

راهنمای عملی والدین برای مقابله با افسردگی کودکان و نوجوانان

نویسندگان:

فیلیپ گراهام - نیک میجلی

مترجمان:

مهران محیبیان فر

کارشناسی ارشد مشاوره خانواده

دکتر حمیرا برنائی بجد

دکتری علوم سیاسی

دکتر مهرناز گودرزیان

دکتری روانشناسی عمومی

نجمه دقاق نژاد

کارشناسی ارشد روانشناسی شخصیت

هانیه وزیرپناه

کارشناس ارشد روانشناسی تربیتی

دکتر مرتضی بختیاروند

پژوهشگر پسا دکتری تکنولوژی آموزشی دانشگاه فلنزیبورگ آلمان

ویراستار علمی:

ناهید راستین پور

کارشناسی راهنمایی و مشاوره

ویراستار ادبی:

فاطمه صبوئی

کارشناسی علوم تربیتی

البدس الرن اللم



راهنمای عملی والدین برای مقابله با افسردگی کودکان و نوجوانان

نویسندگان: فیلیپ گراهام - نیک میجلی

مترجمان: مهران محببان فر، دکتر حمیرا برنائی بجد، دکتر مهرناز گودرزیان،

نجمه دقاق نژاد، هانیه وزیرپناه، دکتر مرتضی بختیاروند

ویراستار علمی: ناهید راستین پور

ویراستار ادبی: فاطمه صبوئی

ناشر: آوای نور

چاپ: اول ۱۴۰۳

شمارگان: ۲۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۳۸۳-۱۱۸-۸

نشانی: تهران، میدان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، خیابان شهید وحید نظری، پلاک ۹۹، طبقه

دوم، تلفن: ۶ و ۶۶۹۶۷۳۵۵، نمابر: ۶۶۴۸۰۸۸۲

قیمت ۲۷۰۰۰۰ تومان

همه حقوق برای مترجم محفوظ است.

سرشناسه	:	گراهام، فیلیپ جرمی Graham, Philip Jeremy
عنوان و نام پدیدآور	:	راهنمای عملی والدین برای مقابله با افسردگی کودکان و نوجوانان/نویسنده فیلیپ گراهام، نیک میچلی ؛ مترجمان مهران محبیان فر ... [و دیگران] ؛ ویراستار علمی ناهید راستین پور ؛ ویراستار ادبی ناهید صیوئی.
مشخصات نشر	:	تهران : آوای نور، ۱۴۰۳.
مشخصات ظاهری	:	۱۸۴ ص.
شابک	:	978-622-383-118-8
وضعیت فهرست نویسی	:	فیپا
یادداشت	:	عنوان اصلی: So young, so sad, so listen : helping depressed children,3rd ed.,2020
یادداشت	:	مترجمان مهران محبیان فر، حمیرا برنائی بجد، مهرناز گودرزیان، نجمه دقاق نژاد، هانیه وزیرپناهمر تفضی بختیاروند.
موضوع	:	افسردگی در کودکان -- به زبان ساده Depression in children -- Popular works افسردگی در نوجوانان -- به زبان ساده Depression in adolescence -- Popular works
شناسه افزوده	:	میچلی، نیک، ۱۹۶۸ - م.
شناسه افزوده	:	-Midgley, Nick, 1968
شناسه افزوده	:	محبیان فر، مهران، ۱۳۷۴ -، مترجم
شناسه افزوده	:	راستین پور، ناهید، ویراستار
رده بندی کنگره	:	RJ۵۰۶
رده بندی دیویی	:	۶۱۸/۹۲۸۵۲۷
شماره کتابشناسی ملی	:	۹۸۶۹۳۰۳
اطلاعات رکورد کتابشناسی	:	فیپا

فهرست مطالب

پیش گفتار مترجمان.....	۷
پیش گفتار نویسندگان.....	۳۹
مقدمه.....	۴۱
فصل اول: چگونه می توانید بفهمید فرزندان افسرده است؟.....	۴۷
فصل دوم: درک افسردگی در کودکان و نوجوانان.....	۶۹
فصل سوم: کاری که والدین می توانند برای کمک به ایجاد تاب آوری کودک در برابر افسردگی انجام دهند	۷۹
فصل چهارم: کمک به کودکان برای مقابله با استرس های رایج: کاری که والدین می توانند انجام دهند.....	۹۵
فصل پنجم: والدین به عنوان "همبستگان" سوگ کودکان.....	۱۱۳
فصل ششم: وقتی کودک افسرده است: کاری که والدین می توانند انجام دهند.....	۱۲۷
فصل هفتم: دریافت کمک حرفه ای: راهنمای خدمات برای کودکان و نوجوانان مبتلا به افسردگی.....	۱۳۹
فصل هشتم: آخرین سخنان: از یک والد.....	۱۵۹
فصل نهم: پیام به دولت ها.....	۱۶۱
نتیجه گیری	۱۶۳
منابع	۱۷۳

پیش گفتار مترجمان

افسردگی در کودکان و نوجوانان

افسردگی و اضطراب از شایع‌ترین اختلالات روانی در کودکان هستند. حدود ۷ درصد از کودکان ۳ تا ۱۷ ساله مبتلا به اضطراب هستند و تقریباً ۳ درصد از افسردگی رنج می‌برند. افسردگی و اضطراب در کودکان بزرگتر و نوجوانان بین ۱۲ تا ۱۷ سال شایع‌تر است. این موضوع که کودکان همانند بزرگسالان، فراز و نشیب‌های هیجانی را تجربه می‌کنند، یک امر طبیعی است. برای برخی از کودکان، احساس غمگینی برای مدت طولانی می‌تواند نشانه افسردگی باشد. اگر این احساس غمگینی فرزندان با فعالیت‌های اجتماعی، علایق، کارهای مدرسه یا زندگی خانوادگی تداخل دارد، وقت آن است که کمک بگیرید.

اولین سوالی که در این رابطه باید به آن پاسخ دهیم این است که: **افسردگی چیست؟** افسردگی یک اختلال خلقی است که باعث می‌شود فرد احساس غمگینی، تحریک‌پذیری یا ناامیدی کند. ممکن است بر روی خواب، اشتها یا روابط شما با دیگران تأثیر بگذارد. افسردگی همچنین می‌تواند باعث شود که علاقه خود را به سرگرمی‌ها یا فعالیت‌هایی که زمانی از آن لذت می‌بردید از دست بدهید. در موارد شدید، افسردگی می‌تواند منجر به افکار خودکشی شود.

آیا کودکان و نوجوانان افسرده می‌شوند؟

افسردگی می‌تواند افراد در هر سنی از جمله کودکان را تحت تأثیر قرار دهد. اگرچه کودکان به طور طبیعی در حین رشد و تکامل دچار نوسانات خلقی می‌شوند، اما نشانه‌های افسردگی متفاوت است. این اختلال می‌تواند بر نحوه تعامل کودکان با دوستان

و خانواده تأثیر بگذارد. ممکن است آنها را از لذت بردن از مدرسه، ورزش، سرگرمی‌ها یا سایر فعالیت‌های عادی دوران کودکی و نوجوانی باز دارد. کودکان گاهی به صورت همزمان به افسردگی و اضطراب مبتلا می‌شوند. اضطراب می‌تواند باعث احساس ترس، وحشت یا نگرانی در مورد موقعیت‌های روزمره شود. گاهی اوقات، افسردگی یا اضطراب در کودکان به «**دردهای عصبی**» تبدیل می‌شود، مانند: دل‌درد، سر درد و... اما اگر در مورد سلامت رفتاری یا روان‌شناختی‌شان نگران هستید، از یک متخصص سلامت روان کمک بگیرید. نشانه‌های شایع در افسردگی عبارتند از:

- غم و اندوه و خلق پایین دائمی
- تحریک‌پذیری یا بدخلق بودن
- عدم علاقه به انجام فعالیت‌های مورد علاقه
- احساس خستگی و فرسودگی در اغلب اوقات
- کم‌خوابی یا بیش از حد خوابیدن
- عدم تمرکز کافی
- تعامل کمتر با دوستان و خانواده
- ناتوانی در تصمیم‌گیری
- کمبود اعتماد به نفس
- بی‌اشتهایی یا پرخوری
- تغییرات زیاد در وزن (لاغری یا چاقی بیش از حد)
- بی‌حرکی یا تحرک بیش از حد
- احساس گناه و بی‌ارزشی
- احساس پوچی
- افکار خودکشی و یا آسیب‌رساندن به خود

این نشانه‌ها در کودکان کم‌سن‌تر بیشتر در مدرسه و به صورت مشکلات رفتاری مشاهده می‌شود در صورتی که نوجوانان به مصرف مواد یا الکل متمایل می‌شوند. عواملی که احتمال ابتلا به افسردگی در کودکان را بیشتر می‌کنند عبارتند از:

۱. مشکلات خانوادگی
۲. مورد قلدری قرار گرفتن

۳. مورد سوءاستفاده جسمی، جنسی و هیجانی قرار گرفتن

۴. تاریخچه خانوادگی در مورد ابتلا به افسردگی و مشکلات سلامت روان

گاهی افسردگی، بعد از رویدادهای دشوار زندگی مانند طلاق پدر و مادرها، سوگ و داغدیدگی و مشکلات تحصیلی در مدرسه ایجاد می‌شود. اما اغلب چند مورد از عواملی که به آنها اشاره کردیم مانند آمادگی ژنتیکی برای ابتلا به افسردگی و مشکلات تحصیلی در مدرسه می‌تواند به ابتلا به افسردگی در کودکان منجر شود. البته متخصصان سلامت روان باید ابتلا به بیماری‌هایی که می‌توانند تغییرات زیادی در خلق ایجاد کنند را مورد بررسی قرار دهند و در صورت لزوم به پزشک متخصص جهت بررسی‌های بیشتر ارجاع دهند. این بیماری‌ها عبارت است از:

کم‌خونی، ضربه به مغز، دیابت، صرع، پرکاری و کم‌کاری تیروئید، مونونوکلئوز یا بیماری بوسه و کمبود ویتامین دی.

جهت تشخیص افسردگی در کودکان و نوجوانان نیاز است تا متخصص سلامت روان با کودک یا نوجوان و خانواده مصاحبه کند. جمع‌آوری اطلاعات از خانواده و هم‌کلاسی‌های مدرسه نیز می‌تواند در شناسایی تغییرات خلقی کودک یا نوجوان مفید باشد.

چه زمانی نگران اقدام به خودکشی در کودکان و نوجوانان باشیم؟

پژوهش‌ها در مورد اقدام به خودکشی نشان می‌دهند که در سال ۲۰۱۹، نزدیک به ۹ درصد از دانش‌آموزان دبیرستانی حداقل یک بار در طول یک سال اقدام به خودکشی کرده‌اند. فکر به خودکشی نسبت به گذشته افزایش یافته است. اگرچه این موضوع کمتر رایج است، اما کودکان خردسال نیز اقدام به خودکشی می‌کنند.

این نشانه‌های خطر را جدی بگیرید:

- تمرکز بر روی موضوع مرگ
- بخشیدن اموال و دارایی‌ها
- افزایش رفتارهای پر خطر
- رفتارهای خود آسیب‌زننده یا خودزنی
- انزوای اجتماعی
- صحبت درباره خودکشی و ناامیدی

با مشاهده هر یک از این نشانه‌ها در فرزند کودک یا نوجوان‌تان به کلینیک رفتار مراجعه کنید. انتخاب‌های درمانی برای افسردگی کودکان و نوجوانان مشابه بزرگسالان است و شامل روان‌درمانی و درمان دارویی و یا هر دو می‌شود.

رویکرد رفتاردرمانی‌عقلانی‌هیجانی (REBT) یک رویکرد کل نگر و مبتنی بر شواهد است که به افراد کمک می‌کند تا اختلالات شناختی، هیجانی و رفتاری را به روش‌های پایدار و سالم مدیریت کنند. دکتر آلبرت الیس در سال ۱۹۵۵ این رویکرد را توسعه داد. این رویکرد به مراجعان کمک می‌کند تا روش‌های جایگزین و سالم‌تری را تمرین کنند و نیز به زیربنای مشکلات هیجانی و رفتاری‌شان پی ببرند.

این رویکرد درمانی نه تنها به درمان اختلال افسردگی کمک می‌کند بلکه می‌تواند به صورت پیشگیرانه عمل نیز کند. علاوه بر این، به افراد کمک می‌کند تا به اهداف‌شان دست یابند. زیربنای اختلال افسردگی شامل عوامل بیولوژیکی، ژنتیکی، روانی و همچنین اجتماعی-فرهنگی و محیطی می‌باشد. در این راستا REBT نگاهی جامع به اختلالات هیجانی، از جمله افسردگی دارد. از آنجا که عوامل روان‌شناختی با یکدیگر در تعامل هستند، REBT افسردگی را به عنوان یک الگوی باور، هیجان و رفتار می‌بیند و نه تنها یک برچسب تشخیصی.

درمان افسردگی با REBT

برخی از مضامین رایجی که این الگوی باور، هیجان و رفتار افسردگی را در کودکان و نوجوانان تشکیل می‌دهند این است که اگر دوستانم من را تأیید نکنند، چه اتفاقی می‌افتد؟ آیا من به اندازه کافی خوب هستم؟ من در مقایسه با دیگران چقدر خوب عمل می‌کنم؟ آیا من تا حدی معمولی‌ام که دیده نمی‌شوم؟ آینده من چگونه خواهد بود؟ و غیره... همچنین در مورد انتخاب‌های مختلف دچار تعارض می‌شوند: خودم باشم یا مطابق با هنجارهای همسالان رفتار کنم، ریسک کنم یا در منطقه امن بمانم، مطابق با انتظارات پدر و مادرم رفتار کنم یا اهدافم را دنبال کنم؟

افراد مختلف به این تعارضات با هیجانات ناسالمی مانند اضطراب، خشم، شرم و غیره پاسخ می‌دهند. افسردگی ناشی از این هیجانات ناسالم یک پیامد رایج در کودکان و نوجوانان در پاسخ به چنین ناملایماتی است. این ناراحتی‌ها می‌تواند به شیوه‌های

مختلفی خود را نشان دهند. برخی از نوجوانان ممکن است تسلیم شوند و به دیگران اجازه دهند تا برای آنها تصمیم بگیرند و منفعل باشند و برخی ممکن است بخواهند با آسیب رساندن به خود، مصرف بیش از حد فضای مجازی، پرخوری و انتخاب‌های افراطی و یاغی‌گری بر این احساس‌های ناخوشایند غلبه کنند. اغلب این روش‌ها در کوتاه‌مدت برای کنار آمدن با احساسات ناخوشایند کارساز است اما در طولانی مدت اثرات زیان‌آوری در پی دارد.

در این راستا رویکرد رفتاردرمانی‌عقلانی‌هیجانی REBT استدلال می‌کند که این درمان می‌تواند به کودکان و نوجوانان بیاموزد که روش‌های سالم و طولانی‌مدت مقابله با هیجانات و باورها را شناسایی، تمرین و درونی کنند و به طور مستقل در موقعیت‌های مختلف بکار بگیرند. ابتدا به افسردگی در نوجوانی رایج است و از افسردگی در بزرگسالان متفاوت است. اگر به نوجوانی بگویید که افسرده شده است، ناراحت می‌شود. اما همه انواع افسردگی در نوجوانان یکسان نیست. واژه افسردگی برای توصیف شرایط مختلفی به کار می‌رود.

دلایل افسردگی در نوجوانان

ابتلا به افسردگی در نوجوانان، همانند دیگر گروه‌های سنی، صرفاً محدود به یک دلیل خاص نیست اما رواج زیادی در این گروه سنی دارد. استعداد ژنتیکی، عوامل محیطی، هورمون‌های رشد، محیط خانواده، طلاق، مرگ یکی از عزیزان، حوادث مهم، شکست در روابط دوستی و عدم دریافت حمایت عاطفی و توجه از رایج‌ترین علل ابتلا به افسردگی در نوجوانان است. تغییر نقش و گذار از کودکی به بزرگسالی نیز می‌تواند در این بیماری دخیل باشد. فرد با انتظارات زیادی در این دوره رو به رو می‌شود که شاید فراتر از توان اوست و اضطراب و تنش زیادی را تحمل می‌کند.

انواع افسردگی در نوجوانان

انواع افسردگی در نوجوانان به چهار دسته تقسیم می‌شود. شناخت نشانه‌های آن می‌تواند به درمان بهتر کمک کند. مداخله زودهنگام کلید درمان افسردگی موفقیت‌آمیز است.