

برگه اطلاعاتی برای والدین

افسردگی در بچه ها - بعنوان پدر و مادر چه باید بدانیم؟

برای پی بردن به اینکه احساسات یا حالات روحی بچه هایمان تا چه حد جدی هستند، باید به نکات زیر توجه کنیم:

۱. آیا بچه های ما علائمی دارند که آنها غمگین نیستند بلکه افسرده اند؟

افسردگی بیشتر از احساس غمگینی یا بدبخت و بیچاره بودن است. رشد، بخصوص در مراحل نوجوانی میتواند یک دوره ای از اغتشاش، تشنج، اشتباه کاری، کج خلقی و حساسیت بیش از اندازه باشد. معمولاً نوجوانی، یک دوره ای از طغیان و سرکشی است. بعنوان والدین وظیفه ماست که توجه کنیم به مواقعی که احساسات بچه هایمان غمگین، خشمگین، رنجیده، گناه کار، یا با اعتماد بنفس پایین هستند. اینها علائمی هستند که آنها افسرده اند. وقتی نوجوانان ما الکل می نوشند یا داروهای مخدر مصرف می کنند تا احساس بهتری کنند، ممکنست یک علامتی باشد که آنها احساس افسردگی دارند.

۲. آیا احساسات افسردگی در فرزندانمان در جنبه های دیگر زندگیشان نیز دیده می شود؟

فرزندان ما ممکنست با دیگران قاطی شوند، با دوستانشان بازی کنند یا از بودن با همسالانشان لذت ببرند. اما در زمان افسردگی آنها دوستانشان را از دست می دهند، وقت زیادی را به تنهایی صرف میکنند. در خانه و در اتاق خودشان گوشه می گیرند. از فعالیتها و سرگرمیهایی که آنها زمانی از آن لذت می بردند، ممکنست دیگر مورد علاقه شان نباشد. آنها ممکن است که تکالیف مدرسه شان را خوب انجام می داده اند، اما حد استاندارد کارهایشان ممکنست بدلیل کاهش قدرت تمرکز نزول کرده باشد. فرزندانمان که مقدار زیادی انرژی داشتند ممکن است که حالا دیگر انرژی نداشته باشند. آنها ممکنست که احساس خوبی نسبت به خود داشته اند اما اکنون از خودشان بدشان می آید و رفتار مخاطره آمیز زیادی می کنند. این تغییرات می توانند به تدریج و در طول چند هفته یا حتی چندین ماه صورت گیرد.

۳. آیا فرزندانمان می توانند شرح بدهند چگونه احساسی دارند؟

بعضی اوقات بچه ها و نوجوانان ما که در خانه یا مدرسه به دردسر می افتند، ممکنست در حقیقت افسرده باشند و ندانند. زیرا فرزندانمان ممکنست همیشه غمگین بنظر نرسند و ما بعنوان والدین ممکنست درک نکنیم که رفتار آنها یک علامتی از افسردگی است. وقتی مستقیماً از آنها پرسیده می شود، بعضی مواقع می گویند ناراحت یا غمگین هستند. اما بچه ها و نوجوانانی که افسرده هستند ممکنست در یافتن کلمه مناسب برای بیان احساسات و روحيات و خلق و خوی خود دچار مشکل شوند. بنابراین آنها برای گرفتن کمک مناسب سؤال نمی کنند. بعنوان والدین این بسته به ما است که به تغییرات در زندگی فرزندانمان توجه کنیم و اینکه چگونه آنها به احساسات خود غلبه می کنند. وقتی جوانان در جریان نمی گذارند که چگونه بر زندگی غالب هستند یک علامتی است که چیز غلطی وجود دارد.

۴. آیا فرزندان ما در فکر خودکشی و مرگ هستند؟

والدین از شنیدن جملاتی مثل "زندگی اصلاً ارزش زندگی کردن را ندارد" یا "زندگی چنان بد است که من دوست دارم به آخر برسد" از زبان فرزندان و جوانان افسرده خود، غالباً نگران می شوند. بعنوان والدین شنیدن چنین آرزوهایی در باره مرگ و خودکشی از جانب فرزندان غالباً ناراحت کننده است. چیزهایی که در یک لحظه عاطفی گفته می شوند ممکن است معنی چندانی نداشته باشند ولی میتوانند برای بچه ها یا پدر و مادر تهدید آمیز باشند. اگر این افکار و احساسات غیرموقت و تکراری بشوند بایستی آنها را جدی گرفت.

اگر فرزندان ما افسرده باشند ممکن است به فکر خودکشی باشند. حرف نزدن در این باره باعث کنار رفتن آن نمی شود. در این مواقع با آرامی، درک، حمایت و به طور باز از آنها سؤال کنید که آیا احساس می کنند که دوست دارند بخوابند و دیگر بیدار نشوند و بمیرند؟ اگر ما از فرزندان خود بدون هول شدن و انتقاد در مورد اینها سؤال بکنیم غالباً این کار موجب کاهش احساس جدایی میشود. فکر نکنید که با این کار حرف توی ذهن آنها گذاشته می شود. اگر فرزند ما حرف از خودکشی میزند ما نباید به آن بی - توجه باشیم. ما ممکن است که فکر و حرف فرزندانمان را در باره خودکشی جدی نگیریم ولی بعنوان والدین باید به آنها اجازه دهیم که در باره افکارشان نسبت به آسیب رساندن به خود حرف بزنند و با جدی گرفتن نقشه آنها و بدون نگران شدن به مسأله پاسخ دهیم.

۵. ما چه باید بکنیم؟

اگر فرزندان ما در باره آسیب به خود فکر میکنند یا تلاش بر انجام آن دارند، ما بعنوان پدر و مادر بایستی آنها را تنها نگذاریم و تا زمان ترتیب ملاقات با پزشک، متخصص اطفال یا کارشناس بهداشت روانی آنها را زیر نظر بگیریم. اگر فرزندان ما صحبت از خود آزاری میکنند باید بدانیم که آنها نیاز به کمک دارند. اگر بعنوان یک پدر یا مادر فکر میکنید که شما قادر به حفظ سلامتی او نیستید باید فرزند خود را به پزشک خانواده یا بیمارستان هدایت کنید.

۶. دوران افسردگی چقدر دوام دارد؟

احساسات عادی غم و افتادگی در دوران کودکی معمولاً زیاد طول نمیکشد. اگر احساس غم یا افسردگی در بچه های ما بیش از دو هفته ادامه یابد ما باید هشیار و نگران شویم. اگر این حالات بیش از سه ماه طول بکشند قابل اهمیت است که درخواست کمک بکنیم.

۷. چه وقتی کمک بگیریم؟

مهمترین نشانه یک بیماری افسرده ساز در کودکان، ناخوشنودی مداوم و عدم توانایی در انجام کارهای عادی، کنترل احساسات، حفظ نتایج معمول در مدرسه و حفظ روابط دوستی می باشد. نشانه های دیگر ممکن است شامل نگرانی بیش از حد، احساس ناراحتی جسمی، گریه، زود رنج شدن، احساس ناامیدی، بی پناهی و احساس گناه زیاد در باره چیزهای بیمورد باشند.

نشانه های زیر علامت سر و کار داشتن با یک کودک بیمار است:

۱. اختلال در خواب: شامل صبح زود بیدار شدن، مشکل در به خواب رفتن یا بیداری مکرر. تماشای تلویزیون در طول شب بدلیل ناتوانی در خوابیدن ممکن است موجب بروز مشکل در بیدار شدن برای مدرسه یا خوابیدن در میان روز گردد.

۲. تغییرات در وزن و اشتها: ممکن است تغییراتی در وزن فرزندانمان بوجود آید. کاهش یا افزایش وزن به میزان بیش از ۳ کیلو گرم در یک ماه، بواسطه کاهش اشتها یا علاقه به خوردن غذا و یا زیاده خوری به منظور بهبود حال

۳. کاهش سطح عادی انرژی و توانایی لذت بردن از زندگی: در حد نهایت این امر موجب کند شدن تحرک حرکات و تفکر می گردد.

۴. دشواری در تمرکز و یادآوری: این نشانه غالباً همراه با آسیب پذیری در تمرکز و نگرانی می باشد.

۵. اوقات بد در طول روز: وقتی فرزندان ما می گویند که آنها احساس بدی در یک زمان خاص از روز دارند.

برای مثال وقتی در شب تنها هستند و این مربوط به استرس خاصی در طول روز نمی باشد.

۶. خطوط مکرر افکار بد: وقتی که افکار مرگ و آسیب زدن به خود مداوماً به ذهن بچه ها می آید.

ما بعنوان والدین از چه باید آگاه باشیم؟

زندگی با کودکانی که احساس تنهایی، بیچارگی، افسردگی یا خشم می کنند برای والدین ممکن است دشوار باشد. در این دوران ما احساسات زیادی تجربه میکنیم. مثلاً "احساس ترس برای فرزندانمان، احساس بی پناهی، ناامیدی و درماندگی بیش از حد وقتی که فرزندمان آسیب می بیند. بدلیل داشتن این احساسات، بعنوان پدر و مادر اهمیت دارد که راههای هدایت خشم، غم، سرخوردگی و واکنش در برابر فرزندانمان را پیدا کنیم.

چه کاری از دست ما برمی آید؟

۱. آماده به گوش دادن و پیشنهاد کمک باشید. وقتی فرزندتان ما احساس غم و افتادگی می کنند بهتر است به آنها بفهمانیم که ما حاضر به گوش دادن و صرف وقت با آنها هستیم و آماده پیشنهاد کمک به آنها برای یافتن کمک حرفه ای می باشیم.

۲. بیابیم آنچه را که نمی دانیم. ما باید با نحوه رشد و بلوغ بسیاری از کودکان آشنا شویم. ما می توانیم از کارشناس بهداشت و از مدارس برای اطلاعات بیشتر سؤال کنیم و از خودمان پرسیم که "سر بچه من چه آمده است که اینگونه رفتار میکند؟" ما ممکن است که به جواب نرسیم ولی حداقل می توانیم شروع به فکر کردن در باره آنچه که باید بدانیم بکنیم.

۳. از دیگران کمک بخواهیم ولی به خودمان اعتماد داشته باشیم و از هیچ کمکی به فرزندمان کوتاهی نکنیم. تلاش برای حل مشکل در خانواده هایمان می تواند حامل این پیام به فرزندانمان باشد که ما از آنها مراقبت می کنیم و نشان دهنده عشق و پشتیبانی ما از آنها باشد. تبادل افکار، احساسات و حل مشکلات در خانواده به بچه ها کمک میکند که در هنگام احساس غم با ما صحبت کنند. تشویق و تقدیر بجای انتقاد نیز میتواند موثر باشد.

۴. فرزندانمان را تشویق کنیم به:

- صحبت کردن و بیان احساساتشان
- گذراندن وقت با دوستان حامی
- در میان گذاشتن احساسات با کسانی که به آنها اعتماد دارند
- پیوستن به فعالیتهایی که از آن لذت می برند
- انجام ورزشهای غیر رقابتی
- یادگیری روشهای جدید استراحت مثل دیدن فیلم یا قدم زدن

راههای برخورد با اوقات سخت:

۱. شروع به حل و فصل مسائل بطور عملی: ترتیب قرار ملاقات با یک کارشناس و شروع به همکاری در جهت حل مشکلات
 ۲. انجام کارهای ویژه ای که موجب احساس خوشنودی خود و فرزندانمان میگردد. برای مثال برنامه ریزی فعال برای یک رویداد آتی در کنار هم
 ۳. تلاش برای ایجاد احساس خوب: آنها بایستی بدانند که ما مراقب آنها هستیم و مطمئن هستیم که کارها خوب پیش خواهند رفت.
 ۴. ایجاد آمادگی برای مقابله با پس روی و یأس: ما باید بپذیریم که بهبود اوضاع به زمان، تلاش و انرژی زیادی نیاز دارد
- افسردگی در کودکان چنانچه تشخیص و کمک لازم انجام گیرد، معمولاً یک حالت گذرا است. حتی موارد افسردگی شدید تقریباً همیشه با درمان حرفه ای قابل رفع می باشد. بخش مهم تشخیص افسردگی درک امکان بروز افسردگی در فرزندانمان و تداوم صحبت با آنها در این باره است.

وقتی که فرزندانمان به کمک احتیاج دارند و ما پاسخی برایشان نداریم، چه می‌توانیم بکنیم؟

- با سازمان / مرکز بهداشت روانی چند فرهنگی Transcultural Mental Health Centre برای مشاوره به زبان خود تماس بگیرید.
- با بیمارستان کودکان Children's Hospital at Westmead برای مشاوره و اطلاعات تماس بگیرید.
- با مشاور مدرسه فرزندتان صحبت کنید.
- با مرکز بهداشت محله خود تماس بگیرید.
- با پزشک عمومی در مورد خدمات موجود نظیر متخصص کودکان یا روانشناس کودک مشورت کنید.

Transcultural Mental Health Centre

Tel: (02) 9840 3899 (during business hours)

Freecall for rural and remote areas of NSW 1800 64 8911

Kids Help Line Free Call

Tel: 24hr 1800 55 1800