

اختلالات شایع فکری، رفتاری و روانشناختی نوجوانان

امروزه سلامت رفتاری و روانی نوجوانان، یکی از دغدغه های اصلی والدین است.



امروزه سلامت رفتاری و روانی نوجوانان، یکی از دغدغه های اصلی والدین است. والدین در پی یافتن جواب این سوال هستند که چه وجود چه علائم رفتاری یا روانی در فرزندشان، نشانگر مشکل خاصی است که نیاز به مراجعه به متخصصین روانشناسی نوجوان دارد! با راسخون همراه باشید.

قبل از بررسی نشانه ها به این نکته مهم دقت کنید که نقش والدین و کیفیت رابطه والدین با فرزندشان در این دوره نقش بسیار مهمی در سلامت روان و بدر رفتاری های نوجوانان دارد. والدین با ارتقای مهارت های ارتباطی و شناخت بهتر دوره نوجوانی می توانند فرزند خود را در این مسیر همراهی کنند.

امروزه از هر پنج نوجوان، یک نفر دارای مشکلات روانشناختی قابل تشخیص مانند افسردگی یا اضطراب یا سو مصرف مواد است. بروز این دست از اختلالات روانی در نوجوانان رو به افزایش است و آمارها نشان می دهد که به بالاترین حد خود در تمام دوران رسیده است.

شناسایی علائم اختلال روانی در نوجوانان می تواند دشوار باشد، چرا که بیشتر نوجوانان به دلیل تغییرات فیزیکی و روحی شدید در دوران بلوغ، بسیار احساساتی شده و دچار تغییرات فراوانی در خلق و خو می شوند.

شایع ترین اختلالاتی که در این دسته قرار می گیرند، عبارتند از افسردگی، اضطراب، اختلال شخصیت مرزی و اسکیزوفرنی. افسردگی در نوجوانان

افسردگی در دوران بلوغ به دو دسته افسردگی ناشی از رشد (Developmental depression) و افسردگی غیر عادی (Atypical depression) طبقه بندی می شود. افسردگی ناشی از رشد باعث نا آرامی درونی فرد می شود و فصل جدیدی از زندگی یک نوجوان را نشان می دهد که در آن حس جدیدی نسبت به خویشتن در او شکل می گیرد.

این نا آرامی، طبیعی و ضروری است، زیرا نوجوانان نمی توانند بدون عبور از حس نا امنی و عدم اطمینان به هویت خود پی ببرند. این نوع افسردگی نیاز به درمان ندارد و شخص باید با آن کنار بیاید. علائم افسردگی ناشی از رشد عبارتند از:

ناپایداری خلق و خو
احساس غم و اندوه
از دست دادن علاقه به برخی از فعالیت های لذت بخش البته نه تمام آن ها
اضطراب اجتماعی
خستگی گاه به گاه، بی خوابی یا پر خوابی (هایپرسومنیا)
ایده خودکشی یا قتل به میزان کم و بدون اقدام به انجام
افسردگی غیر عادی به دنبال شرایطی ایجاد می شود که افسردگی ناشی از رشد را تشدید می کنند و بی ثباتی های عاطفی جدی تری را سبب می شوند.

این نوع افسردگی در اثر عواملی مانند ناتوانی در یادگیری تشخیص داده نشده، بیماری و جراحت، ضربه روحی، طرد اجتماعی، درگیری والدین، مرگ یک عزیز، مشکلات مالی یا تغییر خانه یا مدرسه به وجود می آید.

افسردگی غیر عادی برخلاف افسردگی ناشی از رشد که در آن نوجوان سطح قابل تحملی از اندوه و ماتم را تجربه می کند، نوجوان را با نا امید و ویران کننده و فشار روانی شدید در هم می شکنند. در این نوع افسردگی احساسات نا خوشایند مانند خشم، یأس و نا امید در فرد شعله ور می شوند و خلق و خوی متغیر، منفی نگری یا وسواس مخرب وجود نوجوان را در برمی گیرد.

اضطراب در نوجوانان

اضطراب می تواند به شدت بر زندگی یک نوجوان تأثیر بگذارد. این مشکل می تواند در توانایی معاشرت نوجوان با دوستان خود

اختلال ایجاد کند، بر آموزش او اثر سؤ بگذارد و در موارد شدید حتی ممکن است سبب فرار نوجوان از منزل شود.

اضطراب در اشکال مختلف ایجاد می شود، ولی اختلال اضطراب فرا گیر شایع ترین نوع در میان نوجوانان است و تمام جنبه های زندگی فرد را تحت تأثیر قرار می دهد. نوع رایج دیگر، اختلال اضطراب اجتماعی است که می تواند صحبت کردن در کلاس یا حضور در رویدادهای اجتماعی را برای نوجوان دشوار کند.

روان درمانی معمولاً بهترین درمان برای اضطراب نوجوانان است. نوجوانان می توانند با یادگیری مهارت های زندگی برای مدیریت علائم و مواجهه با ترس های خود آمادگی لازم را پیدا کنند.

اختلال شخصیت مرزی در نوجوانان

اختلال شخصیت مرزی از جمله مشکلاتی است که از سنین نوجوانی در افراد ظاهر می شود. نوجوانان دارای اختلال شخصیت مرزی فاقد احساس پایداری از خود هستند و نمی دانند چگونه احساسات خود را پردازش کنند و از آنجایی که هویت محکمی ندارند، بی ثباتی عاطفی، خلقی و رفتاری شدیدی دارند.

نوجوانان دارای اختلال شخصیت مرزی قادر به ارتباط با دیگران نیستند و در نتیجه منزوی و نا امید می شوند. آن ها فاقد احساس روشنی از خود بوده و احساس آشفتگی و اضطراب می کنند. ترس از طرد شدن، تهدید به خودکشی یا آسیب مکرر به خویشتن از دیگر مشخصه های این افراد است.

اگر علائم مذکور را در نوجوان خود مشاهده کردید، باید به دنبال کمک حرفه ای باشید. معمولاً برای این دسته از افراد مشاوره روانشناسی، روان درمانی، دارو درمانی و درمان گروهی تجویز می شود.

اسکیزوفرنی در نوجوانان

اسکیزوفرنی یک بیماری مزمن و مادام العمر است که معمولاً در نوجوانی آغاز می شود. نوجوانانی که از اسکیزوفرنی رنج می برند، در پردازش احساسات شخصی مشکل دارند و اغلب از واقعیت کاملاً جدا می شوند.

افراد مبتلا از نظر ساختار، ترکیب شیمیایی و توانایی پردازش مغز تفاوت هایی با افراد عادی دارند، به همین دلیل در درک اطلاعات و فهم دروس با دشواری رو به رو شده و حتی ممکن است به اختلالات حرکتی دچار شوند. در مجموع، این افراد به دلیل توهم فراوان و اختلال در تفکر در کنترل بیماری خود دچار مشکل می گردند. بنابراین، یکی از اهداف درمانی اسکیزوفرنی، کمک به فرد است تا بیماری خود را درک کند و سپس برای کنترل آن تلاش کند.

اختلالات رفتاری نوجوانان

اختلالات رفتاری بخش دیگری از معضلات نوجوانان به شمار می آیند و شایع ترین آن ها اختلال خوردن و اختلال سو مصرف مواد مخدر می باشند.

اختلالات خوردن در نوجوانان

اختلالات خوردن شامل آنورکسیا، بولیمیا و بینج ایتینگ می باشند. آنورکسیا (بی اشتهاپی عصبی) با کاهش مصرف غذا و کاهش وزن نمایان می شود.

بولیمیا (پر خوری عصبی) به صورت پر خوری و سپس خارج کردن غذا از بدن از طریق استفراغ یا مصرف ملین است.

بینج ایتینگ (اختلال پر خوری عصبی بدون کنترل) هم به شکل مصرف میزان زیادی غذا در یک وعده بدون خارج کردن آن از بدن است.

تقریباً ۲/۷ درصد از نوجوانان بین ۱۳ تا ۱۸ سال از اختلال خوردن رنج می برند.

اگر چه اختلالات خوردن در هر دو جنس مذکر و مؤنث رخ می دهند، اما شیوع آن در دختران بیشتر است. اختلال در خوردن علاوه بر سلامت جسمی، سلامت روان را نیز تحت تأثیر قرار می دهد و فرد را دچار تغییرات خلقی، اضطراب و یا افسردگی می سازد. از این رو، برای درمان این اختلال علاوه بر نظارت بر سلامت جسمی، لازم است که فرد در جلسات مشاوره فشرده شرکت کند.

اختلال مصرف مواد مخدر در نوجوانان

این اختلال به این دلیل ایجاد می شود که نوجوانان از مواد مخدر و الکل برای درمان خود سرانه افسردگی، اضطراب، ضربه روحی، عزت نفس پایین و سایر مشکلات خود استفاده می کنند. مصرف مواد، یک روش مقابله نا سالم و خطرناک برای رفع علائم اختلالات روانی در نوجوانان است و استفاده طولانی مدت از این مواد می تواند به اعتیاد تبدیل شود.

دانشمندان دریافته اند که عوامل زیر احتمال بروز اختلال مصرف مواد را افزایش می دهند:

تمایل ژنتیکی

محیطی که مصرف مواد مخدر سنگین در آن شایع است.

فشار همسالان

صحبت کردن با نوجوان درباره مواد مخدر و الکل اهمیت زیادی دارد. شما باید از سنین پایین درباره خطرات این مواد به آن ها هشدار بدهید. نباید به یک مکالمه اکتفا کنید و با بالا رفتن سن نوجوان باید مجدداً به او هشدار بدهید.

باید توجه داشته باشید که صحبت های شما با سن نوجوان هماهنگ باشد. برای مثال، به نوجوانی که در مقطع ششم است و در حال شکل دهی به افکار خود است، باید از دلایل خطر ناک بودن مواد صحبت کنید، ولی با نوجوانی که در مقطع دهم (متوسطه) است، باید درباره اثرات مخرب مواد بر موفقیت در دانشگاه، زندگی خانوادگی و اهداف آینده اش صحبت نمایید.

مشکلات روانشناختی دیگر در بین نوجوانان

تروما (ضربه روحی)، اختلال شخصیت خودشیفته، اختلال وسواس فکری عملی، اختلال شخصیت نمایشی و اختلال هویت تجزیه ای از دیگر مشکلات روانشناختی افراد در سنین نوجوانی هستند که نیاز به درمان دارند. روانشناسی نوجوان به دلیل تغییرات فراوان در این سن بسیار پیچیده است و نباید هر تغییر کوچکی را یک اختلال در نظر گرفت.

از سوی دیگر بسیاری از اختلالات روانشناختی از سنین نوجوانی در فرد ظهور می کنند، مانند اختلال شخصیت مرزی، افسردگی و اضطراب در نوجوانان که در صورت عدم درمان به موقع تشدید شده و فرد را تا پایان عمر آزار می دهند.

بنابراین اگر هر یک از علائم برشمرده شده در این مقاله را در نوجوان خود مشاهده کردید، بهتر است به یک روانشناس نوجوان مراجعه کنید تا در چند مورد از شایعترین اختلالات و مشکلات روانی در نوجوانی

1- اختلالات اضطرابی

2- افسردگی

3- اختلال دو قطبی

4- عدم توجه / بیش فعالی

5- اختلالات در یادگیری

6- اختلالات در رفتار

7- اختلالات در خوردن

8- اسکیزوفرنی

9- فکر خودکشی

و در پایان

به عنوان والدین، مواجه شدن با اختلالات شایع فکری، رفتاری و روانشناختی نوجوانان می تواند چالش هایی بزرگ را به همراه داشته باشد. اما با اطلاعات و آگاهی کافی، می توانید بهترین راه حل ها را برای کمک به فرزندانان پیدا کنید. اهمیت ارتباط با فرزندانان، شناخت نیازهای آنها و ارائه حمایت و محبت بیشتر، می تواند به شما کمک کند تا این اختلالات را بهتر مدیریت کنید.

همچنین، به یاد داشته باشید که هر فرد یک شخصیت و نگرش منحصر به فرد دارد و نیازمند رویکردهای مختلفی برای مدیریت و پشتیبانی است. از این رو، بهتر است همواره با حرفه ایان مشاوره و روان شناسی مشورت کنید تا بهترین راهکارها را برای فرزندانان پیدا کنید.

منابع

<https://pezeshkekhoob.com>

<https://drvahiddarabi.com>

<https://gapche.ir>

