



اجرت الحوار: حنان عبد المعبرود

المعالجة النفسية أكدت أن المقارنات على وسائل التواصل الاجتماعي تشكل عاملاً مهماً للإصابة بالكآبة

البروفيسور جوليت دنكال «الأبناء»:

90% من المرضى النفسيين يشكون من الكآبة

لأسباب أهمها الوحدة

أكدت اختصاصية علم النفس، بروفيسور علم نفس السيكولوجي بالجامعة الأمريكية د.جوليت دنكا انتشار الكآبة في المجتمع الكويتي بين جميع الشرائح والفئات العمرية، حيث أثبتت الدراسات ان 90% من المرضى يشكون من الكآبة لأسباب أهمها الوحدة، ملل من الحياة، قلة أو كثرة النوم، الإكتار من الأكل والشعور بالروتين اليومي. وقالت دنكا خلال لقائها مع قراء «الأبناء» على الهاتف ان غالبية المرضى يبحثون عن السعادة، وتنقصهم كيفية الوصول إليها، لافتة إلى ان أكثر الأشخاص الذين يعانون من مرض الكآبة في سن الجامعة أو كبار السن فوق سن الخمسين ولكن لا يوجد عمر معين تكون فيه النسبة أكبر من الآخر. وأكدت ان هناك الكثير من الممارسات التي يقوم بها الأبناء ويصفها الأهل بأنها إيمان مثل إيمان استخدام الهواتف الذكية أو التدخين، مفندة أسباب لجوئهم الى هذا الأمر بوجود أوقات فراغ كبيرة يجب استغلالها من قبل الأهل في أمور نافعة. والكثير من العوارض التي ذكرها القراء خلال اتصالاتهم، فكانت هذه المحصلة، والى التفاصيل:

إدمان الهاتف

أم علي: ابني عمره 14 عاما وعنده إيمان على الهاتف لمدة تتجاوز 14 ساعة متواصلة يوميا، فكيف يمكن منع هذا الإدمان؟

● الكثير من الأهالي يشكون من نفس الشيء، وعند أخذ الهاتف منه يكون غاضبا لأنه تعود عليه، ولذلك لا بد ان تجلسي معه وتتحاوري، وتحديد مدة استعماله، والبداية تكون بعمل جدول لتنظيم أوقات استخدامه خاصة أوقات الدراسة، وبالطبع ستواجهين غضبا لأنه مدمر عليه، ولكن يجب ان تستسلمي، فإذا لم يات هذا بنتيجة، اوصيك بالذهاب إلى اخصائيي للتحدث معه لتقليل فترة استعماله للهاتف.

للأسف هذه طبيعة أي شيء يمسكه لا يتركه، فكيف نتعامل معه؟

● هناك شخصيات لها قابلية الإدمان أكثر من غيرها وهذا خطر لأن أي شيء يبدأ فيه سيتحول إلى إدمان، ولابد ان تبديني من المستحيل حتى لو اتعبك لأنه سيقرب جميع الطرق سواء بالصراخ أو الكآبة وغيرهما، ولكن لا تستسلمي وابلغيه الا باستخدام التلفون الا بوقت محدد في اليوم، ولابد التبات على موقفك، فمثلا أيام الدراسة بعد الانتهاء من الواجبات يمكن ان تستخدم التلفون حتى الساعة 10 مساء وتأخذينه منه بعد ذلك، اما أيام العطلة فاتركيه يتسلخ مع التلفون أي وقت يريد ويترجمه السبت الساعة 10 مساء.

أم علي: واذا كان لديه إصرار كبير ويبيكي كثيرا والناس بدأت تتجنبه والحل ان اترك له التلفون لتجنب شره؟

● بالفعل أصبح لديه إدمان ويجب وضعه في برنامج للتسلية لأن هذه الأشياء ستجعله ينسى التلفون والأولاد انكباء يعرفون في حالة بكائهم من الأم تستسلم وتترك له التلفون واكيد استسلمت من قبل وهو يعلم ان هذه الحيلة مجدية.

أم خالد: ابني يقوم بالدوران حول نفسه لمدة ربع ساعة، هل هذا عارض لمرض معين؟

● هذا بالفعل قد يكون عارضا لمرض معين كالنوح ويمن ان يعاني من احباط، ونصيحتي لك ان تذهبي به إلى المعالج

هل هناك مشاكل يواجهها بالبيت أو المدرسة؟

● أم خالد: عمره 3 سنوات لا يريد ان يذهب إلى الحضانة.

● قد يعاني من القلق أو الخوف بسبب شيء شاهدته في التلفاز أصابه بذلك، واذا جلست معه وتحدثت هل من الممكن ان يخبرك؟

أم خالد: صعب جدا ولكنه فقط يقول انه يخاف من الظلام.

● اكيد هو رأى أشياء جعلته يخاف

أمل: هل يعاني المجتمع الكويتي من انتشار الكآبة؟ نود أن نعرف ما نسبة انتشارها في المجتمع؟ وما أسبابها؟ وأكثر الأعمار إصابة بها؟

● الكآبة عامة هي أكثر شيء يصيب الإنسان في كل دول العالم، ولكن يعاني معظم الناس في الكويت من الكآبة لوجود ضغوطات الحياة والمشاكل العائلية، وأكثر الأشخاص الذين يعانون منها هم من في سن التعليم الجامعي أو كبار السن فوق سن الخمسين، ولا يوجد عمر معين تكون فيه النسبة أكبر من الأخرى، فهناك أشخاص يأتون إلى العيادة يواجهون مشاكل عائلية أو مع الزوج.

وعند تشخيص المرضى نقوم باختبارهم لمعرفة الاعراض والأسباب، ووجدنا ان 90% منهم يشعرون بالكآبة، وبتحليل الأسباب، وجدنا انها تتلخص فيما يلي: الوحدة، أو ملل من طبيعة الحياة، قلة أو كثرة النوم، أو الإكتار من الأكل، الشعور بروتين الحاة اليومية، ووجدنا ان الغالبية منهم يبحثون عن أسباب السعادة، لكنهم لم يستطيعوا الحصول عليها.

وان الأشياء التي كانوا يستمتعوا بها من قبل، أصبحت لا تشكل لهم أي استمتاع، كذلك أصبحت وسائل التواصل الاجتماعي من أسباب زيادة الضغط لحدوث مقارنة مستمرة مع الآخرين، فالناس ترصد حالة السفر أو شراء أغراض خاصة بالهظة الثمن، وكذلك استعراض الاشكال الخاصة بين النساء، فهناك مقارنة يواكبها احساس بالنقص وبالتالي يسبب الكآبة.

وللأسف كثير من الناس الذين يضعون صورهم على مواقع التواصل الاجتماعي تكون غير الحقيقية، وذلك لإظهار جانب معين، ومع هذا تبدأ المقارنة، وهنا لا يستطيع الشخص تحقيق ذلك في الحياة أو مع الأولاد أو العائلة فيصيبهم نوع من الكآبة.

والبحسب في العمل حين يجد غيره مستمتعا في عمله ويجني أموالا أكثر منه، فذلك يشعر بالاشغل مما ينتج عنه فقدان المتعة بالحياة والاحساس بان هناك شيئا ناقصا على عكس الآخرين، أيضا اغلبنا كان يعتقد بعد التخرج أو بعد عدة سنوات معتقدات مثل «ساتزوج بطريقة معينة» ولكن عند عدم تحقيق ذلك، يصيبه الإحساس بالفشل، وان هناك شيئا خاطا ان كل الناس مستمتعة وتحقق أهدافها مما ينتج عنه كثرة التفكير والشعور بالحرز الأمر الذي يؤدي إلى الكآبة.

كآبة وراثية

هناك جزء كبير من الناس يوجد لديها بعض عناصر الكآبة بالوراثة، فجزء منها وراثي وجزء آخر نتيجة العوامل الخارجية للحياة، فإذا كان هناك اكتئاب يعاني منه شخص في الأسرة فذلك قد يؤثر عليه ويشعر به حتى وان كانت حياته تسير جيدا.

محمد: هل الكآبة تحتاج إلى أدوية أم جلسات علاجية؟

● هذا يعتمد على نوع الكآبة، فهناك أشخاص يحتاجون إلى أدوية لعلاجهم، وكوني اختصاصية نفسية أرى ان العلاج بالتحدث وتغيير الأفكار، أفضل من الأدوية لأن معظم الناس الذين يعانون من الكآبة لديهم تفكير سلبي، وعلى هذا الأساس نحاول تغيير هذه الأنماط السلبية في التفكير، فأحدى طالباتي رست في الامتحان، وقالت لي انها فاشلة فقلت لها شيئا: هل تعتقدين ان رسوبك مرة واحدة جعلك فاشلة؟ هذا الإحساس انتابها بسبب تفكيرها السلبي.

فإذا جاءت مريضة في العيادة أقول لها نفس الكلام هل من المعقول بسبب أمر واحد يصبح الإنسان فاشلا في الحياة، ولهذا النوع من العلاج يعتبر الأفضل، خصوصا انه يعتمد على تحويل الأفكار السلبية إلى إيجابية، ولكن بالفعل هناك حالات تحتاج إلى أدوية للعلاج.

وللأسف صراخ الأهل والعصبية المفرطة أيضا تكون أكثر الأسباب، بينما النقاش والحوار سيشرعه بالأمان، وللأسف قد يؤدي إلى أمور خطيرة واذا لم يتم حل هذه المشكلة ستزيد كلما كبروا.

أم احمد: ابني يتسم بالكآبة الشديد، ولكنه مع هذا متعثر دراسيا، فما الفجوة بين الذكاء والتعثر الدراسي؟

● هناك الكثير من الأولاد الإنكباء يشعرون بأن الأمر سهل فعند الذهاب إلى المدرسة يشعرون بالملل فيكون مجهودهم الدراسي اقل من معدل ذكائهم، والبعض يكون عنده نشاط زائد فيكون التركيز قليل مع كثرة الذكاء، ومن جهة أخرى يمكن ان يكون هناك مشكلة في المدرسة ويجب التواصل مع الأم والأب.

ومعظم الأهالي يرون الأطفال انكباء، ولكن لا يمكنهم تحديد جوانب هذا الذكاء، فهو أنواع، فهناك أطفال انكباء، ولكن ليس للمواد العلمية، ولهذا لا بد وان تقبل ان كل طفل له مميزات معينة، ففي الدراسة ان كان الابن يحب المادة سيذاكر جيدا اما اذا كان لا يحبها أولا يجب المدرسة فسوف يمل ولا ينجح.

مثال: ابني عمره 13 عاما واكتشفت انه يسرق، رغم عدم حاجته للمال، كيف اتعامل معه؟

● هذا العارض دليل على ان هناك مشاكل معينة بنفس عنها في السرقة مثل الذين يأكلون أكثر من اللازم عند وجود مشكلة، وفي حالة السرقة لابد من الذهاب إلى المعالج لهم هذه المشاكل التي يعاني منها الولد ولا يستطيع التحكم مع اهله فيها. ولكن اول مرة في السرقة مهمة لأن العقاب يدل على طريقة تصرفك بعد ذلك الصراخ والضرب لا يفيد ولكن يجعله يكذب أكثر ويسرق.

وإذا سرق شيئا من البقالة مثلا اجعلي الولد يرجعها ومن ثم عاقبيه بعد ذلك، ومن المهم فتح نقاش معه وسؤاله ماذا تريد؟ هل تحتاج إلى نقود؟ بالطبع الأب أكثر تأثيرا من الأم في الحديث مع الابن ولكن هناك بيوت الأم تكون هي المسيطرة على كل شيء، ويمكن استغلال هذه الفرصة للتقرب من الابن ومعالجة هذا الأمر، وكلما انتظرنا كلما ساءت الحالة أكثر خاصة في مرحلة المراهقة.

الكذب

وفاء: اعاني من مشكلة كبيرة جدا مع ابنائي، للأسف يكذبون علي في أمور كبيرة وصغيرة، فما هو الدافع للكذب؟

● من الممكن ان يصاب الأطفال بالكآبة؟

● نعم والأطفال الذين يعانون الكآبة لابد من معالجتهم سريعا اذا تم اكتشافها قبل سن 7 سنوات ننتظر بلوغه السبع سنوات ولكن معظم الأوقات قبل السبع لابد من الملاحظة خاصة اذا كان هناك وراثة في البيت، اذا لاحظت وجود كآبة

بالأمان

● سيكثرون ويسرقون ويقومون بأشياء كثيرة من غير معرفة بالأهل،

لديه في السابعة يكون احسن من وصوله إلى المراهقة لأن هرمونات التغيير تزيد لديه وتكون لديه خطورة أكبر للتفكير في الموت.

منى: أحيانا تكون هناك صعوبة على الأم لتقبل، ان ابنها مصاب بمرض الكآبة، ما الأسباب التي تجعل الطفل يصاب بهذا المرض؟

● هناك أسباب كثيرة قد تؤدي إلى ذلك، منها وجود طفل جديد في البيت، أو مشاكل في البيت، أو مشاكل بين الأم والأب، ليس لديه أصدقاء، التربية لها علاقة اذا كل شيء مرفوض، ضغط الأم بانها تريد أولادها مثاليين في كل شيء، أحيانا مشاكل مادية، انتقال الأولاد من مدارس خاصة إلى حكومية وتغيير الأصدقاء له في المدرسة، كثرة العقاب عند بعض الأهالي فيه خوف وضرب وشتم، ضرب الأب للأم.

سامي: هل هناك فارق بين الطبيب والمعالج النفسي؟

● نعم، وهناك بعض الأهالي تذهب بالطفل مباشرة للطبيب النفسي وهذا من رأيي خطأ، أولا يجب الذهاب إلى المعالج ولأن الناس هنا لا تفريق بين المعالج والطبيب النفسي، فالمعالج يستطيع رؤية الصورة أكبر ويقدم تفسيراً للأهل عما يواجهه.

مسعد: سؤالي عن عناد الأطفال ابني 7 سنين وعنيد جدا وأنا عنيد قليلا.

● عندما يعاند بهذه الطريقة أي عقاب تستخدمه معه؟

مسعد: أحاول حرمانه من شيء هو يحبه.

● ولكن عمره 7 سنوات، لابد ان يكون العقاب أكبر من ذلك، كان تأخذ منه شيئا مثل التلفون أو ألعاب، ويجلس بفرده على كرسي يفكر في المشكلة وبعدما تتحدث معه أنك لا تحب ما يفعله وانه كلما زاد عناده سيكون عقابه أكبر، ولابد ان تتمسك بحديثك، ولا تعطيله الموبايل مرة أخرى قبل الوقت المحدد.

مسعد: الغريب ان الأمر يزيد حتى لو كان العقاب دنيا ومع هذا يستمر في عناده ولا يوجد استجابة، فماذا افعل؟

● هل هو عنيد في المدرسة أم فقط في البيت؟

مسعد: عند مراجعة المدرسة وجدت في المدرسة انه عنيد قليلا وكان يعاقب كثيرا في مدرسة سابقة ولكنني نقلته إلى مدرسة أخرى وهو الآن أفضل ولكن المعلمين أبلغوني بانه عنيد قليلا أيضا.

● هل هناك مشكلة في التركيز أو أداء الواجب أو عنده فرط في الحركة؟

مسعد: لديه حركة زائدة، ولكن لم يصل إلى فرط الحركة، وهو يؤدي وجاه بصورة جيدة، ولكن عندما يبدأ في العناد لا يكتبه.

● اريد ان تحاول عمل شيء جديد عندما يبدأ في العناد تجاهله تماما، بينما يقوم بفعل أمور جيدة انتبه له بطريقة زائدة، فهو للأسف متعود يشد الانتباه بسلوك سلبي، ولكن جرب هذا الأسبوع إعطاء الانتباه الإيجابي عند فعله لأي أمر صحيح.

مسعد: عندما يلعب مع الآخرين يصير على أخذ اللعبة الخاصة بهم؟

● هل لديك أطفال آخرون؟ وكيف يتعاملون معه؟

مسعد: نعم اثنان، والسن متباعد والأصدقاء مختلفون إخواته 14 سنة و12 سنة وهو 7 سنوات.

● اذن هو كانه وحيد، ويمكن ان يكون هذا العناد بسبب التذليل الزائد لأنه اصغر الأولاد، فانت تحتاج للصبر والتمسك بالعقاب وحتى لو واستمر أسبوعا كاملا وعندما يبدأ في العناد تجاهله تماما.

أكثر الأشخاص

الذين يعانون

من الكآبة في سن

التعليم الجامعي

أو كبار السن

هناك جزء كبير

من الناس يوجد

لديهم بعض عناصر

الكآبة بالوراثة

السرقة المرضية

دليل علي مشاكل

معينة بنفس

عنها المصابون

البعض يلجأ

للطبيب النفسي

مباشرة حال

الشعور بحدوث

مشكلة

ولا يفرق بينه

وبين المعالج

إذا لاحظت

الأم وجود كآبة

على طفل

فلا بد من طلب

المساعدة قبل

بلوغ مرحلة

المراهقة



جوليت دنكا متحددة للزميلة حنان عبدالمعبرود

(قاسم باشا)



يمكن استخدام QR كود أو لمشاهدة الفيديو

او