

افسردگی در نوجوانان

➤ «احساس می‌کنم که خیلی بی‌کس هستم»، «همه از من متنفرند» من حتی خودم هم از خودم متنفرم . چگونه می‌توانم از این چاه نکبت خلاص شوم» «نمی‌توانم درس بخوانم» «من هیچ دوستی ندارم» آیا این جملات آشناست؟ آیا نظیر چنین جملاتی را از زبان نوجوان خود شنیده‌اید؟

➤ افسردگی در بین نوجوانان بیشتر از آنچه قبلاً فکر می‌کردند، رایج است. نوجوانی که بنظر گوشه‌گیر و تنها می‌رسد، در بیشتر موارد درگیر يك دوره حل مسئله است. در حالیکه برای برخی دیگر يك مشکل جدی تر است که حتی در مواردی می‌تواند منجر به خودکشی شود.

➤ نوجوانان افسرده احساس غمگینی می‌کنند و ممکن است این حالت را بعنوان احساس بی‌کسی استنباط نمایند. معمولاً اینگونه نوجوانان در ارتباطات خود با خانواده و دوستان راحت نیستند.

➤ آنها اغلب توانایی تمرکز حواس ضعیفی دارند، در شروع عمل و اقدامات خودانگیزته بی‌نهایت مشکل دارند، تغییرات قابل توجهی در نحوه تفکر و رفتار آنها مشاهده می‌شود، اغلب اوقات در طول شب با اختلالات خواب مواجهند و تغییراتی در الگوهای غذاخوردن آنها مشاهده می‌شود.

➤ ممکن است احساس شدید خستگی کنند، انگار خود را بزور حرکت می‌دهند یا برعکس برخی از آنان بسیار پراثری هستند، ممکن است احساس گناه یا بی‌ارزشی کنند. نوجوانی که مبتلا به بیماری افسردگی است، اگر کمکی که به آن نیاز دارد دریافت نکند، ممکن است اقدام به خودکشی نماید.

➤ بطور عادی نوجوانان وقتی که غمگین باشند درباره غمشان شکایت یا صحبت می‌کنند و سعی می‌کنند که برای رفع آن کاری کنند.

➤ بطور کلی افراد در نوجوانی از والدینشان دور می‌شوند و بیشتر با همسالان خود تماس و ارتباط برقرار می‌کنند. تفاوت بین غم معمولی نوجوانان و افسردگی بستگی به مدت زمان، شدت و میزان انحراف خلق از خلق و رفتار معمول نوجوان دارد.

➤ نوجوانان به دلایل مختلف غمگین می‌شوند. نوجوانانی که بطور ممتد تحت فشار روانی هستند، افسرده می‌شوند و این موارد بیشتر در خانواده‌هایی اتفاق می‌افتد که مورد مشابهی در بین اعضای خانواده از افسردگی وجود داشته است.

چند نکته مهم

- در اجرای انضباط از تقویت مثبت استفاده کنید. شرمساری و تنبیه در برقراری انضباط ممکن است باعث بروز احساس بی‌ارزشی و عدم کفایت در اداره امور زندگی در نوجوان گردد.
- از ابراز حمایت بیش از حد و راهنمایی بی‌حد به نوجوان احتراز کنید. حمایت بیش از حد امکان هر گونه بروز اشتباهی را از نوجوان می‌گیرد. هدایت و راهنمایی بیش از حد در زمینه آنچه که باید و آنچه که نباید توسط والدین باعث می‌شود که نوجوان فکر کند آنها به او اعتماد ندارند.
- انتظار پذیرش مطلق از طرف نوجوان خود نداشته باشید.
- از نوجوان خود انتظار تکمیل و برآوردن آرزوها و اهداف ناکام خود را نداشته باشید.
- مجدداً ذکر می‌گردد که گاهی‌گاهی احساس ناخشنودی در بین نوجوانان شایع است.

علائم افسردگی نوجوانان

در صورتی که متوجه شدید حداقل ۳ مورد یا بیشتر از موارد ذیل بمدت دو هفته یا بیشتر ادامه دارد احتمال ابتلا به افسردگی نوجوانی وجود دارد:

➤ گریه کردن، غمگینی یا بداخلاقی

➤ گوشه گیری (احتراز از دوستان، فعالیتها و وقایع اجتماعی)

➤ مشکلات خواب

➤ مشکلات تغذیه

➤ افت عملکرد مدرسه ای

➤ فعالیت زیادی یا فقدان فعالیت انرژی

➤ احساس گناه یا خودکم بینی

➤ خستگی بیش از حد و دائمی

➤ اشتغال ذهنی بیش از حد در مورد مرگ، مردن یا آرزوی مرگ

➤ اگر نوجوانی که مبتلا به افسردگی است کمکی دریافت نکند ممکن است بعنوان يك راه فرار از این موقعیت، اقدام به خودکشی نماید.

چهارنشانه‌ای که احتمال اقدام به خودکشی را مشخص می‌کند عبارتند از :

- ۱- تهدید یا صحبت کردن در مورد کشتن خود
 - ۲- ابراز آمادگی برای مرگ مثل بخشیدن مایملک خود، وصیت‌نامه، نامه‌های وداع، یا خداحافظی کردن)
 - ۳- بنحوی صحبت کردن که انگار هیچ امیدی به آینده ندارد.
 - ۴- احساس بی‌کسی و ناامیدی نسبت به خود یا سایرین
- نوجوانانی که هر کدام از این علائم را نشان دهند بایستی حتماً به روانپزشک ارجاع شوند و کمک تخصصی ویژه دریافت کنند. اگر احساس می‌کنید که نوجوان شما ممکن است از افسردگی رنج ببرد پیشنهاد می‌شود که نسبت به ارجاع او به یک متخصص باتجربه بهداشت روان و انجام ارزیابی دقیق اقدام نمایید.

کمک‌هایی که شما می‌توانید بکنید:

➤ داوطلب گوش دادن به صحبت‌های آنان باشید. زمانی را واقعاً صرف نوجوان خود کنید. احساس نکنید که همیشه باید توان پاسخگویی به سؤالات آنها را داشته باشید. فقط گوش کنید.

➤ مسئله مطرح شده توسط آنها را کاملاً جدی بدانید. آن مسئله ممکن است برای شما مهم نباشد ولی برای آنها اهمیت دارد. به نوجوان خود نشان دهید که مورد توجه شماست و سعی در درک او دارید.

➤ نوجوان خود را تنها نگذارید. بیان این جمله کمکی به نوجوان نمی‌کند: «چیزی نشده، سرت را بالا بگیر، فردا حتماً روز بهتری خواهد بود، مسئله‌ای که بوجود آمده برای او کاملاً جدی و واقعی است.

➤ نوجوان را تشویق کنید که با سایر بزرگسالان نیز همانند شما صحبت کند. به او پیشنهاد کنید که به آنها بعنوان يك دوست بزرگسال اعتماد کند. (این افراد مورد اعتماد والدین باشند)

➤ سعی کنید نشان دهید که آنها برایتان اهمیت دارند. آنها ممکن است از شما دوری کنند. در کنار آنها بمانید. سعی کنید شرایطی را فراهم کنید که با شما کاری را بطور مشترك انجام دهند. به آنان تأکید نکنید که بایستی شاد باشند. با آنها و احوالشان کنار بیایید.

کمره‌هایی که شما می‌توانید بکنید:

➤ به موقع به آنها پیشنهاد کمک کنید. دریافت کمک به موقع مانع از فرورفتن نوجوان در افسردگی عمیق تر می‌شود و پیشگیری از بروز اختلال می‌گردد.

➤ سعی کنید تا علت اندوه نوجوان را دریابید. منشاء غم کجاست؟ با درک منشاء بروز غم نوجوان بهترین وسیله برای آزاد ساختن خود از اثرات آنرا در اختیار دارد.

➤ انتظار طرد داشته باشید. اگر سعی در ارتباط یا حمایت از نوجوان افسرده‌ای را دارید تعجب نکنید که گاهی پاسخهای منفی و یا رفتار تحریک‌پذیری نشان دهند. این وضعیت را شخصی و خصوصی تعبیر نکنید. یک اصل مهم صبوری و تحمل است.

➤ بخاطر داشته باشید که شما نمی‌توانید مسئول اعمال شخص دیگری که تحت فشار روانی یا افسردگی یا افکار خودکشی است باشید. آنچه که شما می‌توانید انجام دهید ایفای نقش بعنوان یک دوست مسئول علاقمند در کنار نوجوان به هنگام موقعیتهای سخت می‌باشد. در این برهمه زمانی می‌توانید به نگرانی‌های آنها گوش کنید، از آنها حمایت کنید و برای دریافت کمک‌های تخصصی آنها را راهنمایی و ارجاع دهید.

کارشناس ارشد روانشناسی کودکان استثنایی

تهیه کننده : سودابه ملک پور