

یکصد پرسش و پاسخ درباره

اختلال افسردگی یا دو قطبی کودکان

نویسنده:

لیسا کاکرووی

مترجمان:

دکتر میترا حکیم شوشتری

دکتر اسماء عاقبتی

مریم زارع

امینه کاکایی

ویراستار:

کیان فروزش

www.danfeh.org

زندگی نامه بیمار

جرالدین هریس و همسرش ستیو، مادر و پدر دختر و پسر هستند که هر دو اختلالات هیجانی دارند. هم‌اکنون پسرشان ژوزف (۱۱ ساله)، شرایط بهتری دارد، گرچه او علائم کم تمرکزی و خلق پایین را نشان می‌دهد، اما پایین‌تر از میزانی است که بتوان تشخیصی مطرح کرد. با این وجود او خدمات آموزشی بیشتری را در مدرسه دریافت می‌کند تا مشکلاتش در آنجا کاهش یابد. دخترشان لکسی (۱۰ ساله) تحت ارزیابی و درمان برای اختلالات نقص توجه / بیش‌فعالی و افسردگی است. خانواده او با رفتارهایش از دوران پیش دبستانی، مشکل داشته‌اند. خانواده او، خدماتی را از گروه‌های متخصص سلامت روان و گروه‌های آموزشی در جامعه دریافت کرده‌اند. برای لکسی، علاوه بر درمان اختلال نقص توجه / بیش‌فعالی، داروهای ضد افسردگی (برای کاهش علائم افسردگی) نیز تجویز شده است. محل زندگی خانواده هریس تا فیلادلفیا یک ساعت فاصله دارد و هر دو کودک در مدرسه دولتی درس می‌خوانند. جرالدین، استاد جامعه‌شناسی در دانشکده محلی است و همسرش در زمینه برنامه‌ریزی کامپیوتر فعالیت دارد.

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۷	مقدمه مترجمان.....
۹	مقدمه.....
۱۱	معرفی کتاب.....
	بخش اول: مفاهیم اساسی
	پرسش‌های ۱ تا ۱۳ به شرح اصول و مفاهیم بنیادی افسردگی و اختلال دوقطبی کودکان می‌پردازند مانند:
۲۶	• کودکان به چه نوع مشکلات هیجانی مبتلا می‌شوند؟.....
	• آیا لازم است برای ارزیابی و درمان مشکلات هیجانی کودکان به روانپزشک مراجعه کنیم؟ روانپزشک براساس وجود چه مسائلی در کودکان، درمان را لازم می‌داند؟.....
۲۸	
	بخش دوم: عوامل خطر / پیشگیری / همه گیر شناسی
	پرسش‌های ۱۴ تا ۲۱ به مرور علل شایع اختلالات هیجانی می‌پردازند مانند:
۴۷	• در چه سنی می‌توان تشخیص اختلال دوقطبی را مطرح کرد؟.....
۵۰	• آیا افسردگی در برخی خانواده‌ها بیشتر است؟ اختلال دوقطبی چگونه؟.....
۵۰	• پیش آگهی اختلال خلقی در کودکان چگونه است؟.....
	بخش سوم: تشخیص
	پرسش‌های ۲۲ تا ۴۴ به نحوه تشخیص افسردگی و اختلال دوقطبی در کودکان می‌پردازند مانند:
۶۰	• علائم افسردگی در کودکان یا نوجوانان چیست؟.....

- علایم اختلال دوقطبی در کودکان چیست؟ ۶۵
- چه مشکلات دیگری می‌توانند با اختلال دوقطبی همراه شوند؟ ۷۴
- چگونه پرخاشگری را مدیریت می‌کنید؟ ۹۴

بخش چهارم: درمان

پرسش‌های ۴۵ تا ۸۷ به مرور درمان‌های مختلف برای کودکان مبتلا به افسردگی یا اختلال دوقطبی می‌پردازند مانند:

- درمان‌های معمول اختلالات خلقی کودکان کدامند؟ ۱۱۵
- چه داروهایی برای درمان اختلال دوقطبی و افسردگی کودکان استفاده می‌شوند؟ ۱۱۸
- داروهای روانی چه اثری بر رشد و تکامل فرزند دارند؟ ۱۲۸
- من به داروهای سنتی اعتقادی ندارم. آیا درمان‌های جایگزینی برای کمک به کودک افسرده‌ام وجود دارند؟ ۱۸۹

بخش پنجم: زندگی با اختلال خلقی

پرسش‌های ۸۸ تا ۱۰۰ به ارائه اصول پیشنهادت مفیدی در زمینه مدیریت و سروکار داشتن با افسردگی یا اختلال دوقطبی کودکان می‌پردازند مانند:

- در مورد داروهای پسرمان چه چیزی باید به معلمش بگویم؟ ۲۱۸
- ما متوجه شده‌ایم که در دو ماه گذشته، دخترمان داروهایش را نخورده و مخفی کرده است. چه کاری می‌توانیم برای او انجام دهیم؟ ۲۲۳
- من و همسر در مورد درمان اختلال دوقطبی دخترمان توافق نداریم. آیا این امر، مشکل‌زا است؟ ۲۳۰

واژه‌نامه

- ۲۴۵
- موضوع نما ۲۵۳

مقدمه مترجمان

کودکان و نوجوانان با ارزش ترین سرمایه های انسانی در هر جامعه ای محسوب می شوند. اختلالات خلقی یکی از مهم ترین مشکلاتی است که می تواند تأثیرات نامطلوب بسیاری در دوران رشد و شکل گیری شخصیت کودکان بر جای گذارد. چنین اختلالاتی می توانند بر روند تربیت کودکان از سوی پدر و مادر و کنترل شرایط محیطی نیز تأثیر منفی داشته باشند. در برخی از موارد این بیماری در پدر و مادر نیز وجود دارد ولی ناشناخته مانده است از این رو است که آگاهی از به علایم، روش های مختلف درمان و سیر بیماری می تواند از میزان آسیب بکاهد و موجب پی بردن به اهمیت درمان این اختلالات شود.

باید توجه داشت که کودکان طبیعی نیز به طور معمول تغییرات خلقی را تجربه می کنند، به عبارت دیگر ثبات خلقی در کودکان کم تر از بزرگسالان است. این امر گاه تشخیص اختلال خلقی در دوران کودکی را حتی برای روانشناسان کودک و نوجوان دشوار می سازد. از سوی دیگر اهمیت دقت در مطرح کردن چنین تشخیصی به علت نیاز به مصرف داروهای مختلف، برای دوره ی زمانی حداقل یک سال است.

این کتاب با پاسخ دادن به پرسش های رایجی که برای خانواده های که کودک دچار چنین اختلالی دارد، به ابعاد مختلف بیماری پرداخته است. امیدوارم این کتاب بتواند موجب شناخت و ارجاع بیشتر این کودکان شود. مطالعه ی این کتاب

می تواند برای پدران و مادران، معلمان، پزشکان خانواده و متخصصان کودک که بیشترین ارتباط را با چنین خانواده هایی دارند، مفید باشد.

در پایان از جناب آقای دکتر علی حسین سازمند مدیر مسئول محترم انتشارات دائره که امکان چاپ این کتاب را فراهم کرده اند، و نیز از جناب آقای دکتر محمدمهدی شریعت باقری که در این مجموعه ما را یاری دادند، کمال سپاسگزاری را دارم.

مقدمه

زندگی کودک در میان هیجانهای بسیار آغاز می شود. او با گریه اش اعلام می کند به دنیا آمده است. در آغوش کشیدن گرم و خوشحالی پدر و مادر، پذیرش شوک ناشی از تولد را آسان می کند و بدین ترتیب هفته ها، ماه ها و سال ها خواهند گذشت. پدر و مادر خوب، بیشتر اوقات خود را صرف هیجانهای کودکانشان می کنند. انرژی ما صرف این می شود که چیزهایی فراهم کنیم که فرزندمان را خوشحال کند (زمان های بازی، جست و جوی طولانی برای هدیه یا یک بستنی بزرگ). ما زیاد کار می کنیم تا گریه ها و اضطراب های آنها را کاهش دهیم. تعجب آور نیست که بسیاری از پدران و مادران توصیف می کنند که چگونه شادی کودکان بر احساسات پدران و مادران تأثیر می گذارد.

تغییر ناگهانی هیجانهای کودک ناراحت کننده است. اختلالات خلقی، مانند افسردگی بالینی و اختلال دو قطبی، زمانی که کودکان در سال شناختن و مدیریت هیجانهای طبیعی خود هستند روی می دهد و آنها را با کشمکش هیجانی شدید در زندگی خود روبرو می کند. بخش بزرگی از رشد انسان، به این اختصاص دارد که چگونه با زندگی کنار بیاوریم و نگذاریم که هیجانها بر ما تأثیر بگذارند. بنابراین از کودک دچار اختلال خلقی، چیزی خواسته می شود که بیشتر بزرگسالان نیز به آسانی نمی توانند آن را مدیریت کنند. در حالی که شما به عنوان پدر یا مادر، در کنار او با درماندگی سعی می کنید کاری کنید که همه چیز بهتر از گذشته شود. اختلالات خلقی کودکان را می توان اختلالات خلقی در خانواده دانست.

فیلسوف فرانسوی پاسکال، در جایی نوشته است که «قلب دلایل خود را دارد و از آن دلایل هیچ کس چیزی نمی‌داند». زندگی هیجانی ما و کودکانمان می‌تواند گیج‌کننده و پر دردسر باشد. این کتاب مهم به شما کمک خواهد کرد تا درک بهتری از خلقیات کودکان داشته باشید، مثلاً بدانید در چه زمانی لازم است به یک متخصص سلامت روان کودک، مراجعه کنید و از او کمک بگیرید. دیدگاه‌های خوبی که در ادامه خواهند آمد، به شما کمک می‌کند تا دلایل نوسان هیجانهای کودکان را درک کنید.

کرایگ ال. کاتز

معرفی کتاب

وقتی که جونز و بارتلت از من خواستند که ۱۰۰ پرسش و پاسخ در زمینه اختلال افسردگی یا دو قطبی در کودکان را بنویسم فکر کردم که این موضوع مفصل تر از آن است که بتوان در یک کتاب آموزش بیمار به آن پرداخت. هر یک از این بیماری‌ها (افسردگی و اختلال دو قطبی کودکان) به بحث‌های طولانی نیاز دارد و قرار دادن آنها کنار هم در یک کتاب مختصر به نظر کاری پیچیده می‌رسد. اما زمانی که کتاب را می‌نوشتیم، یعنی پرسش‌هایی را نوشتم، پاسخهایشان را پیدا می‌کردم و نظر دیگران را می‌گرفتم به این نتیجه رسیدم که این دو اختلال تداوم دارند، پزشکان در افتراق آنها دچار مشکل هستند و به اشکال مختلفی در دوران کودکی تظاهر می‌یابند. برای پدر یا مادری که هیچ تجربه‌ای در مورد اختلالات روانی دوران کودکی ندارند، روبرو شدن با دنیای اطلاعات موجود در منابع عمومی، در مورد این اختلالات بسیار گیج کننده و ترسناک است. امیدوارم این کتاب بتواند این فرایند را کمی راحت تر کند.

کتاب حاضر برای خواننده باهوشی طراحی شده که در مراحل اولیه یافتن بهترین مراقبت روانپزشکی برای کودکش به سر می‌برد. این کتاب روابطی خوب را با پزشک مراقبت اولیه مانند یک متخصص کودکان، در نظر می‌گیرد، خواننده دائماً به صحبت کردن بیشتر با پزشک، که می‌تواند یک متخصص کودکان یا یک روانپزشک باشد، ترغیب شده است. در این جا لازم است از بسیاری از متخصصان

سلامت روان، یعنی همکارانی که پزشک نیستند اما در مراقبت از کودکانی که از اختلال خلقی رنج می‌برند، نقش دارند؛ به علت ارجاعات مکرر من به «پزشک شما» در این کتاب پوزش می‌خواهم. من آموختم این چنین فکر کنم که پزشک نیروی بزرگ حامی درمان است، اما می‌دانم که مراقبت از کودکان، به اطلاعات بزرگسالان متخصص، شامل آموزش دهندگان تا درمانگران با زمینه‌های مختلف و پدران و مادران مسئول نیاز دارد. از سوی دیگر، غالباً من خواننده را به پرسیدن از پزشک ارجاع دادم زیرا مفاهیم تشخیصی، دارویی و فیزیولوژی، واقعاً حوزه تخصصی پزشک است.

پس از کار بسیار با پدران و مادران، در زمینه روشن کردن طبیعت بیماری کودکان و سال‌ها آموزش روان‌پزشکی کودک به دانشجویان، در رابطه با عناصر اصلی تشخیص روان‌پزشکی، نوشتن این کتاب فرصتی بوده که در زمانی مناسب در اختیار من قرار گرفته است. از اعضای گروه‌ها، جونز و بارتلت، برای صبر و پشتکارشان در آماده سازی این کتاب تشکر می‌کنم. برای این فرصت خوشحالم که می‌توانم از طریق این کتاب به خانواده‌های بیشتری، کمک کنم که بتوانند در برابر مسائلی که به علت بیماری کودکان، با آن روبرو هستند، پاسخی داشته باشند. من دائماً با کودکان خودم، که در حال بزرگ شدن هستند؛ با آزمون‌ها و مسائل زیادی در زمینه اصول فرزندپروری روبرو هستم و به این فکر می‌کنم که این پدران و مادران با استرس‌ها و چالش‌های بیشتری روبرویند که باید آنها را حل کنند.

لیندا کاکوروتی