

راهنمای شناسایی افسردگی در نوجوانان برای والدین



عکس: Helpguide.org

(Jeanne Segal) و دکتر جین سگال (Melinda Smith) کارشناس ارشد ملیندا اسمیت (نویسنده):

اکتبر ۲۰۱۴ (مهر یا آبان ۱۳۹۳)

ترجمه: اهورا افشار

نشانه‌های افسردگی در نوجوانان را بشناسید و روش های کمک به آنها را یاد بگیرید.

شدن نیست. بلکه مشکلی است جدی که از هر نظر زندگی وی را تحت تاثیر افسردگی نوجوانان تنها بداخلاقی و هر از گاهی مالیخولیایی قرار می‌دهد. افسردگی نوجوانان می‌تواند موجب اعتیاد به مواد مخدر و یا مشروبات الکلی، احساس نفرت از خود، آزار جسمی به خود، آبستن شدن، خشونت و یا حتی خودکشی شود. ولی به عنوان والدین، معلم و یا دوست، روش های مختلفی برای کمک به او در اختیار شماست. گفتگو درباره مشکل و حمایت عاطفی از نوجوان می‌تواند بسیار موثر باشد.

درک افسردگی نوجوانان

خواهید به دوستی که نوجوان و افسرده است کمک کنید، به این سایت مراجعه‌گر نوجوان هستید و مشکل افسردگی دارید یا اینکه می‌خواهید بدانید که نوجوانی که دوستی شماست افسرده است یا نه، [Teenager's Guide to Depression](#) کنید (به انگلیسی):

ای پر از فراز و نشیب در مورد افسردگی نوجوانان باورهای نادرست بسیاری وجود دارد. درست است که در زندگی، نوجوانی مرحله محسوب می‌شود. ولی بیشتر نوجوانان می‌توانند بین احساس نگرانی و اضطراب این دوره و دوستی‌های خوب، درس و مشق و یا فعالیت‌های ورزشی تعادل برقرار کنند به شکلی که بتوانند احساس خوبی از خود داشته باشند. همچنین می‌توان توقع داشت که نوجوانان برخی اوقات بداخلاق باشند، ولی افسردگی مسئله دیگری است. افسردگی می‌تواند ماهیت شخصیت نوجوان را تخریب کند و موجب احساس شدید غم، ناامیدی و یا عصبانیت شود.

اینکه آیا افسردگی در نوجوانان رو به افزایش است و یا اینکه در حال حاضر آگاهی عموم در این باره بیشتر از گذشته است، مشخص نیست. ولی واقعیت این است که افسردگی بیش از آنچه بیشتر مردم فکر می‌کنند در نوجوانان شیوع دارد. گرچه افسردگی قابل درمان است، کارشناسان بر این باورند که فقط یک پنجم از نوجوانان افسرده از کمک و حمایت لازم برخوردار هستند. برخلاف بزرگسالان که می‌توانند به تنهایی به پزشک و یا متخصص مراجعه کنند، نوجوانان می‌بایست متکی به حمایت والدین، معلمان و یا دیگر بزرگسالان باشند که افسردگی را در آنها تشخیص دهند و درمان لازم را برایشان فراهم کنند. اگر در دوستان و خویشان، فرد نوجوان دارید، خوب است که علائم افسردگی نوجوانان را بشناسید و بدانید اگر این نشانه‌ها را در آنان دیدید، چه کار باید بکنید.

علائم افسردگی در نوجوانان

نوجوانان در زندگی با چالش‌های بسیاری مواجه هستند: از تغییرات جسمی بلوغ گرفته تا مسائل خودشناسی و نقش خویش در دنیای اطراف. در زمان تحول از کودک به بزرگسال، معمولاً نوجوانان با والدین مشکلاتی دارند چرا که می‌خواهند استقلال شخصی خود را اثبات کنند. به علت چنین مسائلی، تشخیص بین رفتار دمدمی نوجوانان و افسردگی، همیشه آسان نیست. نوجوانان افسرده لزوماً غمگین و یا منزوی به نظر نمی‌آیند و این مسئله را پیچیده‌تر می‌کند. در برخی نوجوانان افسرده نشانه‌های تحریک پذیری، پرخاشگری و خشم بیش از

غمگینی دیده می‌شود.

علائم و نشانه‌های افسردگی در نوجوانان عبارتند از:

- غمگینی یا ناامیدی
- تحریک پذیری، خشم یا خصومت
- گریه مکرر و یا مدام اشک در چشم داشتن
- انزوا جستن از دوستان و خویشان
- از دست دادن علاقه نسبت به فعالیت های مختلف
- تغییر در عادت های مرتبط به غذا خوردن و خوابیدن
- بی قراری و اضطراب
- احساس بی ارزشی و گناه
- از دست دادن شور و شوق و انگیزه
- خستگی و نداشتن انرژی
- عدم توانایی تمرکز
- فکر کردن به مرگ یا خودکشی

اگر مطمئن نیستید که نوجوانی افسرده است و یا رفتارش مناسب سن او نیست، توجه کنید که چه مدت این علائم وجود داشته اند، شدت و رفتارش تغییر کرده است. گرچه بعضی از مشکلات مربوط به بلوغ و نوجوانی قابل «خودش نیست» علائم تا چه حد است و تا چه حد او درک و پیش بینی است، تغییرات عمده و دراز مدت در شخصیت، خلق و خوی یا رفتار یک نوجوان می‌تواند نشانه مشکل بزرگتری باشد.

تفاوت افسردگی در نوجوانان و بزرگسالان

افسردگی در نوجوانان با افسردگی در بزرگسالان می‌تواند تفاوت های بسیاری داشته باشد. علائم افسردگی زیر بیشتر در نوجوانان دیده می‌شود تا بزرگسالان:

- شود تا غمگینی. یک نوجوان همانطور که گفته شد، در نوجوانان افسرده بیشتر تحریک پذیری دیده می‌شود **تحریک پذیری و خشم:** افسرده می‌تواند بداخلاق باشد، به آسانی عصبانی یا دل گیر شود، یا اینکه رفتار عصبانی و خصومت آمیز از خود نشان دهد.
- درد شکایت دارند. اگر چه معاینات فیزیکی کامل نوجوانان افسرده غالباً از دردهای جسمی از قبیل سردرد و دل **دردهای جسمی:** پزشکی نمی‌تواند بیماری یا علت درد را شناسایی کند، زیرا چنین دردهایی می‌تواند نشانه افسردگی باشند.
- ارزشی هستند و بنابراین به آسانی در برابر انتقاد، احساس طرد شدن و یا نوجوانان افسرده دچار احساس بی **حساسیت شدید به انتقاد:** شکست، دل گیر و رنجور می‌شوند. این مشکل مخصوصاً در نوجوانانی شایع است که فکر می‌کنند باید در درس، هنر یا ورزش بهترین باشند.
- چند دوست نزدیک را "شوند، نوجوانان معمولاً گرچه بزرگسالان افسرده از همه منزوی می‌انزوا **جستن از بعضی افراد، ولی نه همه.** ننگه می‌دارند. ولی نوجوانان افسرده ممکن است کمتر از گذشته اجتماعی باشند، از والدین دوری گیرند یا اینکه با افراد جدیدی دوستی کنند.

تاثیرات افسردگی در نوجوانان

های و رفتارها و طرز برخورد های ناسالم تر از دل گرفتگی است. تعداد زیادی سرکشی تاثیرات منفی افسردگی در نوجوانان بسیار گسترده نوجوانان، نشان دهنده افسردگی است. موارد زیر برخی از رفتارهایی است که نوجوانان از خود نشان می‌دهند درحالیکه سعی می‌کنند با دردهای عاطفی خود کنار بیایند:

- تواند موجب خستگی و عدم توانایی تمرکز شود. در مدرسه این مشکلات ممکن است باعث شوند افسردگی می **مشکلات در مدرسه:** که نوجوانی که پیش از این دانش آموز خوبی بوده است، سر کلاس حاضر نشود، نمره های پایین تری بگیرد، یا اینکه از درس و مشق شاکی باشد.
- زنند. چنین رفتاری معمولاً نشان دهنده آن کنند یا اینکه درباره آن حرف می‌بیساری از نوجوانان افسرده از خانه فرار می **فرار کردن:** است که نوجوان نمی‌داند چگونه درخواست کمک کند.
- نوجوانان ممکن است برای درمان افسردگی خود به مواد مخدر یا مشروبات الکلی پناه **اعتیاد به مواد مخدر یا مشروبات الکلی:** ببرند. متأسفانه چنین رفتاری مشکل را تشدید می‌کند. (برای دریافت اطلاعات بیشتر در این مورد به زبان انگلیسی به این سایت مراجعه کنید: [Drug and alcohol abuse](#).)

- ارزیابی شود یا اینکه این احساسات را تشدیدتواند موجب احساس زشتی، شرم، شکست و بی‌افسردگی می‌نشدن اعتماد به نفس: کند.
 - نوجوانان ممکن است برای فرار از مشکلاتشان به اینترنت پناه ببرند ولی استفاده بیش از حد، نوجوان را بیش از اعتیاد به اینترنت: پیش منزوی می‌کند و در نتیجه احتمالاً افسرده‌تر می‌شود. (برای دریافت اطلاعات بیشتر در این مورد به زبان انگلیسی به این سایت [Internet addiction](#) مراجعه کنید:)
 - ملاحظه و خطرناک، استفاده بیش از اندازه نوجوانان افسرده ممکن است رفتارهای خطرناک (مثل رانندگی بی بی پروا شدن: مشروبات الکلی و یا رفتار جنسی پرخطر) از خود نشان دهند.
 - بعضی از نوجوانان افسرده (مخصوصاً پسرانی که تحت اذیت و آزار دیگر پسران قرار دارند) رفتار خشونت آمیز از خود نشان خشونت: می‌دهند. از خود بی‌زاری و آرزوی مرگ می‌تواند مبدل به رفتار خشونت آمیز و حتی قتل شود. مثلاً در دبیرستان کولومباین در ایالت کولورادوی آمریکا در آپریل ۱۹۹۹ (فروردین ۱۳۷۸)، دو دانش آموز اسلحه به دست گرفتند ۱۲ نفر را به قتل رساندند، ۲۱ نفر را مجروح و سپس خودکشی کردند. همچنین در دبستان سندی هوک در ایالت کانتیکت در دسامبر ۲۰۱۲ (آذر ۱۳۹۱) یک جوان ۲۰ ساله مادرش را به قتل رساند، سپس ۲۰ کودک و ۶ تن از کارکنان دبستان را به ضرب اسلحه کشت و پس از آن خودکشی کرد.
- افسردگی در نوجوانان همچنین با چند مشکلات روحی و روانی دیگر نیز مرتبط است، مانند اختلال در غذا خوردن و یا خودآزاری.

علائم هشدار دهنده خودکشی در نوجوانان

نوجوانان و خودکشی

برای دریافت اطلاعات بیشتر درباره خطرها، علائم هشدار دهنده و نیز طرز برخورد در زمان بحران، به سایت زیر در مورد پیشگیری از خود [Suicide Prevention](#) کشی مراجعه کنید (به انگلیسی):

کنندمی سعی زنند یا حتی برای جلب توجه کنند یا اینکه درباره آن حرف می‌نوجوانان بسیار افسرده معمولاً به خودکشی فکر می‌خودکشی کنند. ولی متأسفانه تعداد زیادی از آنها نیز واقعاً خودکشی می‌کنند. به همین دلیل باید همیشه تفکر و گفتگو در این مورد را جدی گرفت.

برای اکثریت قریب به اتفاق نوجوانانی که به خودکشی فکر می‌کنند، افسردگی و دیگر اختلالات روحی و روانی نقش عمده‌ای بازی می‌کنند. در نوجوانانی که از مواد مخدر یا مشروبات الکلی استفاده می‌کنند، خطر خودکشی دوچندان می‌شود. از آنجایی که خطر خودکشی همیشه واقعی است که وجود دارد، نوجوانان افسرده باید تحت نظر قرار بگیرند تا نشانه‌های افکار و یا مکالمه‌های در مورد خودکشی در آنان نادیده گرفته نشود.

نشانه‌های هشدار دهنده خودکشی در نوجوانان افسرده:

- صحبت یا شوخی کردن در مورد خودکشی
- «ای نیست هیچ راه چاره»، «کاشکی برای همیشه ناپدید شوم»، «بهرتر است بمیرم» گفتن حرف‌هایی از قبیل:
- «داشتند مردم، مردم مرا بیشتر دوست می‌آورد» خیال بافی یا حرف مثبت زدن در مورد مرگ مثلاً
- قصه یا شعر نوشتن در مورد مرگ، مردن و یا خودکشی.
- نشان دادن رفتار بی‌ملاحظه و خطرناک، یا درگیر شدن در تصادف‌هایی که به دیگران یا به خود صدمه می‌زند.
- هدیه کردن یا رها کردن اشیائی که پیش از این آن را دوست داشتند.
- خداحافظی کردن با دوستان و خویشان مثل اینکه دیدار مجددی در کار نخواهد بود.
- جستجوی سلاح، دارو یا دیگر لوازم برای خودکشی.

تشویق یک نوجوان افسرده به حرف زدن در مورد مشکلاتش

اگر فکر می‌کنید که فرزندتان یا نوجوانی که می‌شناسید افسرده است، بدون وقفه چیزی بگویید. حتی اگر مطمئن نیستید که مشکل افسردگی است یا چیز دیگری، رفتار یا عواطف مشکل‌ساز که در این نوجوان می‌بینید نشانه‌های یک مشکل واقعی هستند.

چه این مشکل افسردگی باشد چه نباشد، به هر حال باید برطرف شود و هرچه زودتر بهتر. نگرانی خود را با مهر و محبت با نوجوان در میان بگذارید بدون اینکه پیش قضاوتی کنید. علائم افسردگی را به او گوشزد کنید و بگویید که به چه دلیل نگرانش هستید. سپس تشویقش کنید که مشکلاتش را با شما در میان بگذارد.

ممکن است که او تمایلی به حرف زدن نداشته باشد، شاید احساس شرم کند یا اینکه بترسد حرفش موجب سوء تفاهم شود. یا اینکه نداند چگونه مشکلش را بیان کند.

اگر نوجوان ادعا می‌کند که هیچ مشکلی ندارد ولی دلیل قانع کننده‌ای برای رفتارهای نشان دهنده افسردگی ندارد، به حس و غریزه خود اعتماد کنید. انکار حس قدرتمندی است. به علاوه، این نوجوان شاید باور نداشته باشد که آنچه احساس می‌کند نتیجه افسردگی است.

آید دریغ نخواهید کرد و اینکه بدون هیچ قید و شرطی از وی می‌که از دستتان بر به نوجوان افسرده بگویید از هر کاری **حمایت عاطفی**: حمایت خواهید کرد. بیش از حد از وی سؤال نکنید. نوجوانان دوست ندارند که با آنان مثل کودک رفتار کنید یا اینکه مورد بازجویی قرار دهید. به وضوح بیان کنید که آماده حمایت از او هستید.

اگر نوجوان در اولین برخورد سفره دلش را برای شما باز نکرد، مسئله را رها نکنید. صحبت **ملایم برخورد کنید ولی پافشاری کنید**: کردن در مورد افسردگی برای نوجوانان می‌تواند بسیار مشکل باشد. خواسته‌های او را محترم بشمارید ولی تأکید کنید که نگران هستید و اینکه هر موقع او خواست، به حرفش گوش خواهید داد.

وقتی نوجوان شروع به حرف زدن کرد، ایراد نگیرید و انتقاد نکنید. مهم این است که او با **بدون موعظه کردن به حرفش گوش دهید**: شما ارتباط برقرار کرده است. پند و اندرز یا اولتیماتوم ندهید.

دار یا غیر منطقی به‌اش خنده‌سعی نکنید او را قانع کنید که نباید افسرده باشد، حتی اگر دلایل ناراحتی **احساسات وی را جدی بگیرید**: نظر می‌رسد. تصدیق کنید که احساس درد یا غم می‌کند. بدون اینکار ممکن است که فکر کند احساساتش را جدی نمی‌گیرید.

درمان برای افسردگی نوجوانان

بدون درمان، افسردگی آسیب‌های بسیاری به همراه خواهد داشت. صبر نکنید که علائم افسردگی خود به خود ناپدید شوند. اگر نشانه‌های افسردگی را در نوجوانی می‌بینید به روانشناس مراجعه کنید.

وقت دکتر بگیریید که فرزندان معاینه شود. آماده باشید که علائم افسردگی را به طور دقیق و با جزئیات برای دکتر بازگو کنید: چند وقت است که این علائم در وی دیده می‌شود، زندگی روزمره او را چگونه تحت تأثیر قرار داده است و چه صفات و خصوصیات فردی از او سر می‌زند. همچنین اگر کسی از خویشان از افسردگی یا دیگر اختلالات روانی رنج می‌برد، به دکتر اطلاع دهید. برای تشخیص افسردگی، دکتر باید معاینه کامل جسمی و آزمایش خون انجام دهد که دلایل جسمی افسردگی را تشخیص دهد.

متخصص افسردگی پیدا کنید

اگر مشکلات جسمی وجود ندارد که موجب افسردگی این نوجوان می‌شود، از دکتر بخواهید که یک روانشناس یا روانپزشک متخصص نوجوانان را به شما معرفی کند. افسردگی نوجوانان مسئله پیچیده‌ای است مخصوصاً طرز درمان آن از راه دارو. برای درمان نوجوان سعی کنید روانشناسی پیدا کنید که در مورد افسردگی آموزش دیده باشد و دارای تجربه معالجه نوجوانان باشد.

برای انتخاب چنین متخصصی، نظر نوجوان را بپرسید. نوجوانان وابسته والدین هستند که تصمیمات مربوط به سلامتی آنان را بگیرند. بنابراین در زمان تصمیم‌گیری نظر وی را بپرسید. اگر نوجوان نمی‌تواند در مکالمه با روانشناس احساس راحتی کند یا اینکه نمی‌تواند با وی واقعاً ارتباط برقرار کند، به دنبال یک روانشناس دیگر بگردید که ممکن است بیشتر مناسب نوجوان باشد.

تنها به دارو اتکا نکنید.

با روانشناس در مورد درمان فرزند نوجوانتان صحبت کنید. برای معالجه افسردگی نوجوانان درمان‌های متعددی وجود دارد از جمله جلسه‌های تک نفری گفتگو با روانشناس، جلسه‌های گروهی یا خانوادگی و یا تجویز دارو. برای مطالعه بیشتر در این مورد به زبان [Treatment options for depression](#) انگلیسی، به این سایت مراجعه کنید:

جلسه‌های تک نفری گفتگو با روانشناس معمولاً بهترین راه درمان افسردگی خفیف یا متوسط است. در طی دوره درمان، مشکلات افسردگی نوجوان ممکن است حل شوند. در غیر این صورت، شاید لازم باشد دارو تجویز شود. ولی داروهای ضد افسردگی تنها باید بخشی از برنامه درمانی باشند.

متأسفانه برخی از والدین احساس می‌کنند که دارو به آنها تحمیل شده است و درمان‌های دیگری که ممکن است گران‌تر یا وقت‌گیرتر باشند به اندازه کافی مورد بررسی قرار نگرفته‌اند. ولی معمولاً وقت هست که درمان‌های مختلف را بررسی کنید و سپس یکی از آنها را انتخاب کنید؛ مگر اینکه نوجوان در معرض خطر خودکشی باشد که در این صورت شاید دارو و نظارت دائم لازم باشد.

خطرات استفاده از داروهای ضد افسردگی

در موارد افسردگی شدید، دارو می‌تواند علائم آن را کم کند. ولی دارو همیشه بهترین راه درمان نیست. داروها خطرات و عوارض جانبی به دنبال دارند که شامل مواردی می‌شوند که مختص کودکان و نوجوانان است. مهم است که پیش از شروع استفاده از دارو، مزیت‌ها و [Weigh the benefits against the risks](#) ضررهای دارو را شناسایی کنید. برای مطالعه بیشتر در این مورد به زبان انگلیسی، به این سایت مراجعه کنید:

ضد افسردگی و مغز نوجوانان داروهای

داروهای ضد افسردگی برای بزرگسالان طراحی شده‌اند و روی بزرگسالان آزمایش شده‌اند. تاثیر آنها روی نوجوانان که مغزشان در حال (برای Prozac رشد است، هنوز کاملاً شناخته شده نیست. برخی پژوهشگران نگران آن هستند که استفاده از داروهای قبیل پروزک (کودکان و نوجوانان در رشد طبیعی مغز اختلال ایجاد کند. مغز نوجوانان در حال رشد سریع است و داروهای ضد افسردگی ممکن است در آن تاثیر داشته باشد، مخصوصاً در فعالیت مغز برای مدیریت استرس و تنظیم طبیعی عواطف و احساسات مختلف.

ضد افسردگی داروهای علائم هشدار دهنده خودکشی در نوجوانان در اثر استفاده از

اداره نظارت بر غذا» داروهای ضد افسردگی ممکن است که خطر افکار و رفتار خودکشی را در نوجوانان افزایش دهد. در ایالات متحده، کند که روی بطری داروهای ضد افسردگی هشدار) سازمان‌های داروسازی را ملزم می‌کند (Food and Drug Administration) «و دارو اکید خطر خودکشی را چاپ کنند. این هشدار عبارتست از خطر خودکشی ناشی از داروهای ضد افسردگی برای کودکان، نوجوانان و جوانان تا سن ۲۴ سالگی. بیشترین خطر خودکشی در ۲ ماه اول استفاده از دارو است.

در مدت استفاده از داروهای ضد افسردگی بعضی از نوجوانان و جوانان با خطر خودکشی بیشتری مواجه هستند: نوجوانان مبتلا به اختلال دو قطبی، و کسانی که در میان خویشان آنها فردی که مبتلا به اختلال دو قطبی است یا سعی کرده است خودکشی کند وجود دارد.

نوجوانانی که از داروهای ضد افسردگی استفاده می‌کنند باید تحت نظارت از نزدیک باشند که علائم تشدید افسردگی در آنان را تشخیص دهد. این علائم عبارتند از: نشانه‌های جدید یا شدیدتر پریشانی و آشفتگی، تحریک پذیری و یا عصبانیت. تغییرات غیرعادی رفتاری نیز ممکن است خطرناک باشد.

، پس از استفاده از داروهای ضد افسردگی یا افزایش مقدار دارو، نوجوان باید در این «اداره نظارت بر غذا و دارو» براساس راهنمایی مواقع به دکتر مراجعه کند:

- یک بار در هفته برای ۴ هفته اول
- دو هفته یک بار برای ماه بعد از آن
- ۱۲ هفته پس از شروع استفاده از دارو
- بیش از آن در صورت وجود مشکلات دیگر

کنند ضد افسردگی استفاده می‌داروهای علائم خطرناک برای نوجوانانی که از

اگر علائم زیر را مشاهده می‌کنید، به دکتر مراجعه کنید:

- افکار جدید یا بیشتر در مورد خودکشی
- تلاش برای خودکشی که خوشبختانه موفق آمیز نبوده است
- افسردگی یا افسردگی بیشتر
- اضطراب یا اضطراب بیشتر
- احساس پریشانی یا بی‌قراری شدید
- حمله هراس
- بی‌خوابی
- تحریک پذیری یا تحریک پذیری بیشتر
- پرخاشگری، عصبانیت یا خشونت
- انجام فعالیت‌های خطرناک بدون تفکر درباره آن
- (mania، شیدایی یا hypomania) فعالیت بیش از حد و غیرعادی یا حرف زدن بیش از حد معمول (جنون خفیف یا دیگر تغییرات غیرعادی رفتاری

حمایت عاطفی از نوجوان تحت درمان افسردگی

اگر نوجوان افسرده تحت درمان است، مهمترین کار شما این است که به حرفش گوش دهید و از او حمایت کنید. اکنون بیش از پیش نوجوان احتیاج دارد که بداند که مورد توجه است، نزد شما پذیرفته می‌شود و از وی مراقبت خواهد شد.

- زندگی با یک نوجوان افسرده ممکن است خسته کننده و مشکل باشد. ممکن است برخی اوقات دچار احساس او را درک کنید. خستگی و فرسودگی، مطرود شدن، ناامیدی، آشفتگی و یا دیگر عواطف منفی شوید. در این مدت به خاطر داشته باشید که نوجوانان عمداً شما را آزار نمی‌دهد. او بیش از شما رنج می‌برد. پس صبور باشید و سعی کنید حالش را درک کنید.
- هابی پیدا کنید که در زندگی روزمره بتواند برای تسلی افسردگی بسیار موثر باشد. راه ورزش می‌تواند تشویقش کند که ورزش کند. نوجوان، فعالیت های فیزیکی وجود داشته باشد. راه رفتن و یا دوچرخه سواری می‌تواند مفید باشد.
- تشویقش کنید با دوستانش رفت و آمد داشته باشد. پیشنهادانزو افسردگی را بدتر می‌تواند تشویقش کند با دیگران معاشرت کند. کنید که او و دوستانش را بیرون ببرید و فعالیت های پیشنهاد کنید که ممکن است دوست داشته باشند انجام دهند: مثلاً رفتن به باشگاه، زمین فوتبال، یا کلاسهای هنر.
- کند و دراطمینان حاصل کنید که کلیه دستورالعمل های درمانش را اعمال می‌بر جریان معالجه اش از نزدیک نظارت کنید. جلسه‌های با روانشناس شرکت می‌کند. داروهای ضد افسردگی باید طبق نسخه و دستورات دکتر استفاده شوند. به تغییرات رفتار وی توجه کنید و اگر افسردگی وی شدیدتر شد به دکتر خبر دهید.
- اگر فرزندان بیماری داشت که شما از آن آگاهی زیادی نداشتید، درباره آن مطالعه اطلاعاتتان را در مورد افسردگی تقویت کنید. کنید که اطلاعات بیشتری به دست آورید. افسردگی هم همینطور است. هر چه بیشتر بدانید بیشتر می‌توانید به فرزندان کمک کنید. فرزندان را نیز تشویق کنید که اطلاعات بیشتری در مورد افسردگی به دست آورد. مطالعه در مورد افسردگی به فرزندان خواهد آموخت که تنها نیست. همچنین در نتیجه مطالعه، فرزندان درک بهتری از افسردگی خواهد داشت.

درمان افسردگی نوجوانان راه پر فراز و نشیبی است. صبور باشد. از هر موفقیت کوچک خوشحال شوید و در عین حال آماده باشید که گاهی به مشکلات برخورد کنید. مهمتر از همه اینکه بر علیه خودتان قضاوت نکنید و خانواده‌تان را با دیگران مقایسه نکنید. بدانید که تا وقتی هر چه از دستتان برمی‌آید برای بهبود فرزندان انجام می‌دهید، پدر و مادر خوبی هستید.

بردمراقبت از سایر اعضای خانواده وقتی یکی از فرزندان از افسردگی رنج می

به عنوان پدر یا مادر نوجوانی که افسرده است، شاید متوجه شوید که تمام انرژی خود را صرف درمان این نوجوان می‌کنید و ممکن است که گاهی از نیازهای سایر اعضای خانواده غفلت کنید. گرچه کمک به فرزند افسرده‌تان مهم بوده و اولویت دارد، اما لازم است که همه خانواده را قوی و سالم نگه دارید.

- لازم است که خودتان سالم باشید و تفکر مثبت داشته باشید. از برای کمک به فرزند نوجوان افسرده از خودتان مراقبت کنید. نیازهای خودتان چشم پوشی نکنید. استرس این موقعیت ممکن است احساسات و عواطف شما را تحت تاثیر قرار دهد. می‌بایست سلامت خودتان را حفظ کنید: غذای مناسب بخورید، به اندازه کافی بخوابید و برای خودتان وقت انجام کارهایی را که خوشحالتان [Take care of yourself](#) کنند در نظر بگیرید. برای مطالعه بیشتر در این زمینه به زبان انگلیسی، به این سایت مراجعه کنید: می‌های حمایت شرکت کنید. در صورت با دوستانتان معاشرت کنید و یا در گروه برای خودتان از دیگران حمایت عاطفی بگیرید. لزوم، برای خودتان به روانشناس مراجعه کنید. اشکالی ندارد که گاهی احساس ضعف، ناامیدی، درماندگی و یا عصبانیت کنید. به جای اینکه این احساسات را در درون خودتان نگه دارید، با دیگران درباره اینکه چگونه افسردگی فرزندان شما را تحت تاثیر قرار می‌دهد صحبت کنید.
- از دیگر فرزندان، سعی نکنید مشکل افسردگی را انکار کنید. وقتی «محافظت» برای با دیگر افراد خانواده رو راست باشید. مشکلی وجود دارد، کودکان آن را احساس می‌کنند. اگر اطلاعات درست و واقعی را از شما به دست نیاورند، ممکن است که با استفاده از تخیلات قوی‌شان مشکلات را شدیدتر از آنچه که هست تصور کنند. با آنها رو راست باشید و بگذارید که سؤالاتشان را از شما بپرسند و احساساتشان را با شما در میان بگذارند.
- افسردگی در یکی از فرزندان، ممکن است در سایر اعضای خانواده احساس نگرانی و اضطراب دیگر فرزندان را فراموش نکنید. ایجاد کند. خواهران و برادران ممکن است به توجه ویژه‌ای و یا حتی کمک روانشناس احتیاج داشته باشند که بتوانند با احساسات خود در مورد این وضعیت کنار بیایند.
- کند، بلکه تقصیر افسردگی فرزندان را به عهده گرفتن یا دیگری را مقصر دانستن نه تنها مشکلی را حل نمی‌دیگران را مقصر ندانید. به استرس همه افراد خانواده می‌افزاید. به علاوه، افسردگی در اثر مجموعه‌ای از مسائل مختلف به وجود می‌آید (مگر در مورد غفلت از فرزندان و یا سوء استفاده از کودکان). پس معمولاً هیچ کدام از اعضای خانواده مسئول افسردگی فرزندان نیستند.

دریافت کمک بیشتر درباره افسردگی در نوجوانان

- [Teenager's Guide to Depression](#) برای مطالعه بیشتر درباره کمک به خویشتن و یا به یک دوست به زبان انگلیسی، به این سایت مراجعه کنید: [Depression](#).

- برای مطالعه بیشتر در مورد کمک به یک فرد افسرده و در عین حال مراقبت از خویشتن به زبان انگلیسی، به این سایت مراجعه کنید: [Helping a Depressed Person](#).
- [Depression Treatment](#) برای مطالعه بیشتر درباره معالجه، داروها و تغییرات لازم در زندگی روزمره به زبان انگلیسی، به این سایت مراجعه کنید.
- [Dealing with Depression](#) برای مطالعه بیشتر در مورد کمک به خویشتن و روش های مقابله با افسردگی به زبان انگلیسی، به این سایت مراجعه کنید.
- [Antidepressants \(Depression Medication\)](#) برای مطالعه بیشتر درباره داروهای ضدافسردگی به زبان انگلیسی، به این سایت مراجعه کنید.
- برای مطالعه بیشتر درباره نوجوانانی که رفتار عصبانی، خشونت آمیز، تخلف، یا دیگر اختلالات رفتاری از خود نشان می دهند به این سایت مراجعه کنید (به زبان انگلیسی): [Helping Troubled Teens](#).
- برای مطالعه بیشتر به زبان انگلیسی درباره کمک به کودکان و نوجوانانی که تحت آزار و اذیت دیگر کودکان و نوجوانان قرار دارند، به [Dealing with Bullying](#) این سایت مراجعه کنید.
- برای مطالعه بیشتر به زبان انگلیسی درباره کمک به کودکان و نوجوانانی که در اینترنت تحت آزار و اذیت دیگر کودکان و نوجوانان قرار دارند، به این سایت مراجعه کنید: [Dealing with Cyberbullying](#).
- [Suicide Help](#) برای مطالعه بیشتر در مورد تفکر درباره خودکشی به زبان انگلیسی به این سایت مراجعه کنید.
- [Suicide Prevention](#) برای مطالعه بیشتر به زبان انگلیسی درباره جلوگیری از خودکشی، به این سایت مراجعه کنید.

منابع بیشتر

اطلاعات عمومی در مورد افسردگی نوجوانان

اطلاعات کلی: برای درک بیشتر انواع مختلف افسردگی در نوجوانان و علائم آنها به این سایت مراجعه کنید (به انگلیسی): [Depression](#).

ای دارد. برای مطالعه در این گره افسردگی در دختران بیشتر شیوع دارد، افسردگی پسران علائم و خطرات ویژه افسردگی پسران: [Depression in Boys](#) مورد، به این مقاله به زبان انگلیسی مراجعه کنید:

ها گرفته تا تغییرات اجتماعی، دختران نوجوان به کمک بیشتری نیاز دارند. برای آموختن روشهای از تغییر هورمن افسردگی دختران: [Depression in Girls](#) کمک به عنوان پدر و مادر، به این سایت مراجعه کنید (به انگلیسی):

افسردگی و خودکشی

برای مطالعه بیشتر در مورد آمار، خطرات، علائم هشدار، روش کمک به نوجوانان و روشهای مختلف برای خودکشی در نوجوانان: [About Teen Suicide](#) اند، به این سایت مراجعه کنید: حمایت از والدینی که فرزندانشان را از طریق خودکشی از دست داده

[Teenage Suicide](#) برای دریافت اطلاعات کلی و علائم هشدار خودکشی، به انگلیسی، به سایت زیر مراجعه کنید: اطلاعات کلی:

افسردگی نوجوانان و رفتارهای خشونت آمیز

دهند، برای درک این که چرا نوجوانان رفتار خشونت آمیز از خود نشان می علائم هشدار دهنده رفتارهای خشونت آمیز در نوجوانان: [Warning Signs of Youth Violence](#) توانند بکنند، به این سایت مراجعه کنید (به انگلیسی): چه کسانی در خطر هستند و والدین برای کمک چه کار می [Youth Violence](#).

توانید اطلاعات بیشتری درباره رفتار خشونت آمیز در نوجوانان و رابطه احتمالی با مطالعه این سایت می افسردگی و خشونت نوجوانان: [Depression and Violence in Teens](#) توانند بکنند، دریافت کنید (به انگلیسی): آن با افسردگی و اینکه والدین برای کمک چه کار می [Teens](#).

درمان افسردگی نوجوانان

های خود را در مورد اختلالات روانی پاسخ اغلب پرسش با مطالعه این سایت می برند: درمان کودکانی که از اختلالات روانی رنج می [Treatment of Children with Mental Illness](#) روانی در کودکان و افسردگی پیدا کنید (به انگلیسی):

بایست برای مطالعه بیشتر درباره اینکه کجا و در چه زمانی می جستجوی روانشناس و روانپزشک برای کودکان و نوجوانان:

[Child and Adolescent Psychiatrist Finder](#) فرزند خود از روانشناس کمک بگیرید، به این سایت مراجعه کنید (به انگلیسی): [Finder](#).

برای معلمان:

برای مطالعه گزارش یک معلم از خودکشی یکی از دانش آموزانش به زبان انگلیسی به این سایت **تجربه نوجوانان: - خودکشی** . همچنین اطلاعات درباره روش های برخورد با نوجوانانی که ممکن است [Suicide: A Teacher's Experience](#) مراجعه کنید: افسرده باشند در این سایت مندرج است.

برده این گزارش از زبان نوجوانی نوشته شده است که در گذشته از افسردگی رنج می تجربه یک دانش آموز: - افسردگی در مدرسه [Depression in School: A Student's Trial](#) تواند به دانش آموزان کمک کنند (به انگلیسی):شود در مورد اینکه چگونه معلمان می است و شامل اطلاعاتی می [School: A Student's Trial](#).

داروهای ضد افسردگی

که جواب دهنده سئوالهای «اداره نظارت بر غذا و دارو» راهنمای راهنمای داروهای ضد افسردگی برای کودکان و نوجوانان: [Medication Guide: About Using Antidepressants in Children or Teenagers](#) متداول در مورد داروهای ضد افسردگی در نوجوانان است (به انگلیسی): [Antidepressants in Children or Teenagers](#).

برای مطالعه اطلاعات کلی دولتی در مورد داروهای راهنمای والدین در مورد داروهای ضد افسردگی برای کودکان و نوجوانان: [Antidepressant Medications for Children and Adolescents: Information for Parents and Caregivers](#) ضد افسردگی برای کودکان و نوجوانان به این سایت مراجعه کنید (به انگلیسی): [Antidepressant Medications for Children and Adolescents: Information for Parents and Caregivers](#).