

اكتئاب وانتحار الشباب

أساطير وحقائق

غالباً ما تفصل أساطير الاكتئاب والانتحار الناس عن العلاجات الفعالة وتمنع الناس من دعم جهود الوقاية من الانتحار. من المهم أن يتعلم الكبار جميعاً الحقائق حتى يتمكن من توفير المعلومات والدعم الدقيق للشباب.

خرافة: إن الحديث عن الانتحار قد يعطي فكرة لشخص ما.

حقيقة: أنت لا تعطي أفكاراً لشخص انتحاري من خلال الحديث عن الانتحار. العكس هو الصحيح. يعد عرض موضوع الانتحار ومناقشته علناً أحد أكثر الأشياء المفيدة التي يمكنك القيام بها.

خرافة: الناس الذين يتحدثون عن الانتحار لن يفعلوا ذلك حقاً.

حقيقة: كل من مات منتحراً قد أعطى بعض الأدلة أو التحذير. لا تتجاهل التهديدات الانتحارية. تصريحات مثل " ستكون أسفاً عندما أكون ميتاً" أو " على أي حال ليس هناك حل آخر " - بغض النظر عن لو كانت الطريقة عمداً أو مزاحاً - قد تشير إلى مشاعر انتحارية خطيرة.

خرافة: إذا كان شخصاً مصمماً على قتل نفسه ، فلن يمنعه شيء.

حقيقة: حتى الشخص الأكثر اكتئاباً لديه مشاعر مختلطة حول الموت ، متذبذباً حتى اللحظة الأخيرة بين الرغبة في العيش والرغبة في الموت . معظم الناس الانتحاريين لا يريدون الموت. يريدون أن يتوقف الألم. الدافع لإنهاء كل شيء ، مهما كان قهراً ، لا يدوم إلى الأبد.

خرافة: غالباً أي شخص يحاول قتل نفسه يكون مجنوناً.

حقيقة: معظم الناس الانتحاريين ليسوا جنونيين. قد يكونوا مكتئبين أو يعانون من تعاطي المخدرات أو آلام عاطفي شديد. يعتبر الكرب الشديد والآلم العاطفي من علامات المرض العقلي ، ولكن ليست علامات الذهان.

خرافة: من الطبيعي أن يكون المراهقون مزاجيين؛ المراهقين لا يعانون من الإكتئاب "الحقيقي".

حقيقة: يمكن أن يؤثر الإكتئاب على الناس في أي عمر أو أي عرق أو مجموعة اقتصادية. مثل أي مرض تماما ، يمكن أن يؤثر الإكتئاب على المراهقين الذين يبدو أنهم "يمتلكون كل شيء". زاد معدل انتشار الإكتئاب بين المراهقين والشباب من 8.7% في سنة 2006 إلى 11.3% في سنة 2014. ومع أن الإكتئاب يبدو أنه في ازدياد ، فإن العلاج يساعد العديد من الشباب على التعامل مع هذا المرض.

خرافة: المراهقون الذين يدعون أنهم مصابون بالإكتئاب ضعفاء ويحتاجون فقط إلى استرجاع الثقة في أنفسهم. لا يمكن لأي شخص آخر فعل أي شيء للمساعدة.

حقيقة: الإكتئاب ليس نقطة ضعف. إنه اضطراب صحي خطير. يحتاج كل من الشباب والبالغين الذين يعانون من الإكتئاب إلى علاج مهني. يستطيع المعالج أو المرشد مساعدتهم في تعلم طرق أكثر إيجابية للتفكير ، أو تغيير السلوكيات ، أو التعامل مع المشاكل ، أو مع العلاقات. يمكن للطبيب وصف أدوية للمساعدة على تخفيف أعراض الإكتئاب. بالنسبة للعديد من الناس ، يكون الجمع بين العلاج والدواء مفيداً.

خرافة: من السهل معرفة متى يعاني المراهق من الإكتئاب لأنه يبكي طوال الوقت ويبعد عن الأصدقاء والعائلة.

حقيقة: على الرغم من أن الحالة المزاجية والإنسحاب هي بعض علامات الإكتئاب ، فإن بعض الأعراض ليست معروفة. قد يبدو المراهقون عصبيين أو قلقين. قد لا تكون لديهم طاقة ويشعرون بالتعب ولكنهم يواجهون مشاكل في النوم. أو قد ينامون أكثر من اللازم. قد يفقدون شهيتهم أو يأكلون الكثير مما يؤدي إلى تغيرات في الوزن. يمكن فقط لمختبر تشخيص الإكتئاب.

خرافة: الإكتئاب هو مشكلة الصحة العقلية الوحيدة المرتبطة بالانتحار.

حقيقة: على الرغم من ارتباط الإكتئاب بقوة بانتحار الشباب ، إلا أن هناك مخاوف صحية نفسية أخرى مهمة أيضاً. تعتبر مشاكل استخدام المواد المخدرة كبيرة. إذا كان شاب يستخدم الكحول أو المخدرات للتعامل مع المشاعر السلبية ، فهو في خطر متزايد. بعض الشباب يستخدمون الأذى الذاتي غير الانتحاري (يجرحون أنفسهم عن قصد) للتعامل مع المشاعر السلبية. في حين أن هذه الإصابات ليست بصفة عامة حول الانتحار ، إلا أن الطلاب الذين يتعرضون لإصابة نفسية هم في عرضة لمخاطر متزايدة. يعتبر التدخل المبكر والعلاج لكل مشاكل الصحة العقلية أفضل حماية من خطر الانتحار.

اتصل بالبرنامج الوطني للوقاية من الانتحار للحصول على الدعم المجاني والسري 7/24 على الرقم : 1-800-273-8255