

روان درمانگر



چطور می توانم بفهمم که کودکم افسرده است؟

نشانه های افسردگی در کودکان متغیر است و غالباً تشفیص داده نمی شود و بنابراین درمان هم نمی شود. یکی از دلایل این امر اینست که کودکان در حال رشد هستند و گاهی نشانه های افسردگی آنها با کج خلقی های عادی که در مراحل رشد روانی اتفاق می افتد، اشتباه گرفته می شود. تحقیقات اولیه بر "افسردگی پنهان" متمرکز شده اند. در این نوع افسردگی خلق افسرده با رفتار ماکای از خشم و عصبانیت خود را نشان می دهد. این نوع افسردگی بیشتر در کودکان کوچکتر دیده می شود و بسیاری از کودکان هنگام افسردگی، دچار خلق پایین و ناراحتی می شوند. نشانه های اصلی افسردگی شامل ناراحتی، احساس درماندگی، و تغییر خلق می شود.

نشانه های افسردگی در کودکان شامل این موارد می شود:

۱. تمریک پذیری یا فشم
۲. احساس مداوم ناراحتی و درماندگی
۳. انزوای اجتماعی
۴. مساسیت بیش از اندازه به طرد شدن
۵. افزایش و یا کاهش اشتها و خواب
۶. بیخ زدن مکرر و یا گریه کردن
۷. دشواری در تمرکز
۸. فستگی و انرژی پایین
۹. درد جسمی (دل درد و سردرد) که به درمان دارویی پاسخ نمی دهد.
۱۰. توانایی اندک برای عملکرد متوسط در روابط بین فردی در خانه و مدرسه
۱۱. احساس بی ارزش بودن و یا احساس گناه
۱۲. تفکر مفتل
۱۳. افکار مربوط به خودکشی یا مرگ

نشانه های هشداردهنده رفتار زمینه ساز خودکشی در کودکان:

- والدین باید به نشانه هایی که فطر رفتار خودکشی را در کودکان نشان می دهد، بسیار مساس باشند. نشانه های رفتار خودکشی در کودکان شامل این موارد هستند:
۱. نشانه های فراوان افسردگی (تغییر در غذا خوردن، خوابیدن، فعالیت ها)

۲. انزوای اجتماعی مخصوصا فاصله گرفتن از خانواده

۳. صرف زدن راجع به خودکشی، ناامیدی، و درماندگی

۴. برون ریزی رفتارهای نامطلوب (رفتارهای جنسی و پرفاشگری)

۵. رفتارهای پرفطر

۶. اتفاقات منفی فراوان

۷. مصرف مواد مخدر

۸. تمرکز کردن بر مرگ و اتفاقات منفی

۹. صرف زدن راجع به مرگ و مردن

۱۰. گریه فراوان و کاهش ابراز احساسات

۱۱. بفرسیدن دارایی ها

همه کودکان افسرده، دارای همه نشانه ها نمی باشند. در واقع، کودکان افسرده در موقعیت های متفاوت و زمان های متفاوت، نشانه های متفاوتی از خود بروز می دهند. هرچند ممکن است برخی کودکان در موقعیت های سازمان یافته فوب عمل کنند، بسیاری از آنها از تخییرات قابل توجه در فعالیت های اجتماعی، فقدان علاقه به مدرسه و عملکرد تمصیلی ضعیف رنج می برند. متی ممکن است به مصرف الکل و داروهای روانگردان روی بیاورند، بخصوص اگر بالای ۱۲ سال داشته باشند.

کودکان افسرده بالای ۱۲ سال، احتمال بیشتری دارد که به طور تکانشی اقدام به خودکشی کنند. میزان اقدام به خودکشی در دختران افسرده بالاتر است، اما احتمال مرگ پسران افسرده هنگام اقدام به خودکشی بالاتر است.

کودکانی که سابقه خانوادگی فشنونت، اعتیاد به الکل، و سوء استفاده جسمی و یا جنسی داشته باشند، در معرض خطر بیشتری برای فودکشی قرار دارند.

افسردگی چگونه در کودکان تشفیص داده می شود؟

اگر نشانه های افسردگی در کودک حداقل دو هفته ادامه یابد، باید متما با یک روانشناس و یا روانپزشک دراین زمینه مشاوره کنید تا اطمینان پیدا کنید که این نشانه ها علت جسمی ندارند.

چه گزینه هایی برای درمان وجود دارد؟

گزینه های درمان برای کودکان افسرده همانند بزرگسالان است. روان درمانی و درمان دارویی از مهمترین گزینه ها هستند. نقش خانواده و محیط زندگی کودک در درمان افسردگی بسیار مهم تر از نقش این موارد در درمان افسردگی بزرگسالان است.

گروه مشاوران متخصص

مرکز سلامت روان بهداشت ودرمان صنعت نفت شمالغرب کشور