

## 6 نشانه افسردگی نوجوانان



افسردگی نوجوانان یکی از مشکلات جدی سلامت روان است که باعث ایجاد احساس غم و از دست دادن علاقه به فعالیت‌ها می‌شود. افسردگی روی افکار، احساسات و رفتارهای فرد اثر می‌گذارد و ممکن است مشکلات هیجانی، عملکردی و جسمانی ایجاد کند.

افسردگی نوجوانان یکی از مشکلات جدی سلامت روان است که باعث ایجاد احساس غم و از دست دادن علاقه به فعالیت‌ها می‌شود. افسردگی روی افکار، احساسات و رفتارهای فرد اثر می‌گذارد و ممکن است مشکلات هیجانی، عملکردی و جسمانی ایجاد کند.

اگرچه افسردگی ممکن است در هر زمانی از زندگی رخ دهد، اما ممکن است علائم آن در نوجوانان و بزرگسالان متفاوت باشد. در این مقاله کودکت، به بررسی شش نشانه افسردگی در نوجوانان پرداخته می‌شود. به این چند جمله نوجوانی که دچار افسردگی است توجه کنید:

من در پنج سالگی کودک شادی بودم. نقاشی می‌کشیدم و دور میز غذاخوری بازی می‌کردم. با صدای بلند شعر می‌خواندم و برای خودم، داستان‌های ترسناک تعریف می‌کردم. دائم مشغول بازی بودم و بارها با عروسکم بازی می‌کردم. اما بعدها همه چیز تغییر کرد. دختری آسوده خاطر، مانند من، نمی‌توانست از تبدیل شدن به آدمی که اکنون هستم جلوگیری کند. البته، دقیقا نمی‌دانم این تغییر چه زمانی و چگونه اتفاق افتاد، اما این را می‌دانم که در سال‌های بین راهنمایی و دبیرستان، تمام هیجان‌اتم تبدیل به خشم و لذت‌هایم تبدیل به نگرانی شد و من تبدیل به شخصی خجالتی، غمگین و مضطرب شدم. در آن روزهای تاریک، تلاش می‌کردم از رخت‌خواب بیرون بیام و کار مفیدی انجام دهم، اما هیچ‌کس از تلاش‌های من آگاهی نداشت، زیرا این کشمکش را با هیچ‌کس در میان نمی‌گذاشتم. نمراتم افت نکرده بود، خستگی و کمبودم را بروز نمی‌دادم و به جای عملکرد تحصیلی ضعیف، بسیار در این زمینه موفق بودم. کلاس درس تنها راه نجات من بود و تنها مکانی بود که در آنجا احساس می‌کردم خودم را در کنترل دارم و درگیر رفتارهای پرخطر نمی‌شوم.

### علائم افسردگی نوجوانان

این حال نوجوان افسرده ای است که سعی می‌کند افسردگی را پنهان نگه دارد. پس از کجا بدانید فرزند نوجوانتان دچار افسردگی شده است؟ برای آگاهی از این موضوع، به علائم افسردگی نوجوانان، که در ادامه به مرور آن‌ها پرداخته شده است، توجه کنید.

### رفتار خصمانه، کج خلقی و خشم

تعجبی ندارد نوجوانان اغلب عصبانی باشند یا حداقل با کمترین تحریک، حالت تهاجمی به خود بگیرند. رشد پدیده دشواری است و در هر مرحله از رشد، مشکلات مربوط به همان مقطع سنی بروز می‌کند. بیشتر نوجوانان، برای یافتن جایگاه خود، نه تنها در میان همسالانشان بلکه در جهان پیرامون هم تقلا می‌کنند. اما اگر فرزند نوجوانتان بیش از حد تندخو و تحریک پذیر باشد، مایه نگرانی است. از نشانه‌های متداول افسردگی نوجوانان بدخلقی، تخاصم، ناامیدی، از دست دادن انگیزه و خشم‌های انفجاری است.

### دوری کردن از خانواده و دوستان

از دیگر علائم رایج افسردگی نوجوانان اجتناب از حضور در جمع‌های خانوادگی و دوستانه است. این دوری‌گزینی در مقایسه با بزرگسالان متفاوت است؛ به عبارت دیگر، در حالی که بزرگسالان هنگام افسردگی به انزوا و تنهایی تمایل دارند، نوجوانان معمولا به ارتباط با برخی دوستانشان ادامه می‌دهند. هرچند، نوجوانان مبتلا به افسردگی ممکن است کمتر از قبل در اجتماع حاضر شوند، از والدین خود دوری کنند یا وقت خود را با افراد جدید و متفاوتی سپری کنند.

### تغییر عادات غذایی یا خواب

کودکان و نوجوانان مبتلا به بیماری‌های روانی هم مانند بزرگسالان ممکن است کاهش یا افزایش شدید اشتها را تجربه کنند. همچنین، ممکن است خوابیدن برایشان دشوار شود یا آنقدر احساس خستگی و کوفتگی کنند که ساده‌ترین کارها به نظرشان طاقت فرسا بیاید.

### تغییر در عملکرد تحصیلی

بسیاری از نوجوانان درگیر بیماری‌های روحی و روانی در مدرسه هم دچار مشکل می‌شوند. در حقیقت، یکی از نشانه‌های رایج هشدار افسردگی نوجوانان افت شدید و ناگهانی نمرات درسی است، اما می‌دانستید پیشرفت شدید نمرات هم می‌تواند

نشانه افسردگی باشد؟ بله، نوجوان افسرده زمان خود را کاملاً وقف درس خواندن می کند، زیرا این کار تنها راهی است که می تواند احساس کند کار مفیدی انجام می دهد و همه چیز را در کنترل دارد. بنابراین، والدین باید مراقب هرگونه تغییر شدید در عملکرد تحصیلی یا رفتار نوجوان باشند.

از دست دادن علاقه به فعالیت های روزمره یا بیش فعالی  
نشانه رایج دیگر اختلال سلامت روان در نوجوانان علاقه ناگهانی به فعالیت های خاص یا از دست دادن اشتیاق و انگیزه به انجام فعالیت های مورد علاقه شان است. اگرچه نشانه های اختلال سلامت روان در کودکان، بر حسب سن و نوع بیماری، متفاوت است. اما همان قدر که از دست دادن اشتیاق نشانه وجود مشکل است، ممکن است هرگونه زیاده روی یا عادات عجیب نیز علامتی از افسردگی باشد، گاهی بیش فعالی هم ممکن است به اندازه نداشتن فعالیت کافی نگران کننده باشد.

صحبت کردن در مورد مرگ یا خودکشی  
یکی از بدیهی ترین و نگران کننده ترین نشانه های افسردگی در نوجوانان صحبت کردن درباره مرگ، میل به مرگ یا صحبت درباره خودکشی است. البته بسیاری بر این باورند که افرادی که درباره خودکشی صحبت می کنند دست به این کار نمی زنند و فقط برای جلب توجه درباره خودکشی صحبت می کنند. اما براساس گزارش دفتر پیشگیری از خودکشی در آمریکا، این باور غیرواقعی است و صحبت درباره خودکشی ممکن است یکی از آخرین نشانه های پیشروی به سمت اقدام به خودکشی باشد. به این ترتیب، هرگونه خطری باید جدی گرفته شود.

نشانه های دیگری هم وجود دارد که خبر از افسردگی نوجوان می دهد، برای مثال، ناراحتی شدید یا احساس ناامیدی. این گروه از نوجوانان انگیزه ندارند یا نشانه هایی از بی قراری و آشفتگی از خود بروز می دهند. ممکن است به مواد مخدر یا مشروبات الکلی روی آورند، گاهی علائم جسمانی نیز دارند و همواره از گرفتگی عضلات، دردهای مداوم و درد اعضای مختلف بدن شکایت می کنند.

برای درک بهتر و کمک به افسردگی نوجوانان، با آن ها صحبت کنید، آن ها را هم در کارها شریک کنید و گه گاه به ندای درون خود اعتماد کنید. اگر احساس می کنید مشکلی وجود دارد، احتمالاً احساساتان درست است، پس آن را پیگیری کنید. افسردگی در نوجوانان شایع است و درمان آن هم به راحتی امکان پذیر است، به شرطی که این شرایط را به درستی درک کنید و واکنش درستی نشان دهید.

مجله تربیت کودک و فرزندپروری «کودکت»