افسردگی در تمام سنین بروز می دهد ، اما در برخی اوقات این موضوع می تواند شدت بیشتری داشته باشد. دوران نوجوانی زمانی است که بسیاری از افراد دچار افسردگی می شوند ، مقابله با افسردگی در این سن ، نیاز مند راهکار هایی است که در این مطلب به توضیح آنها می پردازیم.

با اینکه اغلب ما نشانه های افسردگی را می شناسیم اما بسیار سخت می توانیم افسردگی یک نوجوان را تشخیص دهیم. زیرا بسیاری از نوجوانان معمولی هم تحریک پذیر، دمدمی مزاج و تا حدی هم خودرأی هستند.

لازم است بدانید افسردگی در نوجوان با علائم جسمی و روحی همراه است. البته افسردگی مخصوص نوجوان نیست و در هر سنی ممکن است اتفاق بیفتد اما آمار آن در نوجوانان کم نیست.به طوری که یک نفر از هر ۵ نوجوان از افسردگی رنج می برد. البته متاسفانه ۷۰ درصد نوجوانان افسرده درمان درست و حسابی نمی شوند و خوب اگر افسردگی آنان درمان نشود ممکن است عوارض بدی داشته باشد: افت تحصیلی، مشکلاتی در روابط اجتماعی، گرایش به مواد مخدر، رفتار جنسی پر خطر، افزایش بیماریهای جسمی و دست زدن به خودکشی و... از جمله عوارض افسردگی درمان نشده در نوجوانان هستند.

شایع ترین علامت افسردگی نوجوان، ناراحتی و غمگینی بی دلیل نوجوان است. در ضمن نوجوان افسرده تحریک پذیر و مضطرب است و با کوچکترین مساله ای عصبانی می شود و داد و بیداد می کند. گاهی ممکن است نوجوان افسرده علائم جسمی هم داشته باشد، مثلا اغلب اوقات از سردرد و دل درد شکایت کند. گاهی هم ممکن است دچار بی خوابی و تغییر عادات خواب شود و بی دلیل گریه کند.

نوجوان افسرده بسیار حساس شده و تحمل شکست و رد شدن را ندارد، بنابر این احساس می کند که هیچ کس به فکر او نیست و کسی کمکی به او نمی کند. این افسردگی باعث دوری او از هم سالان و دوستانش می شود و او را از فعالیتهای روزانه و مورد علاقه اش هم باز می دارد. نوجوان افسرده معمولاً کم حرف می شود و اعتماد به نفس خود را از دست می دهد، گاهی احساس گناه و بی ارزش بودن می کند. این افکار و رفتارها از یک سو تمرکز و تصمیم گیری را برای او مشکل می سازد و از طرف دیگر باعث عدم موفقیت و در نتیجه شرمساری نوجوان می شود. این چرخه خطرناک همین طور ادامه می یابد.ممکن است حتی عادات غذا خوردن او هم عوض شود. نوجوان بسته با اینکه در این زمان پرخوری کند یا بی اشتها شود؛ معمولاً دچار اضافه وزن یا لاغری بیش از حد می شود. گاهی حرکات او کند و گاهی تند می شود وممکن است حتی برای خلاصی از این افکار آزار دهنده به مصرف مواد مخدر پناه ببرد. یا اینکه به فکر خود کشی بیفتد و دست به کارهای خطرناک بزند.

از کجا بفهمیم؟

همانطور که قبلاً هم گفتیم تشخیص افسردگی در نوجوان ساده نیست، بنابر این پزشک با توجه به شدت و مدتی که علائم طول کشیده و تأثیری که بر زندگی روزانه اش گذاشته تصمیم می گیرد که چه درمانی را شروع کند. اگر شدت افسردگی خیلی زیاد باشد حتی ممکن است نیاز باشد که روانپزشک نوجوان را بستری کند. بهترین روش درمان برای افسردگی نوجوانان درمان ترکیبی است. منظور درمانی است که هم از داروها برای تسکین علائم کمک می گیرد و هم از درمان

شناختی ـ رفتاری به شکل مشاوره و گفت وگو با نوجوان تا بتواند مهارت های لازم برای روبه رو شدن با افسردگی را یاد بگیرد.

اگر نوجوان هنوز به مرحله افسردگی نرسیده باشد باز هم در معرض خطر این بیماری هست و لازم است با آموزش مهارتهای لازم و تفکر مثبت او را در برابر افسردگی ایمن کنید. این نوجوانان را اگر مورد بی مهری و خشم قرار دهید؛ در تلاش برای مقابله به مثل دچار خشم غیرقابل کنترل و تنفر نسبت به خانواده می شوند.

ممکن است نوجوان شما منزوی باشد و از والدین، دوستان و مردم دوری کند. او ممکن است فکر کند هیچ کس واقعاً او را درک نمی کند و برایش اهمیت قائل نیست. به جای این که او را سرگردان کرده یا در اشتباه نگه دارید، محبت خود را به او ابراز کنید و نشان دهید واقعاً نگرانش هستید. از طعنه و کنایه زدن و انتقاد خودداری کنید، زیرا او این عمل شما را طرد کردن خود تلقی می کند.

چرا خودکشی؟

در آمریکا سومین عامل مرگ نوجوانان خودکشی است. در این کشور سالانه ۵۰۰۰ نوجوان بین ۱۰ تا ۲۴ سال خودکشی می کنند. زیرا وقتی افسردگی درمان نشود نوجوان آن قدر ناامید می شود که خیال می کند تنها راه باقی مانده در زندگی او خودکشی است. پس اگر خدای ناکرده نوجوان شما هم افسرده است و اگر لجباز شده و با خشونت رفتار می کند و اگر حرفهایی می زند که شما متوجه می شوید احساس گناه می کند، اگر راجع به مرگ شعر می گویدو نقاشی می کشد و یا نسبت به مرگ حساس شده و از مرگ حرف می زند و یا شما را تهدید می کند که دست به خودکشی خواهد زد.. اگر وسایل و متعلقات خودش را به دیگران می بخشد و از جمع و فعالیتهای روزانه دوری می کند؛ بهتر است مراقب او باشید چون ممکن است دست به خودکشی بزند.

چرا و به چه علت؟

عده ای معتقدند علت افسردگی، وجود احتمالی یک ژن بارز است که آمادگی آسیب پذیری دارد. در این نظریه افسردگی یک اختلال ژنتیک است و نوجوانانی که اعضای خانواده شان به افسردگی دچارند، بیشتر در معرض خطر ابتلا به این بیماری هستند. برخی دیگرسعی کرده اند ثابت کنند که افسردگی ناشی از تغییرات بدنی (مغزی و غده ای) است این مطالعات کمبود نوراپی نفرین را به عنوان عامل عمده در بروز افسردگی مشخص کرده اند.بطور معکوس هم در نتیجه افزایش نسبی دوپامین امکان بروز افسردگی وجود دارد.

بسیاری از روان پزشکان بالینی معتقدند استرس های محیطی و حوادث زندگی نقش مهمّی در بروز افسردگی دارند. بعضی از تحقیقات نیز وجود رابطه بین عوامل استرس زای محیطی (مثل مرگ و فقدان ها) و شروع افسردگی را تأیید کرده اند.

مهمترین عامل های سبب ساز افسردگی عوامل روانی هستند مانند: خشم های سرکوب شده، اتکاء و احتیاج زیاد به محبت دیگران، احساس حقارت و گناه شدید، اضطراب و ترس زیاد و حالت دفاعی شدید در مقابل مسائل زندگی. همه این موارد در

طی دوران کودکی شکل می گیرند، هرگاه ارتباط بین والدین (که معمولاً خود مشکل دارند) و کودک قطع شده و رفتار آنها سبب طرد کودک و جلوگیری از ابراز عواطف و خواسته هایش شود زمینه بروز افسردگی آماده می شود. هم چنین رفتارهای نابهنجار والدین مانند اضطراب زیاد، عدم اعتماد به نفس، وسواس، احساس گناه شدید پرخاشگری، افسردگی و حساسیت زیاد خود عامل مهمی در همانندسازی و تقویت رفتارهای نابهنجار کودکان و نوجوانان است.

۱۰ فرمان برای والدین نوجوان افسرده

والدین یک نوجوان افسرده بودن و درست و سنجیده رفتار کردن، کار راحتی نیست. می توانید از این توصیه ها کمک بگیرید:

۱) اگر رفتار و اخلاق نوجوان شما به گونه ای است که مشکوک هستید ممکن است افسرده شده باشد، با پزشک مشورت کنید. اگر او سالم باشد ضرر نمی کنید اما اگر افسردگی اش درمان نشود ممکن است اعتیاد و خودکشی برای او به بار بیاورد.

۲) خانواده می تواند پناه خوبی برای یک نوجوان افسرده باشد. با فرزندتان مهربان باشید و به او اجازه دهید که احساسات و افکارش را با شما در میان بگذارد. روابط خوب و محکم با نوجوانتان به شما این امکان را می دهد که در همان مراحل اولیه افسردگی از حال او با خبر شوید و بتوانید سریعتر اقدام کنید. علائم افسردگی در نوجوانتان نباید شما را ناراحت کند و مهمتر این که رفتاری پرخاشگرانه با او نداشته باشید و هرگز او را مسخره نکنید.

۳) گوش شنوا باشید. از نصیحت کردن و فرمان دادن و دعوا کردن خودداری کنید و سعی کنید در عوض به مشکلات و احساسات فرزندتان گوش کنید و بفهمید که چه چیزهایی ذهن او را درگیر خودش کرده. درباره مشکلات خانواده هم به نحوی که بر آنها تاثیر منفی نداشته باشد و آنها را نگران نکند. صحبت کنید. در عین حال فرزند خود را تشویق کنید تا احساسات خود یا هر نگرانی دیگری که دارد را هر طور می خواهد با شما در میان بگذارد.

۴) نوجوانتان را تشویق کنید مهارتهای مورد علاقه اش را یاد بگیرد.همین مهارتها می تواندبه او انگیزه تلاش برای زندگی بدهد. مثلا اگر نقاشی یا ورزش خاصی را دوست دارد به او اجازه دهید در آن زمینه پیشرفت کند. همچنین لازم است این اطمینان را در آنها ایجاد کنید که کاملاً طبیعی است گاهی بعضی چیزها را بخوبی یاد نگیرند و تنها چیزی که برای آموختن نیاز دارند، زمان و تمرین بیشتر است.

۵) موفقیت فرزندتان در یک زمینه کوچک را بزرگ کنید و بگذارید مغرور شود. این تشویق به او کمک می کند که استعداد خود را بشناسد و تلاش بیشتری برای کسب موفقیتهای بیشتر کند.

۶) از پیش داوری و قضاوت بی موقع خودداری کنید. اجازه دهید نوجوان گام های طبیعی خود را در مسیر رشد بردارد و او را با انتظارات بیش از حد خود یا ایجاد دیگر مسئولیت های خانوادگی به زحمت نیندازید

۷) با آنها در مورد موضوعاتی نظیر فشار همسالان، انتخاب یک برنامه روزمره، دوستیابی، مسائلی نظیر سیگار کشیدن، مواد مخدر و مسائل جنسی تا حدی که امکان دارد و می تواند برای آنها مفید باشد، صحبت کنید. دورادور او را تحت نظر داشته باشید و با دوستانش هم آشنا باشید.

۸) اجازه دهید فرزندتان در هر زمانی که به شما نیاز دارد، حتی اگر خسته هستید، با شما حرف بزند و مسائلش را به شما بگوید. او را برای آخر هفته منتظر نگذارید، اما در عین حال آنقدر در دسترس نباشید که وقتی برای تنها بودن و خلوت کردن نداشته باشد.

۹) برنامه ای بریزید که فرزندتان شبها زود و به موقع به خواب برود. تحقیقات پزشکی نشان داده بچه هایی که زودتر می خوابند، خواب کافی داشته و کمتر به افسردگی مبتلا می شوند. متخصصان انجمن خواب آمریکا اعلام کرده اند۸ تا ۹ ساعت خواب برای نوجوان شما لازم است. دیگر نظارت بر کافی بودن خواب با شما!

۱۰) لازم است بدانید کسانی که داروهای ضد افسردگی مصرف می کنند ممکن است بیشتر به خودکشی فکر کنند و بنابر این اگر نوجوان شما طبق توصیه پزشک داروی ضد افسردگی می خورد دیگر با خیال راحت او را رها نکنید. بلکه لازم است رفتار و اخلاق او را زیر نظر داشته باشید و مراقب علائم میل به خودکشی باشید تا بتوانیدبا پزشک درمیان گذاشته و به موقع جلوی او را بگیرید.

- **علائم افسردگی**

- تغییر در عادت های غذایی و برنامهٔ خواب (خوردن و خوابیدن بسیار زیاد یا بسیار کم(
- تغییرات قابل توجه در وزن (افزایش یا کاهش(
- بی علاقگی نوجوان به حضور در مدرسه یا کاهش کارایی در مدرسه
- گوشه گیری، کناره گیری از دوستان یا اعضای خانواده
- بروز عصبانیت و طغیان ناگهانی
- بی قراری یا اضطراب عمومی
- واکنش تند دربرابر انتقاد، حتی انتقاد سازنده
- بی علاقگی و خودداری از شرکت در تفریحات و سرگرمی هایی که پیش از این، به آن ها علاقه مند بوده اند
- دودلی، عدم تمرکز، فراموشکاری
- احساس بی ارزش بودن و گناه
- شکایت های پی درپی از بیماری درعین سلامت کامل جسمی
- نداشتن انگیزه و اشتیاق برای زندگی روزمره
- استفاده از مواد مخدر و الکل
- فکر کردن و حرف زدن درباره خودکشی