

مقدمه

یکی از موقعیتهای بسیار حساسی که گاهی اوقات درزندگی نوجوانان (۱۲–۱۸سال) مشاهده می شود، بروز نشانه های افسردگی و ابتلای به افسردگی است. در این موقعیت ها و شرایط اگر والدین نوجوان آگاهانه و عالمانه با نوجوان روبه رو شوند و او را درک کنند و مورد حمایت قرار دهند، از حادثدن موقعیت و بروز مشکلات جدی و تبعات آن پیشگیری می کنند.

اگرچه مشاوره با یک روانپزشک، روانشناس یا مشاور متخصص، امکان دارد خیلی زود، شما و فرزند شما را در مسیر درستی قرار دهد و او را به سوی بهبودی هدایت کند. پدر و مادر شدن و بودن یکی از کارهای بسیار حساس و دشوار، اما لذت بخش است. ما به عنوان پدر یا مادر، می خواهیم به خوبی از عهده وظایف خود برآییم، در حالی که برخی از ما هیچ آموزشی برای مادر شدن و پدر شدن به دست نیاورده‌ایم و اغلب در برخورد با فرزندانمان احساس گيجی‌وسردرگمی می‌کنیم و امیدوار هستیم که فرایند رشد فرزندمان به خوبی پیش رود.

میخواهیم فرزندمان در مدرسه شاد به نظر برسد، دوستان خوبی داشته باشد و ما بتوانیم با آنها به خوبی ارتباط برقرار کنیم. بدیهی است والدین نوجوانان، انتظار تغییرات خلق و خو در فرزند خود را دارند که امری طبیعی و متداول است. بحث وجدل و چالش برای کسب استقلال و اقتدار، به طور معمول، بخشی از نوجوانی است. اما والد یک نوجوان افسرده بودن، می تواند یک تجربه ناگوار و طاقت فرسا باشد. در بین نوجوانان، افسردگی یک مشکل شایع است و اغلب تغییرات خاصی را در رفتار، پاسخ های هیجانی و ارتباطات نوجوانان با نزدیکان پدید می آورد.

افسردگی، عارضه ای است که همه ما با آن آشنا هستیم و روانشناسان از آن به عنوان «سرما خوردگی روانی» یاد می کنند.

افسردگی، نوعی اندوه درونی، احساس خشم و غضب نسبت به اطرافیان است. افسردگی، احساس بیهودگی و تردید در مورد چپستی زندگی و ناتوانی در کسب احساس شادی و لذت از زندگی است .این حالت ها بیشتر هنگامی که ما دچار استرس یا خستگی می شویم یا مسؤولیت کاری که بیش از حد توان ماست، برعهده داریم، یا زمانی که با یکی از اطرفیان خود مشاجره میکنیم، رخ می‌دهد. اغلب ما، درکی از احساسات خود داریم و مطمئن هستیم که این احساسات گذرا هستند. اما گاهی اوقات این وضعیت مزمن می‌شود.

نشانه های افسردگی

افسردگی، هنگامی تشخیص داده می‌شود که وجود پنج مورد (یا بیش تر) از نشانه های زیر در طی یک دوره دو هفته ای که نشان دهنده تغییر در رفتار و کارکرد قبلی فرد است، وجود داشته باشد :

۱ – وجود خُلق افسرده در بخش عمده روز و تقریباً همه روزه، به طوری که گزارش بیمار (مانند، احساس غم یا پوچی می کنم) یا مشاهدات دیگران (مانند، فردگریان به نظر می رسد) نشان می‌دهد .شایان ذکر است که در مورد کودکان و نوجوانان، خُلق ممکن است تحریک پذیر باشد.



۲– کاهش قابل ملاحظه علاقه یا لذت نسبت به همه یا تقریباً به همه فعالیت‌ها در بخش عمده روز، تقریباً همه روزه (به طوری که گزارش بیمار یا مشاهدات دیگران نشان می‌دهد).
۳ – کاهش قابل ملاحظه وزن، بدون وجود رژیم غذایی خاص یا افزایش قابل ملاحظه وزن (برای مثال، تغییر بیش از ۵ درصد وزن در عرض یک ماه) یا کاهش یا افزایش اشتها تقریباً هرروز. شایان ذکر است که در مورد کودکان این مسئله را که وزن آنان در حد مورد انتظار افزایش نمی‌یابد، مورد توجه قرار دهید

۴ – اختلال در خواب، بی خوابی یا خواب زدگی تقریباً همه روزه
۵ – بی‌قراری یا کندی روانی – حرکتی تقریباً همه روزه (که صرفاً به صورت احساس ذهنی بیقراری یا کندی نبوده و از سوی دیگران قابل مشاهده است).

۶ –. خستگی یا از دست دادن انرژی تقریباً همه روزه.

۷ – احساس بی ارزشی یا احساس گناه افراطی و بی مورد) که ممکن است هذیانی باشد) تقریباً همه روزه.

۸ – کاهش توانایی تفکر یا تمرکز، یا بی تصمیمی ، تقریباً همه روزه (که به صورت گزارش بیمار یا مشاهده از سوی دیگران است) .

۹ – افکار عود کننده راجع به مرگ و اندیشه پردازی درباره خودکشی به طور مکرر، بدون نقشه خاص برای خودکشی.

این نشانه ها نباید ناشی از بیماریهای روانی دیگر بوده یا ناشی از تأثیر مواد یا بیماری جسمی باشد. این نشانه ها باید به طور قابل ملاحظه ای در زمینه های تحصیلی، اجتماعی و یا سایر زمینه ها تأثیربگذارد.

افسردگی نوجوانان

اختلال‌های افسردگی در نوجوانان دارای طیف وسیعی می‌باشد، از اختلال‌های خفیف که فرد غمگین به نظر می‌رسد و تظاهرات و بی‌اختیاری کمی دارد تا اختلال‌های بسیار شدید که نوجوان تمایلی برای بیرون آمدن از رختخواب و خانه ندارد و علاقه‌ای به برقراری ارتباط با دیگران (انزوای اجتماعی) و خوردن و آشامیدن ندارد، به طوری که نیازمند یک فوریت روانپزشکی می‌باشد. درجات دیگر اختلال در محدوده بین این دو قرار می‌گیرد. در هرحال، در نوجوانان به علت تفاوت‌های فردی، بروز نشانه‌های افسردگی متفاوت می‌باشد، به طوری که حتی دو نوجوان را نمی‌توان یافت که مشابه یکدیگر باشند و پسران به یک میزان شایع است، ولی در سنین نوجوانی، دختران بیشتر از پسرها به این اختلال مبتلا می‌شوند.

شایان ذکر است که در این مورد کاملاً مطمئن نیستیم، زیرا نوجوانان پسر با احتیاط بیشتری درباره احساسات خود، با دیگران صحبت می‌کنند. همچنین ممکن است پسرها نیز به اندازه دخترها از این اختلال رنج ببرند، ولی آن را به شکلهای دیگر، مانند تخریب، پرخاشگری، خشم و رفتارهای خصمانه نشان می دهند.



علت شناسی افسردگی

بدون شک زندگی کردن در یک وضعیت خانوادگی نا امن و متشنج و یا وقتی یکی از والدین به خاطر یک اختلال روانی، اعتیاد، الکلیسم یا افسردگی رنج می برند، می‌تواند زمینه ساز ابتلای نوجوانان به افسردگی باشد. نوجوانان با مشکلات رفتاری طولانی مدت، بیشتر مستعد مبتلا به افسردگی هستند، مانند مشکلات یادگیری و یا اختلال کاستی توجه و بیش فعالی.

چند توصیه به پدران و مادران

بیشتر اوقات، والدین نوجوانان افسرده، تردید دارند که عاملی بتواند وضعیت فرزندشان را تغییر دهد. همین احساس در بین اعضای خانواده های افراد افسرده در هر سنی شایع است. چنین به نظر می رسد که افسردگی «مسری» است و در بین نزدیکان فرد انتشار می یابد. تشخیص اینکه مشکل وجود دارد، اولین قدم عمده به شمار می رود و اینکه به عنوان یک والد «احساس توانمندی»داشته باشید، بسیار مهم است. اگر نوجوان شما به حالت هایی از افسردگی دچار شده و برخی از نشانه های افسردگی را که در بخش نشانه‌شناسی ذکر شد دارد، آگاه باشید که فرزندتان افسرده شده و شما باید گام‌های مثبت بسیاری را بردارید

یک کج خلقی مخصوص این سن است یا مرحله ای از یک مشکل جدی به شمار می رود. اغلب، صحبت کردن با افرادی که فرزندتان را به خوبی می‌شناسند، مانند معلمان، دوستان فرزندتان، می‌تواند سودمند باشد، زیرا نظر آنها را نسبت به آنچه فرزندتان انجام می دهد، متوجه می شوید. شاید دیگران فرزند شما را به گونه‌ای متفاوت ببینند و اطلاعاتی که آنها به شما می‌دهند کمک کند تا وضعیت او را با وضوح بیشتری ارزیابی کنید. برای درمان و مقابله با افسردگی کودکان و نوجوانان، روش‌های گوناگونی، مانند دارودرمانی، شناخت درمانی و خانواده درمانی و نظایر آن مورد استفاده قرار می‌گیرد که هرکدام تأثیر قابل توجهی را در بر دارد. اما در میان این روش ها، خانواده درمانی و اصلاح روابط والد – فرزند از اهمیت خاصی برخوردار است.

۱. برقراری ارتباط مداوم

بسیاری از والدین دریافته‌اند، در حالی که قادر به بحث کردن در زمینه تعارض ها با نوجوانشان نیستند، می‌توانند ارتباط خود را در زمینه موضوعات خنثی (مانند سریال های تلویزیونی، فوتبال، مد) که هر دو نفر به آن علاقه مند هستند، برقرار کنند. صحبت کردن دربارهٔ این گونه موضوع ها، می‌تواند بدون تلاش کردن برای دستیابی به زمینه‌های عمیق‌تر در ارتباط کاملی موجب رشد و لذت شوند. به ویژه برقراری ارتباط با یک نوجوان افسرده بسیار مهم می‌باشد. این کار باعث پرورش دادن رابطه شما و فراهم کردن «زمینه مشترکی» بین شما و نوجوانتان می شود.



۲. کمک در درون خانواده

اینکه بدانیم همه نوجوانان افسرده نیاز به کمک های تخصصی ندارند، می تواند دل گرم کننده باشد. کارهای زیادی هست که والدین و اعضای خانواده می توانند انجام دهند. چنانچه نوجوان شما دچار افسردگی شود، بررسی دقیق تاریخچه و شرایط خانوادگی بسیار ارزشمند است.

به طور کلی، والدین از فشاری که بر اثر جدایی و طلاق والدین برنوجوانان وارد می شود، آگاهی دارند، ولی شاید از تأثیرات نامطلوب فشارهای درسی، «درس بخوان، درس بخوان!»، اگر درس نخوانی بدبخت می شوی! اگر درس نخوانی، آبرویمان می رود!» مشاجره های خانوادگی و کشمکش های زناشویی طولانی مدت، اعتیاد به مواد مخدر و الکل والدین، اطلاعی نداشته باشند. شما به عنوان یک والد، ممکن است آموخته باشید با وجود چنین مشکلاتی زندگی کنید، اما برای فرزندان سروکار داشتن با چنین مسائلی هرگز آسان نیست.

از این رو، تشخیص اینکه این گونه مسائل و مشکلات می توانند موجبات پدید آمدن افسردگی نوجوان باشند، ممکن است باعث شود شما فکری کنید و اولین گام ها را بردارید.

۳. تشخیص موقعیتهای مطلوب

وقتی نوجوان، افسردگی خود را به صورت تحریک پذیری و خشم بروز می دهد، آنچه شایع است این است که والدین نیز به روش های مشابه واکنش نشان می دهند که این وضعیت میتواند موجب وخیم تر شدن اوضاع شود و منجر به افزایش فاصله بیشتر بین آنها و فرزندان گردد.

در این زمان، توصیه می شود از موقعیت فاصله بگیرید و بیندیشید چه وقایعی در خانواده رخ داده و برای دختر یا پسران چه اتفاقی افتاده است؟ آنها چه احساسی دارند؟ چه عاملی خشم آنها را تحریک کرده است؟ هنگامی که نوجوان پاسخ خوبی به سوالات مستقیم در این زمینه ها نمیدهد امکان دارد، پاسخ متداول این باشد که همه چیز خوب است یا بیانگر این است که به طور گستاخانه نصیحت والدین را رد می کنند (حوصله ندارم! بحث را تمام کن!).

تلاش کردن برای شناخت موقعیت های مطلوب، پذیرش فرزندان و انجام یک گفت وگوی قابل درک بسیار مهم بوده و به فرزندان کمک می کند تا با شما درد دل کند. نوجوانان، صحبت کردن با یک نفر (اغلب پدر یا مادر یا یک دوست) را، بزرگترین عامل برای غلبه بر افسردگی شان گزارش کرده اند.

۴. اختصاص دادن وقت مجزا برای فرزندان

اگر فرزند نوجوان شما افسرده است، این فکر خوبی است که تصمیم بگیرید و سعی کنید مقداری از وقت مفید و آرامش بخش خود را به او اختصاص دهید و با او بگذرانید. این کار، در ابتدا سخت تر از آن است که به نظر میرسد. نوجوانان در دنیایی که برای خود ایجاد کرده اند، محصور شده اند و نوجوانان افسرده شاید بخواهند تنها باشند و یا نخواهند والدینشان وارد حریم خصوصی آنان شوند. با وجود این، پافشاری و فکر کردن به راه هایی که بتوانید زمانی را به تنهایی با نوجوانان بگذرانید، ارزشمند است.

۵. گوش دادن فعال

فعالانه گوش دادن، نشان دهنده رشد ارتباط شماست و به فرزند نوجوانان کمک میکند تا احساس کند درک شده است. گوش دادن فعال شامل اختصاص دادن زمان لازم به فرزندان، هنگامی که علاقه مند هستند صحبت کنند می باشد و چنین امری در دنیای پر مشغله امروز، کار ساده ای نیست. همچنین گوش دادن فعال، شامل عدم مداخله در صحبت کردن آنها یا نصیحت کردن یا انتقاد و سرزنش امری که آنها بیان می کنند، می باشد. فعالانه گوش دادن نشان دهنده علاقه و همدردی و سعی شما برای درک آنها می باشد.

۶. صحبت کردن با افرادی که فرزند شما را می شناسند

اکثر والدین به خاطر ترسیدن از برملا شدن اسرار خانواده، اغلب از صحبت کردن با افرادی که فرزندان را می شناسند، اجتناب میکنند. در حالی که می توان آن را به گونه ای انجام داد که ایجاد حساسیت نکند. برای مثال، می توانید در ارتباط با دبیران فرزندان، این طور بگویید: «ما برای سجاد کمی نگران هستیم، به تازگی او درخانه رفتارش عوض شده، آیا شما هم تغییری در رفتار او مشاهده کرده اید؟» شاید خویشاوند نزدیکی (مانند خاله یا عمه) داشته باشید که فرزندان را به خوبی بشناسد و همیشه صحبت کردن با او می تواند ارزشمند بوده و اطلاعات مفیدی به شما دهد. شاید خلق و رفتار فرزندان در محیط های دیگر، مانند مدرسه یا با دوستانش تغییر نکرده باشد. این می تواند موجب شود که کمتر احتمال افسردگی بدهید، اگرچه بسیاری از نوجوانان افسرده سعی می کنند احساسات خود را به دوستانشان و یا در مدرسه نشان ندهند و مخفی کنند.

منبع: به پژوه، احمد (۱۳۸۹)، دانشیار روانشناسی دانشگاه تهران، اصول
برقراری رابطه انسانی با فرزندان در دوره دبیرستان. (چاپ هفدهم)

والدین و افسردگی نوجوانان



نشانه شناسی

علت شناسی

چند توصیه

تهیه و تنظیم:

پایه اول حضوری مدرسه علمیه فاطمیه دامغان