

رها از افسردگی

راهنمای پدران و مادران برای پیشگیری به موقع و سریع
افسردگی در فرزندان

اثر: کاتلین پانولا هوکی

ترجمه: مهدی قراچه داغی

Raising Depression-Free Children

Kathleen Panula Hocky

2003



انتشارات بیک بهار

Hockey, Kathleen Panula

هاکی، کتلین پونولا، رابرت، ۱۹۵۹ - م.
رها از افسردگی: راهنمای پدران و مادران برای پیشگیری به موقع و سریع افسردگی در
فرزندان / اثر کتلین پانولا هاکی؛ ترجمه مهدی قراچه داغی - تهران: پیک بهار، ۱۳۸۳.
۱۶۰ ص.

ISBN 964-7184-28-X: ریال ۱۵۰۰۰

فهرست نویسی براساس اطلاعات فیبا.

Raising Depression-Free Children: a parent's guide to prevention and early
intervention
عنوان اصلی: عنوان اصلی

۱. افسردگی در کودکان. ۲. افسردگی در کودکان - - پیشگیری. ۳. کودکان - - بهداشت روانی.
۴. فشار روانی در کودکان - - پیشگیری. الف. قراچه داغی، مهدی، -۱۳۲۶، مترجم. ب. عنوان.
ج. عنوان: راهنمای پدران و مادران برای پیشگیری به موقع و سریع افسردگی در
فرزندان.

۶۱۸/۹۲۸۵۲۷

RJ۵۰۶/ف

۱۳۸۳

م ۸۳-۳۵۹۹۹

کتابخانه ملی ایران



نام کتاب: رها از افسردگی

نویسنده: کاتلین پانولا هوکی

برگردان: مهدی قراچه داغی

طرح جلد: علی میرفتاح

چاپ اول: ۱۳۸۳

تعداد چاپ: ۲۴۰۰ جلد

ناشر: پیک بهار

لیتوگرافی: غزال

چاپ: غزال

صحافی: کیمیا

شابک: ISBN 964-7184-28-X ۹۶۴-۷۱۸۴-۲۸-X

نشانی: خیابان انقلاب، خیابان ابوریحان، بن بست امیر پرویز، شماره ۱۶ طبقه اول

سندوق پستی: ۱۱۴۹۵/۱۶۴

تلفن: ۰۹۱۲۱۴۰۰۰۸۷-۶۴۶۵۲۸۰

پست الکترونیک: PEYKEBAHAR@hotmail.com

کلیه حقوق برای انتشارات پیک بهار محفوظ است

فهرست

مقدمه: والد پیشگیری‌کننده ۵

بخش ۱ درک کردن افسردگی سنین کودکی و راه‌های پیشگیری

فصل ۱: آیا فرزند شما در خطر ابتلا به افسردگی است؟... ۱۳

فصل ۲: افسردگی دوران کودکی چیست؟..... ۲۷

فصل ۳: خبرهای خوش درباره پیشگیری از افسردگی..... ۳۷

بخش ۲ ایجاد امیدواری برای فرزندان

فصل ۴: چگونه مهارت‌های حمایت‌گرانه را آموزش دهیم؟ ۴۵

فصل ۵: اگر پدر یا مادر افسرده بود، چه باید کرد؟ ۶۱

فصل ۶: آموزش مهارت‌های فکر کردن: ذهن ۸۱

فصل ۷: تشویق کردن انعطاف احساسی: بدن ۱۰۱

فصل ۸: آموزش مهارت‌های اجتماعی: دل ۱۱۵

فصل ۹: توجه به یک ضدافسردگی مهم: روان ۱۳۱

فصل ۱۰: استفاده از عقل سلیم برای پیشگیری از افسردگی ۱۵۳

مقدمه

والد پیشگیری کننده

اعتماد آن چیزی است که قبل از درک موقعیت دارید.

گوینده ناشناس

من یک روان‌درمانگر از خودراضی بودم. تخصص من روان‌درمانی کودکان و خانواده‌ها بود. سال‌ها بر این گمان بودم که چون در دانشگاه‌های بهتری درس خوانده‌ام و بهترین استادان را داشته‌ام یک روان‌درمانگر عالی و بی‌چون و چرا هستم.

تا این که خودم صاحب اولاد شدم.

احتمالاً بعد از بچه‌دار شدن هم متکبر و خودبین باقی می‌ماندم. اما من صاحب فرزندی شدم که با مشکل مزمن پزشکی روبه‌رو بود و تحت تأثیر این مشکل، سال‌ها خودش، شوهرم و مرا از خواب محروم کرد. در همین زمان فرزند دومی پیدا کردم که از پویایی فراوان برخوردار بود و خواب به چشمانش راه نمی‌یافت. ما دور از بستگانمان زندگی می‌کردیم و شرایط مالیمان به گونه‌ای نبود که مرتب پرستار به خانه بیاوریم تا از فرزندانمان

مراقبت کنند. در نتیجه، پس از گذشت چند سال خسته و فرسوده شدم و آن اعتماد به نفسی را که فکر می‌کردم دارم، از دست دادم. خودم را از معرض دید والدینی که فرزندان آرام و سازگار داشتند و با ترحم و دلسوزی نگاهم می‌کردند، کنار می‌کشیدم. از این‌ها بدتر، حالا اغلب آشنایان توصیه‌ام می‌کردند که چگونه از فرزندانم مراقبت کنم تا سالم‌تر بشوند و رفتار بهتری پیدا کنند. خوب، تا همین اندازه برای یک روان‌درمانگر کودک و والدین کافی بود.

کافی است بدانید دیری نپایید که این والد به جمع افسرده‌ها پیوست. تا آن زمان با چنین چیزی روبه‌رو نشده بودم و معاشران فراوانی داشتم. از هر ده مرد، یک مرد و از هر پنج زن، یک زن در طول زندگی خود به نوعی افسردگی را تجربه می‌کنند.

سرانجام بهبودی پیدا کردم. فرزندانم که حالا به مدرسه می‌روند زندگی فعالی دارند و داشتن آن‌ها اسباب شادی فراوان است. هرچند هنوز هم عده‌ای از والدین از مهارت‌های والدی کردن من تعجب می‌کنند. پسر بزرگ‌ترم هنوز تا حدودی با مشکلات مزمن پزشکی روبه‌رو است که گه‌گاه برایمان اسباب دردسر می‌شود، اما این مشکل در حدی نیست که در زندگی او تأثیر بدی بر جای بگذارد. فرزند کوچک‌ترم هنوز بسیار فعال و پرجوش است که من و شوهرم مرتب باید حواسمان به او باشد تا مشکلی تولید نکند.

ماجرای من در همین جا به پایان می‌رسید اگر نمی‌خواستم که فرزندانم از ناراحتی من رنج نبرند و به درد من مبتلا نشوند. در حرفه پزشکی سخن رایجی است که افسردگی در خانواده‌ها دست به دست می‌گردد و از والدین به فرزندان می‌رسد. از این رو، سال‌ها مطالعه کردم تا درباره افسردگی بزرگسالان و افسردگی بچه‌ها علم و اطلاع گسترده به دست آورم و با راه‌کارهای پیشگیرانه آشنا شوم. من دنبال مطالبی بیش از «فرزندان را دوست بدارید» یا «به حرف فرزندان گوش بدهید» می‌گشتم. آنچه من در این مدت به آن دست یافتم هول‌انگیز و درضمن تشویق‌کننده است.

هول‌انگیز، از آن جهت که افسردگی در کودکان رو به افزایش است. درواقع، سرعت رشد افسردگی در کودکان از سرعت رشد افسردگی در

بزرگترها سریع‌تر است. از آن گذشته، کودکان افسرده با احتمال ۴۰ تا ۶۰ درصد با افسردگی بزرگسالان روبه‌رو می‌شوند و این در حالی است که امکان افسرده شدن کودکان غیرافسرده در بزرگسالی ۲۷ درصد است. از آن گذشته، اگر پدر یا مادر افسرده باشند، فرزندان آن‌ها با احتمال ۴۰ تا ۷۰ درصد در دوران بلوغ و بزرگسالی با افسردگی بالینی و سایر ناخوشی‌ها از قبیل اضطراب، مسایل رفتاری، مصرف الکل و استعمال مواد مخدر روبه‌رو می‌شوند. موضوع به قدری جدی است که سازمان بهداشت جهانی پیش‌بینی کرده تا سال ۲۰۲۰، که بچه‌های امروزی به دوران بلوغ می‌رسند، افسردگی بعد از بیماری‌های قلبی، دومین عامل بیمارکننده میان بالغین خواهد بود. در سال ۱۹۹۰، افسردگی از این حیث در رتبه چهارم قرار داشت. اما از این هول‌انگیزتر این است که به رغم این پیش‌بینی‌های ترساننده، به پیشگیری از افسردگی بهای لازم داده نمی‌شود. اغلب کتاب‌ها و مقالاتی که درباره افسردگی در دوران کودکی نوشته می‌شوند به شناسایی افسردگی و درمان آن توجه دارند و از کنار موضوع مهم پیشگیری بی‌تفاوت عبور می‌کنند.

اما خبرهای تشویق‌کننده هم هست. با توجه به برخی از شواهد موجود می‌توان جلو برخی از افسردگی‌ها را گرفت. این که کودکی در یک خانواده با سابقه افسردگی متولد شود، در فقر بزرگ شود و یا با مشکلات سلامتی روبه‌رو باشد، به معنای این نیست که به حکم سرنوشت، مجبور است افسردگی را بپذیرد. پژوهشگران مشهوری مانند دکتر مارتین سلیگمن^(۱)، دکتر ویلیام بروسلی^(۲) و دکتر تیفانی فیلد^(۳)، به حقیقت پیشگیری افسردگی اشاره کرده‌اند. در فصل ۳، به یافته‌های این اشخاص اشاره کرده‌ام. در ضمن کتاب‌هایی به چاپ رسیده‌اند و کلاس‌هایی وجود دارند که والدین می‌توانند به کمک آن‌ها در شرایط بهتری قرار بگیرند.

اگر قرار باشد از شما افسرده‌های بالغ، در حدی که پیش‌بینی می‌شوند بکاهیم، باید با فرزندان خود شروع کنیم. باید به این‌ها از همان آغاز دوران

کودکی بیاموزیم که حتی در شرایط نامطمئن و گاه افسرده‌ساز، امیدوارانه زندگی کنند. همان‌طور که ملاحظه خواهید کرد افسردگی موضوعی صد درصد ژنتیکی و بیولوژیایی نیست. والدین می‌توانند با اقدامات متعدد فرزندان خود را در برابر افسردگی تجهیز کنند و بعد از آن امکان بازگشت دوباره افسردگی به زندگی فرزندان را کاهش دهند.

برخی از روش‌های پیشگیرانه که در این کتاب توضیح داده شده‌اند، مبتنی بر پژوهش‌های دکتر مارتین سلینگمن و همکاران او دکتر کارن ری‌ویچ^(۱)، دکتر جین گیلهام^(۲) و دکتر لیزا جی کاکس^(۳) است. مطالب دیگر از یافته‌های بالینی دکتر میلتن اریکسون^(۴)، دکتر آلبرت الیس^(۵)، دکتر جودیت بک^(۶)، دکتر کریستین پادسکی^(۷) و دکتر میشل یاپکو^(۸) برداشت شده‌اند. من در ضمن از کتب متعددی که اخیراً در این خصوص نگارش یافته‌اند، بهره گرفته‌ام.

منبع پایانی برای این کتاب، روان‌درمانگر-والدی است که حالا دیگر نه از خودراضی است و نه متکبر و به این نتیجه رسیده که گاه تجربه از هر آموزگاری بهتر است. در این کتاب، در کنار شرح موضوعات موردی، به برخی از ناکامی‌ها و موفقیت‌هایی که به عنوان یک والد پیش‌گیرنده داشته‌ام اشاره کرده‌ام. امیدوارم این ترکیب تجربه شخصی و علم و اطلاع حرفه‌ای به شما الهام کافی بدهد تا برای فرزندان کاری صورت دهید.

لازم نیست برای پیشگیری و مداخله زودهنگام یک متخصص باشید. نیازی هم به این نیست تا دست روی دست بگذارید تا سازمان‌های بزرگ و عریض و طویل کاری برای شما صورت بدهند. مطمئناً به این برنامه احتیاج داریم، اما متأسفانه تا دسترسی به این برنامه‌ها به گذشت سالیان دراز احتیاج داریم. شما، به عنوان یک والد، می‌توانید از همین حالا شروع کنید. شما در موقعیتی هستید که می‌توانید روی سلامتی روانی فرزند خود تأثیر فراوان بر

Jane Gillham ۲

Milton H. Erickson ۴

Judith Beck ۶

Michael Yapko ۸

Karen Reivich ۱

Lisa JayCox ۳

Albert Ellis ۵

Christine Padesky ۷

جای بگذارید. از شما دعوت می‌کنم به من ملحق شوید تا به اتفاق، راه‌های عملی و معقولانه را برای کاستن از ابتلای فرزندانمان به افسردگی به کار گیریم. این را به آینده خود و به آینده فرزندانمان مدیون هستیم.

چگونه از این کتاب استفاده کنیم

این کتاب برای والدینی نگاشته شده است که فرزندانی از دوران نوزادی تا دوازده ساله دارند. کتاب از دو بخش تشکیل شده است. در بخش اول، اطلاعات اولیه و اصولی درباره افسردگی دوران کودکی و طرز پیشگیری از آن ارائه شده‌اند. کتاب به شکل ساده نگارش یافته و در ضمن آن به کتاب‌های دیگری که بر حسب مورد به طور مفصل‌تری نگارش یافته‌اند، اشاره شده‌اند. بخش دوم کتاب، «گوشت و سیب‌زمینی»، به بحث درباره راه‌کارهایی پرداخته است که والدین به کمک آن می‌توانند از میزان خطرات ناشی از افسردگی دوران کودکی بکاهند.

در سرتاسر کتاب به فعالیت‌هایی با عنوان «کاری که می‌توانید بکنید» اشاره شده است. در این بخش‌ها به شما مسئولیت‌ها و مواردی تذکر داده شده‌اند که به کمک آن‌ها می‌توانید بروز احتمالی مسایل و مشکلات را پیش‌بینی کنید. از آن جایی که من استرس والدی کردن را درک می‌کنم، می‌توانم به شما اطمینان بدهم که این فعالیت‌ها به طور ساده توضیح داده شده‌اند.

افزوده بر این، فعالیت‌هایی که با عنوان «مطلبی برای فکر کردن» مشخص گردیده‌اند، در سرتاسر کتاب به چشم می‌خورند. این‌ها را برای کمک به شما درج کرده‌ایم تا اندیشه‌ها، نگرش‌ها و باورهای خود درباره موضوعات در ارتباط با افسردگی را شفاف کنید. آموزش باورهای ضد افسردگی به کودکان موضوع بسیار مهمی است که می‌توانید از آن بهره بگیرید.

در تمامی بخش‌های کتاب به روش‌های اصلاح مهارت اشاره شده است. بعضی از توصیفات و اشارات کاملاً واقعی هستند و در خانه خود من تجربه شده‌اند. جمعی دیگر مصنوعی هستند و ناشی از تجربیاتی هستند که در ارتباط با دیگران آموخته‌ام؛ اشخاصی که آن‌ها را در پارک‌ها، کلاس‌های

درس و مسابقات ورزش ملاقات کرده‌ام. اسامی و بسیاری از اطلاعات
صوری دیگر برای حفظ امانت تغییر یافته‌اند. در این کتاب، هر جا که از ضمیر
دختر و پسر استفاده نشده، منظور هم دختر و هم پسر است.

www.ketab.ir