة والتي تناولت 1289 طفلاً، أنّ 17.5% من المصابين كانت أعراض المرض متقدمة لديهم. وكشفت دراسة عربية سابقة أخرى أنّ 1 من 33 طفلاً تحت سن 12 يعانون من الاكتئاب. كما أشارت دراسات قطرية في مارس الماضي إلى أنّ 8% من الأطفال في الشرق الأوسط وشمال إفريقيا يعانون من ذات المرض. وربطت معظم الدراسات بين العلاقة القوية للمرض والثقة النفسية المتدنية عند الأطفال.

أسباب المرض:

لا تختلف أسباب اكتئاب الأطفال عما هي عليه عند الكبار، فالمرض ينجم عن مزيج من العوامل التي تتعلق بالصحّة الجسدية والنفسية، كما تلعب الأحداث الحياتية وبيئة الطفل دوراً كبيراً جداً في الإصابة بالمرض، وكذلك التاريخ الصحّي العائلي والجانب الوراثي واضطرابات الكيمياء الحيوية.

الأعراض:

تختلف أعراض الاكتئاب من طفل لآخر، في العادة لا يتم تشخيص ومعالجة المرض لتشابه أعراضه مع التغيرات النفسية والجسدية المصاحبة لنمو الطفل. والأعراض الأكثر شيوعاً هي: الحزن، الإحساس باليأس، التغيرات المزاجية كالغضب الشديد المستمر، العزلة الدائمة، اضطرابات الشهية، اضطرابات النوم كالنوم المتواصل أو الأرق، صعوبة التركيز، التعب وانخفاض الطاقة الجسدية، الآلام التي لا تستجيب للعلاج، رفض الطفل التفاعل والانخراط مع الأنشطة المدرسية والعائلية، الإحساس بالذنب، التأخر والتراجع الدراسي، تعلم بعض السلوكيات الضارة كالتدخين مثلاً. وفي بعض الحالات المتفاقمة يمكن للطفل المكتئب التفكير في الموت.

تشخيص المرض:

إذا استمرت الأعراض المذكورة أعلاه لدى الطفل لمدة تزيد على الأسبوعين، يتوجب زيارة الطبيب للتأكد من عدم وجود أسباب مادية للأعراض. وفي حالة التأكد من وجود المرض، يوصي ببدء العلاج مباشرة حتى لا يتطور الاكتئاب، ويوصي أيضاً التشاور مع أخصائي رعاية نفسية للأطفال لتقييم الحالة، سيقوم الطبيب بإجراء مقابلات مع الطفل أوّلاً لإجراء اختبارات تشخيصية، ومن ثم أسرة الطفل كمحاولة لاستخلاص الأسباب والعوامل. سيطلب الطبيب تقارير من مدرسة الطفل تشمل معلومات عن المعلمين والأصدقاء وزملاء الدراسة.

لا توجد اختبارات طبية أو نفسية محددة يمكنها أن تظهر بشكل واضح وجود الاكتئاب، ولكن أدوات مثل الاستبيانات (لكلّ من الطفل والوالدين) جنباً إلى جنب مع المعلومات الشخصية ستساعد في التعرف إلى المرض.

خيارات العلاج:

خيارات علاج اكتئاب الأطفال مماثلة لتلك التي تداوي المرض لدى الكبار. هنالك جانبان للعلاج، العلاج النفسي أو الإرشاد، والعلاج الدوائي. ولمزيد من المعلومات والنصائح حول انتشار المرض في العالم العربي.. فهذه بعض الإرشادات والأسباب:

ما هي أسباب انتشار اكتئاب الأطفال في المجتمعات العربية؟

الاضطرابات والأمراض النفسية بشكل عام، والاكتئاب بشكل خاص هو اضطراب متعدد الأسباب، فهناك استعدادات جينية وراثية عند بعض الأفراد نتيجة لخلل وراثي، لكن الخبر السعيد أن ليس بالضرورة أن تسبب هذه الجينات مرض الاكتئاب.

لكن الظروف الاجتماعية هي التي تحدد تفعيل هذا الجين من عدمه. فإذا عاش الطفل ظروفاً اجتماعية جيدة ومستقرة تتضاءل احتمالية الإصابة بالاكتئاب، حتى وإن كان هناك اضطرابات جينية.

أما إذا عاش الطفل ضغوطاً اجتماعية ونفسية وحياة مضطربة وغير مستقرة فإنّ احتمالية الإصابة تزداد خاصة إذا تعرض للإساءة والعنف أو النقد وعدم التقبل أو انفصال الوالدين أو وفاة أحدهما أو بعض المشكلات الصحّية المزمنة. استناداً على ما تقدم فإنّ حدوث الاكتئاب مشروط بوجود استعداد جيني وراثي، يتبعه اضطرابات بيولوجية جسدية مع التعرض لمشكلات وضغوط اجتماعية وتنشئة غير سوية.

ما هي الفئة العمرية الأكثر عرضة بين الأطفال؟

يزداد التعرض للاكتئاب لدى المراهقين، وهو نادر في سن ما قبل المدرسة، وقد يتعرض الطفل لهذا المرض في سن 7 أو 8.

ما هي النصائح التي تقدمينها للأسرة التي لديها طفل مريض؟

يتوجب عليها مراجعة الطبيب فوراً، وعدم التكاسل في متابعة العلاج الذي يشمل جانباً دوائياً يجب الحرص على تعاطيه في الأوقات المحددة. عدم اتخاذ قرار بإيقاف العلاج الدوائي جلسات استشارات نفسية حوارية للطفل والأسرة، وعلى الأسرة الاهتمام بهذه الجلسات وتطبيق التوصيات والآليات التي يوصي بها المعالج النفسي.

وهنالك بعض النصائح العامة مثل:

الاهتمام بأوقات الترفيه. مساعدة الطفل على اكتئاب صداقات وتكوين علاقات اجتماعية ناجحة. تقبل الطفل ومساعدته على فهم ذاته واكتشاف شخصيته. التوقف عن النقد والتوبيخ والعقابات البدنية والإيذاء النفسي للطفل. تعليم الطفل ممارسة الرياضة والتغذية السليمة والعادات الصحّية الإيجابية والتي تشمل عادات النوم. إشباع احتياجات الطفل النفسية من الأمان والقبول والتعاطف، الاحترام والتقدير والتشجيع.