



توفان در مغز من (۱)

کودکان و ناراحتی های عاطفی
" ناراحتی دو قطبی و افسردگی "

دکتر فریدون زرغام
روانپزشک (اصفهان)

به مدرسه یا بازی با سایر کودکان.
● باعث می گردد کودکان رفتاری را از خود بروز دهند که می دانند اشتباه یا خطرناک برای خود و سایرین می باشد.
چگونگی احساس کودکان موقعی که می دانند دچار یک اختلال عاطفی اند؟!
● می ترسند، ناراحت اند یا غمگین اند و از خود می پرسند که چرا من؟
● غمگین هستند زیرا مغزشان مانند سایر کودکان کار نمی کند.
● ترس دارند، سرگردانند، آیا بهتر خواهند شد؟
● خرسندند، که بدانند چه اشتباهی دارند.
از خود می پرسند: من می توانم حس بهتری داشته باشم؟
پاسخ: بله، با کمک افراد خانواده، دوستان و پزشکان، شما بهتر خواهید شد.

ناراحتی عاطفی چیست؟!
هر فرد در بعضی مواقع احساس هایی به صورت غم یا هیجان دارد.
وقتی که کودکان نیز احساس زیاد خوب بودن یا غمگینی زیاد دارند ممکن است دچار اختلال عاطفی باشند.
اختلال عاطفی یک بیماری است. احساسات، افکار و رفتارهای ناشی از اختلالات عاطفی می توانند باعث دشواری هایی در زندگی کودک شوند.
یک اختلال عاطفی:
احساس های قوی، به صورت سیل آسا^(۲)، گردباد توفان^(۳)، یا حتی تند باد^(۴).
● می تواند کودک را هفته ها یا ماه ها از نظر عاطفی در دام اندازد.
● کودکان را از لذت بردن از محیط خود باز می دارد مانند: رفتن

● پزشکان ممکن است جهت درمان بیماری دارو تجویز کنند.

● بعضی مواقع شما بیش از یک نوع دارو احتیاج دارید، بایستی انواع مختلف دارو بررسی شود تا دیده شود کدام موثرتر است. یک گروه امدادگر می تواند به شما و خانواده کمک کند.

آیا مقصود آن است که من یک شخص بدی هستم؟

نه، شما یک شخص بدی نیستید، شما باعث این بیماری نشده اید، تقصیر از شما نیست. بعضی مواقع ممکن است بیماری شما را وادار نماید که کاری که می دانید اشتباه است انجام دهید.

شور و شیدایی چیست و احساس آن چگونه است!؟

باشید که از کسی دیگر سر نمی زند.

● احساس می کنید که قدرت های خاص دارید می خواهید

پرواز کنید یا در مدرسه بدوید.

● افکار فراوانی در سر دارید یا افکاری که به سرعت می آیند و می روند.

توانایی آرام گرفتن در جای خود را ندارید.

● نمی خواهید زیاد بخوابید، یا این که می خواهید تمام شب را بیدار بمانید و کارهایی را انجام دهید.

● به سرعت و با صدای بلند حرف می زنید.

● کارهای خطرناکی را انجام می دهید.

افسردگی چیست و چگونه احساس می گردد؟

افسردگی یک احساس غمگینی برای مدتی نسبتاً طولانی



پروژه نگاه علوم آسانی و مطالعات فرهنگی

است.

ضمن افسردگی شما:

● از چیزی لذت نمی برید، حتی از اشیایی که برای شادی و

لذت به کار برده می شود.

● احساس غمگینی یا گریه کردن دارید.

● احساس خشم.

● افکار در مورد مرگ.

● احساس تنهایی.

● به آسانی از کوره در رفتن.

● قادر به خوابیدن نیستید یا بیش از اندازه می خوابید.

● نمی خواهید غذا بخورید، یا در تمام مواقع گرسنه آید.

شور و شیدایی یک عاطفه هیجانی یا به خشم آورنده و پرنرژی است، بخشی از ناراحتی دو قطبی است، و به نام شور افسردگی نامیده می شود.

در اختلال دو قطبی تغییرات عواطف بین شور و افسردگی. یا هر دو می تواند بروز نماید، یا هر دو در یک زمان که به نام حالت مخلوط نامیده می شود.

شما در حالت شور و شیدایی:

● احساس شادی در مواردی دارید که اکثر مردم را خوشحال یا سر شوق نمی آورد.

● ممکن نیست شما بتوانید از خندیدن دست بردارید به اشیایی و افکار دیگری که نشاط آفرین است، یا بعضی مواقع سر خوش

- احساس سنگینی بدن.
- احساس سردرد یا شکم درد.
- چه کارکنم اگر دوست داشتم خودم را بیازارم یا خودم را بکشم؟ این افکار یا احساسات به علت بیماری است، موقعی که بهتر شوی از بین خواهد رفت و احساس شما تغییر خواهد کرد. با اطمینان خاطر به پدر و مادر و پزشک خودتان بگویید که دارای چنین احساس هایی هستید.
- به یک فرد مورد اطمینان واقعیت را بگویید، اگر نمی خواهید با پدر یا مادرتان حرف بزنید، به خاله یا عمو یا دوست یا آموزگارتان بگویید، اگر کسی را برای صحبت کردن ندارید، به تلفن امداد خبر دهید.
- الکل ننوشید، سر خود دارو نخورید که برایتان کارساز نیست.
- با سایر کودکان صحبت کنید، به ویژه آن هایی که دچار چنین بیماری اند.
- به پدر و مادر یا آموزگاران خود درباره اندوه و وقایعی که حادث شده (در مدرسه یا خانه یا با دوستان) گفتگو نمایید.
- پیاده روی کنید، دوچرخه سواری نمایید، برای شنا کردن بروید.
- غذاهای سالم بخورید، ورزش کنید و خواب مرتب داشته باشید.
- اگر احساس افسردگی می نمایید، جریان را به کسی بگویید.
- به پارک بروید یا فیلم های شادی بخش را تماشا کنید.
- مرتب و به موقع در شبانه روز بخوابید و استراحت کافی داشته باشید.



پروژه نگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی

- تنها به سر نبرید، کسی را پیدا کنید که با او بتوانید کاملاً آرام صحبت کند.
- چه می توانم بکنم که سالم بشوم؟! می توانید احساس بهتری داشته باشید.
- هرگز ناامید نشوید، و امیدوار باشید.
- نکاتی برای پدر و مادرها : کارهایی که شما می توانید برای فرزند خود انجام دهید:
- درباره اختلالات عاطفی، و درمان های افسردگی، ناراحتی دوقطبی و سایر بیماری های کودک خود، همواره تحقیق و مطالعه نمایید.
- مراقب برنامه روزانه کودک از نظر عاطفه، انرژی رفتار، حالات مربوط به آن و پاسخ های درمانی و خواب او باشید. این کارها را با پزشک در میان گذارید.
- تنها به سر نبرید، کسی را پیدا کنید که با او بتوانید کاملاً آرام صحبت کند.
- چه می توانم بکنم که سالم بشوم؟! به دستورات پزشک خود عمل کنید به خصوص از نظر مصرف دارو.
- به خاطر آورید، که زمان می برد تا اینکه احساس بهتری داشته باشید.
- دریابید چه چیزی عامل بیماری شماست یا چه فکری دارید.
- به پدر و مادر یا به پزشک خود بگویید تا اینکه راهنمایی های کمک کننده ای به شما ارایه دهند.
- تصاویری نقاشی کنید یا درباره احساس خود بنویسید.



- چنان چه مشکلاتی دارید: از نظر خواب و خوراک و یا با نشانه‌های عاطفی دست به گریبان هستید (اکثر پدر و مادرها چنین هستند)، با روانپزشک مشورت نمایید.
- پابرجا باشید به نصایح و راهنمایی متخصصین توجه نمایید.
- امید و ایمان و پای بند بودن به این اصول بسیار مهم است.
- **راهنمایی آموزگاران:**
- بدانید که اختلالات عاطفی و مصرف داروهای جهت درمان می‌تواند اثراتی در کودک ایجاد نماید.
- همراهان دانش آموز را راهنمایی نمایید.
- همراهان و روابط آن‌ها را در نظر داشته باشید.
- حساسیت به نور، صدا و استرس در چنین دانش آموزانی زیاد است.
- تحرک و انرژی نامناسب برای یادگیری در این دانش آموزان متفاوت است.
- رفتار کودک می‌تواند زیاد تغییر نماید.

- آیا کودک شما توسط روانپزشک کودکان مورد بررسی قرار گرفته است.
- آیا یک روانپزشک یا روانشناس بالینی کودک شما را بررسی نموده است؟
- نشانه‌های قبلی و بررسی شدت آن‌ها باید انجام پذیرد.
- به کودک خود از نظر خواب مرتب کمک نمایید.
- از عوامل استرس زا، هیجانی، دیدن فیلم‌های هیجانی او را دور نگاه دارید.
- از روشنایی زیاد، سرو صدا که تحریکات ایجاد نماید بپرهیزید.
- هرگز به کودک خود سایر داروهای که تبلیغ می‌شود ندهید، همواره با پزشک او مشورت کنید.
- با موسیقی آرام، روابط دوستانه و گرم، استحمام و ماساژ او را کمک نمایید.
- سعی کنید بیشتر درباره کودک خود بدانید.
- **کارهایی که خودتان باید انجام دهید:**

- بدانید که شما عامل ایجاد ناراحتی عاطفی کودک خود نیستید.
- روابط دوستانه خانوادگی را با آرامش برقرار کنید.
- مراقب خودتان باشید، ورزش کنید، خوب بخورید، و خوب بخوابید.

پانوش:

- | | |
|------------------------|--------------------|
| 1-The Storm in my mind | ۱- توفان در مغز من |
| 2-Flood | ۲- سیل آسا |
| 3- Tornado | ۳- گردباد توفان |
| 4-Hurricane | ۴- تند باد |