

سلامت روانی
و اختلالات روان پزشکی
در کودکان و نوجوانان

راهنمای والدین

www.ketab.ir

دکتر فریبا عربگل

www.Etab.ir

موضوع: روانشناسی؛
عنوان و نام پدیدآور: سلامت روانی و اختلالات روان‌پزشکی در کودکان و نوجوانان / الهامی والدین / دکتر فریبا عربگل
مشخصات نشر: تهران، نشر قطره، ۱۳۸۹
مشخصات ظاهری: ۲۶۴ ص.
فروست: سلسله انتشارات نشر قطره، ۱۳۸۴. روان‌شناسی: ۱۹۶
شابک: 978-600-119-214-2
وضعیت فهرست‌نویسی: فیا
پاداشت: کتابخانه
موضوع: کودکان - روان‌پزشکی
موضوع: نوجوانان - روان‌پزشکی
موضوع: کودکان - آسیب‌شناسی روانی
موضوع: کودکان - بهداشت روانی
رده‌بندی کنگره: RJ ۴۹۹ / ع ۴ / ۸ ۱۳۸۹
رده‌بندی دیویی: ۶۱۸/۹۲۸۹
شماره‌ی کتابشناسی ملی: ۵۳۴۸۳۱۲

شابک: ۲-۲۱۴-۱۱۹-۶۰۰-۹۷۸-978-600-119-214-2



نشر قطره

سلامت روانی و اختلالات روان پزشکی

در کودکان و نوجوانان

دکتر فریبا عربگل *

چاپ اول: ۱۳۹۰

لیتوگرافی: طاووس رایانه

چاپ: سارنگ

تیراژ: ۱۱۰۰ نسخه

بها: ۵۵۰۰ تومان

* عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

تمام حقوق برای ناشر محفوظ است

تکثیر تمام یا بخشی از این کتاب به هر شکلی

(به صورت صوتی، تصویری، الکترونیکی و...)

منوط به اجازه‌ی کتبی ناشر است

خیابان فاطمی، خیابان ششم، پلاک ۳ - دورنگار: ۸۸۹۶۸۹۹۶

۸۸۹۶۵۳۷ و ۸۸۹۵۲۸۳۵ و ۸۸۹۷۳۳۵۱ - ۲

صندوق پستی ۵۱۶۵ - ۱۴۱۵۵

سایت رسمی فروش اینترنتی (قطره‌شاپ)

www.ghatrehshop.com

www.nashreghatreh.com

nashreghatreh@yahoo.com

Printed in The Islamic Republic of Iran

فهرست

مقدمه‌ی مؤلف	۱۱
فصل اول: اختلالات و بیماری‌های روان‌پزشکی در کودکان و نوجوانان	۱۳
بهداشت و سلامت روانی در کودکان و نوجوانان	۱۵
اختلال بیش‌فعالی - کم‌توجهی	۲۵
اختلال بیش‌فعالی - کم‌توجهی؛ مختص کودکان یا تداوم تا بزرگسالی؟	۳۴
اختلالات یادگیری در کودکان (اختلال در دیکته، خواندن و نوشتن)	۴۳
مشکلات تحصیلی در کودکان	۵۱
کم‌توانی ذهنی	۵۴
اختلالات ارتباطی (مشکلات زبان و تکلم در کودکان)	۶۱
بی‌اختیاری در ادرار	۷۳
بی‌اختیاری مدفوع	۷۷
اسکیزوفرنی در کودکان و نوجوانان	۸۱
اختلال خلقی دوقطبی در کودکان و نوجوانان	۸۵
افسردگی در کودکان و نوجوانان	۸۹
بیماری وسواس - اجبار	۹۹
اختلالات اضطرابی	۱۰۳
اختلال اضطراب جدایی	۱۰۵
اضطراب امتحان و روش‌های مقابله با آن	۱۱۱
فصل دوم: سلامت روانی در کودکان و نوجوانان	۱۲۱
گریه شیرخواران	۱۲۳
مشکلات خواب در کودکان	۱۲۹
آموزش توالت رفتن به کودکان	۱۳۳
آیا کودک شما به راحتی به مهدکودک یا مدرسه می‌رود؟	۱۳۹
خشم در کودکان و راه‌های مدیریت آن	۱۴۷

۱۶۳	راه‌هایی غیر از دعوا برای حل اختلافات
۱۷۳	دعوی خواهر برادرها (چرا بچه‌ها با هم دعوا می‌کنند؟ والدین چه باید بکنند؟)
۱۸۱	دروغ‌گویی در کودکان
۱۸۷	نقش بازی در رشد و شکوفایی شخصیت کودک
۱۹۷	چگونه کودکی با اعتماد به نفس بالا تربیت کنیم؟
۲۰۹	کودکان و رسانه (تلویزیون، اینترنت، رایانه)
۲۲۱	کودکان و طلاق
۲۳۵	چگونه در بازه‌ی مسائل جنسی با کودکان صحبت کنیم؟
۲۴۱	توصیه‌هایی در خصوص تربیت کودک (روش‌هایی جایگزین تنبیه)
۲۴۷	تغییرات روانی در دوران بلوغ
۲۵۳	والد یک نوجوان برون: آسان یا دشوار؟
۲۶۳	منابع

فرزندان شما به حقیقت فرزندان شما نیستند.
آن‌ها از کوچه‌ی وجود شما می‌گذرند، اما از شما نیستند،
و اگرچه با شما نیستند به شما تعلق ندارند.

عشق خود را بر آن‌ها نثار کنید،
اما اندیشه‌های‌تان را برای خود نگه دارید.
زیرا آن‌ها را نیز برای خود اندیشه‌ای دیگر است.
جسم آن‌ها را در خانه‌ی خود مسکن دهید، اما روح آنان را آزاد گذارید.
زیرا روح آنان در خانه‌ی فردا زیست خواهد کرد،
که شما حتی در رؤیا نمی‌توانید به دیدار آن بروید.

ممکن است تلاش کنید که شبیه آن‌ها باشید، اما مکوشید که آنان را
مانند خود بار بیاورید.
(جبران خلیل جبران، ترجمه‌ی دکتر حسین الهی قمشه‌ای)

مقدمه‌ی مؤلف

مشکلات بهداشت روان در کودکان و نوجوانان شایع‌تر از آن است که مردم فکر می‌کنند. کودکان و نوجوانان نیز مانند بزرگسالان به بیماری‌ها و مشکلات روانی‌ای مبتلا می‌شوند که در صورت بی‌توجهی و عدم انجام مداخلات مناسب ممکن است مزمن شده و بر زندگی دوران بزرگسالی آن‌ها اثرات جبران‌ناپذیری گذاشته و آنان را در زمینه‌ی موفقیت تحصیلی، شغلی و روابط خانوادگی و اجتماعی دچار مشکل کند. انکار واقعیات و نادیده گرفتن آن‌ها ممکن است باعث تسکین موقت ما شود، ولی در نهایت نه به نفع ما - به عنوان والد - و نه به نفع فرزندانمان خواهد بود. باید واقعیات‌ها را بپذیریم و به روش مناسبی با آن‌ها مواجه شویم.

بخشی از سلامت روان کودکان و نوجوانان به محیط خانواده، روش تربیتی والدین و آگاهی آن‌ها از بیماری‌ها و مشکلات روان‌پزشکی و نحوه‌ی برخورد و مواجهه‌ی صحیح با این مشکلات بستگی دارد. گرچه در این میان نباید از نقش مهم ژنتیک و سرشت کودک و محیط جامعه در شکل‌گیری شخصیت کودک غافل شد.

ما به عنوان والدین می‌توانیم نقش مهمی در زندگی شادتر و سالم‌تر فرزندانمان داشته باشیم و چنانچه کودکمان تحت تأثیر عوامل ژنتیکی، بیولوژیکی و عواملی که از حوزه‌ی اختیار ما خارج هستند، به بیماری روان‌پزشکی خاصی مبتلا شد، می‌توانیم به او کمک کنیم تا بهتر بتواند بر بیماری‌اش غلبه کند یا به روش مثبت‌تری با آن کنار بیاید. وقتی کودک ما دچار تیک، وسواس یا لکنت زبان می‌شود، با ارادی دانستن رفتار او و انتظار داشتن از او برای آن‌که بتواند علایم بیماری را مهار کند (که انتظار بی‌موزدی است)، باعث افزایش اضطراب و نگرانی او می‌شویم. در نتیجه ما باید با افزایش اطلاعات و آگاهی خود در کنار فرزندانمان قرار بگیریم و به او کمک کنیم تا بتواند بر اضطراب و ناراحتی خود غلبه کند.

در این کتاب سعی شده است به زبانی ساده و قابل فهم در مورد شایع‌ترین اختلالات روان‌پزشکی کودکان و نوجوانان توضیحات و توصیه‌هایی ارائه شود و هم‌چنین مواردی هست که پای بیماری خاصی در میان نیست، ولی علایم و مشکلاتی در کودک وجود دارد که چنانچه در مورد آن‌ها آگاهی داشته باشیم و راه برخورد مناسب با آن‌ها را بدانیم، می‌توانیم به رفع آن‌ها و به رشد و شکوفایی فرزندانمان و زندگی شادتر و سالم‌تر او کمک کنیم.

امید است همان‌طور که به کوچک‌ترین نشانه‌های بیماری جسمی فرزندانمان اهمیت می‌دهیم و در صدد رفع آن برمی‌آییم، در مورد سلامت و بهداشت روانی او نیز دقت کنیم و اطلاعات و آگاهی خود را در این خصوص افزایش دهیم. وقت آن است که برخی از باورها و اعتقادات خود را در مورد بیماری‌ها و درمان‌های روان‌پزشکی عوض کنیم و به جای انکار و فرار، پذیرش و مقابله را انتخاب کنیم....

دکتر فریا عربگل

نوف تخصص روان‌پزشکی کودک و نوجوان