

افسردگی نوجوانان

واحد بهداشت روان معاونت بهداشتی

بیش از شصت درصد نوجوانان هیچ گاه برای مقابله با افسردگی خود کمکی دریافت نمی کنند؛ در حالی که کمک به نوجوانان برای این که بتوانند با موفقیت افسردگی خود را برطرف کنند بسیار آسان است. وجود یک نوجوان افسرده در خانواده می تواند مشکلات زیادی به همراه داشته باشد، اما از سوی دیگر، والدین درمانی، بهترین راه برای خارج کردن کودک از شرایط استرس زا است. بیا ببینیم در مورد علائم افسردگی در نوجوانان و روش های درمان آن بیشتر بدانیم

نوجوانی یک از آسیب پذیرترین دوران زندگی است، به ویژه اگر این دوره انتقال از کودکی به بزرگسالی با افسردگی نیز همراه باشد، نوجوانی را دوران آشفتگی نیز نامیده اند، به این دلیل که فرد ناچار است تغییرات جسمانی، عاطفی و اجتماعی را تحمل کند که می تواند باعث اضطراب و نگرانی او در برخورد با عوامل استرس زا شود. تغییر روحیه و خلق و خوی در دوران نوجوانی تا وقتی زندگی روزمره را تحت تاثیر قرار ندهد، طبیعی است. توجه داشته باشید بین یک روحیه بد زودگذر با اضطراب ها و نگرانی های مزمن تفاوت قائل شوید. نگرانی های مفید به فرزندان ما کمک می کند تا با تغییرات ایجاد شده بخوبی سازگاری یابند؛ اما دلهره های غیر عادی برای موضوعات کوچک طبیعی نیست. والدینی که نمی توانند در این دوره حساس با نوجوانان خود ارتباط برقرار کنند، فرزندان خود را که از بیان ترس ها و نگرانی های خود هراس دارند، گریزان می کنند. این کار باعث می شود آنها به جوانانی افسرده تبدیل شوند.

در مقابل، آن دسته از والدین که با هوشیاری برای نوجوانانشان وقت و انرژی می گذارند و در صورت لزوم مبالغی را هزینه می کنند، می توانند به نوجوان خود کمک کنند تا آینده خود را بسازد و به سرعت بر نگرانی های دوره نوجوانی غلبه کند. حمایت از نوجوانان در طول این سفر گذار از کودکی به جوانی بسیار آسان تر است تا این که بعدها برای بازگرداندن سلامت روانی او به دردمس بیفتید.

لازم نیست همیشه او اول باشد

فشار والدین برای سرآمد و بهترین بودن در دروس و در مقابل بی اعتنایی کامل نسبت به دیگر فعالیت های فوق برنامه می تواند در ذهن فرزند آنها به یک مشکل بگرنج و پیچیده تبدیل شود. این کار او را بین علایق اساسی خود و برآوردن انتظارات والدین سرگردان می سازد.

بعضی جوانان در مواجهه با برنامه های سختگیر و غیر قابل انعطاف که آنها را برای برنده و بهترین بودن در همه چیز، از مطالعه دروس گرفته تا موسیقی، نقاشی و حتی بازی ها تحت فشار قرار می دهد، دچار تنگنا می شوند. علاوه بر این، فشارهای مدرسه نیز باعث می شود نوجوان عزت نفس و خودباوری خود را از دست بدهد.

باید نوجوانان را تشویق کرد تا مهارت هایی را بیاموزند که به آن علاقه مندند و به آنها انگیزه می دهد؛ همچنین لازم است این اطمینان را در آنها ایجاد کنید که کاملاً "طبیعی است گاهی بعضی چیزها را بخوبی یاد نگیرند و تنها چیزی که برای آموختن نیاز دارند، زمان و تمرین بیشتر است.

به فرزندان خود کمک کنید تا غرور خود را بازسازی کنند. موفقیت های آنان در عرصه های مختلف را که ممکن است یک هنر، ورزش یا مطالعات درسی و غیره باشد، تشویق کنید، از پیشداوری و پیش بینی بی موقع خودداری کنید. اجازه دهید نوجوان گام های طبیعی خود را در مسیر رشد بردارد و او را با انتظارات خود یا ایجاد دیگر مسوولیت های خانوادگی به زحمت نیندازید.

با آنها در مورد موضوعاتی نظیر فشار همسالان، انتخاب یک برنامه روزمره، دوست یابی، مسائلی نظیر سیگار کشیدن، مواد مخدر و مسائل جنسی تا حدی که امکان دارد و می تواند برای آنها مفید باشد، صحبت کنید.

روابط بین فردی سالم در خانواده می تواند در تشخیص به موقع علائم افسردگی در نوجوانان مفید باشد. با فرزندان خود گفتگو کنید و اجازه دهید این رابطه در هر زمانی که به آن نیاز دارند، حتی اگر خسته هستید، برقرار شود. آنها را برای آخر هفته منتظر نگذارید، اما در عین حال آنقدر در دسترس نباشید که وقتی برای تنها بودن و خلوت کردن نداشته باشند. برای با هم بودن ارزش قائل شوید و به جای این که بعدها برای درمان افسردگی آنها وقت بگذارید، همین حالا هر زمان که به شما نیاز دارند، در دسترس باشید.

در باره نمونه ها و موقعیت هایی که خودتان توانسته اید زندگی را کنترل کنید و یا عوامل استرس زا به خوبی برخورد داشته اید، مثال هایی بیاورید. در باره مشکلات خانواده یا دیگر موضوعات به نحوی که بر آنها تاثیر منفی نداشته باشد و آنها را نگران نکند. صحبت کنید. در عین حال فرزند خود را تشویق کنید تا احساسات غمبار خود یا هر نگرانی دیگری که دارد را هر طور می خواهد با شما در میان بگذارد. شنونده ای صبور و منبع امیدواری برای فرزند خود باشید، زیرا بیشتر اوقات تنها گوش دادن به عواطف آنان برای برطرف کردن افسردگی موثر است. علائم افسردگی در نوجوانان نباید شما را ناراحت کند و مهمتر این که رفتاری پرخاشگرانه با او نداشته باشید و هرگز او را مسخره نکنید.

به طور کلی کودکان خجالتی یا غمگین و کودکانی که در رفتار و کارهای خود دچار پسرفت می شوند را افسرده تلقی می کنند. همچنین کودک دشواری که در خانه و مدرسه ایجاد زحمت می کند نیز ممکن است افسرده باشد و رفتار او می تواند واکنشی نسبت به استرس باشد. بعضی نوجوانان نیز از درس و مدرسه گریزان می شوند و نمرات کمتری نسبت به قبل می گیرند.

نبود یک فرد صمیمی می تواند افسردگی نوجوان را تشدید کند. با فرزند خود برخورد منفی نداشته باشید زیرا او این عمل شما را طرد کردن خود تلقی میکند.

بسیاری از آنان در تلاش برای مقابله به مثل دچار خشم غیر قابل کنترل و تنفر نسبت به خانواده می شوند. ممکن است کودک منزوی باشد و از والدین، دوستان و مردم دوری کند. او ممکن است فکر کند هیچ کس واقعا " او را

درک نمی کند و برایش اهمیت قائل نیست. به جای این که او را سرگردان کرده یا در اشتباه نگه دارید، محبت خود را به او ابراز کنید و نشان دهید واقعا "نگرانش هستید.

موضوع را جدی بگیرید

نوجوانان افسرده همچنین رفتار خودآزارگونه و خود تخریبی از خود بروز می دهند و درباره مرگ و خودکشی صحبت می کنند. والدین باید درباره این گونه احساسات نوجوانان، بدون ترس از ایجاد افکار خودکشی در ذهن آنان گفتگو کنند. چنین صحبت هایی را یک هشدار تلقی کرده، آن را جدی بگیرید و به دنبال دریافت کمک باشید.

روابط ناسالم در خانه و بیرون از آن یا نبود یک فرد صمیمی می تواند افسردگی نوجوان را تشدید کند. با فرزند خود برخورد منفی نداشته باشید و از طعنه و کنایه زدن و انتقاد خودداری کنید، زیرا او این عمل شما را طرد کردن خود تلقی میکند.

علائم جسمی و روانی دیگری نیز وجود دارند که پیامد طبیعی افسردگی های درمان نشده دوران نوجوانی محسوب می شوند. از این پیامدها می توان به احساس بی ارزش بودن، زیاده روی در انجام فعالیت های سرگرم کننده و تفریحی، تغییر کلی در انجام کارهای روزمره و بی اهمیت شمردن کارهایی که قبلا "جزو وظایف روزمره به حساب می آمد. بی علاقه نسبت به بیشتر فعالیتها و نگرانی های افراطی از این که اتفاقاتی که برای آنها می افتد غیرقابل برگشت و دائمی است، اشاره کرد. این افکار و رفتارها از یک سوء تمرکز و تصمیم گیری را مشکل می سازد و از طرف دیگر باعث عدم موفقیت و در نتیجه شرمساری نوجوان می شود. این چرخه خطرناک همین طور ادامه می یابد.

شما باید بدانید این افکار از کجا پیدا شده اند تا بتوانید رفتار مناسبی در مقابل آنها داشته باشید. ببینید چه چیزهایی می تواند باعث افسردگی در فرزندتان شود. شاید لازم است بعضی از رفتارهای خود را تصحیح کنید. بیشتر عواملی که باعث ایجاد افسردگی در نوجوانان می شوند، قبل از این که نیازی به یک روان درمان و روان شناس باشد، در خانه قابل برطرف شدن هستند.

روان درمانی و رفتار درمانی به زمانی است که والدین مشکل نوجوان خود را بسیار حاد و ناامید کننده ببینند و نتوانند آن را در خانه کنترل کنند. این نوع درمان ها می تواند برای ایجاد یک نگرش مثبت نسبت به رفتار و بهتر ساختن روابط بین فردی مفید باشد. تکنیک های مراقبه و آرمیدگی نیز می تواند روند بهبود را کامل کند. مربی یا فرد دلسوز و آگاهی که نوجوان بتواند به راحتی با او درد دل کند، مورد مناسبی است برای این که او احساسات سرکوب شده خود را تخلیه کند. داروهای ضد افسردگی نیز برای درمان موارد حاد افسردگی مورد استفاده قرار می گیرد.

والدین عزیز، مراقبت دلسوزانه و هوشیارانه این امکان را ایجاد می کند تا در سال های انتقال از کودکی به بزرگسالی همراه نوجوان خود باشید و به آنان کمک کنید به یک بزرگسالی بالغ و مسوول تبدیل شوند. شما باید نسبت به واکنش های خود در رابطه با نوجوانان هوشیار باشید و به آنها اهمیت دهید.

منبع : روشهای درمان افسردگی کودکان و نوجوانان

نویسنده: ریچارد هارینگتون

مترجم: حسن توننده جانی

«افسردگی در جوانان»، پروفیسور کارول فیتس پاتریک و دکترجان شری ترجمه ابوذر کرمی