

با کودک افسرده چه باید کرد؟

Photo: TatyanaGl/Bigstock.com

پدر و مادر که می‌شوید، قصه زندگی خیلی فرق می‌کند. دیگر دغدغه‌های شخصی کم‌رنگ‌تر می‌شود و جای خود را به مسائل مرتبط با فرزند می‌دهد. بیمار شدن کودک از سخت‌ترین موقعیت‌هایی است که والدین با آن دست و پنجه نرم می‌کنند. در کنار بیماری‌های جسمی که گهگاه به سراغ کودکان می‌آید، بیماری‌های روحی از جمله افسردگی نیز حائز اهمیت است و والدین باید مراقب این حالت در فرزندان خود باشند.

شاید تصور کنید افسردگی فقط به سراغ بزرگسالان می‌آید غافل از این که کودکان هم ممکن است دچار این مشکل روحی شوند. گاهی طولانی شدن ناراحتی‌ها و در صورتی که رفتارهای مخرب با فعالیت‌های اجتماعی طبیعی، علایق، فعالیت‌های مدرسه یا زندگی خانوادگی تداخل داشته باشد، می‌توان این حالات را افسردگی دانست.

چگونه می‌توان افسردگی را تشخیص داد؟

معمولا علائم افسردگی در کودکان متفاوت است و همین امر باعث می‌شود اغلب با طبیعی انگاشتن علائم و تغییرات روحی و روانی، تشخیص و درمان آن به تأخیر بیفتد. گاهی کودک، افسردگی خود را با عصبانیت و رفتارهای ناهنجار نشان می‌دهد و بویژه در کودکان کم‌سن و سال‌تر، افسردگی در بسیاری از کودکان با ناراحتی شدید، احساس ناامیدی و تغییرات خلق و خویی بروز می‌کند. اما به‌طور کلی، علائم و نشانه‌های افسردگی در کودکان عبارتند از:

- * تدمزاجی یا عصبانیت
- * ناراحتی و ناامیدی مداوم
- * کناره‌گرفتن از اجتماع
- * حساسیت بالا نسبت به طرد شدن
- * تغییر در اشتها (کاهش یا افزایش اشتها)
- * تغییر در میزان خواب (پرخوابی یا کم‌خوابی)
- * فریاد کشیدن
- * خستگی و تحلیل انرژی
- * دردهای جسمانی مانند درد معده و سردرد که به درمان پاسخ نمی‌دهند
- * کاهش عملکرد در محیط مدرسه، خانه و در جمع دوستان و در خلال بازی‌ها
- * احساس گناه و بی‌ارزش بودن
- * عدم تمرکز و اختلال در فکر کردن
- * فکر کردن مداوم به مرگ یا خودکشی

البته کودکان ممکن است علائم متفاوتی نسبت به هم نشان دهند، اما در اغلب موارد با کاهش علاقه به مدرسه، حاضر نشدن سر کلاس و تغییر قابل توجه در فعالیت‌های اجتماعی بروز می‌کند. در مواردی هم بویژه در سنین 12 سال به بالا ممکن است به سمت مصرف مواد مخدر و مشروبات الکلی کشیده شوند.

دختران بیشتر تلاش می‌کنند خود را از بین ببرند ولی پسرها اغلب دست به خودکشی می‌زنند. در کودکانی که در خانواده آنها سابقه

خشونت، سوء مصرف مواد مخدر و مشروبات الکلی یا سوء استفاده جنسی وجود داشته، خطر خودکشی کودکان افسرده بیشتر به چشم می خورد.

چه کودکانی در معرض افسردگی هستند؟

حدود 25 درصد کودکان آمریکایی از افسردگی رنج می برند. افسردگی در پسران زیر ده سال بسیار شایع است. اما تا 16 سالگی، دختران بیشتر دچار افسردگی می شوند. اختلال دوقطبی در نوجوانان شایع تر از کودکان است. با وجود این، اختلال دوقطبی در کودکان نیز می تواند شایع باشد.

همچنین در کودکان مبتلا به اختلال تمرکزی و بیش فعالی، اختلال وسواس فکری - عملی و نیز اختلال رفتاری، ابتلا به افسردگی افزایش می یابد.

افسردگی در کودکان چگونه رخ می دهد؟

افسردگی در کودکان نیز مانند بزرگسالان به دلیل ترکیبی از عوامل مرتبط با سلامت بدنی، اتفاقات زندگی، تاریخچه خانواده، محیط، عوامل ژنتیکی و نوسانات زیستی شیمیایی ایجاد می شود.

افسردگی بک حالت گذرا نیست و معمولاً بدون درمان های مناسب درمان پذیر نیست.

چگونه از افسردگی کودک جلوگیری کنیم؟

کودکانی که در خانواده خود سابقه ابتلا به افسردگی دارند، بیش از دیگر کودکان در معرض ابتلا به افسردگی قرار می گیرند.

کودکانی که والدین مبتلا به افسردگی دارند، زودتر از کودکانی به افسردگی مبتلا می شوند که والدین آنها از این بیماری رنج نمی برند. کودکان خانواده هایی که دچار هرج و مرج هستند و مدام با هم ستیز و دعوا دارند، یا کودکان و نوجوانانی که از مواد مخدر استفاده می کنند بیشتر در معرض ابتلا به افسردگی قرار دارند.

درمان های پزشکی را جدی بگیرید

گزینه های درمانی که برای کودکان مورد استفاده قرار می گیرد، شبیه به درمان هایی است که پزشکان برای افراد بزرگسال تجویز می کنند.

روش های درمانی برای افسردگی معمولاً شامل روان درمانی (مشاوره) و دارودرمانی است. نقش خانواده و بازی محیطی کودک در روند درمان بسیار مؤثر است.

پزشکان برای درمان کودکان مبتلا به افسردگی ابتدا از روان درمانی استفاده می کنند و در صورتی که بهبودی حاصل نشود، داروهای ضد افسردگی برای آنها تجویز می کنند.

مطالعات حاکی از آن است که ترکیب روان درمانی و دارودرمانی در درمان افسردگی بسیار مؤثرتر عمل می کند. سازمان غذا و داروی آمریکا برای درمان کودکان 8 تا 18 سال مبتلا به افسردگی، داروی « پروزاک » را مورد تأیید قرار داده است. مطالعات نشان می دهد که افسردگی طولانی مدت در کودکان سنین پایین طی سال های اخیر نسبت به قبل بیشتر شده است.

این در حالی است که افسردگی در بزرگسالان ممکن است بار دیگر در برهه های بعدی زندگی رخ دهد. افسردگی اغلب همزمان با بیماری های جسمی نیز ممکن است رخ دهد و از آنجا که افسردگی سرآغاز بسیاری از بیماری های روانی در زندگی آینده فرد به شمار می رود، تشخیص زودهنگام، درمان اولیه و کنترل آن حیاتی است. والدین باید کودک مبتلا را برای درمان افسردگی نزد پزشک ببرند تا پزشک معالج مراقبت های روانی لازم را انجام دهد.

با کودک افسرده چه باید کرد؟

معمولاً بیمار شدن کودک برای والدین او بسیار دشوار است و تمام تلاش خود را می کنند تا کودک از درد و رنج رها شود. اما در این میان روحیه بالای کودک نیز اهمیت بالایی دارد و به طور قابل ملاحظه ای می تواند وضعیت روحی او را بهبود بخشد. در این میان انجام برخی راهکارها می تواند به کودکان مبتلا به افسردگی کمک کند.

اولین گام، پذیرش بیماری کودک است و این که بپذیرید بروز این بیماری تقصیر هیچ کس نیست و نباید به دنبال مقصر بود. صبور باشید. افسردگی بالینی را می توان تا بیش از 80 درصد با موفقیت درمان کرد. تا زمانی که کودک مبتلا به افسردگی والدین و پزشک خوب

داشته باشد که حامی او باشند، شانس بهبودی او بالا می‌رود.

کودکان معمولاً عادت دارند بعضی چیزها را که باعث ناراحتی والدین می‌شود، از آنها پنهان کنند. اما شما سعی کنید به عنوان پدر و مادر، به کودک اطمینان دهید که آنها می‌توانند با گفتن برخی مسائل از آنها کمک بگیرند.

والدین باید با فرزندان خود حرف بزنند. برای کودکی که افسرده است، حرف زدن یکی از دشوارترین کارهای ممکن است. سعی کنید با برقراری محیط و شرایطی آرام و به دور از استرس، فرصتی را برای کودک فراهم کنید تا حرف‌های دلش را بزند و از برنامه‌های طول روز خود بگوید.

این کار را می‌توانید هنگام غذا خوردن و در کنار یکدیگر انجام دهید.

از فکر خودکشی کودک نترسید. بسیاری از کودکان افسرده حرف از خودکشی می‌زنند. سعی کنید هنگامی که با کودک خود درباره افکار مرتبط با خودکشی صحبت می‌کنید، آرامش خود را حفظ کنید و بدون هراس سخن بگویید. کودک خود را تا جایی که می‌توانید به اجتماعی بودن و حضور در اجتماع تشویق کنید. سعی کنید او را ترغیب به دوست‌یابی کنید تا بتواند در جمع دوستان و خانواده علاوه بر این که از تنهایی درمی‌آید، سیستم حمایتی خوبی هم پیدا کند.

با فرزندتان درباره درمان صحبت کنید. درمان به‌ویژه درمان شناختی در کودکان مبتلا به افسردگی می‌تواند الگوهای فکری کودک را تغییر دهد تا بتواند افسردگی را به مرور کاهش دهد.

منبع: [جام جم سرا](#)