

کودکان هم افسرده می‌شوند

بیشتر مردم فکر می‌کنند افسردگی فقط مختص بزرگسالان است و آنها را تحت تاثیر قرار می‌دهد، در حالی که متخصصان می‌گویند کودکان و نوجوانان هم می‌توانند افسردگی را تجربه کنند.



جام جم آنلاین: بیشتر مردم فکر می‌کنند افسردگی فقط مختص بزرگسالان است و آنها را تحت تاثیر قرار می‌دهد، در حالی که متخصصان می‌گویند کودکان و نوجوانان هم می‌توانند افسردگی را تجربه کنند. البته این نکته هم مهم است که تشخیص افسردگی میان کودکان نسبت به بزرگسالان دشوارتر است.

علت این موضوع هم مشخص است، بعضی از بچه‌ها احساسات خود را درست مانند یک بزرگسال بیان می‌کنند، در حالی که گروهی دیگر با رفتارهایی غیرقابل کنترل سعی دارند حس‌شان را نشان دهند. اگر این نوع برخوردهای کودک مدت زمان زیادی ادامه نداشته باشد و به خودی‌خود برطرف شود، جای هیچ نگرانی نیست و نشان می‌دهد کودک به زندگی معمول خود برگشته است.

اما همیشه هم شرایط به همین سادگی نیست؛ گاهی اوقات پس از این‌گونه رفتارها مشکلاتی به وجود می‌آید که ادامه آنها حتی ممکن است زندگی آینده کودک را تحت تاثیر قرار دهد. این موضوع را همواره به یاد داشته باشید که کودکان و نوجوانان نسبت به اتفاقاتی که اطرافشان روی می‌دهد بسیار حساس هستند. در نتیجه بدون همراهی مناسب از طرف شما ممکن است چنان پریشان و نگران شوند که کنار آمدن با شرایط برایشان غیر ممکن به نظر برسد.

پس به اشتباه تصور نکنید بچه‌ها دچار مشکلات ذهنی و روحی نمی‌شوند؛ بلکه این مشکلات در هر سن و سالی ممکن است فرد را درگیر کند و در دسرساز شود. علاوه بر این، وقتی کسی از نظر روحی ناراحت و خسته است، رفتارهایش هم غیرقابل پیش‌بینی خواهد بود. پس شاید طبیعی باشد در این وضعیت کودک شما عصبانی و خشمگین باشد و رفتاری تهاجمی از خود نشان دهد. گاهی نیز تا حدی ناراحت و غمگین می‌شود که ممکن است نگران سلامت او شوید. این بچه‌ها پس از مدتی ممکن است حتی احساس کنند توانایی زندگی کردن در شرایط معمول و طبیعی را ندارند و نمی‌توانند مانند دیگران از زندگی خود لذت ببرند.

چرا بچه‌ها افسرده می‌شوند؟

بچه‌ها هم درست مانند بزرگ‌ترها دلایل خاص خود را برای غمگین و افسرده بودن دارند؛ گاهی دور بودن از پدر یا مادر چه به دلیل مرگ و چه به دلیل جدایی والدین از هم می‌تواند برای کودک اتفاقی غیرقابل تحمل باشد. البته اگر پدر یا مادر خودشان هم افسرده باشند، موجب غمگین‌تر شدن کودک می‌شوند. احساس تنهایی یا کنار گذاشته شدن نیز میزان غم و اندوه را افزایش و کودک را در وضعیتی دشوار قرار می‌دهد. گاهی نیز مدرسه و درس و مشق دلیلی برای نگرانی و اضطراب کودک است.

علاوه بر اینها تعویض خانه، گم کردن اسباب بازی مورد علاقه، تولد نوزادی جدید یا سپردن کودک به فردی غریبه برای نگهداری می‌تواند باعث ناراحتی و پریشانی کودکان شود؛ دلایلی که شاید کمتر به آنها توجه کنیم و حتی متاسفانه گاهی مورد تمسخر بزرگ‌ترها هم قرار گیرد.

علائم افسردگی را بموقع تشخیص دهید

معمولا تشخیص افسردگی کودکان کاری دشوار است، چون آنها معمولا در حال خندیدن و بازی کردن هستند و در همین حال ممکن است افسردگی در لایه‌های زیرین زندگی آنها شکل گیرد. پس اگر کودک نوبی شما همیشه گریان است، اشتباهی خوبی ندارد و نیمه‌های شب به دلیل دیدن کابوس از خواب می‌پرد شاید دچار چنین مشکلی شده باشد. بچه‌هایی هم که در سن مدرسه رفتن هستند ممکن است به شکلی دیگر غم و ناراحتی خود را نشان دهند؛ آنها علاقه‌ای برای رفتن به مدرسه و شرکت در فعالیت‌های گروهی ندارند و حتی گاهی ممکن است از رفتن به مدرسه امتناع کنند. بعضی از آنها تحریک‌پذیر و عصبانی می‌شوند به طوری که

شاید کنترل رفتارشان برای خانواده سخت باشد. گروهی نیز اعتماد به نفس خود را از دست می‌دهند.

چگونه به کودکان کمک کنیم؟

وقتی کودک را غمگین و افسرده می‌بینید، اول از همه باید جلوی پیشرفت این وضعیت را بگیرید؛ این حس و حال نباید مدتی طولانی ادامه پیدا کند. در این صورت اعتماد به نفس کودک با مشکل روبه‌رو می‌شود و حتی ممکن است مشکلاتی در زندگی آینده او ایجاد شود. ناامید نشوید؛ به شیوه‌های مختلفی می‌توانید به بهبود وضعیت او کمک کنید. مراجعه به روان‌شناس و روانپزشک و کمک گرفتن از مشاوران خانواده از جمله شیوه‌هایی است که به شما و کودکان کمک می‌کند. البته علاوه بر این کارها، می‌توانید از موسیقی، ورزش و... هم کمک بگیرید. در نهایت به خاطر داشته باشید اگر حس می‌کنید این حالات کودک یا بزرگسال چیزی بیش از یک ناراحتی زودگذر است، در همان مراحل اولیه از فردی متخصص کمک بخواهید تا از بروز مشکلات در طولانی مدت پیشگیری شود.

nhs.uk

مترجم: نیلوفر اسعدي بیگی