



Mental health problems like depression and anxiety can affect teenagers from all cultures and walks of life and they also affect their families. In Australia, 14 per cent of children and adolescents are affected by some type of mental health problem.

Unfortunately, there is still a lot of inaccurate information and stigma associated with mental health issues.

staying healthy mentally

If your teenager suffers from a mental health problem, you may blame yourself and feel ashamed to talk about it.

You may not understand what they are going through or how to help. You may even be scared of being seen as a “bad” parent or having your children taken away from you.

One of the best ways you can help your teenager is to become more aware of some common mental health problems and when and how to get help for them.

Sometimes young people may not want to seek help. In this case it’s best to explain that you are concerned and perhaps also provide them with some information to read about mental health issues.

There are also some excellent websites designed for young people, as well as online and telephone counselling services.

It’s important for them to know that these issues are a common problem and there are people who can help.



depression – the unseen illness

Depression is one of the most common illnesses in Australia today. Studies show one in five people will experience depression at some time in their lives.

While everyone feels down every now and again, people who get depressed often feel down for more than a few weeks. Adolescents can be vulnerable to depression as they are going through huge periods of physical and emotional change and development. All teenagers can be moody but depression is more severe.

Depression is a serious illness and it is important that your teenager receives help from a doctor, qualified psychologist or other health care professional in the same way they would if they had a physical illness.

If left untreated, depression can worsen and your teenager may turn to drugs or alcohol which will only cause further problems.

causes of depression

There are many causes of depression. It may be a psychological, chemical or social problem or a combination of any of these things.

Psychological factors include events such as the loss or death of someone close, separation, relationship break-up, stress from study and exam pressures, low self esteem and anxiety.

Chemical factors refer to changes in the brain that can lead to depression.

Social factors include a reduction in activities or interests that can both cause and arise from depression.

warning signs

- persistent sadness, frequent crying
- anger and irritability
- worsening performance at school
- feelings of hopelessness, guilt and worthlessness
- lack of energy and motivation
- lack of interest in friends, family and activities that they previously enjoyed
- changes in sleeping and eating patterns
- harmful or suicidal thoughts or actions.

what can I do to help?

The best thing you can do to help your teenager if they are feeling depressed is to listen to them and support them to seek professional help.

Encourage them to:

- talk openly and honestly about their feelings to you and / or other people that they trust
- ask for help and seek professional support if necessary
- express their feelings in other ways – write them down in a journal, listen to music they like or do some artwork
- join in sports, cultural and school activities they enjoy to help build their confidence
- do some exercise – this releases chemicals to the brain that helps us to be happier
- do things to relax like walking, yoga, meditating or reading a novel.

anxiety

Anxiety is a normal, natural response that we all experience from time to time and is commonly felt as fear or worry. Anxiety is useful when it helps us to perform well.

When anxiety is severe, it can affect a young person’s health and happiness and their ability to complete everyday activities and achieve goals.

People with anxiety can experience excessive fear or worry, or may suffer from repetitive, intrusive thoughts or actions. They find it hard to relax, concentrate or sleep, and may experience heart palpitations, tension and muscle pain, sweating, hyperventilation, faintness, headaches, nausea, indigestion and bowel disturbance. It is quite common for people with an anxiety disorder to also be depressed.

Different types of anxiety disorders include: panic disorders (difficulty in breathing, rapid heartbeat), obsessive-compulsive disorders (e.g. repetitive hand washing), social phobias and

post-traumatic stress disorders (flashbacks or nightmares following traumatic events like assault, rape or fires).

Treatment for anxiety often includes education and counselling to help the person understand their thoughts, emotions and behaviours associated with anxiety. Medication is sometimes used to control high anxiety levels, panic attacks or depression.

If you think your teenager has an anxiety or eating disorder, it’s important to seek professional help.

Talk to your family doctor to get a referral to services that can help.

suicide

Suicide is one of the most difficult aspects of mental health. Nobody wants to think that someone close to them would consider suicide.

The more you can learn about suicide, the better equipped you will be to deal with it, should you ever be in that situation. Learning how to recognise the early warning signs and taking them seriously is the first important step in suicide prevention.

why do teenagers suicide?

All teenagers are vulnerable. As they are growing up, they are still learning how to deal with life's problems and challenges. They may not yet have good coping skills even though they may act as though they are independent and strong. Sometimes it's difficult to know why a person suicides.

For vulnerable teenagers, there are certain events which may trigger an attempt to harm themselves, such as:

- the loss of an important person
- the recent suicide of a friend or relative
- breaking up with a boyfriend or girlfriend
- ongoing bullying at school
- trouble at school or with the police
- feared or confirmed pregnancy
- being a victim of physical or sexual abuse
- family conflict or domestic violence
- being unable to cope with emotional problems.

warning signs

In some cases, teenagers with symptoms of mental illness will think they are able to do dangerous things without harming or killing themselves. For others, suicide is an attempt to communicate about the pain they are feeling or to stop that pain.

While not all teenagers who show some of these signs are suicidal, these are some of the indicators that may suggest a young person needs help:

- expressing feelings of hopelessness and worthlessness
- a drop in standard of school work
- not wanting to go to school or participate in social activities that they normally like
- not talking to or seeing their friends
- changing their spiritual beliefs or no longer wanting to go to Mass, church or the mosque
- painting, drawing or writing about death or suicide
- giving away personal possessions
- talking about suicide or death – e.g. saying things like “I wish I was dead” or “nobody cares whether I live or die”
- a sudden bout of cheerfulness after a long period of sadness or anger. This is critical. Having made the decision to die, some teenagers may feel as though they can now stop worrying about their problems.

what can I do to help?

- take time to listen to your teenager's problems without offering advice
- tell them that you understand that their concerns are real (even if they seem minor to you) – avoid telling them to “snap out of it” or “pull themselves together”
- try to make them understand that even though they have painful feelings, it doesn't mean that they have to act on them
- take any talk of self harm or suicide seriously – never make fun or dismiss their concerns
- help them to work out strategies to cope with their feelings by focusing on the positive aspects of their life
- ask them if they are thinking of hurting themselves
- don't promise to keep their threat to hurt themselves a secret (you may need to break a confidence to save their lives)
- stay with them if you think there is an immediate risk of harm
- help them to work out some small goals that they can achieve and look forward to
- help them seek professional support (few teenagers will seek help on their own)
- be prepared to secure sharp objects, medications or anything else which you think they are likely to use to kill themselves
- communicate with their friends, the most likely people in whom they will confide.



Be aware of what your kids are doing. Some of these warning signs may even seem positive to you. For example, if your teenager is giving away all their clothes or tools, you may think they are being generous. Or you may think it's great if they are visiting relatives they haven't seen in five years.

Of course, these signs do not necessarily mean they are depressed or about to commit suicide but they can be indicators that when read with other indicators, can be a trigger that something is wrong.

Judy Saba
Cross Cultural Psychologist for
the Maronite Catholic Church

eating disorders

Eating disorders affect a sizeable minority of adolescents, young people and adults. They severely disrupt personal development, family life and can cause distress and anxiety to families and friends.

Anorexia and bulimia are the most common eating disorders, particularly amongst teenage girls. When someone suffers from an eating disorder they are so concerned about their appearance and weight that they put their health at risk and neglect other aspects of their daily life and relationships.

People with anorexia worry about gaining weight no matter how thin they become and eat as little as possible. People with bulimia binge eat and then try to get rid of the food by vomiting or taking laxatives.

warning signs

If your teenager is displaying some of these symptoms they may possibly have an eating disorder and need help:

- significantly underweight for their age and height
- binge eating and then feeling guilty
- telling you or their friends that they are 'fat' no matter how thin they get
- forcing themselves to vomit
- fasting or restricting foods
- misusing laxatives, diuretics, diet pills or purgatives
- avoiding eating with the family or going straight to the bathroom after eating
- eating large amounts but not putting on any weight (due to vomiting or laxatives)
- hiding food, eating compulsively or eating in secret
- wearing loose clothes to hide their body
- stopped having their periods
- no appetite (for more than two or three weeks – not just temporarily due to illness)
- hair loss.

Where to get help for your kids

- ✦ in an emergency, dial 000
- ✦ speak to your family doctor
- ✦ your local Area Health Service, community centre or specialist child and adolescent mental health services
- ✦ psychologist or counsellor
- ✦ the Reachout website www.reachout.asn.au provides a comprehensive online database of youth support services
- ✦ for more information, ring the NSW Association of Mental Health, Mental Health Information Service on 02 9816 5688, 9.30am – 4.30pm Monday to Friday, (12.30pm – 4.30pm on Wednesdays) or 1800 674 200 (freecall outside Sydney).

24 hour telephone counselling services
Lifeline 13 1114 – Kids Help Line 1800 55 1800

and for you . . .

Dealing with a teenager who has mental health problems is not easy. You may find it difficult to cope, especially if you have other children to look after, work or financial worries.

Having a teenager with mental health problems can also put strain on your relationship with your partner, children or other family members so it's important that you also seek help for yourself.

Refer to the directory of services in the back of this magazine for more information.

اضطرابات الأكل

تؤثر اضطرابات الأكل على أقلية لا يُستهان بها من المراهقين والشبيبة والراشدين. وهي تعطل بشكل حاد النمو الشخصي والحياة الاجتماعية ويمكن أن تسبب الألم والقلق للعائلات والأصدقاء. الأنوركسيا والبوليميا هما أكثر اضطرابات الأكل شيوعاً، خاصة بين الفتيات المراهقات. عندما يعاني شخص من أحد اضطرابات الأكل، يكون قلقاً للغاية على مظهره ووزنه إلى حد أنه يعرض صحته للخطر ويهمل النواحي الأخرى من حياته اليومية وعلاقاته. والمصابون بالأنوركسيا يجشون ارتفاع وزنهم مهما نحفوا، وهم لا يأكلون إلا أقل قدر ممكن. أما المصابون بالبوليميا فيأكلون كميات كبيرة ثم يحاولون التخلص مما أكلوه عن طريق التقيؤ أو أخذ المسهلات.

الإشارات التحذيرية

- إساءة استعمال الأدوية المسهلة أو المدرة للبول أو حبوب الحمية أو أدوية تطهير أو شطف المعدة
- تجنب تناول الطعام مع العائلة أو الذهاب مباشرة إلى الحمام بعد الأكل
- تناول كميات كبيرة من الطعام بدون أن يزداد وزنه (بسبب التقيؤ أو الأدوية المسهلة)
- تجنب الطعام أو الأكل قسراً أو سراً
- ارتداء ملابس فضفاضة لإخفاء معالم جسمه
- توقف الدورة الشهرية لدى الفتيات
- فقدان الشهية (لأكثر من أسبوعين أو ثلاثة وليس مؤقتاً نتيجة المرض)
- خسارة الشعر
- إذ بدأ على ولدك المراهق بعض من الأعراض التالية، فقد يكون لديه أحد اضطرابات الأكل ويحتاج للمساعدة:
- انخفاض الوزن بدرجة كبيرة عما هو مناسب لسنه أو طوله
- أكل كميات كبيرة من الطعام ثم الندم على فعلته
- إخبارك أو إخبار أصدقائه أنه "سمين"
- مهما بلغ من النحافة
- إجبار نفسه على التقيؤ
- الصيام أو تحديد ما يأكله

كن مدركاً لما يفعله أولادك.

إن بعض هذه الإشارات التحذيرية قد تبدو لك وكأنها من الأمور الإيجابية. فعلى سبيل المثال، إذا كان ولدك يعطي كل ثيابه وأدواته للغير بدون مقابل، يمكن أن تظن أنه كريم. أو قد تعتقد أنه أمر ممتاز إذا قام بزيارة أقارب لم يرههم منذ خمس سنوات.

هذه الإشارات بطبيعة الحال لا تعني بالضرورة أنه مكتئب أو على وشك الانتحار، لكنها قد تكون دلائل يمكن عند جمعها مع دلائل أخرى أن تشير إلى وجود أمر خطير.

جودي ساجا
اختصاصية في علم النفس عبر الثقافات
لدى الكنيسة الكاثوليكية المارونية

أين تحصل على مساعدة لأولادك

- في الحالات الطارئة اتصل على الرقم 000
- تحدث إلى طبيب العائلة
- خدمة صحة المنطقة المحلية، أو مركز المجتمع، أو خدمات الصحة العقلية المتخصصة للأطفال والمراهقين
- اختصاصي في علم النفس أو مرشد
- بويفر الموقع الإلكتروني لـ Reachout وهو www.reachout.asn.au قاعدة بيانات شاملة عبر الإنترنت لخدمات دعم الشبيبة
- للمزيد من المعلومات، اتصل بجمعية الصحة العقلية لولاية نيو ساوث ويلز، خدمة معلومات الصحة العقلية على الرقم 02 9816 5688 بين الساعة ٩,٣٠ صباحاً و٤,٣٠ بعد الظهر أيام الاثنين إلى الجمعة (١٢,٣٠ بعد الظهر إلى ٤,٣٠ بعد الظهر أيام الأربعاء) أو 1800 674 200 (مكالمة مجانية من خارج سيدني).

خدمات إرشاد هاتفية على مدار الساعة

خط الحياة 13 1114 - خط مساعدة الأطفال 1800 55 1800

الانتحار

- طفرة فرح مفاجئة بعد طول حزن أو غضب. وهذا في منتهى الخطورة. فقد يشعر بعض المراهقين بعد اتخاذ قرار بالموت وكأنهم صاروا قادرين على التوقف عن التفكير بمشاكلهم.

ما الذي يمكنني أن أفعله للمساعدة؟

- خصص وقتاً للإصغاء لمشاكل ولدك المراهق بدون تقديم نصائح
- أخبره بأنك تفهم بأن مخاوفه حقيقية (حتى وإن بدت لك بسيطة). تجنب أن تقول له "اخرج منها" أو "كن متأسكاً"
- حاول إفهامه أنه على الرغم من وجود مشاعر مؤلمة لديه، فإن ذلك لا يعني أن عليه التصرف بشأنها
- خذ أي كلام بأنه سيؤدي نفسه أو يتحرر على محمل الجد، ولا تهزأ أبداً بمخاوفه أو تقلل من شأنها
- ساعده على تطوير استراتيجيات للتكيف مع شعوره بالتركيز على النواحي الإيجابية في حياته

- اسأله ما إذا كان يفكر بإيذاء نفسه
- لا تعده بأنك ستحافظ على التهديد بإيذاء نفسه سراً (قد تحتاج لكسر الثقة كي تنقذ حياته)

- ابق معه إذا اعتقدت بأن هناك خطراً فورياً لإيذاء نفسه

- ساعده على إيجاد بعض الأهداف الصغيرة التي يمكنه تحقيقها ويتطلع لتحقيقها بأنفسهم)
- ساعده على طلب الدعم من اختصاصي (إذ لا يقدم المراهقون عادة على طلب المساعدة بأنفسهم)

- كن مستعداً لإبعاد الأدوات الحادة أو الأدوية أو أية أشياء أخرى تعتقد أنه قد يستخدمها لقتل نفسه

- تحدث إلى أصدقائه، وهم الذين يمكن أن يخبرهم بمكنونات نفسه أكثر من أي شخص آخر.

- خسارة شخص هام
- انتحار صديق أو قريب مؤخراً
- الانفصال عن صديق أو صديقة
- أي التصرفات العدوانية تجاه الولد في المدرسة
- وجود مشكلة في المدرسة أو مع الشرطة
- الخوف من أن تكون الفتاة حامل أو تأكدها من الحمل
- التعرض للإساءة البدنية أو الجنسية
- التأزم العائلي أو العنف المنزلي
- عدم القدرة على التعايش مع المشاكل العاطفية.

الإشارات التحذيرية

في بعض الحالات، يفكر المراهق الذي تظهر عليه أعراض المرض العقلي أنه قادر على القيام بأشياء خطيرة بدون تعريض نفسه للأذى أو الموت. لكن بالنسبة للبعض الآخر، يكون الانتحار محاولة لإيصال ما يشعر به من ألم إلى الآخرين أو لإيقاف هذا الألم.

ومع أن ليس جميع المراهقين الذين تبدو عليهم هذه الإشارات يفكرون بالانتحار، فإنها بعض الدلائل التي تشير إلى أن الشاب بحاجة لمساعدة:

- إعراب الشخص عن الشعور بانعدام الأمل وانعدام قيمته
- انخفاض مستوى عمله المدرسي
- عدم الرغبة في الذهاب إلى المدرسة أو المشاركة في الأنشطة الاجتماعية التي يستمتع عادة بها
- عدم التحدث مع أصدقائه أو رؤيتهم
- تغيير معتقداته الروحية أو التوقف عن الذهاب إلى الكنيسة أو المسجد للصلاة
- رسم أو تلوين أو كتابة أشياء عن الموت أو الانتحار
- إعطاء ممتلكاته الشخصية للغير مجاناً
- التحدث عن الانتحار أو الموت، كأن يقول مثلاً "ليتني كنت ميتاً" أو "لا أحد يكثرث بما إذا كنت حياً أو ميتاً"

الانتحار أحد أصعب جوانب الصحة العقلية، إذ لا يريد أحد أن يفكر بأن شخصاً قريباً منه يمكن أن يفكر بالانتحار. كلما زادت معلوماتنا عن الانتحار زادت قدرتنا على التعامل مع الأمر، لعل وعسى وجدنا أنفسنا في هذه الحالة. تعلم كيفية معرفة الإشارات التحذيرية المبكرة والتعامل معها بصورة جديّة هو أولى الخطوات الهامة لمنع الانتحار.

لماذا يقدم المراهقون على الانتحار؟

إن كل المراهقين سريعو التأثر. فهم في مرحلة نموهم ما زالوا يتعلمون كيفية التعامل مع مشاكل الحياة وتحدياتها. وقد لا تكون لديهم مهارات التكيف الجيدة بعد، حتى وإن تصرفوا وكأنهم مستقلون وأقوياء. من الصعب أحياناً معرفة السبب الذي يقدم الشخص لأجله على الانتحار.

بالنسبة للمراهقين سريعي التأثر هناك بعض الأحداث التي قد تجعلهم يحاولون إيذاء أنفسهم، مثل:



المحافظة على الصحة

العقلية



يمكن أن تؤثر مشاكل الصحة العقلية، كالإكتئاب والقلق، على المراهقين من كل الثقافات ومن كل نواحي الحياة، كما أنها تؤثر على عائلاتهم. في أستراليا، يعاني ١٤ بالمائة من الأطفال والمراهقين من أحد أنواع مشاكل الصحة العقلية.

ولسوء الحظ، فإنه لا تزال هناك الكثير من المعلومات غير الدقيقة والوصفات المرافقة لقضايا الصحة العقلية.

إذا كان ولدك المراهق يعاني من إحدى مشاكل الصحة العقلية،

فقد تلوم نفسك وتشعر بالحجل من التحدث عنها. وقد لا تدرك المشاكل التي يمر بها أو تفهم كيف يمكن أن تساعد. لا بل أنك تخشى أن يُنظر إليك كوالد (سيئ) أو أن يؤخذ أولادك منك.

إن إحدى أفضل الطرق لمساعدة ولدك المراهق هي زيادة إدراكك لبعض مشاكل الصحة العقلية الشائعة ومتى وكيف تحصل على مساعدة بشأنها.

وقد لا يريد الشباب أحياناً طلب المساعدة. في هذه الحالة يكون من الأفضل أن تشرح لهم أنك قلق وربما أن تعطيتهم بعض المعلومات عن قضايا الصحة العقلية لقراءتها.

هناك أيضاً بعض المواقع الإلكترونية الممتازة للشبيبة، فضلاً عن خدمات إرشاد عبر الإنترنت وعلى الهاتف.

من المهم أن يعرفوا أن هذه القضايا مشاكل شائعة وأن هناك أشخاصاً يمكنهم المساعدة.

الاكتئاب - المرض الخفي

أسباب الاكتئاب

هناك أسباب عديدة للاكتئاب، نفسانية أو كيميائية أو اجتماعية أو مجموعة منها.

تشمل **العوامل النفسانية** أحداثاً معينة مثل فقدان أو وفاة شخص قريب، والانفصال، وانهايار العلاقات، والتوتر الناجم عن ضغط الدراسة والامتحانات، وضعف تقدير الذات، والقلق.

أما **العوامل الكيميائية**، فتشير إلى التغيرات التي تحدث في المخ ويمكن أن تؤدي إلى الاكتئاب.

وبالنسبة **للعوامل الاجتماعية**، فإنها تشمل الانخفاض في الأنشطة أو الرغبات، والأمران يمكن أن يكونا من أسباب أو نتائج الاكتئاب.

الاكتئاب أحد أكثر الأمراض انتشاراً في أستراليا هذه الأيام. فالدراسات تبين أن واحداً من كل خمسة أستراليين سيعاني من الاكتئاب في وقت ما خلال حياته.

ومع أن كلاً منا يشعر بالهبوط النفسي من حين لآخر، فإن الأشخاص الذين يُصابون بالاكتئاب يشعرون غالباً بالهبوط النفسي لأكثر من مجرد عدة أسابيع. ويمكن أن يكون المراهقون معرّضين للاكتئاب نظراً لمرورهم بمراحل من التغيرات وأشكال النمو البدنية والعاطفية الهائلة. يمكن أن يكون كل المراهقين متقلبي المزاج، لكن الاكتئاب يكون أشد وطأة.

الاكتئاب مرض خطير، ومن المهم أن يتلقى ولدك المراهق مساعدة لذلك من الطبيب أو اختصاصي مؤهل في علم النفس أو من اختصاصي آخر في ميدان الرعاية الصحية بالطريقة ذاتها كما لو كان مصاباً بمرض بدني.

وإذا تُرك الاكتئاب بدون علاج، فيمكن أن يزداد سوءاً وقد يلجأ ولدك المراهق إلى المخدرات أو الكحول (التي) لن تؤدي إلا إلى مزيد من المشاكل.

ما الذي أستطيع أن أفعله للمساعدة؟

إن أفضل ما يمكنك فعله لمساعدة ولدك المراهق إذا كان يشعر بالاكتئاب هو الإصغاء له ودعمه للحصول على مساعدة من جانب اختصاصي.

شجّعته على:

- التحدث بانفتاح عن شعوره لك و/ أو لأشخاص آخرين يثق بهم
- طلب المساعدة والدعم من جانب اختصاصي إذا لزم الأمر
- التعبير عن شعوره بطرق أخرى، بكتابتها مثلاً في مفكرة أو الاستماع إلى الموسيقى التي يجيها أو القيام ببعض الأعمال الفنية
- المشاركة في أنشطة رياضية أو ثقافية أو مدرسية يستمتع بها لمساعدته على بناء ثقته
- القيام ببعض التمارين، فهي تطلق إلى المخ بعض المواد الكيميائية التي تساعد على زيادة سعادتنا
- القيام بأشياء للاسترخاء كالمشي أو اليوغا أو التأمل أو قراءة رواية. □

القلق

الفوبيا الاجتماعية واضطرابات التوتر الذي يلي الأزمات الكبيرة (صور كئيبة من الماضي أو كوابيس تلي أحداث كبيرة كالاغتداء أو الاغتصاب أو الحريق).

يشمل علاج القلق غالباً تعليم الشخص وإرشاده لمساعدته على فهم أفكاره وعواطفه وتصرفاته المصاحبة للقلق. وتستعمل الأدوية أحياناً للتحكم بمستويات القلق المرتفعة أو نوبات الهلع أو الاكتئاب.

إذا كنت تعتقد أن ولدك المراهق مصاب بقلق أو بأحد اضطرابات الأكل، فمن المهم أن تحصل له على مساعدة اختصاصي.

تحدث إلى طبيب العائلة للحصول على إحالة إلى الخدمات التي يمكنها مساعدتك.

القلق أمر عادي، فهو ردّة فعل طبيعية تحصل لنا جميعاً من حين لآخر ونشعر بها عادة على شكل خوف أو قلق خفيف. والقلق مفيد عندما يساعدنا على تحسين أدائنا.

لكنه عندما يشتد، يمكن أن يؤثر على صحة الشاب وسعادته وقدرته على إنجاز أنشطته اليومية وتحقيق أهدافه.

والمصابون بالقلق يمكن أن يشعروا بخوف أو قلق كبير، أو قد يعانون من أفكار أو أفعال تكرارية وتطفلية. وهم يجدون صعوبة في الاسترخاء أو التركيز أو النوم، وقد يصابون بخفقان في القلب، وتوتر، وأوجاع عضلية، وتصيب العرق، وفرط التنفس، والدوخة، والصداع، والغثيان، وعسر الهضم، وتوَعَك الأمعاء. ومن الشائع أن يكون المصابون بالقلق مصابين بالاكتئاب أيضاً.

هناك أنواع مختلفة من القلق منها: اضطرابات نوبات الهلع (صعوبة في التنفس، تسارع ضربات القلب)، الاضطرابات الوسواسية القسرية (مثل غسل الأيدي تكراراً)،