



قصه درمانی

برای افسردگی و اضطراب کودکان

تهیه و تألیف: آزاده صارم صفاری

سرشناسه: صارم صفاری، آزاده، ۱۳۶۹.

عنوان و نام پدیدآور: قصه درمانی برای افسردگی و اضطراب.

کودکان. گردآورنده آزاده صارم صفاری.

مشخصات نشر: تهران: آوای آزاده، ۱۳۹۹.

مشخصات ظاهری: ۷۱ ص.

شابک: 978_600_501937_7

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

موضوع: قصه درمانی، افسردگی، روان درمانی، اضطراب

موضوع: Narrative therapy, Depression, Psychotherapy, Anxiety

رده بندی کنگره: ۴۸۹ RC

رده بندی دیویی: ۸۹۱۶۵/۶۱۶

شماره کتابشناسی ملی: ۷۳۰۶۵۳۳



نام کتاب: قصه درمانی برای افسردگی و اضطراب کودکان

نام نویسنده: آزاده صارم صفاری

ناشر: آوای آزاده

شمارگان: ۵۰۰

نوبت چاپ: اول

چاپ و صحافی: مبین

آدرس و تلفن و سامانه الکترونیک:

آدرس: میدان انقلاب، خیابان کارگر جنوبی، خیابان مهدیزاده، پلاک ۳۲

تلفن: ۶۶۵۹۱۵۲۸-۶۶۹۰۳۲۵۳ <http://avayeazade.com>

فهرست مطالب

۹	مقدمه
۱۵	فصل اول: افسردگی
۱۹	افسردگی در نوجوانان
۲۶	دیدگاه دی‌رمانی درمانی مربوط به افسردگی
۳۵	فصل دوم: اضطراب
۴۰	اضطراب در کودکان
۴۷	فصل سوم: قصه درمانی
۵۶	قصه گویی به عنوان یک راهبرد درمانی
۶۰	قصه درمانی در رویکردهای درمانی
۶۷	پیوست
۶۸	منابع

آنچه اشخاص در زندگی روزمره، کودکی می نامند برحسب جامعه و فرهنگی که به آن تعلق دارند متفاوت است. از دیرباز، بر حسب عادات، سازماندهی زندگی کودک با سهولت، پرورشی، پزشکی، آموزشی، حقوقی، بهداشتی و غیره گره خورده است و در نتیجه، کودکی با عناوین گوناگون و مقاطع متفاوت و مفاهیم مختلف نگریسته اند. کودکی در ساده ترین بیان و به عنوان یک گستره سنی یکپارچه و متمایز از دوره های دیگر زندگی، دوره ای که از تولد تا نوجوانی ادامه دارد اطلاق میگردد.

در سالهای اخیر وجود افسردگی در کودکان و نوجوانان به تازمه محرز دانسته شده است، بلکه عقیده بر این است که افسردگی کودکی می تواند مشکلات اساسی برای سلامت عمومی به وجود آورد. اکثر ما مردم گاهی وقت ها احساس غم و رخوت می کنیم و به هیچ کار و فعالیتی، حتی به فعالیت های لذت بخش رغبت نداریم. بروز نشانه های خفیف افسردگی، در واقع پاسخ طبیعی آدمی به فشارهای متعدد زندگی است. کودکان مبتلا به افسردگی در کنش وری هوشی و

تحصیلی برخی کاستی ها و در خودپنداره، عزت نفس، حل مسئله و رفتار اجتماعی اختلال هایی دارند. چون افسردگی اغلب همراه با اضطراب و دیگر اختلال ها رخ می دهد، نمی دانیم که این کاستی ها و اختلال های مرتبط خاص افسردگی هستند یا به طور کلی به وجود آسیب شناسی روانی ارتباط دارند.

تمام کودکان به عنوان بخشی طبیعی از فرآیند تحول، ترس، نگرانی و اضطراب را تجربه می کنند. برای زمانی طولانی اضطراب کودکان به عنوان اختلالی آرام و زودگذر انگاشته می شد و فرض بر این بود که با تجربیات طبیعی زندگی کم کم از بین می رود. با این حال امروزه می دانیم که بسیاری از کودکانی که اضطراب را تجربه می کنند، در طول نوجوانی و بزرگسالی نیز اضطراب و مشکلات دیگر را نشان می دهند. مشخصه اصلی اختلالات اضطرابی این است که افراد مبتلا به آنها در حالی که هیچ خطری وجود ندارد یا خطر بسیار کم شدت است احساس می کنند در معرض یک تهدید یا خطر مشخص قرار دارند و در واکنش به این تهدید یا خطر خیالی، از لحاظ هیجانی و جسمی به شدت برانگیخته می شوند و این موضوع بارها تکرار می شود. اختلال اضطرابی یکی از رایج ترین مسائل روانی در بین کودکان و نوجوانان است که شیوع آن در طیف زندگی بین ۸ تا ۲۷ درصد تخمین زده می شود. اختلال های اضطرابی با بسیاری از اختلال های روانپزشکی در کودکان از جمله اختلال نارسایی توجه/فزون کنشی و نشانه های آن از جمله تکانشگری همبودی قابل توجهی دارد به طوری که بیش از ۱۵ درصد کودکان با اختلال نارسایی توجه/فزون کنشی، واجد ملاک های تشخیصی حداقل یکی از اختلالات اضطرابی نیز هستند. افسردگی و اضطراب هر دو از مشکلات درونی سازی در دوران کودکی به حساب می آیند. غالباً به عنوان دو اختلال متمایز از یکدیگر مورد توجه قرار می گیرند، ولی در موارد بسیار زیادی مشاهده شده است که این دو اختلال با هم در دوران کودکی اتفاق می افتند. به عبارت دیگر به احتمال زیاد افسردگی در کودکان و نوجوانان می تواند با نشانه های

شدید اضطراب همراه باشد. تمام کودکان به عنوان بخشی از فرآیند تحول، ترس، نگرانی و اضطراب را تجربه می کنند. اختلال اضطرابی یکی از رایج ترین مسائل سلامت روانی در بین کودکان و نوجوانان است. در جریان رشد و تحول، کودکان و نوجوانان طیف وسیعی از اضطراب ها را تجربه می کنند. اگرچه مولفان مختلف، اضطراب را به عوامل متفاوتی نسبت داده اند و حدی از آن را برای تامین سازش یافتگی فرد لازم دانسته اند، اما حالت های اضطرابی شدید با هر علتی میتوانند موانع قابل ملاحظه ای در راه تحقق امکانات بالقوه فرد ایجاد کنند. در سال های اخیر پژوهش ها درباره ماهیت اضطراب، روابط آن با کارآمدی و فنونی که میتوانند به کاهش آن منجر شوند افزایش چشمی را نشان می دهند.

روپردها، درمانی مختلفی برای درمان اختلالات کودکان وجود دارد که از آن جمله میتوان به رویکردهای پزشکی عصبی (دارودرمانی)، رفتاری، روانی اجتماعی، روان تحلیلی، روان پویایی اشاره کرد. علاوه بر آن، درمانگر به طور دائم فضایی را به وجود می آورد که کودکان در آن احساس امنیت و صمیمیت کنند تا بتوانند در احساسات خود کناره ها داشته باشند. استفاده از قصه درمانی به مثابه یک فن درمانی فقط به درمان مشکلات روان شناختی کودکان منجر نمی شود. در قصه درمانی فرض بر این است که تغییر در نگرش و دیدات قصه های زندگی فرصت های جدیدی برای رفتار و روابط با دیگران ایجاد می کنند. بررسی نظریه ها، پژوهش ها و تجربه های بالینی، کاربردهای ویژه قصه در درمان را نیز تایید میکند. قصه ها در قصه درمانی با فراهم کردن فرصتها، ایجاد بستری برای تخلیه هیجانی همانندسازی و بالا بردن درک کودک میتواند منبع مهمی در تغییر و بهبود در مشکلات و اختلال های کودکان محسوب شوند.

این کتاب برگرفته از پایان نامه جهت دفاع از مقطع کارشناسی ارشد، رشته روانشناسی، گرایش بالینی با عنوان تاثیر قصه درمانی بر افسردگی و اضطراب کودکان پیش از دبستان مهد های کودک منطقه ۱۰ تهران می باشد.