

مقابله با افسردگی کودکان و
نوجوانان

www.ketab.ir

[illegible]

چاپ اول: ۱۳۹۳

نشانی: انقلاب، خیابان دانشگاه، شهدای رانندگی، پلاک ۵۸، واحد ۴
تلفن مراکز بخش آدینه سبز: ۰۴۸.۴۲۳۰۹۱۲.

مقدمه

پدر یا مادر بودن یکی از دشوارترین و درعین حال ارزشمندترین کارها در زندگی است. ما به عنوان پدر یا مادر، اگرچه ممکن است قصدمان خیر باشد اما چون تعلیم یا آموزش خاصی نداشته ایم خیلی وقت ها باعث خراب تر شدن کارها می شویم. در حالی که معمولاً این امید را به خود می دهیم که همه چیز خود به خود درست خواهد شد. ما اغلب این اطمینان را به خود می دهیم که اگر فرزندانمان سالم باشند، در مدرسه مشکل خاصی نداشته باشند، چند دوست دوروبر خود شان داشته باشند، علائقی در زندگی پیدا کنند و ما هم تا حدودی رابطه خوبی با آنها برقرار کنیم، همه چیز عالی و روبراه است. والدین نوجوانان به طور معمول انتظار تغییرات خلقی، بالا و پایین شدن ها، چالش ها و برخورد هایی را که درواقع بخشی از یک دوره نوجوانی نرمال است، دارند. اما پدر یا مادر یک کودک یا نوجوانی که افسرده شده است یک تجربه دلهره آور را از

سر می گذرانند درست مثل حالتی که در باتلاق گرفتار شده باشند. افسردگی مشکل رایج این دوره است، طوری که ۵٪ نوجوانان و ۲٪ کودکان را تحت تأثیر قرار می دهد و اغلب تغییراتی در رفتار، پاسخ های هیجانی و روابطشان با کسانی که به آنها نزدیک می باشند، ایجاد می کند.

لحظه دشواری است وقتی که والدین می فهمند فرزندشان دچار افسردگی شده است. شاید مدتی است این موضوع را فهمیده اید و می دانید که اگر مشکلی پیش آمده، اما بدرستی نتوانسته اید بفهمید که اصل قضیه چیست. به بیان دیگر دقیقاً نمی دانید پاسخ شما به این گونه رفتار و اخلاق چگونه باید باشد. و حتا این ترس را دارید که طرز برخوردتان ممکن است این شرایط بد را بدتر کند. فرزندان را خوب می شناسید اما شخصی را که حالا او به آن تبدیل شده است به سختی می توانید به جا آورید. ممکن است ندانید چه کمک هایی در دسترس است، و یا باید اصلاً به دنبال کمک باشید یا خیر؟ از گفتن بدترین ترسهایتان، یعنی خودکشی و یا اینکه فرزندان تمام عمر با بیماری روانی دست به گریبان باشد، عاجزید. نمی دانید آیا هیچ پدر یا مادر دیگری هم مثل شما اینگونه احساس عجز و ناتوانی می کند، یا نه؟

این کتاب در پاسخ به نیاز این دسته والدین نوشته شده است تا موضوعاتی قابل خواندن را پیشنهاد دهد. در عین حال به والدین کمک کند تا کودک یا نوجوان خود را که افسرده شده است درک

کنند؛ به آنها نشان دهد چه کاری برای کمک می توانند بکنند و امیدی واقع بینانه به آنها بدهد که مسایل درست خواهد شد. و به آنها و بقیه اعضا خانواده این قدرت را بدهد که به زندگی خود ادامه داده و این دوره بسیار پرچالش را سپری کنند.

فصل ۱

افسردگی چیست؟

افسردگی هیجانی است که همه ما با آن آشنا هستیم: افکار یأس آور، احساس رنجش و ناراحتی نسبت به آنهایی که به ما نزدیک هستند؛ احساس پوچی، این پرسش که زندگی به چه دردی می خورد و نداشتن احساس لذت و شادمانی. بسیاری از ما در زندگی خود به چنین حالت هایی دچار شده ایم. این گونه احساسات بیشتر زمانی رخ می دهد که خسته هستیم، یا بار سنگینی از مشکلات را به دوش داریم، زمانی که با کسی که به ما نزدیک است اصطکاک و گگو مگو داشته ایم یا زمانی که یک رابطه که برایمان مهم است، به راحتی و بی دردرسر پیش نمی رود. معمولاً می توانیم برای خود توضیح دهیم چرا احساساتمان بدین گونه است و به خود قوت قلب دهیم که این احساسات دیری نخواهند پایید. این حالت را افسردگی می نامیم، این احساس، بخشی از محدوده گسترده یک هیجان طبیعی است که از ما یک انسان می سازد، به