

## نشانه‌های افسردگی در کودکان

علائم افسردگی در کودکان و نوجوانان متفاوت از بزرگسالان است. اولین جلوه افسردگی در کودکان به شکل طغیان‌های مکرر خشم در برابر ناکامی‌ها به شکل کلامی یا رفتاری نمود پیدا می‌کند.



علائم افسردگی در کودکان و نوجوانان متفاوت از بزرگسالان است. اولین جلوه افسردگی در کودکان به شکل طغیان‌های مکرر خشم در برابر ناکامی‌ها به شکل کلامی یا رفتاری نمود پیدا می‌کند.

به گزارش ایسنا، روزنامه **جام جم** نوشت: «طغیان‌ها متناسب با وقایع پیش آمده نیستند و حداقل سه بار در هفته در موقعیت‌های مختلف در خانه، مدرسه و در بین همسالان ادامه پیدا می‌کند. در فاصله بین طغیان‌ها، کودک به طور مداوم تحریک پذیر و عصبانی است. از علائم پنهان این بیماری می‌توان به پرخاشگری، لجبازی، افت تحصیلی، بی‌قراری، اضطراب جدایی و حتی گاهی فرار از مدرسه اشاره کرد. عموم والدین این علائم را ناشی از سن کودک خود می‌دانند و آن را به بلوغ کودک مرتبط می‌کنند؛ در حالی که این علائم زنگ خطری برای افسردگی است. در افسردگی فرد دچار اختلال در خواب، اشتها، تعاملات اجتماعی و خانوادگی و... می‌شود. فرد نسبت به خودش دچار تفکرات منفی می‌شود و این به احساس پوچی، یاس و ناامیدی و خستگی منجر می‌شود. ظاهر کودک ممکن است افسرده یا خشن باشد. توانایی تمرکز و به یاد آوردن جزئیات را ندارد در نتیجه دچار افت تحصیلی می‌شود. از جنبه‌های لذتبخش زندگی لذت نمی‌برد، وقت کمتری را با دوستانش سپری کرده و کمتر در فعالیت‌های جمعی شرکت می‌کند. احساس گناه یا اضطراب را تجربه می‌کند. علاوه بر علائم فوق ممکن است علائم جسمی مانند سردرد یا شکم درد هم داشته باشند.

عواملی که خطر ابتلا به افسردگی در دوران کودکی را افزایش می‌دهد عبارتند از: سابقه افسردگی در خانواده، وجود نزاع در خانواده، عملکرد ضعیف در مدرسه، اختلالات اضطرابی، عوامل استرس‌زا در خانه و مدرسه مثل انتقاد بیش از حد، اختلافات و درگیری‌های خانوادگی، عملکرد ضعیف کودک در مدرسه، آسیب‌های دوران کودکی. آموزش خانواده برای درک بهتر کودک و پرهیز از هرگونه تحقیر و سرزنش کلامی و غیرکلامی در بهبود افسردگی کودکان از اهمیت به‌سزایی برخوردار است. در مراحل بعدی با توجه به سطح رشد عاطفی و تفکر کودک با استفاده از رویکرد شناخت درمانی به اصلاح تفکرات تحریف شده کودک و تغییر نگرش منفی او پرداخته می‌شود.»