



## دانستنی‌هایی برای والدین

هیچ فردی نیست که دست اندازها و تکان‌های موجود در جاده‌ی رشد، از نوزادی تا نوجوانی را تجربه نکرده باشد. هر چند که هر کودکی ویژگی‌های خاص خود را داشته و به عبارتی منحصر به فرد می‌باشد اما بعضی وقت‌ها کودکان احساس‌ها، هیجان‌ها و رفتارهایی دارند که سبب بروز مشکلاتی برای خود و اطرافیان‌شان می‌شود. مشاهده‌ی تغییرهای ناگهانی در رفتار فرزندان مانند، اضطراب، شب‌اداری، افسردگی، تغییر عادت‌های مربوط به خوردن و خوابیدن، ناخن جویدن، کم‌توانی ذهنی، مشکلات یادگیری، کم‌توجهی، بی‌دقتی، بی‌قراری، دزدی، فرار از مدرسه، ناتوانی در برقراری روابط دوستانه با دیگران، عدم تفاهم با اعضای خانواده، گرایش به مواد مخدر و بسیاری از موارد دیگر، اغلب باعث نگرانی والدین می‌شود.

با توجه به رسالت نشریه‌ی تعلیم و تربیت استثنایی که همانا آشنا ساختن مخاطبان خود با مسایل علمی، آموزشی و توان بخشی کودکان و دانش‌آموزان با نیازهای ویژه می‌باشد و با در نظر گرفتن این که قشر زیادی از خوانندگان این نشریه والدین هستند، بر آن شدیم که از این پس در هر شماره، اطلاعاتی در مورد یکی از مشکلات کودکان، به زبان ساده و فشرده در اختیار آن‌ها قرار دهیم. هر چند که، معتقدیم این مطالب برای معلمان، مشاوران، مددکاران اجتماعی، مربیان بهداشت مدارس، دانش‌جویان و سایر علاقه‌مندان به امور کودکان با نیازهای ویژه نیز مفید خواهد بود.

انشاء الله



# آنچه باید والدین درباره‌ی افسردگی کودکان بدانند

● علی‌اسلامبولچی مقدم  
کارشناس ارشد کودکان استثنایی

## مقدمه

مدرسه خودداری کنند، به والدین خود خیلی وابسته باشند و همواره با ترس ناشی از، از دست دادن والدین دست و پنجه نرم کنند. این گونه کودکان ممکن است اوقات تلخی کنند، مشکلاتی را در محیط مدرسه ایجاد نمایند، منفی باف، ترش رو و بد اخلاق باشند.

افسردگی در بین اعضای یک خانواده نیز مشاهده می‌شود. افسردگی والدین می‌تواند فرزندان را نیز در معرض خطر ابتلای به افسردگی دوره‌ی کودکی، بزرگسالی و سایر مشکلات مربوط به بهداشت روانی قرار دهد. از آنجایی که رفتارهای عادی و معمول در کودکان مختلف بسیار متفاوت است، در نتیجه تشخیص این که رفتارهایی که از کودک سر می‌زند، عادی است و یا این که کودک دچار بیماری افسردگی است، بسیار دشوار است. گاهی اوقات والدین از تغییر رفتارهای فرزندشان دچار نگرانی می‌شوند و یا معلم کودک اظهار می‌دارد که: "فرزند شما یک کودک عادی نیست." در چنین مواردی اگر از نظر پزشک اطفال، کودک مشکل جسمی نداشت باید ترجیحاً توسط روان‌پزشک، مورد معاینه قرار گیرد. در این گونه موارد والدین باید صبور باشند و اطمینان داشته باشند که فرزند آنها درمان خواهد شد. کافی است با پزشک همکاری کرده و از فرزند خود بیشتر مراقبت کنند.

## علائم افسردگی

رفتار کودکان و نوجوانان افسرده با رفتار بزرگسالان افسرده بسیار تفاوت دارد. روان‌پزشکان کودک و نوجوان همواره به والدین هشدار می‌دهند تا نسبت به علائم افسردگی در فرزندانشان آگاه باشند. چرا که هر گونه علائم افسردگی اتفاق ساده‌ای نیست که بتوان به سادگی از آن گذشت.

چنانچه یک یا چند مورد از موارد زیر را بطور مستمر در فرزندتان مشاهده کردید حتماً برای دریافت کمک به متخصص مراجعه نمایید:

- اندوه، دلتنگی، غمگینی و گریه کردن‌های بی‌درپی
- احساس یأس و ناامیدی

هیچ انسانی از افسردگی و اضطراب مصون نیست. هر فردی در طول عمر خود سرانجام طعم ناگوار محرومیت، یأس، سرخوردگی و ماتم را می‌چشد، ولی این حالت هیچوقت نمی‌تواند بیماری پنداشته شود، بلکه در واقع نوعی واکنش در برابر حوادث ناگوار زندگی است.

افسردگی پدیده‌ی سخت و دردناکی است که هر سال حداقل ۱۵ درصد از مردم آمریکا آن را تجربه می‌کنند (اندروز، ۲۰۰۲). نه تنها بزرگسالان بلکه کودکان و نوجوانان نیز ممکن است دچار افسردگی شوند. افسردگی در صورتی بیماری است که احساس‌های ناشی از آن مانع فعالیت‌های عادی کودک و نوجوان شود. بیماری افسردگی چه در کودکان و چه در بزرگسالان کاملاً قابل درمان است و هر چه سریع‌تر در این باره اقدام شود، فرآیند درمان راحت‌تر خواهد بود.

## افسردگی چیست؟

افسردگی بیماری است که بر روی خلق و خو و افکار آدمی اثر می‌گذارد و همچنین شیوه‌ی غذا خوردن، خوابیدن، احساس شخص درباره‌ی خود و حتی احساس‌ها و افکار او درباره‌ی چیزهای مختلف را نیز تحت تأثیر قرار می‌دهد. افرادی که مبتلا به این بیماری هستند، اعتماد به نفس خود را از دست می‌دهند و این امر مانعی بر سر راه بهبود آنهاست. اگر درمان به تعویق بیفتد و یا اصلاً صورت نگیرد، این علائم می‌توانند تا هفته‌ها، ماه‌ها، و یا حتی سال‌ها ادامه داشته باشند. بنابراین درمان مناسب و به موقع می‌تواند به افرادی که مبتلا به این بیماری هستند، کمک زیادی کند. تنها در دو دهه‌ی اخیر افسردگی در کودکان به یک مسأله‌ی جدی تبدیل شده است. تقریباً ۵ درصد کودکان و نوجوانان هر جامعه به افسردگی دچار می‌باشند. (AACAP<sup>۱</sup>, ۲۰۰۳) کودکانی که تحت فشارهای روانی هستند، آنهایی که تجربه‌ی از دست دادگی را دارند و یا آنهایی که دارای اختلال‌های اضطرابی، سلوک، یادگیری و توجه هستند، بیشتر در معرض ابتلا به آن می‌باشند. کودکان افسرده ممکن است خود را به مریضی بزنند و از رفتن به



## رفتار کودکان و نوجوانان افسرده با رفتار بزرگسالان افسرده بسیار تفاوت دارد

درمان فردی و خانوادگی است که مصرف داروهای ضد افسردگی را نیز شامل می‌شود. برای کمک، والدین می‌توانند از درمانگران فرزندشان بخواهند که آنها را به روان‌پزشکان کودک و نوجوان که متخصص در امور تشخیص و درمان افسردگی هستند، ارجاع دهند.

### فرآیند تشخیص و درمان افسردگی

نخستین گام برای درمان افسردگی، انجام آزمایش‌هایی در این زمینه توسط پزشک متخصص است. برخی از داروها نظیر داروهایی که برای درمان عفونت‌های ویروسی تجویز می‌شوند، می‌توانند سبب بروز علائمی شبیه افسردگی شوند. بنابراین بدون انجام آزمایش‌های لازم نمی‌توان وجود افسردگی را تشخیص داد. اگر هیچ مشکل جسمی با افسردگی همراه نباشد، آزمایش‌های روان‌شناختی نیز باید توسط روان‌پزشک صورت گیرد. برای این که پزشک بتواند این بیماری را تشخیص دهد باید علائم کامل آن را در اختیار او قرار دهیم، برای مثال پزشک باید بداند هنگامی که این علائم ظاهر می‌شوند تا چه زمانی به طول می‌انجامند و شدت آنها به چه میزان است؟ آیا بیمار قبلاً آنها را تجربه کرده است یا خیر و اگر تجربه کرده است آیا این علائم درمان شده‌اند؟ و اگر درمان شده‌اند چه نوع درمانی در مورد آنها صورت گرفته است؟ همچنین دانستن این نکته که آیا دیگر اعضای خانواده نیز سابقه‌ی ابتلا به این بیماری را داشته‌اند یا خیر و اگر درمان شده‌اند، چه نوع درمانی در مورد آنها صورت گرفته است، کمک زیادی به درمان این بیماری می‌کند.

اگر فکر می‌کنید فرزندتان به افسردگی دچار شده است و یا اضطراب بیش از حد دارد، با او صحبت کنید و در جست‌وجوی یافتن کمک‌های تخصصی باشید. تشویق‌ها و حمایت‌های عاطفی اعضای خانواده می‌تواند نقش مهمی در ادراک و پذیرفتن افسردگی کودک ایفا کند و به او بقبولاند که افسردگی نیز همانند بیماری‌های دیگر نیاز به درمان و مراقبت دارد. در این مواقع بهتر است، ابتدا مواردی که باعث نگرانی شما شده‌اند را یکی یکی مورد بررسی قرار داده و سپس نگران شوید.

**چون انتظار نمی‌رود که کودکان همیشه غمگین باشند، از این رو، والدین و معلمان رفتارهای مشکل‌آفرین و دردسرساز آنان را نشانه‌ی افسردگی نمی‌دانند**

● کاهش علاقه به شرکت در فعالیت‌ها و یاناتوانی در لذت بردن از فعالیت‌هایی که قبلاً از آنها لذت می‌برد  
● احساس خستگی، بی‌حوصلگی و کم‌تحرکی  
● انزوای طلبی، دوری جستن از جامعه و کاستن از روابط خود با دیگران

● احساس گناه و اعتماد به نفس پایین  
● حساسیت زیاد نسبت به شکست و طردشدگی  
● افزایش زودرنجی، خشم و خصومت با دیگران  
● با اعضای خانواده دچار مشکل می‌شود  
● بطور دائم از ناراحتی‌های بدنی مانند سردرد و دل‌درد شکایت

دارد

● بطور دائم از مدرسه غایب می‌شود و یا از پیشرفت خوبی در مدرسه برخوردار نیست  
● دقت و تمرکز پایین  
● تغییر اساسی در الگوهای غذا خوردن و یا خوابیدن  
● سعی در فرار کردن از خانه  
● خودآزاری، داشتن افکار خودکشی و یا اقدام به خودکشی  
● کودکی که اغلب با دوستانش بازی می‌کرد اکنون بیشتر وقت خود را در تنهایی می‌گذراند و علاقه به کاری ندارد. هر آنچه که در گذشته برای او سرگرم‌کننده و جالب بود اکنون دیگر برایش جذاب نیست. احتمال اقدام به خودکشی در کودکان و نوجوانان افسرده بیشتر است. ممکن است نوجوانان مبتلا به افسردگی برای رهایی از احساس‌های ناشی از آن به نوشیدن مشروبات الکلی و استعمال مواد مخدر نیز رو بیاورند.

کودکان و نوجوانانی که در خانه یا مدرسه مشکل‌آفرین هستند، ممکن است که به افسردگی دچار شده باشند و شما از آن بی‌اطلاع باشید. چون انتظار نمی‌رود که کودکان همیشه غمگین باشند، از این رو، والدین و معلمان رفتارهای مشکل‌آفرین و دردسرساز آنان را نشانه‌ی افسردگی نمی‌دانند. اگر از کودکان بطور مستقیم پرسیده شود، گاهی اظهار می‌دارند که افسرده و غمگین‌اند.

تشخیص سریع و درمان دارویی برای کودکان مبتلا به افسردگی بسیار ضروری است. افسردگی واقعاً یک بیماری است که به کمک‌های تخصصی نیاز دارد. درمان جامع اغلب متشکل از

در زیر توصیه هایی به والدین شده است تا با انجام آنها خطر ابتلای فرزندانشان به افسردگی، چه در دوره ی کودکی و چه در دوره ی بزرگسالی را به حداقل برسانند:

• خیلی زود و قبل از آنکه علائم جدی افسردگی در فرزندتان مشاهده شود، به او کمک کنید.

• هر چه سریعتر برای جلوگیری از ابتلای فرزندتان به افسردگی و یا سایر مشکلات رفتاری، روان شناختی و بهداشت روانی به متخصص مربوطه مراجعه کنید تا دقیقاً مورد مشاهده و بررسی قرار گیرد.

• فرزندتان را تشویق کنید تا هر وقت که می خواهد درباره ی احساسهایش با شما صحبت کند. با این کار باعث می شوید تا او احساسهایش را به درون خود نریزد و یا به طرز نامناسبی با آنها کنار نیاید. (برای مثال، فوران ناگهانی احساسها و تأثیر نامطلوب آن بر خواهران و برادرانش و غیره)

• فرزندتان را تشویق کنید تا از روش های مفید نظیر صحبت کردن درباره ی احساسهایش، انجام تمرین های بدنی، ترسیم احساسهایش، نوشتن خاطرات روزانه اش، و بازی با اسباب بازی برای کنار آمدن با احساسهایش استفاده کند.

### چگونه می توانید به فرزند افسرده تان کمک کنید

کارهایی که می توانید برای کمک به فرزند افسرده تان انجام دهید، این است که:

• برای تشخیص و درمان بیماری، او را خیلی سریع نزد روان پزشک ببرید.

• او را تشویق کنید تا کم شدن علائم و بهبودی کامل، مصرف دارو و برنامه ی درمانی خود را ادامه دهد.

زیر نویس ها:

• او را به قدم زدن، گردش، سفر تفریحی، رفتن به سینما و سایر فعالیت های لذت بخش دعوت کنید.

• او را تشویق کنید تا در فعالیت هایی که شادی و نشاط به همراه دارند، شرکت کند.

• از او توقع نداشته باشید که بتواند مسوولیت های سنگین را بر عهده بگیرد.

• کودک افسرده نیاز به سرگرمی، مصاحبت و همنشینی دارد.

• از او انتظار بیش از حد نداشته باشید چون با این کار احساس ناتوانی را در او تقویت می کنید.

• کارهای بزرگ را برای او به بخش های کوچکتر تقسیم کنید.

• اولویت ها را مشخص کنید و آنچه را که در توان کودک است از او بخواهید.

• سعی کنید همیشه در کنار جمع باشد. و مانع از گوشه گیری و تنهایی او شوید.

• کودک را در فعالیت هایی که احساس خوبی در او ایجاد می کنند، شرکت دهید.

• توقع نداشته باشید که بهبودی فرزندتان به سرعت حاصل شود. زیرا که درمان، زمان می خواهد.

• صبور باشید.

• و از همه مهمتر این که او را از لحاظ عاطفی مورد حمایت قرار دهید و با او صحبت کنید و به حرفهایش با دقت گوش دهید.

هرگز او را مسخره نکنید و به او امید بدهید. هرگونه علائم خودکشی را شوخی نگیرید و فوراً آنها را به پزشک معالج فرزندتان اطلاع دهید.

• مطمئن باشید که با مداخله ی به موقع، بیشتر کودکان مبتلا به افسردگی درمان خواهند شد البته به مرور زمان و با کمک شما.

1. Andrews

2. American Academy of Child and Adolescent Psychiatry.

### منابع فارسی:

- افسردگی ناشی از کم توجهی. بی نا، روزنامه اطلاعات، ضمیمه، شنبه ۲۷ تیر/۸۳، ص ۸.
- پورافتکاری، نصرت الله (۱۳۷۶). فرهنگ جامع روان شناسی و روان پزشکی، تهران، فرهنگ معاصر.
- صادقی، محمد. افسردگی بیماری است یا واکنش؟ یک دنیا اندوه. روزنامه جام جم، ضمیمه حکیم، سه شنبه ۱۶ تیر/۸۳، ص ۱۲.
- فاضل، بهناز (مترجم). افسردگی، تشخیص و درمان آن. روزنامه آفتاب، سه شنبه ۹ تیر/۸۳، ص ۷.

### منابع انگلیسی:

- American Academy of Child and Adolescent Psychiatry. (updated 2003).

AACAP Facts for families # 4: The depressed child [online].

Available: <http://www.aacap.org/publications/factsfam/depressed.htm>

- Andrews, Beth. (2002). Why are you so sad? American Psychological Association. Magination press.

