

اختلال افسردگی کودک

پیشرفت آموزشی و... منجر به افت عزت‌نفس در کودک می‌شود. نشانه‌های کودکان افسرده در این رده‌ی سنی، به شکل اختلال‌های اضطرابی (ترس از مدرسه و اختلال اضطراب جدایی)، شکایت‌های جسمی (سر درد و دل‌درد) و آسیب‌پذیری (جاروجنجال و دیگر مشکلات رفتاری) بروز می‌کند.

افسردگی کودکی ممکن است به عوامل شیمیایی، روان‌شناختی یا ترکیبی از هر دو مربوط باشد. عوامل گوناگونی در ایجاد افسردگی کودک نقش دارد از جمله ژنتیک، عوامل زیستی، روان‌شناختی و محیطی که عوامل محیطی شامل شیوه‌ی برخورد با کودک، محیط زندگی او، فقر، راندن کودک از خود، غفلت از کودک، مرگ یکی از عزیزان، افسرده‌بودن پدر و مادر، ازدواج مجدد پدر و مادر، تعداد خواهر و برادر، جایگاه اقتصادی و اجتماعی خانواده، طلاق و ترکیب خانواده می‌باشد. پژوهش‌ها نشان داده‌اند کودکانی که بیش از ۶ ساعت به تماشای تلویزیون می‌نشینند، بیش‌تر در معرض ابتلا به اختلال‌های اضطرابی، پرخاش‌گری و نیز افسردگی قرار دارند.

نشانه‌های افسردگی عبارتند از:

- خلق افسرده در بیش‌تر اوقات روز، با احساس درونی غمگینی یا پوچی مشخص می‌شود، برای مثال گریان به‌نظر می‌رسد. در کودکان و نوجوانان، بیش‌تر، خلق تحریک‌پذیر دیده می‌شود.
 - کاهش آشکار علاقه یا لذت در تمام فعالیت‌ها
 - کاهش چشم‌گیر وزن، بدون قصد رژیم یا افزایش وزن (بیش از ۵۰ درصد تغییر در یک ماه) یا کم و زیاد شدن اشتها
 - کم‌خوابی یا پرخوابی
 - خستگی و بی‌رمقی
 - احساس بی‌ارزشی یا گناه مفرط
 - کاهش توانایی تفکر و تمرکز یا سردرگمی
 - افکار تکراری درباره‌ی مرگ (نه فقط هراس از مرگ)، اندیشه‌ی مکرر در مورد خودکشی یا کشیدن نقشه یا اقدام برای خودکشی
 - نشانه‌های منجر به ناراحتی یا افت قابل ملاحظه‌ی بالینی در عملکرد اجتماعی و تحصیلی
 - نشانه‌های ناشی از اثرات فیزیولوژیکی مستقیم یک ماده (مانند مواد مخدر یا دارو) یا عارضه‌ی طبی عمومی (مانند پرکاری غده‌ی تیروئید)
- البته این نشانه‌ها، تنها ملاک‌های افسردگی نیستند. نشانه‌های جسمانی هم در این گروه، بسیار گسترده است. سردرد و دل‌درد، از جمله این نشانه‌ها می‌باشد.

همبودی

مفهوم همبودی در علم روان‌پزشکی، بسیار مهم است. همبودی به این

افسردگی، نوعی اختلال روانی‌ست که در آن، خلق شخص آشفته می‌شود و یک بیماری جدی است که می‌تواند زندگی شخص مبتلا، خانواده و دوستان او را مختل کند و باعث بروز مشکلات جسمانی و هیجانی شود.

احساس‌های غم و ناراحتی در مقابل از دست‌دادن عزیزان یا شغل، یک پاسخ عادی است. با این حال، وقتی این احساس‌های نامناسب، افراطی و مغلطه‌آمیز می‌شود، از آن‌ها به‌عنوان «اختلال خلق» یاد می‌شود. در واقع افسردگی به قدری متداول است که گاهی از آن به‌عنوان «سرخوردگی روان‌پزشکی» یاد می‌شود. به‌طور کلی افسردگی طبیعی و متعادل در انسان، واکنشی است نسبت به یک عامل بیرونی که فرد از آن آگاه است و محرومیت آن را آگاهانه درک می‌کند.

اختلال افسردگی، فقط مختص بزرگسالی نمی‌باشد و از شایع‌ترین اختلال‌هایی است که در کودکی شناخته شده است. کودکانی که در معرض ابتلا به افسردگی قرار دارند، چه درباره‌ی مشکلات خود و چه درباره‌ی مشکلات جهان، بدترین سناریوی ممکن را در ذهن می‌آفرینند و به طرف منفی‌ترین تعبیر از وقایع سوق پیدا می‌کنند. برای آنان تصور وقایع خوش‌بینانه، دشوار است.

برخی از کودکان افسرده، نشانه‌های کلاسیک افسردگی شامل غمگینی، اضطراب، بی‌قراری و مشکلات در خوردن و خوابیدن را نشان می‌دهند، در حالی که برخی دیگر، مشکلات و دردهای جسمانی را نشان می‌دهند که به درمان‌های متداول پاسخ نمی‌دهند.

افسردگی به بازدهی فرد در محل کار یا تحصیل، لطمه‌ی جدی وارد می‌کند و حتی سلامت جسمانی فرد را به خطر می‌اندازد. افراد افسرده، بیش‌تر روزهای خود را به بدی سپری می‌کنند. برای مثال کودک می‌خواهد اما نمی‌آساید، غذا می‌خورد در حالی که گرسنه نیست، گاهی سردرد دارد و خسته می‌نماید، هنگامی که خانواده یا دوستان می‌خواهند با او سخن بگویند، گوش نمی‌دهد و یا دوست‌دارد تنها باشد، به این می‌اندیشد که در گذشته چه کارهایی انجام داده و... شاید افراد عادی هم این نشانه‌ها را داشته باشند اما فرد افسرده برای هفته‌ها، ماه‌ها و حتی سال‌ها این نشانه‌ها را دارد. بعضی از افراد افسرده، اقدام به خودکشی نیز می‌کنند.

نشانه‌های افسردگی در کودکان، نوجوانان و بزرگسالان، به‌طور تقریبی یکسان است اما ویژگی‌های این نشانه‌ها، با افزایش سن، تغییر می‌کند. کودکان به‌ویژه در رده‌ی سنی پیش‌دبستانی، نمی‌توانند احساسات خود را از راه زبان بیان کنند بنابراین نشانه‌های افسردگی را باید از رفتار آنان دریافت؛ بی‌احساسی، کناره‌گیری از مادر، خستگی و بیماری‌های جسمی بدون دلیل فیزیکی و مسائل دیگر مانند تعارضات و ناسازگاری‌های خانوادگی، انتقادهایی که به آنان وارد می‌شود، عدم

همراه دارودرمانی، می‌تواند نتایج بهتری داشته باشد. محققان تأثیر مثبت روان‌درمانی بر درمان افسردگی کودکانی را تأیید کرده‌اند.

درمان شناختی-رفتاری

پژوهشگران بر اثربخشی روش درمان شناختی-رفتاری تأکید دارند و طی بررسی‌های خود، به این نتیجه رسیده‌اند که روش‌های مداخله‌ای شناختی-رفتاری در کنار دارودرمانی، به احتمال زیاد اثرات مفیدتری بر درمان افسردگی کودکانی خواهد داشت.

خانواده‌درمانی

این روش، به‌طور معمول درمان اولیه‌ی اختلال افسردگی کودکانی نیست اما به بیمار برای کاهش و مقابله با فشار روانی کمک می‌کند. این روش، نقش کودک افسرده را در رفاه روانی خانواده بررسی می‌کند.

سایر روش‌های درمانی

دانشمندان بر مداخله‌های جسمانی متعددمانند نوردرمانی و الکتروشوک درمانی در مواقع لزوم نیز اشاره دارند. راه‌های درمانی دیگر، شامل استفاده از امگا ۳، هنردرمانی، تکنیک‌های حواس‌پرتی، کتاب‌درمانی، ریلکسیشن، ویتامین ث و... می‌باشد. به‌طور کلی وجود برخی رویکردهای درمانی در کنار هم می‌تواند نتایج بهتری داشته باشد.

نسرین انصاری

کارشناس ارشد روان‌شناسی و آموزش کودکان استثنایی

معناست که اختلال‌های خاصی با هم در یک فرد رخ می‌دهد. بسیار دیده شده که یک فرد افسرده، مبتلا به اختلال روانی دیگری هم می‌باشد. براساس تحقیقات دانشمندان، حدود ۴۰ تا ۷۰ درصد کودکان افسرده، دست‌کم یک اختلال روانی دیگر را هم تجربه می‌کنند. اختلال‌هایی که ممکن است با اختلال افسردگی کودکانی همبود شوند، شامل اختلال‌های اضطرابی، نارسایی بیش‌فعالی، وسواس اجباری، افسردگی، پرخاش‌گری، اختلال‌های شخصیت، اختلال خوردن، نافرمانی و لج‌بازی، اختلال یادگیری، استرس پس از سانحه و... می‌باشد.

درمان

در خصوص افسردگی کودکان، هرچند همواره پیش‌گیری اولیه، کارآمد و مؤثر نبوده، ولی شواهد نشان می‌دهد پیش‌گیری ثانویه (مداخله‌های درمانی) می‌تواند مشکلات روانی و اجتماعی آن را به‌طور قابل ملاحظه‌ای کاهش دهد.

هنگامی که در کودک مشخصات بیماری دیده شد، باید به‌سرعت درمان صورت گیرد. شکایات افسردگی ممکن است پیامد اختلالی دیگر باشد، برای مثال شب‌اداری، هراس از مدرسه، بیش‌فعالی، پرخاش‌گری و...

در چنین مواردی، درمان باید نخست به‌منظور کاهش این اختلال‌ها صورت گیرد. پس از برطرف شدن این مسائل، اگر افسردگی هم‌چنان پایدار باشد، باید درمان با هدف رفتارهای افسردگی خاص، مورد توجه قرار گیرد. روند درمان جامع اختلال افسردگی کودکانی، می‌تواند یکی از روش‌های زیر باشد:

دارودرمانی

یکی از درمان‌های اصلی بزرگسالان یعنی استفاده از داروهای ضدافسردگی، برای کودکان، بی‌اثر شناخته شده است.

درمان روان تحلیلی

به‌طور کلی هدف این روش درمان، ایجاد تغییر در ساختمان شخصیتی فرد است نه فقط رفع علائم افسردگی.

روان‌درمانی

در درمان اختلال افسردگی کودکانی، روان‌درمانی می‌تواند مؤثر باشد، به‌خصوص در پرداختن به مسائل بین‌فردی، روان‌درمانی

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
پستال جامع علوم انسانی