افسردگی در نوجوانی چی هست و چی نیست؟

مروری بر رایج‌ترین باورهای اشتباه والدین درباره افسردگی فرزندان نوجوان‌شان که مانع از تشخیص به‌موقع و در نتیجه درمان افسردگی در آن‌ها می‌شود

الهه توانا | روزنامه‌نگار منابع: healthination.com، bphope.com

تربیت فرزند

تشخیص افسردگی در نوجوانان به راحتی بزرگ سالان نیست؛ افراد بزرگ سال، ویژگی‌های شخصیتی و خلق باثبات‌تری دارند و وقتی افسردگی از راه می‌رسد، معمولا از دید اطرافیان‌شان پنهان نمی‌ماند. اما در نوجوانان تغییرات فیزیکی متعدد، خلق‌وخو، رفتار و عزت‌نفس آن‌ها را تحت تأثیر قرار می‌دهد و به همین دلیل افسردگی در آن‌ها معمولا با چیزهای دیگر اشتباه گرفته می‌شود. انستیتوی ملی سلامت روان آمریکا می گوید ۱۳درصد نوجوانان ۱۲ تا ۱۷ ساله آمریکایی در سال ۲۰۱۶ دست کم یک دوره افسردگی اساسی تجربه کرده‌اند که به طرز غافل‌گیرکننده‌ای از آمار ابتلا به افسردگی بزرگ سالان(حدود ۷ درصد) بیشتر بوده است. شرایط وقتی پیچیده‌تر می‌شود که باورهای اشتباه والدین و اطرافیان نوجوانان مانع از تشخیص به‌موقع و در نتیجه درمان افسردگی در آن‌ها می‌شود. در ادامه با تعدادی از این باورها آشنا خواهید شد.

۱ افسرده نیست؛ فقط دمدمیه!

درست است که دمدمی مزاج بودن در نوجوانان خیلی رایج است اما افسردگی معمولا عمیق‌تر است، همه جنبه‌های زندگی فرد را درگیر می‌کند و صرفا به تعامل با پدر و مادر یا دیگر اعضای خانواده محدود نمی‌شود. نشانه‌هایی وجود دارد که می‌تواند به شما کمک کند خشم و غم نوجوانانه را از افسردگی تشخیص بدهید از جمله؛ تغییر در الگوی خواب، اشتها، سطح انرژی و تمرکز. نوجوانی که فقط تحریک‌پذیر است و نه افسرده، الگوی خواب و خوراک ثابتی دارد.

۲ بچه من کلی رفیق داره، چرا افسرده‌بشه؟

تعداد زیاد دوستان نه تنها مانع افسردگی نیست بلکه گاهی محبوبیت نوجوان می‌تواند او را تحت فشار قرار بدهد؛ به این معنی که ممکن است حفظ و نگهداری این محبوبیت و برآورده کردن انتظارات گروه دوستان برای نوجوان استرس‌زا باشد. همچنین لازم است در نظر داشته باشید که افسردگی، مبنای بیولوژیک (زیستی) هم دارد و ممکن است بعضی نوجوانان بیشتر مستعد ابتلا باشند. زمینه زیستی وقتی با عوامل استرس‌زای دوران نوجوانی همراه می‌شود، فرد را آسیب‌پذیرتر می‌کند.

۳ من بچه‌ام رو بهتر از خودش می‌شناسم، چیزیش نیست

نوجوان‌ها خلاف کودکان، نشانه‌های فیزیکی و روانی خود را خیلی بهتر از مراقبان‌شان تشخیص می‌دهند به علاوه رفتار آن‌ها با پدر و مادرشان با رفتارشان در برابر دوستان و حتی دیگر بزرگ‌ترها متفاوت است. بنابراین برای شناخت نوجوان، صرفِ والد بودن کافی نیست. شما به عنوان پدر و مادر باید با دوستان، معلم‌ها و دیگر افرادی که به نحوی با فرزندتان تماس دارند، ارتباط خوبی برقرار کنید؛ در این صورت است که می‌توانید یک تصویر چند بعدی از زندگی فرزندتان داشته باشید و وقتی مشکلی پیش بیاید، با احتمال بیشتری متوجه آن بشوید.

۴ تو خونه ما حرف زدن راجع به این چیزها ممنوعه!

خیلی از والدین، موضوعات ممنوعه‌ای وضع می‌کنند و معتقدند سکوت کردن درباره آن‌ها بهترین سازوکار است چون اگر راجع به این موضوعات حرف زده شود، ذهن فرزندشان درگیر آن خواهد شد؛ افسردگی و خودکشی از جمله این موضوعات ممنوعه است. در حالی که صحبت کردن، کلید پی بردن به درون نوجوان است. حتی اگر فرزندتان در ظاهر چیزی بروز ندهد ولی از توجه شما به احساساتش و پرسیدن و حرف زدن راجع به آن‌ها استقبال می‌کند.

۵ سرش گرم باشه، حالش خوب میشه

بسیاری از والدین وقتی متوجه تغییرات خلقی فرزند نوجوان‌شان می‌شوند، معتقدند دلیلش تنبلی و مشغول نبودن است و سعی می‌کنند او را وادار کنند که به برنامه روتین سابقش پایبند بماند در حالی که افسردگی این کار را برای او سخت می‌کند. درست است که هدف درمان افسردگی هم برگرداندن فرد به روال عادی زندگی است اما وقتی این کار به طور غیرتخصصی و از روی اجبار انجام می‌شود، پیامد منفی دارد؛ چرا که فرزند نوجوان شما وقتی از پس تکالیفی که برایش معین کرده‌اید برنیاید، تصوری منفی از خود در ذهنش شکل می‌گیرد.

علایم افسردگی در نوجوانی

اگر جملات بالا برای شما آشناست، نیازی نیست خودتان را سرزنش کنید. از همین الان می‌توانید به فرزند نوجوان‌تان کمک کنید. حالا که متوجه شدید افسردگی نوجوانی چی هست و چی نیست؟ با پذیرش بیشتری می‌توانید نشانه‌های فیزیکی و روانی فرزندتان را جدی بگیرید و برای درمان او اقدام کنید. اما این نشانه‌ها چه هستند؟ طیف گسترده‌ای از علایم با شدت و ضعف‌های مختلف قابل تشخیص است از جمله؛ احساس غمگینی و ناامیدی، تحریک‌پذیری، خشم و خصومت، گریه مکرر، کناره‌گیری از خانواده و دوستان، از دست دادن علاقه به موضوعات و فعالیت‌های مورد علاقه سابق، عملکرد تحصیلی ضعیف، بی‌قراری، احساس گناه و بی‌ارزش بودن، بی‌انگیزگی، خستگی و فقدان انرژی، دشواری در تمرکز، دردهای بدنی بدون علت، درگیری ذهنی با مرگ و خودکشی. این نشانه‌ها را درباره افسردگی بزرگ سالی هم شنیده‌اید و می‌شناسید اما لازم است بدانید بروز افسردگی در نوجوان‌ها لزوما مشابه تصور شما نیست. یعنی ممکن است شما احساس غمگینی را مترادف با افسردگی بدانید در حالی که بروز آن در فرزند نوجوان شما با نشانه‌های بدخلقی، رفتار خصومت‌آمیز، طغیان خشم و به آسانی ناامیدشدن باشد. درباره دردهای بدنی هم باید هوشیار باشید؛ اگر برای شکایت‌های مکرر فرزندتان از سردرد و دل درد در معاینه‌های جسمی هیچ دلیلی پیدا نمی‌شود، آن‌ها را به حساب تلاش برای جلب توجه نگذارید. افسردگی گاهی به‌شکل دردهای بدنی بی‌علت خودش را نشان می‌دهد. نشانه دیگری که در تمایز افسردگی بزرگ سالی از نوجوانی باید به آن توجه داشت، ارتباطات بین فردی است. همان‌طور که اشاره شد، داشتن روابط دوستانه منافاتی با افسردگی در نوجوانی ندارد. اگرچه کناره‌گیری از دوستان می‌تواند از علایم ابتلا به افسردگی در نوجوانان باشد اما الزامی نیست. خلاف بزرگ سالان مبتلا به افسردگی که به انزوا تمایل دارند، نوجوانان ممکن است تعدادی از روابط دوستانه‌شان را حفظ کنند یا حتی در گروه‌های دوستی تازه و متفاوتی عضو شوند.

اگر شده همه مهمان‌ها کرونا بگیرند باید مراسم عروسی‌ام را بگیرم!

دختری ۲۵ ساله هستم. ۲ سال پیش عقد کردم و الان می‌خواهیم به خانه خودمان برویم. شوهرم مخالف است که مراسم عروسی در این شرایط کرونایی بگیریم اما من نمی‌توانم بدون عروسی گرفتن و پوشیدن لباس عروس بروم سر خانه و زندگی‌مان. من سال‌هاست آرزو داشتم که یک مراسم عروسی مفصل بگیرم. اگر شده همه مهمان‌ها کرونا بگیرند ولی من باید مراسم را بگیرم. چه کنم؟

زهره حسینی | مشاور

مشاوره زوجین

مخاطب گرامی، گرفتن جشن عروسی معمولا برای بیشتر زوج‌ها به خصوص خانم‌ها، آرزویی است که از مدت‌ها قبل درباره آن برنامه‌ریزی وحتی تصویرسازی ذهنی می‌کنند. بنابراین علاقه و اشتیاق شما به گرفتن جشن کاملا قابل درک است. البته کرونا در شرایط فعلی روی بخش‌های مختلف زندگی، تصمیم‌گیری و برنامه‌های ما تاثیر زیادی گذاشته و ما را مجبور به تسلیم در برابر شرایطی کرده است که بسیاری از آن‌ها باب میل و علاقه ما نیست. در پیامک شما مطرح شده که شوهرتان مخالف گرفتن جشن در شرایط کرونا ست و شما به شدت اصرار به گرفتن مجلس دارید حتی به قیمت ابتلای همه مهمانان به کرونا! به نظر می‌رسد پیامی که در جمله شما نهفته است، این باشد: «من خیلی دوست دارم که مجلس بگیرم» و در عبارت بعدی، شما می‌خواهید میزان اهمیت این موضوع را به دیگران بفهمانید نه این که به سلامتی عزیزان‌تان بی‌توجه باشید. توجه داشته باشید که با لجبازی به نتیجه دلخواه نخواهید رسید.

از مهارت حل تعارض کمک بگیرید

برای حل این موضوع بهتر است بدانیم در چنین مواردی ما نیازمند کمک گرفتن از مهارت حل مسئله یا حل تعارض هستیم تا بتوانیم برای مشکل خود راه‌حلی را انتخاب کنیم که حداکثر مزایا و حداقل آسیب را برای خودمان و دیگران در برداشته باشد. نیاز شما گرفتن مجلس دارید حتی به قیمت ابتلای همه مهمانان به کرونا! به نظر می‌رسد پیامی که در جمله شما نهفته است، این باشد: «من خیلی دوست دارم که مجلس بگیرم» و در عبارت بعدی، شما می‌خواهید میزان اهمیت این موضوع را به دیگران بفهمانید نه این که به سلامتی عزیزان‌تان بی‌توجه باشید. توجه داشته باشید که با لجبازی به نتیجه دلخواه نخواهید رسید.

از خودتان انعطاف‌پذیری نشان دهید

گفته‌اید من سال‌هاست آرزو داشتم که یک مراسم عروسی مفصل بگیرم. فراموش نکنید که یکی از رموز موفقیت در زندگی، داشتن انعطاف‌پذیری بالاست. توصیه می‌شود برای رسیدن به حل مسئله با آرامش بیشتر، انعطاف‌پذیری خود را افزایش دهید و از سخت‌گیری و پافشاری بر یک راه‌حل پرهیز کنید.

چه کنم تا فرزندم در آینده آدم مستقلی شود؟

فرزندی ۲ ماهه دارم که آرزوهای زیادی برای موفق شدنش در ذهنم چیده‌ام. در قدم اول، برایم مهم است که او را به گونه‌ای تربیت کنم که بتواند در نوجوانی و جوانی، روی پای خودش بایستد. سوالم این است که چه کنم تا فرزندم در آینده آدم مستقلی شود؟

نجمه عابدی شرق | روان‌شناس بالینی

تربیت فرزند

توجه شما به اهمیت تربیت فرزند از همین ابتدای تولدش، اتفاقی تحسین‌برانگیز است.

۴ توصیه برای تربیت فرزندی مستقل

پرسیده‌اید که چه کنم تا فرزندم در آینده آدم مستقلی شود؟ برای دستیابی به این هدف، چند توصیه به شما دارم.

۱ در ابتدا سعی کنید در کارگاه‌های مهارت فرزندپروری (که این روزها بیشتر به صورت مجازی برگزار می‌شود) شرکت کنید و روش‌ها و سبک‌های متفاوت شکل‌دهی و ساخت رفتار کودک را یاد بگیرید

۲ مهارت فرزندتان را در زمینه پرسش‌گری تقویت کنید و به او بیاموزید که تفکر نقاد داشته باشد، پرسش‌گری را از همان ابتدا در فرزندتان تقویت کنید، این کار باعث تقویت مهارت تفکر نقادانه در فرزندتان می‌شود و زمانی که در کودک شما این تفکر شکل بگیرد، احتمال خطر و پذیرش نظر دیگران بدون تفکر کم می‌شود.

۳ تلاش کنید به پرسش‌های فرزندتان با اشتیاق پاسخ دهید، همچنین او را راهنمایی کنید تا خودش جواب سوالاتش را پیدا کند، چون دادن جواب فرایند تفکر را متوقف می‌کند.

۴ برای آموزش این مهارت‌ها صبور باشید و بدانید پاداش تلاش و صبر، پرورش کودکی است که در بزرگ سالی به انسان متفکری تبدیل خواهد شد و می‌تواند از پس مشکلات برآید و به راحتی تحت تاثیر دیگران قرار نمی‌گیرد.

حساب دفتری نداریم!

زنجیره‌ای از کارهای کوچک می‌تواند تغییر بزرگی را رقم بزند که دوست داریم در دنیا اتفاق بیفتد

سیدسورنا ساداتی | روزنامه‌نگار موفقیت

یادداشت

تو میوه‌فروشی بودم، خانمی حدود ۶۵ ساله آمد و خطاب به میوه‌فروش گفت: «میشه خرید کنم فردا که حقوقم واریز شد بیام بدم»؟ میوه‌فروش هم جواب داد: «فقط فردا دیرتر نشه، خیلی گیرم»! خب احتمالاً میوه‌فروش گرامی واقعاً هم مثل بقیه گیر باشد، چیز عجیبی نیست، اما قطعاً گیر زندگی‌اش آن قدر نبود که بخواهد چنین تاکیدی به پیرزن داشته باشد و او را خجالت‌زده کند. به هر حال گیر زندگی با نقد کردن پول پرتقال و لیموشیرین حل نمی‌شود و می‌شد کمی اطمینان کرد. آن برخورد من را یاد بقالی سر کوچه قدیم‌مان انداخت، آن موقع هنوز سوپرمارکت‌ها متداول نبودند و در بقالی‌ها هم همه‌چی پیدا می‌شد. گاهی برای کار راه‌اندازی از لوازم‌تحریر تا استامینوفن کدئین هم داشتند. بقال گرامی محل ما هیچ‌وقت دکور مغازه‌اش لوکس نشد. هیچ‌وقت پیکان قراضه‌اش را عوض نکرد. هیچ‌وقت هم کاغذی روی در و دیوار نزد که حساب دفتری نداریم. دهه شصت بود و مشکلات اقتصادی مردم اگر بیشتر نبود قطعاً کمتر هم نبود. اما بیشتر اهل محل در بقالی حساب دفتری داشتند. کافی بود یکی از بچه‌های خانواده به بقالی برود، چیزی بگیرد و بگوید بزن به حساب بابام! حتی حرف بچه اعتبار داشت. زمان تسویه هم با خود اهالی محل بود. یادم می‌آید آن فروشنده گاهی به برخی از اهل محل با این مضمون می‌گفت که: «اگه میگم بیاین تسویه کنین برای اینه که بتونم دوباره جنس بریزم تو مغازه» و راست هم می‌گفت هدف کار راه‌اندازی بود و بس و واقعاً کار یک محل هم را می‌افتاد. یادم می‌آید یک بار که حسین آقا به حج مشرف شده بود و پسر جوانش را سر مغازه گذاشته بود نگرانی ایجاد شده بود که شاید او با راه و رسم پدر آشنا نباشد، اما او حتی توصیه‌های کاملی هم درباره مدارا به پسرش کرده بود تا مبادا کسی معذب باشد. به هر حال قابل درک است با این تلاطم قیمت‌ها، در این شرایط که ممکن است سرمایه یک کاسب ظرف چند روز کوچک شود اگر نقدینگی فرد دست مشتری باشد و تبدیل به سرمایه نشود ضرر کند، اما واقعاً این شرایط همدردی و همراهی بیشتری می‌طلبد. ما هر روز از وضعیت جامعه و مشکلات و سوءمدیریت‌ها گلایه می‌کنیم اما فراموش می‌کنیم سهمی در بهتر شدن شرایط داریم. تغییرهای بزرگ با کارهای کوچک و فداکاری‌های ساده رقم می‌خورد و مهربانی هم‌ویروس خوبی است که کاملاً مسری است و زنجیره‌ای از اتفاقات خوب بعدی را رقم می‌زند. ما هر روز در حال تغییر و بهتر کردن دنیا هستیم اگر فراموش نکنیم در بهتر کردن اوضاع سهمی داریم و فقط دنبال منافع خودمان نباشیم.

آرامش‌بخشی به زندگی مشترک

بانوان

مارال مرادی

خانم‌ها به عنوان رکن اصلی خانه و فرد تاثیرگذار در روابط، مسئولیت ایجاد آرامش و حس خوب در زندگی را دارند. آرامش در زندگی مشترک یک اصل بسیار مهم است. لذت و شادی، عشق و محبت، رشد و شکوفایی، همگی در سایه آرامش به دست می‌آید بنابراین زوج ها قبل از هرچیز باید به همدیگر آرامش بدهند و مراقب حفظ آرامش در محیط خانواده باشند. در این مطلب نکاتی را خطاب به خانم‌ها برای آرامش‌بخشی به زندگی مشترک ارائه می کنیم.

ضرورت توجه به حفظ آرامش | قبل از مطرح کردن پیشنهادات خود به شوهر و قبل از هر گونه گفت‌وگو، باید فکر کنیم که هر کدام از این‌ها را چگونه انجام دهیم که آرامش همدیگر را به هم نزنیم. قبل از این که حق خودمان را به دست بیاوریم و به فکر اصلاح طرف مقابل‌مان باشیم و قبل از این که به فکر هر نوع بهبود در وضع زندگی باشیم، باید در اندیشه حفظ آرامش همدیگر باشیم. ابتدا باید حواس‌مان باشد که آرامش طرف مقابل را به هم نزنیم، آن گاه برنامه‌ریزی برای اصلاح را شروع کنیم.

وفادار بودن | وفاداری یعنی درباره شوهرتان بد صحبت نکنید. اجازه ندهید کسی درباره همسرتان بد حرف بزند و شما هم پشت سر او حرف ناخوشایندی نزنید. در زندگی مشترک باید درباره همسرتان، چه در حضور او و چه پشت سرش، از هر گونه کلام منفی خودداری کنید تا آرامش زندگی‌تان به خطر نیفتد.

مخفی کاری ممنوع | برخی کارها به شدت آرامش و حس امنیت را در زندگی به هم می‌ریزد؛ مثل مخفی کاری و پنهان کردن برخی امور در زندگی. وقتی همسرتان از امور پنهان، مطلع شود ناراحت می‌شود چرا که فکر می‌کند به او اهمیت نداده‌اید و او و نظرش برای‌تان مهم نبوده است. با این کار، همسرتان به کارهای آینده شما بدبین می‌شود. به صداقت شما در برخی کارها شک می‌کند و عامل بسیاری از بگومگوها و مشاجرات می‌شود.

ایجاد فضایی محترمانه برای گلایه | یکی دیگر از مواردی که آرامش در زندگی را به هم می‌ریزد؛ بیان نامناسب گلایه از همسر است. هنگام مطرح کردن اشتباهات شوهرتان، ملایمت رفتاری و گفتاری را فراموش نکنید. سر او داد نکشید. با توهین یا کلمات نامناسب اشتباهش را یادآور نشوید. تنها گفتن این که «من از این کارت خوشم نیومد» کافی نیست و ممکن است زمینه‌ساز لجبازی هم بشود. علت ناراحتی‌تان را هم بیان کنید تا اگر سوءتفاهمی ایجاد شده، برطرف شود. اگر همسرتان پی به اشتباهش برد، لازم نیست دیگر ادامه بدهید و موضوع را پشت سر هم تکرار کنید. وقتی اشتباهی مطرح شد و همسرتان آن را پذیرفت، آن را پایان‌یافته بدانید و بار دیگر در مسئله دیگر و اشتباه دیگری که ربطی به این موضوع ندارد، آن را پیش نکشید.