



افسردگی کودکان

یکی از اختلال های دوران کودکی اضطراب و افسردگی است که اگر به موقع تشخیص داده شود قابل درمان می باشد. ترس و تشویش شیوع اضطراب در کودکان را پایه ریزی می کند. و در صورتیکه این ترسها بیمار گونه نباشد به صورت طبیعی خود را نشان می دهد. خجالتی و گوشه گیر بودن جزو شایعترین اضطراب های اجتماعی کودکان که می تواند زندگی آنان را مختل کند. کودکان ، ترس و اضطراب را از راه شرطی شدن فرا می گیرند . بروز ترس ها در کودکان قابل پیش بینی نیست و در تمام سنین یکسان نمی باشد.

نقش خانواده به عنوان عاملی در ایجاد اختلال اضطراب کودکان ، همیشه مورد توجه قرار گرفته است. انتقال اضطراب از پدر و مادر به کودک بر اثر مشاهده و الگوسازی رفتارها صورت می گیرد. ارزیابی اضطراب در کودکان از طریق مصاحبه و گزارش شخصی و درجه بندی نوع اضطراب و در نهایت تجویز دارو انجام شود. به همین منظور باید دو مصاحبه جداگانه یکی با کودک و دیگری با پدر و مادر صورت گیرد. تا میزان آشفتگی هیجانی در بروز اضطراب مشخص شود.

کودکان در طول دوره ی زندگی شان ممکن است افسردگی را تجربه کنند که این اختلال با افزایش سن در دختران بیشتر از پسران دیده می شود. افسردگی زمانی در کودک ایجاد می شود که احساس و تصور بدی از خود داشته باشد و این احساس زمانی که به اوج خود برسد تبدیل به یک بیماری می شود.

عوامل خانوادگی و زیستی ، بیش از عوامل دیگر در بروز افسردگی نقش دارند. افسردگی کودکی ، پیامدهای منفی بسیاری را به همراه دارد. از جمله افسردگی در ادوار آینده ، عدم سازگاری های اجتماعی ، مشکلات تحصیلی و در برخی مواقع حتی اقدام به خود کشی..

نشانه های افسردگی کودکان عبارتند از :

۱. نشانه های عاطفی : ناامیدی- خشم - درماندگی - اضطراب - نوسانات خلقی - احساس گناه و غمگین بودن.

۲. نشانه های جسمی : به هم خوردن ساعات خواب - بی اشتهاپی و یا خوردن افراطی - یبوست - افزایش یا کاهش وزن

۳. نشانه های رفتاری : بدون دلیل گریه کردن - کناره گیری از دوستان - سریع خشمگین شدن و کاهش انگیزه

۴. نشانه های تخریب گرایانه : خود را سرزنش کردن - احساس بازنده بودن - امیدوار نبودن به آینده و بلا تکلیفی

این اختلالات در بزرگسالان با طیف وسیع تر و پیچیده تری خود را نشان می دهد عده ای معتقدند سوابق خانوادگی و وراثت در افسردگی نقش تعیین کننده ای دارد. شروع افسردگی زودرس در کودکان بیشتر تحت تاثیر عوامل خانوادگی و وراثت است . با وجود این از هم گسیختگی خانوادگی ، ارتباط تنگاتنگی با افسردگی کودکان دارد. از هم گسیختگی خانوادگی را می توانیم در رفتار سرد و بی روح و منفی روابط متقابل کودک و پدر و مادر بوضوح ببینیم.

شناخت درمانی رفتاری برای کودکان افسرده نوید بخش می باشد. اما در مورد کودکان و نوجوانان با افسردگی و استرس شدیدتر احتمال بهبودی با این روش کمتر است و باید با مشورت پزشک از دارو استفاده شود.



آنچه والدین باید بدانند.

- آرامش را به کودکان خود بیاموزیم.
- اضطراب امتحان و مقابله با آن
- اضطراب جدائی را در کودکان از بین ببرید.
- اضطراب در کودکان
- برخی نشانه های افسردگی در کودکان
- به کودکان باج ندهید.

اگر کودک افسرده دارید مطالب زیر را بخوانید.

کودکان می توانند برای مقابله با اضطراب و ناکامی از روش های دفاعی مانند کناره گیری ، انکار کردن ، سرکوبی و فرافکنی استفاده کنند. کودک یادگرفته همیشه از موقعیت ها و شرایط ناراحت کننده و محرک های آزار دهنده کناره گیری کند تا در آرامش باشد. مکیدن انگشتان و شب ادراری از علائم اضطراب است که حتی در سنین نوجوانی هم اتفاق می افتد. در واقع وقتی کودک نتواند راه هایی را برای مقابله با اضطراب بجوید مجبور می شود به زمان خردسالی برگردد در مرحله انکار ، منکر واقعیت است و آنچه اتفاق افتاده را به نوعی سرپوش می گذارد در مرحله ی فرافکنی هر حادثه و اتفاقی که در زندگی اش رخ می دهد را به دیگران نسبت می دهد.

نشانه های اضطراب کودک

در بعد جسمی «فیزیولوژیک» شامل تنفس تند ، لرزش دست و پا ، گرم شدن و سرخی صورت ، گرفتگی صدا و تپش قلب همراه است که با آرام ساختن قابل اصلاح می باشد.

در بعد فکری « شناخت درمان» تلاش کودک به این است که دیگران از او راضی باشند تأییدش کنند ، طردش نکنند و مهم باشد و اگر غیر از این شود برایش ناخوشایند است.

در بعد رفتاری « با رفتاردرمانی» قابل اصلاح است کودک یاد می گیرد ، خانه برایش مکانی امن است نیاز به دوست ندارد از جمع گریزان و در کوچه و خیابان همیشه سرش پایین است و ترس از نگاه دیگران دارد به خوبی نمی تواند سوال کند و جواب دهد و احساس ناامنی می نماید. در حدود ۵٪ از کودکان و نوجوانان در جامعه از افسردگی رنج می برند کودکانی که زیر فشار استرس هستند در معرض خطر بیشتری برای افسردگی می باشند. این کودکان اختلالات توجه یادگیری یا اضطراب دارند افسردگی می تواند جنبه خانوادگی داشته باشد. رفتار کودکان و نوجوانان افسرده با رفتار بزرگسالان افسرده تفاوت دارد علائم زیر می تواند والدین را در شناسایی افسردگی کودکان خود کمک کند :

۱. اندوه اشک و گریه مداوم
۲. ناامیدی
۳. کاهش انگیزه فعالیت ، از فعالیت های مطلوب گذشته نمی تواند لذت ببرد.



۴. خستگی مداوم و انرژی تحلیل رفته
۵. انزوای اجتماعی و ارتباط ضعیف با دیگران
۶. اعتماد به نفس پایین و احساس گناه
۷. افزایش حساسیت به خودیا ناتوانی
۸. افزایش بیقراری ، خشم یا تنفر
۹. اشکال در ارتباط با دیگران
۱۰. شکایت های مکرر از بیماری جسمی مانند سردرد و شکم درد
۱۱. غیبت های مکرر از مدرسه و یا عدم انجام تکالیف مدرسه
۱۲. تمرکز ضعیف بر روی مطالب
۱۳. اختلالات عمده در خواب و خوراک
۱۴. سخن گفتن درباره فرار از خانه و یا تلاش در جهت آن
۱۵. افکار یا رفتار دال بر خودکشی

کودکی که معمولاً با دوستانش بازی می کرد حالا بیشتر وقتش را در خانه و بدون انگیزه به تنهایی می گذراند . اموری که قبلاً برای کودک نشاط آور بودند حالا لذتی برای او ندارند. این کودکان از مرگ دم می زنند و می گویند که می خواهند بمیرند. کودکان افسرده در سنین بزرگسالی تمایل بیشتری برای خودکشی دارند. نوجوانان افسرده ممکن است به سوی مصرف مواد مخدر ، داروها و الکل روی می آورند. کودکان و نوجوانانی که در خانه و یا در مدرسه مشکلاتی را به بار می آورند ممکن است واقعاً افسرده باشند.

افسردگی یک بیماری جدی است که به کمک روانپزشک کودکان نیاز دارد. درمان کامل شامل درمان فرد و خانواده است . در درمان افسردگی کودکان ممکن است که داروهای ضد افسردگی نیز نیاز باشد.