

## إذاً ماذا يمكننا أن نفعل؟

- ✦ التشخيص والعلاج المبكران لهما أهمية قصوى للأطفال المصابين بالاكتئاب.
- ✦ علاج الاكتئاب يتطلب مساعدة مهنية.
- ✦ يمكننا الذهاب إلى أخصائي نفسي للأطفال أو طبيب نفسي للأطفال لمعرفة خيارات العلاج.
- ✦ يمكننا تحديد موعد مع أقسام الصحة النفسية للأطفال والمراهقين.
- ✦ في هذه الأثناء، من بين الأشياء التي يمكننا القيام بها هي قضاء الوقت مع طفلنا والاستماع إليه ومساعدته ودعمه أثناء شفائه.
- ✦ قد نشعر أحياناً بالاكتئاب أيضاً. في مثل هذه الحالة، يجب أن نطلب المساعدة من أخصائي الصحة النفسية. أطفالنا يستمعون إلينا أكثر مما ندرك. أثناء تواجدهم يجب ألا نستخدم عبارات مثل "أنت أملي الوحيد، لقد فاتنا القطار، وسوف تعنتي أنت بنا".

إذا كنت ترغب في الاستفادة من خدمات الصحة النفسية لدينا، يمكنك طلب معلومات من أقرب مكتب SGDD-ASAM. حيث يتم إجراء المقابلات بشكل مجاني ووفقاً لمبدأ السرية.



[sgdd.org.tr](http://sgdd.org.tr) • [info@sgdd-asam.org](mailto:info@sgdd-asam.org)

f asamsgdd t sgdd\_asam i sgdd\_asam y sgdd-asam in ASAM



بصفتنا SGDD-ASAM، نود أن نشكر المملكة الهولندية على دعمها لهذه الفعالية.

تم إعداد هذا المنشور في إطار مشروع يتم تفيذه بدعم من وزارة الخارجية الهولندية. تعد SGDD-ASAM المسؤولة الوحيدة عن محتوى هذا المنشور الذي لا يعكس الآراء الرسمية لوزارة الخارجية الهولندية.



## الاكتئاب عند الأطفال

- ✦ الاكتئاب هو أحد أكثر مشاكل الصحة النفسية والعقلية شيوعاً التي يعاني منها الأطفال طالبو اللجوء.
- ✦ الوحدة وغياب الأنشطة اليومية الهادفة والممتعة يمكن أن تكون أسباباً للاكتئاب لدى العديد من الأطفال طالبي اللجوء المتأثرين بالحروب والصراعات.
- ✦ يمكن رؤية الاكتئاب أكثر عند الأطفال الذين يعانون من الإجهاد والذين يعانون من فقدان الأحبة.



Hollanda Kraliyeti





- ✘ قد يشعر بأنه لا قيمة له. غالباً ما يستخدم عبارات مثل "أنا غبي"، "لا أستطيع فعل ذلك"، "إنه صعب جداً بالنسبة لي"، "لا يمكنني فعل ذلك بشكل صحيح".
- ✘ قد يعبر عن شعوره باليأس من المستقبل باستخدام عبارات مثل "الحياة سيئة حقاً"، "نحن نعيش عبثاً".
- ✘ قد يظن أنه غير محبوب، وقد يستخدم جمل مثل "أنا فتي سيء/أنا فتاة سيئة".
- ✘ قد يبدو أنه أكثر خمولاً وانطوائياً.
- ✘ قد يقول "أنا متعب" بشكل متكرر.
- ✘ قد يشرد ذهنياً بكثرة.
- ✘ قد لا يتجلى اكتئاب الطفولة في الخمول وحده. ففي بعض الأحيان يمكن أن يكون الطفل مفرط النشاط وغاضب أكثر. قد يصرخ باستمرار ويقول أنه لا يتم فهمه واستيعابه بشكل كاف.
- ✘ في بعض الحالات، قد يُظهر سلوكيات عدوانية ومندفعة بشكل مفرط. قد تظهر عليهم أفعال مثل السرقة أو الكذب أو الهروب من المدرسة أو من المنزل.
- ✘ قد تزيد لديهم سرعة التأثر والعدوانية.
- ✘ ضع في عين الاعتبار أن معدل الانتحار في اكتئاب مرحلة الطفولة أعلى من المتوقع. قد يعتقد العديد من الآباء أن أطفالهم يفعلون ذلك من أجل لفت الانتباه والحصول على الاهتمام. عند ملاحظة سلوك إيذاء النفس لدى الأطفال، يجب طلب الدعم المهني من متخصص في مجال الصحة النفسية للأطفال\* دون إضاعة أي وقت.

\* تختلف خدمات الصحة النفسية المقدمة للأطفال عن تلك المقدمة للكبار. في تركيا، يتم تقديم هذه الخدمات للأطفال من قبل أطباء نفسيين للأطفال وأخصائيين نفسيين (معالجين نفسيين) للأطفال.

على عكس الاعتقاد السائد، فإن الاكتئاب مشكلة يمكن أن يعاني منها الأطفال أيضاً. اطلب المساعدة من أخصائي الصحة النفسية للأطفال دون إضاعة أي وقت حتى لا تتأثر حياة طفلك بشكل سلبي أكثر!

## غالباً ما تُلاحظ المواقف التالية في حالة اكتئاب الأطفال:

- ✘ يعبر الطفل عن حزنه كثيراً ويبيكي بسهولة.
- ✘ قد تكون هناك تغييرات في الوزن. اكتساب أو فقدان الكثير من الوزن في وقت قصير.
- ✘ قد تظهر عليه أعراض جسدية متكررة، مثل الصداع وآلام المعدة.
- ✘ يعاني من صعوبة في الانتباه ويفتقر إلى الحافز. يعد انخفاض درجات الدروس لسبب غير معروف أحد العلامات التي يجب الانتباه إليها.
- ✘ قد يرفض الذهاب إلى المدرسة، ويظهر الفشل وعدم التوافق والانسجام في المدرسة.
- ✘ قد يرغب في قضاء الوقت مع والدته / والده أو شخص يشعر بأنه قريب منه في المنزل (على سبيل المثال، أخته الكبرى) باستمرار.
- ✘ قد يبدأ/ لم يعد يستمتع بفعل الأشياء أو ممارسة الألعاب التي كان يستمتع بها مسبقاً. لا ينخرط في مثل هذه الأنشطة أو لا يشعر بالسعادة عندما يفعلها.
- ✘ قد يجد صعوبة في النوم أو الاستمرار في النوم.

