

خانواده‌هایی که باعث افسردگی کودک می‌شوند

معمولا افسردگی در خانواده‌هایی به وجود می‌آید که در آنها کودکان از نظر جسمانی یا عاطفی با سوءرفتار مواجه هستند.



سلامت نیوز: معمولا افسردگی در خانواده‌هایی به وجود می‌آید که در آنها کودکان از نظر جسمانی یا عاطفی با سوءرفتار مواجه هستند.

تعداد این خانواده‌ها بسیار زیاد است. کودکانی که در خانواده‌های بدرفتار بزرگ می‌شوند، تصویری تحریف شده از خود در ذهن می‌پرورانند؛ گویی انسان‌هایی [#171"بد](#)؛ و [#171"ناخوشایند](#)؛ هستند.

خانواده‌های معتاد: گاه کودکان این خانواده‌ها به سبب رفتارهای ناشی از اعتیاد از دست والدین خود بشدت عصبانی می‌شوند. آنان به جای آن که خشم خود را به جانب پدر یا مادر جهت دهند، آن را متوجه خود می‌کنند، به درون خود می‌ریزند و به افسردگی مبتلا می‌شوند.

خانواده‌های انتقادگر: گاه برخی از کودکان دائما از همه چیز شکایت می‌کنند. برای مثال نمی‌توانند تکلیف مدرسه‌شان را انجام دهند، در اینجا برخی از والدین به جای صحبت کردن با کودک برای درک علت ناراحتی وی واکنش بیش از اندازه شدیدی نشان می‌دهند و به سوء رفتار کلامی روی می‌آورند که مثلا [#171"چرا اینقدر تنبلی؟](#)؛

کودک بمرور به این باور می‌رسد که تنبل است و هیچ کاری را نمی‌تواند درست انجام دهد، خودانگاره‌ای منفی در او شکل می‌گیرد که وی را در مقابل افسردگی آسیب‌پذیرتر می‌سازد.

خانواده‌های آرمان‌گرا: در این خانواده‌ها، کودک [#171"فرشته‌ای](#)؛ است که نمی‌توان او را توبیخ کرد. این کودکان که عزت‌نفس‌شان به وجهی ساختگی متورم اما شکننده است، با جدا شدن از خانواده و ورود به محیط جدید (مثلا مدرسه) در مقابل شکست، طرد یا ناامیدی‌های جزئی واکنش شدیدی نشان می‌دهند که خطر ابتلای وی را به افسردگی افزایش می‌دهد.

خانواده‌های بی‌تفاوت: در برخی خانواده‌ها، الفاظ کودک مهم تلقی نمی‌شود. مثلا زمانی که کودک به دلیل دعوت نشدن به مهمانی دوستش دلگیر می‌شود، خانواده نه از او حمایت می‌کند و نه با او ابراز همدردی؛ در واقع کودک با واکنش چندانی مواجه نمی‌شود.

خانواده‌های افسرده: کودکانی که در خانواده‌های مبتلا به افسردگی، بویژه دارای والدین افسرده رشد می‌کنند، یاد می‌گیرند که افسردگی پاسخی مناسب و معقول به فشارهای زندگی است. این کودکان صرفا رفتار والد یا خواهر و برادر افسرده خود را تقلید نمی‌کنند.

تجربه‌های بالینی نشان داده است که آنها عملا افسرده می‌شوند. برای این کودکان [#171"شبیه مادر بودن](#)؛ یا [#171"شبیه پدر بودن](#)؛ به معنای افسرده بودن است. گاهی اوقات هم وقتی کودکان می‌فهمند که قوم و خویش افسرده ایشان در کانون توجه قرار دارد، به منظور دریافت توجه و مهرورزی بیشتر افسرده می‌شوند.

خانواده‌هایی که در ابراز هیجان‌های خود مشکل دارند: معمولا خانواده‌ها به روش‌های گوناگون ابراز هیجان می‌کنند. خانواده‌های بسیار عاطفی، تمام احساسات خود را ابراز می‌کنند و خانواده‌هایی که از نظر عاطفی بسته هستند، تمام احساسات خود را پنهان می‌کنند. خانواده‌هایی که در ابراز هیجان‌های خود از الگوی نامتعادلی پیروی می‌کنند، خطر افسردگی فرزندان خویش را افزایش می‌دهند. به عنوان مثال، کودکانی که در خانواده‌های فوق‌العاده عاطفی بزرگ می‌شوند، ممکن است مثلا باور کنند که هر مشکل یا ناکامی هر قدر هم جزئی، یک بحران است.

خانواده‌های بدون ساختار یا محدودیت‌های مشخص: عملکرد برخی خانواده‌ها اصلا قابل پیش‌بینی نبوده و تابع ساختار مشخصی نیست. مثلا در این خانواده‌ها، ساعت‌های خواب و خوراك و قوانین ثابتی وجود ندارد و کودکان به محیط‌های مغشوش عادت می‌کنند.

این دسته از کودکان زمانی که وارد يك محیط سازمان‌یافته‌تر مانند مدرسه می‌شوند، مشکل پیدا می‌کنند. بمرور زمان در خود، يك خودانگاره ضعیفی به وجود می‌آید که وی را در مقابل افسردگی آسیب‌پذیر می‌کند. کودکان در صورتی که در خانواده‌هایی بزرگ شوند که ثبات و پیش‌بینی‌پذیری ندارند، معمولا احساس ناامنی و تزلزل کرده و احتمال افسرده‌شدن‌شان افزایش می‌یابد.

منبع: جام جم آنلاین