

## افسردگی در کودکان و نوجوانان:



همه کودکان و نوجوانان گاهی غمگین یا کم انرژی هستند .

اندوه در برخی اوقات، بخشی طبیعی از دوران رشد به حساب می آید، اما اگر کودکی غمگین یا خشن است، دیگر از چیزی لذت نمی برد و این حالت روزهای پی در پی ادامه دارد، شاید نشانه ابتلای او به اختلال افسردگی اساسی باشد که در این متن به آن واژه افسردگی اطلاق می شود.

شاید برخی از مردم چنین تصور کنند که افسردگی مخصوص بزرگسالان است. اما واقعیت چیز دیگری است!

در واقع، اطفال و نوجوانان هم ممکن است افسردگی را تجربه کنند.

## علائم افسردگی کودکان و نوجوانان:

علامت های شایع افسردگی در کودکان و نوجوانان به شرح زیر هستند:

- داشتن احساسات یا ظاهر افسرده، غمگین یا خشن
  - لذت نبردن از جنبه های لذتبخش زندگی
  - صرف وقت کمتر با دوستان یا مشارکت کمتر در فعالیت های پس از مدرسه
  - تغییر در اشتها یا وزن
  - خوابیدن بیشتر یا کمتر از حد معمول
  - احساس خستگی یا کمبود انرژی
  - اختلال در حفظ تمرکز
  - افت تحصیلی و اهمیت ندادن به وضعیت درسی
  - داشتن تفکر خودکشی یا علاقه به مرگ
- کودکان و نوجوانان افسرده ممکن است علائم جسمی مانند سردرد یا شکم درد هم داشته باشند.
- اعتیاد به مواد مخدر و نوشیدنی های الکلی در بین نوجوانان مبتلا به افسردگی بیشتر است؛ زیرا این تصور غلط در بین آن ها

وجود دارد که با این کار از خلق پایین (کم انرژی و غمگین) خود رهایی می یابند.

## علت افسردگی کودکان و نوجوانان:

یافتن دلیل افسردگی کودکان و نوجوانان همیشه کار آسانی نیست. گاهی استرس اطفال یا از دست دادن یکی از عزیزان کودک در ایجاد افسردگی نقش دارد. شاید به همین دلیل بیشتر شاهد افسردگی کودکان طلاق هستیم.

خشونت، زورگویی و صرف وقت بیش از حد در شبکه های اجتماعی دیجیتال می تواند با افسردگی همراه باشد.

افسردگی ممکن است ریشه های ژنتیکی و ارثی هم داشته باشد. ابتلا به سایر مشکلات ذهنی مانند مشکلات یادگیری، اختلالات اضطرابی یا رفتاری، کودکان و نوجوانان را بیشتر در معرض ابتلا به افسردگی قرار می دهد.

نقش والدین در تشخیص افسردگی کودکان و نوجوانان گاهی ما والدین اصلا به افسردگی در سنین پایین فکر نمی کنیم. گاهی هم مطمئن نیستیم که حالت فرزندمان ناشی از افسردگی است.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی گوردستان

مرکز آموزشی، پزشکی و درمانی بعثت



### بخش نشاط

واحد آموزش سلامت پاییز ۱۴۰۰

تلفن: ۱۵-۰۸۷-۳۳۲۸۵۹۱۰

داخلی ۲۲۱۹

بیمار گرامی:

بمفتمتی که در دست دارید حاوی اطلاعات ضروری در

خصوص بیماری فعلی شما و چگونگی روند درمان و مراقبت

آن می باشد.

با آرزوی بهبودی و سلامتی روزافزون

- تماس روانشناس با مدرسه و صحبت با معلم  
فرزندمان، با کسب اجازه از ما به عنوان والدین
- **دو نوع روان درمانی بیشترین تاثیر را در درمان افسردگی  
کودکان و نوجوانان دارند:**

- درمان رفتاری شناختی (افزایش آگاهی فرد  
نسبت به پایه های فکری هر رفتار و تلاش برای  
اصلاح آن)
- روان درمانی بین فردی، که در آن تلاش  
می شود مهارت های ارتباطات بین فردی و  
مشارکت جمعی با هدف کاهش استرس به  
نوجوان، آموزش داده شود.
- ممکن است روانپزشک برای درمان افسردگی کودکان و  
نوجوانان، داروی ضد افسردگی هم تجویز کند.

اگر شک داریم که شاید فرزندمان دچار افسردگی است باید  
ارتباط خود را با او بیشتر کنیم. باید از او پرسیم چه احساساتی  
را تجربه می کند یا چه چیزهایی او را آزار می دهند.

به طور معمول وقتی چنین پرسش هایی به طور مستقیم از  
فرزندمان پرسیده می شود، در برخی موارد شاید بشنویم که  
شاد نیست یا غمگین است. گاهی شاید پاسخ آن ها حاکی از  
علاقه به آسیب به خود، علاقه به مرگ یا تفکرات خودکشی  
باشد.

چنین پاسخ هایی را باید کاملاً جدی بگیریم؛ زیرا احتمال  
آسیب به خود در افسردگی نوجوانان بسیار زیاد است.

یکی دیگر از راه های تشخیص افسردگی فرزندمان، مشورت با  
یک روانپزشک کودک و نوجوان یا روانشناس است.

### درمان افسردگی کودکان و نوجوانان:

درمان های موثری برای افسردگی کودکان و نوجوانان وجود  
دارد. درمان غیر دارویی ممکن است شامل یک یا چند مورد  
زیر باشد:

- روان درمانی (درمان از راه صحبت کردن و  
مشاوره)
- ملاقات با همه اعضای خانواده