

## افسردگی در نوجوانی چگونه است؟



اصلاً غیر عادی نیست که فرزند نوجوانتان را ببینید که یک دفعه می‌خندد و یا خیره به جایی شده است و از فکر بیرون نمی‌آید. خیلی وقت‌ها تغییرات شدید و سریع خلق و خو در نوجوانی نشانه‌هایی طبیعی از روند رشد و ورود به دنیای بزرگسالی تعبیر می‌شوند. اما بعضی از تغییرات خلق و خو چیزی جدی‌تر و مهم‌تر از تغییرات رشدی در نوجوانان هستند.

اصلاً غیر عادی نیست که فرزند نوجوانتان را ببینید که یک دفعه می‌خندد و یا خیره به جایی شده است و از فکر بیرون نمی‌آید. خیلی وقت‌ها تغییرات شدید و سریع خلق و خو در نوجوانی نشانه‌هایی طبیعی از روند رشد و ورود به دنیای بزرگسالی تعبیر می‌شوند. اما بعضی از تغییرات خلق و خو چیزی جدی‌تر و مهم‌تر از تغییرات رشدی در نوجوانان هستند.

### چرا خلق و خو در نوجوانی دائم در حال تغییر است؟

به گزارش سلامت نیوز به نقل از ضمیمه خانواده روزنامه اطلاعات، تغییرات خلق و خو در این دوران اساساً به بیولوژی ربط دارند. تغییرات هورمونی که در روند بلوغ رخ می‌دهند نقش مهمی در فکر و احساس نوجوان ایجاد می‌کند.

روند این تغییرات همراه با تجربه احساسات ناخوشایند و شدید، احساس اندوه عمیق و ناامیدی و یاسی است که بخاطر تغییرات شیمیایی‌ای رخ می‌دهد و در مغز ایجاد می‌شود.

علاوه بر این تلاش برای پیدا کردن هویت و شناخت روحیات فردی می‌تواند باعث این نوع تغییرات در خلق و خو باشد. اینکه فرزند نوجوانتان بخواهد مستقل شود، باورهای شخصی خودش را داشته باشد، به دنبال اهدافش برود و راهنمایی برای موفقیت‌هایش تعریف کند هم طبیعی است و هم درست است اما همه این‌ها ممکن است همراه با آشفتگی‌های درونی که در رفتار نمایش داده می‌شود همراه باشد.

روند سالم رشد شامل این پرسش نوجوان از خودش است که من کی هستم؟ این همان چیزی است که باعث می‌شود گرایش‌ها، علاقمندی‌ها، اندیشه‌ها و انتخاب‌های فردی شکل بگیرند. فرزند نوجوان شما ممکن است در طی شش ماه فقط یک پیراهن مشکی بپوشد. او گمان می‌کند این بهترین لباس و نمادی از طرز فکر اوست.

استقلال و تلاش برای دست یابی به هویت فردی با تجربه احساسات گوناگون همراه است. او شاید احساس ناراحتی کند و فکر کند آدم تنهایی است و هم زمان گاهی احساس کند چقدر برای رسیدن به آزادی هیجان زده است. این احساسات شدید و عجیب به تغییر خلق و خو می‌انجامد.

### کاری که والدین می‌کنند

مهم است که بتوانید در تمام این دوران خونسرد و آرام باشید. بلند کردن صدا، تحکم، تحقیر عقاید یا رفتار فرزندتان و تمسخر انتخاب‌هایی که شاید از نظر شما احمقانه هستند قطعاً نمی‌تواند راه درستی باشد. آرامش داشته باشید و با کمک و همراهی با فرزندتان می‌توانید رفتار نوجوان را به مسیر درست و مورد علاقه خودش هدایت کنید.

تشویق فرزندتان به عادت‌های سالم خواب یکی از بهترین راه‌ها برای کنترل خلق و خوی اوست. خستگی زیاد و کم‌خوابی یا بدخوابی می‌تواند فشارهای روحی زیادی برای او ایجاد کند. یکی از دلایلی که نوجوان‌ها در خواب راحت مشکل دارند استفاده زیاد و مکرر از ابزارهای الکترونیکی است. حداقل از او بخواهید یک ساعت قبل از خواب کار با این ابزارها را کنار بگذارد تا برای خوابیدن آرامش و راحتی داشته باشد.

تمرین‌های ورزشی هم راهی برای تقویت و افزایش توان خلقی آنها است. او را تشویق کنید تا روزی بیست دقیقه ورزش کند. ورزش هم استرس را کم می‌کند و هم به آزادسازی اندورفین که ماده شیمیایی تقویت خلق و خو است کمک می‌کند.

یک رژیم غذایی سالم نیز راه دیگری برای تقویت خلق و خو و کاهش تغییرات خلقی و روحی است. خوردن صبحانه، مصرف محدود کافئین و کاهش مصرف شیرینی چیزهایی است که در سلامت روحی نوجوانانها و افراد بزرگسال نقش دارد. با فرزندتان درباره اهمیت تعادل در رژیم غذایی و وعده‌های غذایی سالم و مقوی صحبت کنید.

مشکل از چه زمانی شروع می‌شود؟

تغییرات شدید خلق و خوی نوجوان شما ممکن است نشانه و علامتی از یک مشکل بزرگ‌تر باشد. اگر این تغییرات در روابط دوستانه و یا آموزش او مداخله ایجاد کند این مساله می‌تواند فراتر از تغییرات بیولوژیکی و هورمونی دوران نوجوانی باشد. اگر او بخاطر همین تغییرات شدید روحی نمی‌تواند دوست پیدا کند و یا نمی‌تواند بدون دردسر رفتار کند، درس بخواند و به مدرسه برود احتمالاً مشکل او به سلامت روانی او ربط جدی دارد.

افسردگی، بیماری دوقطبی، اختلال اضطراب فقط چند مورد از مسائل مربوط به سلامت روانی است. این مشکلات در میان نوجوان‌های امروزی رایج هستند. سلامت روانی و اختلال در آن بسیار مهم است و درمان بیماری و اختلال روحی ضروری و جدی است. به عنوان یک والد باید شرایط روحی فرزندتان را به خوبی بشناسید و اگر به سلامت روحی او اطمینان ندارید با شناسایی و درخواست کمک از روانشناس، مشاور و روانپزشک برای درمان او فوراً اقدام کنید.

افسردگی و نشانه‌ها

علائم و عوارض افسردگی شامل هر نوع تغییر جدی خلق و خو، احساسات و رفتارها است. این علائم به طور کلی باید مورد توجه قرار بگیرند:

نسبت به این تغییرات عاطفی هشیار باشید

- احساس غم که همراه با گریه‌های شدید بی‌دلیل باشد.

- ناراحتی، افسردگی و خشم زیاد برای موضوعات بسیار بی‌اهمیت.

- از دست دادن انگیزه و روحیه در انجام فعالیت‌های روزمره.

- بی‌علاقگی به خانواده، دوستان و مشکلات عمیق و تنش با اطرافیان

- ابراز احساسات منفی مثل احساس گناه، بی‌ارزشی، ناکامی و شکست، خود تحقیری و خودانکاری و خود انتقادی مخرب.

- حساسیت و ترس زیاد نسبت به شکست و طرد شدن و نیاز دائمی به تأیید شدن و اطمینان.

- اختلال در فکر کردن، تمرکز، تصمیم‌گیری و یادآوری خاطرات.

- ترس از آینده و نفرت از زندگی

- تصمیم به خودکشی و فکر کردن به مرگ

تغییرات رفتاری را جدی بگیرید:

- خستگی و کمبود انرژی دائمی.

- تغییر ذائقه و اشتها، کم شدن سریع وزن یا چاقی ناگهانی.

- بی‌خوابی یا خواب زیاد.

- مصرف الکل یا مواد مخدر.

- تحریک‌پذیری و تنش و پریشانی زیاد و بی‌قراری در خواب و بیداری.

- کندی فکر و کندی در حرکت اعضای بدن.

- شکایت دائمی از دردهای بدنی، دردهای شکمی و سردرد.

- غیبت‌های زیاد در مدرسه و ناتوانی در انجام فعالیت‌های مدرسه.

- بی‌توجهی به ظاهر و لباس و رسیدگی به مو.

- رفتارهای خطرناک.

- خودآزاری مثل زدن، سوزاندن، بریدن و آسیب به بدن.

چه چیزی طبیعی نیست؟

تشخیص اینکه چه تغییراتی در خلق و خو طبیعی و چه رفتارهایی نشانه‌های یک مشکل روانی است چندان ساده نیست و راه حل آن این است که با فرزندتان درباره این روحيات حرف بزنید. همین که بفهمید او توانایی حل چالش‌ها و مسائل زندگی‌اش را دارد یا نه کمک بزرگی برای شناخت وضعیت روحی اوست.

اگر نشانه‌ای افسردگی را در او احساس می‌کنید و به نظر شما زندگی روزمره او دچار اختلال شده است حتما باید برای بررسی‌های بیشتر و اقدام برای درمان او به پزشک مراجعه کنید.

فکر خودکشی

اگر او همیشه درباره مرگ و خودکشی حرف می‌زند و تجربه‌های ناشیانه‌ای هم در این باره داشته باشد باید مساله را جدی بگیرید و سعی کنید با گفتگوی موثر و درست راه این افکار را ببندید:

- ابتدا باید درباره این مساله جدی با پزشک صحبت کنید. مشاور سلامت، روانپزشک و روانشناس افرادی هستند که صلاحیت بررسی این موضوع را دارند.

- حمایت‌های جمعی و خانوادگی و تلاش برای درک احساسات فرزندتان مهم‌ترین کاری است که باید بکنید. انکار و تمسخر و بی‌توجهی به این مساله می‌تواند خطری جدی باشد که فرزندتان را تهدید می‌کند.

- اگر او افسرده است و سابقه چنین کاری را داشته و یا دائم به خودش آسیب می‌زند نباید او را تنها رها کنید. همیشه یک نفر باید از دور مراقب وضعیت روحی او باشد.