

نکاتی درباره افسردگی ناشی از اضافه وزن در کودکان به بهانه ۲ برابر شدن شیوع چاقی در کودکان ایرانی

## افسردگی در کودکی به خاطر چاقی!



فاطمه قاسمی | مترجم



رئیس دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی در جدیدترین مصاحبه اش گفته: «در چهار دهه اخیر میزان چاقی در کشور ما پنج و نیم برابر افزایش پیدا کرده است.» پیشتر نیز اعلام شده بود که طی دو دهه گذشته همزمان با کاهش بیش از ۵۰ درصدی سوء تغذیه (کم وزنی و کوتاه قدی) کودکان در کشور، شیوع چاقی و اضافه وزن در کودکان ایرانی دو برابر شده است. (منبع خبر: تسنیم). جالب است بدانید یکی از رایج ترین بیماری های روانی که در انتظار کودکان دارای اضافه وزن است، افسردگی است. در ادامه نکاتی برای تشخیص این بیماری و راهکارهای مدیریت آن مطرح خواهد شد.



#### علائم افسردگی به خاطر اضافه وزن

کودک شما که همیشه مشتاق به بازی با بچه های همسایه بود، اینک ترجیح می دهد جلوی تلویزیون بنشیند و با ظرفی پر از هله هوله، اوقات خودرا سپری کند. او دوست دارد با موبایل سرگرم شود یا پشت درهای بسته اتاق خود تا وقت شام به بازی کامپیوتری بپردازد. این روزها کودک تان تا مجبور نباشد بیرون از خانه نمی رود به همین دلایل ارتباط او با کودکان اطراف و خانواده اش کمتر می شود؛ اگر با این چنین صحنه هایی در خانه روبه رو شدید، بشتابید که وقت عمل است. در بحث چاقی و افسردگی در کودکان دقیقاً معلوم نیست که کدام یک دلیل دیگری است. اگر چاقی کودک با تشخیص پزشک به دلیل

اختلالات هورمونی نباشد، ممکن است نشانه افسردگی در کودک باشد و این اضافه وزن به مرور زمان می تواند سبب حس تنهایی، انزوا یا از بین رفتن اعتماد به نفس در کودک شود.

#### خطر اضافه وزن کودکان را جدی بگیرید

در دو دهه اخیر چاقی در کودکان تقریباً دو برابر شده است و به همان نسبت، گزارش هایی مبنی بر افسردگی در آن ها و مشکلات مرتبط با آن نیز رو به افزایش است. این جاست که خانواده ها باید از عادت های بد غذایی در کودکان خود به راحتی چشم پوشی نکنند. طی تحقیقاتی که دکتر میرنا وایسمن و همکارانش در دانشگاه کلمبیا انجام داده اند، کودکانی که زمینه های

افسردگی و اضطراب به هر دلیلی در آن ها بیشتر است، نسبت به دیگر کودکان بیشتر در معرض اضافه وزن هستند و با توجه به این که این روزها چاق شدن به دلیل اشتباهات غذایی ما بسیار آسان شده است، کودک برای جبران کمبودهای ناشی از افسردگی اش به پر خوری روی می آورد. احساس خالی بودن چه به دلیل افسردگی یا اضافه وزن باعث می شود تا کودکان با کربوهیدرات ها و انواع شکلات شکم خود را پر کنند و این منجر به آزاد شدن مواد شیمیایی و در نهایت احساس و حال خوب در آن ها می شود.

#### تفاوت افسردگی در کودکان و بزرگسالان

متأسفانه تشخیص افسردگی در کودکان در

### [...]

**در ۲ دهه اخیر چاقی در کودکان تقریباً ۲ برابر شده است و به همان نسبت، گزارش هایی مبنی بر افسردگی در آن ها و مشکلات مرتبط با آن نیز رو به افزایش است**

متأسفانه تشخیص افسردگی در کودکان در

مقایسه با بزرگسالان سخت تر است و زمینه های مشترک بین چاقی و افسردگی همچون اختلال در خواب، رفتار بی ثبات و تمایلات ناسالم به خوردن، تشخیص را با مشکل رو به رومی کند. کودکانی که به هر دلیل در شب، خواب کافی و مناسب ندارند، خواب آلودگی روز بعد، آن ها را شدیدتر گر سنه می کند و احتمال چاقی و به موازات آن افسردگی در آن ها بیشتر است. توجه به ظاهر و نگرانی از اندازه، زیبایی و حساسیت های آن در کودکان در سن بسیار پایین دیده می شود و این کمی نگران کننده و در تشدید اضطراب در آن ها بی تاثیر نیست. این در حالیست که فعالیت های فیزیکی اثرات حیرت انگیزی را در درمان افسردگی ها حتی در بزرگسالان و به دنبال آن برای جلوگیری از اضافه وزن به اثبات رسانده است.

#### برای مقابله با این شرایط چه کنیم؟

یادمان باشد کودکان صرف نظر از وزن بدن و ظاهر شان، شایسته عشق بی قید و شرط ما هستند. لازم ه این عشق فراهم کردن محیطی سالم، غذای سالم، فعالیت و تعاملات مثبت اجتماعی است.

شما به عنوان یک پدر و مادر باید در انتخاب گزینه های سالم غذایی الگوی فرزندان خود باشید. آن ها را بیش از حد محدود نکنید.

کابینت و یخچال خانه را از خوراکی های

و سوسه انگیز پر نکنید. موضوع را بررسی کنید، چه افسردگی و چه اضافه وزن هر دو به در مان نیاز دارد. توصیه می شود ابتدا با افسردگی و عوامل آن مقابله کنید و سپس به دنبال جایگزین مناسب

برای پر خوری او باشید.

روان در مانی را جدی بگیرید. به کودک کمک می کند تاریخه احساسات بد خود را بشناسد، رسیدن به این درک می تواند به کودک برای استفاده از شیوه زندگی سالم

کمک کند.

از فعالیت فیزیکی خانوادگی هرگز غافل نشوید. قدم زدن پس از شام، بازی با هولاهوپ، دوچرخه سواری در پارک، پیاده خرید کردن، راه های رضایت بخشی برای

مبارزه با این بحران است.

هیچ وقت کودک را برای پر خوری اش سرزنش نکنید. کودکان گاهی برای جبران احساس بد ناشی از سرزنش شما، بیشتر می خورند و شما که پدر یا مادر او هستید باید به منبع: webmd.com

این نکته آگاه باشید.

تحلیل روان شناختی کلیپ ناراحت کننده شکنجه دختر نوجوان در سیرجان

### فوران لایه های حقارت در بیابان!

دکتر کاوه قادری | روان شناس بالینی

**به تازگی کلیپی در فضای مجازی دست به دست می شود و توجه زیادی را برانگیخته است که در آن جوانی با ورود به یک خانه باغ در لایو اینستاگرام توضیح می دهد که دختری به وی و عشق اش توهین کرده و به همین دلیل وی را به سیرجان کشانده تا او را به شدیدترین شکل ممکن مورد ضرب و شتم قرار دهد! جالب این که پس از انتشار این فیلم، پیج اینستاگرام فرد خاطی لحظه به لحظه با افزایش فالوئر رو به رومی شود!**



#### این پسر خودشیفته غیر اخلاقمند است!

پس از چندین بار مشاهده فیلم و تحلیل جملات و نوع کنش و واکنش افراد در این فیلم ویدئویی می توان حدس هایی بالینی و روان شناختی مطرح کرد اگر چه این مسئله نیاز به تفحص و مصاحبه دقیق بالینی دار اما این موضوع مانع از تبیین بر اساس تحلیل محتوا نخواهد بود. در این فیلم فرد شکنجه گر چندین بار از جمله «من و عشقم» و «به من و عشقم فحش داده بودی» استفاده می کند و رفتار خشونت بار خود را به همین بهانه به صورت شدیدتر اعمال می کند. این جملات شدیدا حاوی گرایش های نارسیستیک در فرد شکنجه گر است به این دلیل که خودشیفته ها علاوه بر اعتقاد بیمار گونه به توانایی ها و شایستگی های برتر خود به دلیل مکانیسم های جبرانی که دارند افرادی را که توانمندی های شان را تایید کنند و با آن ها در ارتباط باشند نیز واجد همان توانمندی ها و برتری می دانند زیرا معتقدند «چون تو برتر بودن و بی نقص بودن من را فهمیده ای پس تو هم بی نقصی که با من در ارتباطی!» به همین دلیل زمانی که به مرز عزت نفس خود و فرد تایید کننده اش حمله ای رخ دهد، به شدیدترین شکل ممکن لایه های حقارت و عزت نفس شکننده پنهان اش سر باز می کند و به اعمال خشونت علیه فرد منتقد می پردازد. در این میان از آن جا که دختر بخت بر گشته در فیلم به وی و پرسنس رو یا هایش توهین کرد و یی جنونی افسار گسیخته به نمایش گذاشته است. با این حال در میان خودشیفته ها نیز انواع و در جات مختلفی از خودشیفتگی وجود دارد که همگی آن ها حاضر به اعمال این حد از خشونت نیستند. به نظر می رسد الگوی خشونت این فرد از نوع خودشیفتگی غیر اخلاقمند باشد.

#### این پسر از فریب دادن دیگران لذت می برد

خودشیفته های غیر اخلاقمند اعتماد به نفس خودشیفته را با رفتار های منحرف فراوان طرح های شخصیتی

سه شنبه ها

از دنیای روان شناسی

### تصور راه رفتن به عقب باعث تقویت حافظه می شود!

دانشمندان در کمال تعجب مشاهده کرده اند که کمی راه رفتن به سمت عقب یا حتی تصور آن، می تواند به تقویت حافظه کوتاه مدت افراد کمک کند. به گزارش ایسنا، مطالعه محققان دانشگاه «روهمپتون» (Rochampton) در لندن نشان داده است افرادی که به سمت عقب حرکت می کنند در آزمایش حافظه، بهتر از افرادی که در حال ایستاده بودند یا به سمت جلو حرکت می کردند، عمل کردند. محققان از ۱۱۴ تن از داوطلبان خواستند به تماشای ویدئویی بنشینند که در آن کیف یک خانم در دیده می شد و سپس به پرسشنامه ای درباره آن چه که می توانند از این ویدئو به خاطر بیاورند، پاسخ دهند. داوطلبان پس از تماشای ویدئو، به سه گروه تقسیم شدند. به یک گروه گفته شد که ۱۰ متر به سمت جلو راه روند. از گروه دیگر خواسته شد ۱۰ متر به عقب حرکت کنند و به گروه سوم نیز گفته شد تا ثابت در جای خود بایستند.

#### نتایج این آزمایش

سپس از آن ها ۲۰ سوال درباره اتفاقات ویدئو پرسیده شد و مشخص شد که گروهی که به عقب راه رفته بودند، به طور متوسط پاسخ های صحیح تری را نسبت به دو گروه دیگر داده بودند. متخصصان دانشگاه «روهمپتون» این اثر را در پنج آزمایش مختلف، مشاهده کردند. یکی از این آزمایش ها با همین روش انجام شد با این تفاوت که از داوطلبان خواسته شد تا کلماتی را که قبل از راه رفتن در یک فهرست مشاهده کرده بودند به یاد بیاورند. در آزمایشی دیگر، از داوطلبان خواسته شد حرکت رو به جلو و عقب را تصور کنند و در یک آزمایش دیگر، شرکت کنندگان فیلم را در یک قطار مشاهده کردند تا محققان تاثیر حرکت رو به جلو یا عقب را بررسی کنند. در همه آزمایش ها، گروهی که رو به عقب حرکت کردند یا حتی آن را تصور کردند، بیشترین پاسخ صحیح را دادند و عملکرد بهتری نسبت به گروه های دیگر داشتند. محققان این را به عنوان یک تجربه آماری قابل توجه و ارتباط بین مفاهیم زمان و فضا که در تشکیل خاطرات در ذهن ماضوری هستند، در نظر گرفتند. دکتر «آکسنیتیجویچ» که سرپرست این مطالعه بود، گفت: «این موضوع، استدلال جزئی این ایده است که زمان واقعات توسط فضا بیان و تعریف می شود.» در خور ذکر است که دلایل این ماجرا هنوز مشخص نیست!

