

## تربية

دنيز مشنتاف

denise.mechantaf@gmail.com

أي أسباب لإكتئابهم مع النمط الجديد للحياة؟  
المقارنة الاجتماعية تجعل الأولاد تُعساء

فرضت الحياة ما بعد انتشار وباء كورونا نمطا جديدا على الاطفال والمراهقين اخرجهم من عالمهم الخاص، وزاد من نسبة اكتئابهم. لتعويض ما خسروه من متعة اللقاء المباشر برفاقهم، لجأوا الى وسائل التواصل الاجتماعي بحثا عن عالم جديد، فازداد اكتئابهم بوضع انفسهم في مقارنة اجتماعية بين ما يملكونه وما يرونه عبر الانترنت

الوقت. كذلك الانتباه الى قدرة الانجذاب لديهم وتفاعلهم مع الاخر، هل هناك ما يستمتعون به ام لا مقارنة بايام مضت؟ في حال شعروا ان اولادهم فقدوا هذه الميزة، هذا يعني بداية دخولهم في الاكتئاب.

■ هل يؤثر العامل الوراثي على اصابة الاولاد بالاكتئاب؟

طبعاً. في حال وجود امراض عصبية مزمنة في العائلة، سيكون الطفل اكثر عرضة للاصابة بالاكتئاب مقارنة باطفال اخرين. ليس من الضروري ان تكون الجهة هذه هي الام او الاب، بل احد الاقارب. في هذه المشكلة بالذات، المطلوب من الاهل المراقبة بشدة لأي طارئ يحصل في سلوكيات اولادهم. لكن بعد الخضوع للعلاج بالقبول به والتكيف معه، تماما كمرضى السكري خصوصا الاطفال منهم، سيواصل هؤلاء الاولاد حياتهم بفرح ما داموا يخضعون للعلاج المناسب مع الطبيب المتخصص بحالتهم.

■ كمعالجين نفسيين ما هي الصعوبات التي تواجهونها مع الاولاد في مثل هذه الحالات؟

التشخيص الخاطئ للمشكلة الصحية التي يعاني منها بعض الاطفال قبل وصولهم الى عيادات اطباء النفسيين او المعالجين النفسيين هذا ما نصطدم به. في مشكلة الافراط في الحركة التي تتشابه اعراضها مع اعراض الاكتئاب عند البعض منهم، يضيع الاهل في هذه الحالة اعتقادا منهم بأن الطفل يعاني من افراط في الحركة لا من الاكتئاب. التشخيص الخاطئ يعرض

لبعض الوقت. ثمة مؤشرات على الاهل مراقبتها على مدى اسابيع، ولمدة شهر لا اكثر. الاكتئاب لا يصاب به الانسان فجأة في اي عمر كان، بل يتجه نحوه تدريجا احيانا، بشكل لا ارادي فيغرق في الحزن ويستسلم لميوله الداخلية ويستجيب لها بعدم رغبته في بدايات اكتابه، في رؤية احد، لا الاهل ولا الاصدقاء. فينسحب من الحياة تدريجا من خلال الامتناع عن القيام بوظائفه اليومية التي كان معتادا عليها كشيء ثابت في حياته، منها اهماله لمزاولة عمله. من اهم المؤشرات التي تدل الى اصابة الاطفال والمراهقين بالاكتئاب، فقدانهم الشغف بأمور كانوا يقومون بها بشغف في السابق، فينكفون عن ممارسة نشاطاتهم الرياضية او الفنية او القراءة مثلا، فتتبدل اهتماماتهم بشكل كلي، خصوصا في مسألة التواصل مع الاخرين ان كان مع الاهل او الاقارب او رفاقهم عبر وسائل التواصل الاجتماعي. السبب يكمن في فقدانهم الشعور بملذات الحياة، فتراجع الشهية لديهم على الاكل وعلى مسائل اخرى ايضا كمشاهدة التلفزيون مثلا، او ممارسة الالعاب التي كان يتمتع بها الطفل من قبل او متابعة الافلام عبر الانترنت، فزاه حزينا ومنزويا وصامتا طوال الوقت لا يشارك الاخرين فرحهم لانه لا يشعر بما يشعرون به بعد فقدانه متعة التذوق، فرأى كل ما يحوط به سوداويا. من المؤشرات التي على الاهل التنبه اليها هو معدل ساعات النوم لدى اولادهم وذلك من ناحيتين، ارق الاطفال ليلا او نوم المراهقين مطولا وبشكل متواصل وكأنهم مخدرون طوال

جيل "السوشال ميديا" هو جيل حزين كما يصفه الاختصاصيون في علم النفس. عالم بعيد من عالم الاطفال والمراهقين جذبهم بما يقدمه من اشياء تفوق خيالهم، فتبدلت اهتماماتهم الطفولية بعد فقدانهم الكثير من خصوصياتهم السابقة تلبية لشروط الواقع الذي فرضه انتشار وباء كورونا. علما انهم كاطفال وكمرهقين، باتوا عرضة للاصابة بالاكتئاب بسبب التحولات التي تحدث في حياتهم فجأة.

كل المسألة في الانفتاح الواسع على وسائل التواصل الاجتماعي الذي زاد من حزن الاطفال والمراهقين خلال بحثهم عن فرح مفقود في الواقع. لكن في زمن العزلة الاجتماعية، كيف يكتشف الاهل اصابة اولادهم بالاكتئاب؟

في حوار مع "الامن العام"، تتوقف الاستاذة المحاضرة في الجامعة اللبنانية المعالجة النفسية الدكتورة ميري فرانسيس عند تفاصيل هذه المشكلة، اسبابها ومؤثراتها، وبماذا تنصح الاهل.

■ مع النمط الجديد للحياة الذي ادى الى خروج الاطفال والمراهقين من عالمهم الخاص بسبب انتشار وباء كورونا ازدادت نسبة اصابتهم بالاكتئاب، علما انهم كجيل السوشال ميديا يعتبرون جيلا حزينا كما يصفهم الاختصاصيون في علم النفس، كيف يكتشف الاهل اصابة اولادهم بالاكتئاب بعيدا من طابع الذين يرغبون في الانزواء؟

□ حزن الاطفال في بعض الاحيان لا يعتبر اكتئابا حتى وان عبّروا عنه بالبكاء والانزواء



الاستاذة المحاضرة في الجامعة اللبنانية المعالجة النفسية الدكتورة ميري فرانسيس.

يخص انزوائهم الذي لا يفسر، دائما، اصابتهم بالاكتئاب، لأن البعض منهم يحرص على الانفراد بنفسه لممارسة هواياته او للتواصل مع رفاقه عبر وسائل التواصل الاجتماعي، الامر الذي يخلق توترا عند الاهل وهذا خطأ، خصوصا في زمن انتشار وباء كورونا حيث تحولت السوشال ميديا الى باب فرج للاولاد. كلنا شاهدنا ما قدمه البعض من اغنيات في العزلة الاجتماعية بشكل عكس فرحهم رغم الواقع الصعب وذلك من باب التحدي طبعا. الطفل، عادة، يجد مخارج لنفسه فليجأ الى الانزواء احيانا للابتعاد مما يزعجه. السوشال ميديا كانت عاملا ايجابيا بعد ابتعادهم من رفاق المدرسة، فانفتحوا على رفاق جدد عبر الانترنت مما خفف من شعورهم بالوحدة. هذا جانب ايجابي على الاهل تشجيع اولادهم على متابعتهم. مسألة التواصل مع الاخر، ايا كان هذا الاخر، تحمي الطفل والمراهق من الاتجاه نحو العزلة التي قد تؤدي احيانا كثيرة الى الاكتئاب في حال طالبت المدة من دون ايجاد بديل يشغلهم نفسيا. فمن الناحية العلمية يعتبر التواصل مع الغير رياضة ذهنية تحفز منطقة في العقل تكون اشبه بالميتة لدى الاشخاص المنطويين على انفسهم. في احد سجون فنزويلا، اجريت اختبارات علمية على سجناء عبر اجراء صورة شعاعية للرأس فور دخولهم السجن بهدف مراقبة تطور ما قد يحصل لهم بعد خضوعهم لجلسات علاجية من خلال الانضمام الى مجموعات، يتحدث فيها كل سجين عن حياته الشخصية وعن الظروف التي اوصلته الى الانحراف. بعد الانتهاء من المدة المحددة لهذا الاختبار اجريت الصورة الشعاعية ذاتها، فبين ان المنطقة في العقل التي كانت اشبه بالميتة قد نمت وبدأت تعمل بشكل جيد من خلال التحفيز الذي مورس عليها عبر اتباع اسلوب التواصل مع الاخرين، ما الغى الاعتقاد الذي كان سائدا من قبل ومفاده ان المنحرف لا يتغير ولا يتطور ذهنيا.

”

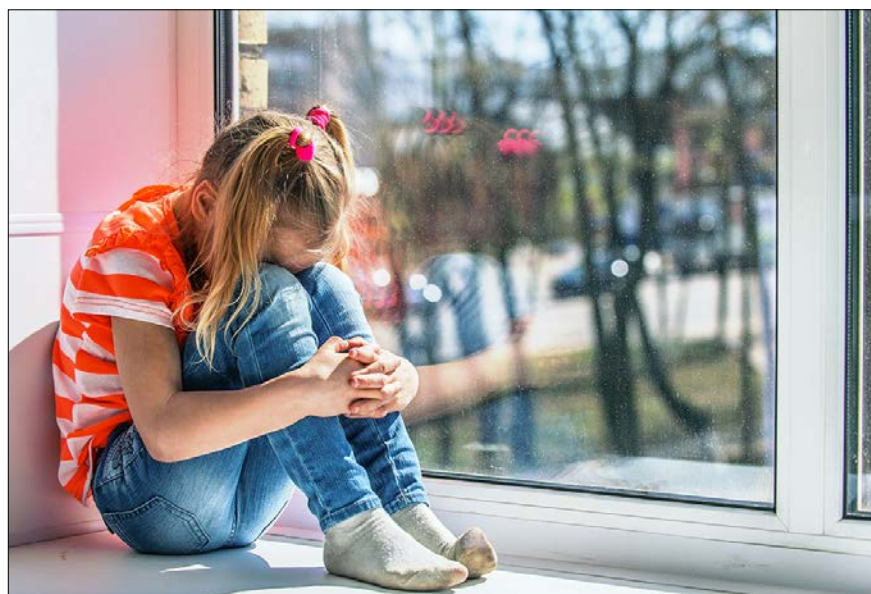
نصطدم بمشكلة التشخيص الخاطئ للطفل قبل وصوله الى عيادتنا

“

الطفل لعلاج غير صحي وغير ملائم لوضعه الخاص، فنتفاهم مشكلته كونه لم يتلق علاجه المناسب في الوقت المناسب.

■ اي نصائح تقدم للاهل لاستيعاب هذه المشكلة وعدم تفاقمها؟

□ المراقبة الشديدة لكل المؤشرات التي تكشفها سلوكيات اولادهم حتى في ما



من الممكن ان يصاب الاولاد بالاكتئاب وراثيا.

يتغير ولا يتطور ذهنيا.





معك عالسمع  
1717  
دائماً بخدمتك!

المديرية العامة للأمن العام

ما هو جميل في الشكل والمظهر لا في الجوهر. من الممكن الاتبقى مسألة فهم المراهقين مشاعرهم مشكلة اساسية في حياتهم لو كان محيطهم العائلي مكثرتا بها. السبب هو الاسلوب التربوي الذي لا يتوقف عند اهمية المشاعر عند الاولاد والسؤال عنها بكلام محدد من الاهل: لماذا تشعر؟ فيما المطروح دائماً هو لماذا تفكر؟ لا قيمة للمشاعر في القاموس التربوي الذي يحسب الف حساب للمفاهيم الاجتماعية السائدة. الطفل او المراهق في حاجة الى العيش في بيئة متفهمة لهما تحرص على خلق اجواء مسلية في البيت يكون فيها التحفيز على الفرح وحب الحياة. اهمية الاحاطة العاطفية، خصوصا في سن المراهقة، هي للتحصين الداخلي ما قبل مواجهة المجتمع، لتعزيز الثقة بالنفس واحترام الذات ورفع مستوى صورة المراهق. على الاهل التنبه الى نظرة اولادهم الى ذواتهم لاسيما كانت هذه الصورة مشوهة في اعماقهم.

■ هل نستطيع تدريب الطفل على الفرح؟

□ سيكتشف فرحه بنفسه شرط ابعاده من التخريب الاجتماعي. ساقدم مثالا على ما اقول، هناك العاب كثيرة من البلاستيك للاطفال تباع في الصيدليات باثمان باهظة يحرص الاهل على شرائها لاطفالهم للتسلية بها. اذا قمنا باختبار مع طفل وقدمنا له لعبة من البلاستيك في مقابل تقديم اغراض المطبخ التي تستعملها والدته على ان يختار بينهما، سينجذب الطفل الى ما هو حقيقي وطبيعي كجزء من حياته اليومية ولن يختار العاب البلاستيك الباهظة الثمن. الطفل يعرف كيف يفرح لوحده، يغني لوحده، يرسم لوحده بالخرطشة بداية، يرقص لوحده لكن قبل ان يصبح فردا اجتماعيا وفق المقاييس المحددة له من محيطه وبيئته القريبة والبعيدة التي تفرض عليه ان يكون مطواعا لها فيبتعد من الاصغاء الى مشاعره.

□ المقارنة الاجتماعية التي يعيشها الطفل او المراهق مع نفسه من خلال انفتاح كل واحد منهما على عالم "السوشال ميديا" وما يقدمه من صور رائعة عن عوالم مذهلة لم يروها من قبل او عن اشخاص فرحين دوما او عن امكنة تجذب خيالهم الطفولي وراء احساسهم بالتعاسة، بسبب المقارنة بين ما يملكونه وما يرونه عبر هذه الوسائل التي تقدم احيانا كثيرة اشياء تفوق الخيال بهدف جذب المتابعين لها. فهذه هي الغاية من انتشارها الواسع. اضافة الى هذا الجانب لم تقدم وسائل التواصل الاجتماعي اشياء تلبى حاجات المراهقين في ما يتعلق بفهم مشاعرهم كمشكلة اساسية يعانون منها في هذه المرحلة العمرية. لذا كان التركيز في هذه الوسائل على كل

■ الى اي مرجعية يلجأ الاهل في هذه المشكلة؟

□ بعد التأكد من وجود كل المؤشرات التي ذكرتها سابقا وتحديد بدقة وجمعها مع بعضها البعض، عليهم استشارة طبيب نفسي خاص بمعالجة الاطفال، وهو الامر الذي نشدد عليه في عملنا العيادي. ما ينطبق على الصحة العامة باختصاصاتها المتشعبة ينطبق ايضا على الصحة النفسية. المشكلة هنا هي في لجوء بعض الامهات الى استشارة طبيبهن الخاص لمعالجة اولادهن، وهذا مؤسف. يكمن دور الطبيب النفسي الخاص بمعالجة الاطفال في القيام بتشخيص صحيح ودقيق لحالة الطفل، بالتعاون مع معالج نفسي لانهما يعملان معا ويتقاسمان هذه المسؤولية. فالمعالج النفسي يستطيع تحديد حالة الطفل من ناحية حاجته الى علاج بالادوية ام لا، ليتم تحويله الى الطبيب النفسي الخاص به لمتابعة وضعه. علما ان في كثير من الاحيان تنتهي المشكلة عند المعالج النفسي.

من مؤشرات الكتاب  
فقدان الاولاد شغفهم  
بمخدرات الحياة



■ كيف جعلت "السوشال ميديا" من الجيل الجديد جيلا حزينا كما يصفه الاختصاصيون في علم النفس؟



الانزواء مخرج يلجأ اليه الطفل للابتعاد عما يزعجه.