

۷ | کودکان

به مناسبت
روز جهانی سلامت
۱۸ فروردین ۱۳۹۶

حرف بزنیم...
بیا در مورد افسردگی



**آیا نگران افسردگی در
فرزندتان هستید؟**

**اگر احساس می‌کنید فرزندتان
افسرده یا در آستانه افسردگی است،**

با ما همراه شوید

یادتان باشد

اگر فکر می‌کنید فرزند شما افسرده شده
است، با او درباره مشکلات و نگرانی
هایش حرف بزنید و در صورت لزوم، او
را نزد روانشناس یا پزشک کودک ببرید.

**آنچه باید در صورت بروز افسردگی در
فرزندتان انجام دهید:**

با افراد قابل اعتمادی که کودک شما را
می‌شناسند، صحبت کنید.

از مشاور مدرسه، روانشناس، پزشک،
روانپزشک، یا روانپزشک کودک کمک
بخواهید.

از کودک در مقابل استرسی، ترس و
خشونت مراقبت و حمایت کنید.

در تغییرات طبیعی زندگی کودک (مانند
دوران بلوغ) و سایر تغییرات (مانند
تغییر خانه یا مدرسه) توجه کافی به او
داشته باشید.

افسردگی چیست؟

علامت اصلی افسردگی، احساس غمگینی مداوم و عدم علاقه به انجام اموری است که فرد پیش از این به راحتی انجام می داده است. در صورتی که این علائم بیش از دو هفته طول بکشد و در عملکرد روزانه فرد اختلال ایجاد کند، به آن بیماری افسردگی اساسی گفته می شود. علائم دیگری نیز ممکن است در مبتلایان به افسردگی دیده شوند که عبارتند از کاهش سطح انرژی، کاهش یا افزایش اشتها، کاهش یا افزایش میزان خواب، احساس اضطراب، و بیقراری، تحریک پذیری و زود از کوره در رفتن، کاهش توان تمرکز، کاهش قدرت تصمیم گیری، احساس بی ارزشی یا پوچی، احساس ناامیدی، احساس گناه و افکار خودکشی و آسیب به خود. علاوه بر علائم بالا، برخی علائم و نشانه‌های دیگری نیز در کودکان مبتلا به افسردگی دیده می شود: گوشه گیری و جدایی از دوستان و همسالان، گریه های شدید، فقدان تمرکز در درس و مدرسه. کودکان مبتلا به افسردگی ممکن است حتی علاقه به بازی کردن با همسالان خود را نیز از دست بدهند، اما برخی دیگر از آنها ممکن است دست به کارهای خطرناکی بزنند که به طور معمول توسط همسالان آنها انجام نمی شود.

چرا فرزند من افسرده شده است؟

روند رشد و تکامل کودکان سرشار از چالش ها و فرصت هاست، درس و امتحانات، مسائل مرتبط با گروه همسالان و دوستان، تغییرات دوران بلوغ، و ... بعضی از کودکان می توانند با این تغییرات به خوبی کنار بیایند و بعضی دیگر نمی توانند. ناتوانی در کنار آمدن با این قبیل تغییرات می تواند زمینه ساز استرس و حتی بروز افسردگی در آنها شود.



آنچه باید در صورت بروز افسردگی در فرزندتان انجام دهید:

افسردگی هم قابل پیشگیری و هم قابل درمان است.

کودک را تشویق کنید به اندازه کافی بخوابد، ورزش کند، غذا بخورد و به فعالیت هایی که دوست دارد بپردازد.

زمانی را به وقت گذرانی و گفت و شنود با او اختصاص بدهید.

با او درباره مسائلی که در خانه، مدرسه یا جاهای دیگر برایش اتفاق افتاده یا می افتد، حرف بزنید. سعی کنید از این طریق به این موضوع پی ببرید که چه چیزی بیشتر باعث آزرده شدن او شده است.

اگر کودک افکار خودکشی دارد و یا اقدام به خودکشی و یا آسیب به خود کرده است حتما و فوراً به پزشک مراجعه نمایید.