

## ابني مكتئب منذ اعتقال والده.. ماذا أفعل؟



17 يوليو 2018

يجيب عنها: محمد سعيد الجمل

### السؤال

ني في المرحلة الإعدادية وقد دخل في مرحلة اكتئاب شديد منذ اعتقال والده قبل شهرين ولا يريد أن يكلم أحدًا وحالته تزداد سوءًا، فماذا أفعل؟

### الجواب

الأخت الفاضلة، تختلف درجات تحمل الأطفال للضغوط ومصاعب الحياة تبعًا لعدة عوامل منها المرحلة العمرية والرصيد الثقافي والقيمي والروحي لديهم.

بذلك مدى توقع المشكلات والأزمات، كما يتأثرون كثيرًا بهدوء الكبار أو انهيارهم المصاحب لردود أفعالهم تجاه الصدمات ومطبات الحياة.

وكلما سمح عمر الطفل في التحدث معه عن الخير الذي يكون فيما ظاهره السوء والشر، وكلما حاولنا التخفيف من الآثار السيئة لتلك الأزمات خاصة ما يكون أمامه حيث يمكن للأُم تأجيل الشكوى أو منع نفسها من البكاء (قدر المستطاع) خارج غرفتها بحيث لا يتأثر الطفل أكثر.

إلا أود هنا مناقشة مشكلة [الاكتئاب] ولكن أتمنى أختي الفاضلة أن تدققي عند التشخيص، فالإكتئاب مشكلة نفسية أبرز مظاهرها:

■ النظرة التشاؤمية للمستقبل وللحياة عمومًا.

■ شعور دائم بالحزن والقلق وتعكر المزاج

■ اضطراب النوم مثل الأرق أو النوم لساعات طويلة

■ اضطراب في تناول الطعام (الشهية زائدة أو انقطاع الشهية)

■ بطء الكلام وتناقل الحركة.

■ التعب والإجهاد الدائم

■ الشعور بعدم الأهمية في المجتمع

■ الشعور بالعجز وقلة الحيلة

■ البكاء الكثير.

■ ضعف التركيز ونقص القدرة على التذكر أو اتخاذ القرارات السليمة

❏ اللامبالاة بأي أمر

❏ التوتر وسهولة الاستفزاز

❏ في الحالات الشديدة من الاكتئاب يولد التفكير في الانتحار أو محاولة الانتحار

❏ إدمان الكحول والمخدرات

فهل الأمر كذلك أم أنك تبالغين في التشخيص وابنك فقط يشعر بالإحباط لما حدث لوالده أو أن أحدًا لم يملأ الفراغ الذي تركه والده من حيث الحب والاحترام والتفهم والصبر وحسن المعاملة؟

حاولي -أختي الفاضلة- أن تشغلي ابنك بأي شيء مفيد لكي لا يجلس وحده كثيرًا فيقتله التفكير في اعتقال والده، وعلميه الثقة في نفسه لأنه الآن بالنسبة لكم كوالده ويجب أن يقوم مقامه، ولا تدخلتي معه في معارك ونزاعات على الأقل في تلك المرحلة.

إحذري من مشاهدته القنوات أو البرامج أو الأفلام التي تعرض مشاهد التعذيب وما شابه. يدائمًا تحدثني معه عن الأمل والنصر والروح التفاؤلية وأبناء المعتقلين المتفوقين في الثانوية العامة وغيرها.

إن استطعت أن تشركي معك أحد الأقارب أو أصدقاء الزوج الأمناء المعروفين بحسن التعامل وحسن التربية فسيكون ذلك عونًا لك.

واستعيني بالله وبالدعاء.

\*\*\*\*

[www.ikhwanonline.com/233767](http://www.ikhwanonline.com/233767)