

افسردگی در کودکان و نوجوانان :



علائم شایع افسردگی کودکان و نوجوانان:

داشتن احساس یا ظاهر افسرده، غمگین یا خشن
لذت نبردن از جنبه های لذت بخش زندگی
صرف وقت کمتر با دوستان یا مشارکت کمتر در فعالیت های پس از مدرسه
تغییر در اشتها یا وزن
خوابیدن بیشتر یا کمتر از حد معمول
احساس خستگی یا کمبود انرژی
اختلال در حفظ تمرکز
افت تحصیلی و اهمیت ندادن به وضعیت درسی
داشتن تفکر خودکشی یا علاقه به مرگ

کودکان و نوجوانان افسرده ممکن است علائم جسمی مانند سردرد یا شکم درد هم داشته باشند
اعتیاد به مواد مخدر و نوشیدنی های الکلی در بین نوجوانان مبتلا به افسردگی بیشتر است زیرا این تصور غلط در بین آن ها وجود دارد که با این کار از خلق
پایین خود (کم انرژی و غمگین) رهایی می یابند.

علت افسردگی کودکان و نوجوانان:

یافتن دلیل افسردگی کودکان و نوجوانان همیشه کار آسانی نیست. گاهی استرس اطفال یا از دست دادن یکی از عزیزان کودک در ایجاد افسردگی نقش
دارد شاید به همین دلیل بیشتر شاهد افسردگی کودکان طلاق هستیم.
خشونت، زورگویی و صرف وقت بیش از حد در شبکه های اجتماعی دیجیتال می تواند با افسردگی همراه باشد.
افسردگی ممکن است ریشه های ژنتیکی و ارثی هم داشته باشد. ابتلا به سایر مشکلات ذهنی مانند مشکلات یادگیری، اختلالات اضطرابی یا رفتاری،
کودکان و نوجوانان را بیشتر در معرض ابتلا به افسردگی قرار می دهد.

نقش والدین در تشخیص افسردگی کودکان و نوجوانان

گاهی ما والدین اصلا به افسردگی در سنین پایین فکر نمی کنیم. گاهی هم مطمئن نیستیم که حالت فرزندمان ناشی از افسردگی است.
اگر شک داریم که شاید فرزندمان دچار افسردگی است باید ارتباط خود را با او بیشتر کنیم. باید از او بپرسیم چه احساساتی را تجربه می کند یا چه چیز هایی
او را آزار می دهند.

به طور معمول وقتی چنین پرسش هایی به طور مستقیم از فرزندمان پرسیده می شود، در برخی موارد شاید بشنویم که شاد نیست یا غمگین است. گاهی شاید
پاسخ آن ها حاکی از علاقه به آسیب به خود، علاقه به مرگ یا تفکرات خودکشی باشد.
چنین پاسخ هایی را باید کاملا جدی بگیریم ، زیرا احتمال آسیب به خود در افسردگی نوجوانان بسیار زیاد است.
یکی دیگر از راه های تشخیص افسردگی فرزندان ، مشورت با یک روانپزشک کودک و نوجوان یا روانشناس است.

درمان افسردگی کودکان و نوجوانان :

درمان های موثری برای افسردگی کودکان و نوجوانان وجود دارد . درمان غیردارویی ممکن است شامل یک یا چند دوره زیر باشد :
روان درمانی (درمان از راه صحبت کردن و مشاوره)
ملاقات با همه ی اعضای خانواده

تماس روانشناس با مدرسه و صحبت با معلم فرزندمان ، با کسب اجازه از ما به عنوان والدین
دو نوع روان درمانی بیشترین تاثیر را در درمان افسردگی کودکان و نوجوانان دارند :

درمان رفتاری شناختی (افزایش آگاهی فرد نسبت به پایه های فکری هر رفتار و تلاش برای اصلاح آن)

روان درمانی بین فردی ، که در آن تلاش می شود مهارت های ارتباط بین فردی و مشارکت جمعی با هدف کاهش استرس به نوجوان ، آموزش داده شود.
ممکن است روانپزشک برای درمان افسردگی کودکان و نوجوانان ، دارو تجویز کند .