**افسردگی در کودکان**

کودکان نیز درست مثل بزرگ‌ترها روزهای خوب و روزهای بد دارند. اما برای برخی از کودکان روزهای بد طولانی‌تر بوده و جدی‌تر است. کودکانی که بیشتر اوقات با "شکست" مواجه می­شوند، در معرض خطر افسردگی هستند. اگر علائم افسردگی را در کودکتان می ‌بینید، باید به او کمک کنید.

**افسردگی چیست؟**

افسردگی یک بیماری روحی است که با علائمی همچون احساس ناراحتی مداوم، دلتنگی، عصبانیت، نداشتن علاقه به انجام فعالیت‌های مختلف، احساس ناامیدی و بی‌ارزشی و حتی گاهی اوقات، فکر کردن به خودکشی همراه است. این بیماری بر احساسات، افکار و همچنین اعمال فرد تاثیر می‌گذارد. افراد افسرده اغلب تغییراتی را در عادات خواب و غذا خوردن خود تجربه می‌ کنند و همچنین در تمرکز کردن نیز دچار مشکل هستند. تشخیص این بیماری زمانی اتفاق می ­افتد که نشانه ‌ها به مدت دو هفته یا بیشتر تدوام یابند و در عملکردهای فرد تداخل ایجاد کنند.

**آیا کودکان هم می توانند از افسردگی رنج ببرند؟**

بله. افسردگی در دوران کودکی متفاوت از حزن و اندوه روزمره ای است که ممکن است در طول رشد کودک رخ دهد. زمانی که نشانه ‌های افسردگی ادامه ‌یابند و در فعالیت ‌های اجتماعی، علایق، تکالیف مدرسه و زندگی خانوادگی اختلال ایجاد کنند، ممکن است کودک دچار افسردگی شده باشد.

افسردگی حالتی گذرا نیست و بدون درمان مناسب از بین نخواهد رفت. افسردگی اغلب تشخیص داده نشده و در نتیجه درمان نمی شود چرا که این نشانه ها به عنوان تغییرات عاطفی و روانی طبیعی که در طول رشد کودک رخ می دهند، تلقی می ­شوند. به خاطر داشته باشید با اینکه افسردگی یک بیماری جدی است، قابل‌درمان نیز هست. اگر والدین تغییراتی را در حالت روحی و یا رفتار کودک خود مشاهده نمایند بایستی در این باره با پزشک اطفال خود و یا با یک متخصص سلامت روانی مشورت کنند.

تشخیص تفاوت بین ناراحتی و افسردگی در کودکان ۳ تا ۸ سال دشوار است. اما می‌توانید با فکر کردن درباره موارد زیر شروع کنید:

* احساس ناراحتی در کودک شما چقدر طول می ­کشد.
* تفکرات کودک­تان تا چه اندازه منفی است.
* کودک شما در انجام فعالیت ‌های روزمره تا چه اندازه مشتاق است.
* افکار و احساسات تا چه اندازه در زندگی روزمره کودک شما تاثیر گذار است.

**افسردگی در کودکان چقدر شایع است؟**

طبق برآوردهای موسسه ملی سلامت روان حداقل ۳.۳ درصد از کودکان ۱۳ تا ۱۸ ساله دچار افسردگی شدید هستند. در حالی که انجمن روان‌پزشکی نوجوانان آمریکایی این تعداد را ۵ % تخمین می‌ زند. خودکشی سومین عامل اصلی مرگ و میر جوانان بین سنین ۱۰ تا ۲۴ سال است.

**عوامل افسردگی در کودکان چیست؟**

افسردگی در کودکان همانند بزرگسالان می ‌تواند ناشی از ترکیب عوامل مختلفی باشد، از جمله:

* بیماری جسمی ( مانند دیابت یا صرع )
* اتفاقات استرس ­زا و نگران کننده در زندگی
* محیط زندگی ( از جمله مشکلات خانوادگی )
* سابقه قبلی در خانواده ( وجود افسردگی در سایر افراد خانواده )
* الکل یا مصرف مواد مخدر

**علائم و نشانه­های افسردگی در دوران کودکی**

**ا**گر شما علائم زیر را در کودک خود دیدید و این علائم بیش از دو هفته به طول ‌انجامید، کودک شما ممکن است دچار افسردگی باشد.

شما ممکن است در احساسات و یا رفتار کودک خود تغییراتی مشاهده نمایید. برای مثال، کودک شما:

* اغلب اوقات غمگین یا ناراحت به نظر می‌ رسد.
* نمی تواند بخوابد و یا برعکس بیش از اندازه طبیعی می خوابد.
* مشکلات اعتماد به نفس دارد.
* کم تر از حالت معمول غذا می خورد و یا برعکس پرخوری می کند.
* پرخاشگر و عصبانی است، و کاری را که از او می­ خواهید، بیشتر اوقات انجام نمی‌ دهد، یا کج ‌خلق و بداخلاق است.
* چیزهای منفی درباره خودش می‌ گوید - به عنوان مثال ، "من هیچ کاری را درست انجام نمی ­دهم" یا "هیچ‌ کس در مدرسه مرا دوست ندارد"
* احساس گناه می‌ کند - به عنوان مثال، او ممکن است چنین بگوید: " همیشه تقصیر من است ".
* اغلب اوقات بسیار نگران است.
* مدام می‌ گوید که شکمش یا سرش درد می ‌کند و به نظر نمی‌ رسد که این مشکلات، علت جسمی یا پزشکی داشته باشند.

همچنین ممکن است متوجه تغییراتی در علایق و یا انرژی فرزندتان در انجام فعالیت‌ های روزمره شوید. برای مثال، کودک شما:

* به اندازه همیشه انرژی ندارد.
* نمی خواهد پیرامون دوستان و خانواده باشد.
* علاقه‌ ای به بازی کردن و یا انجام کارهای دیگری که از آن­ها لذت می­ برد، ندارد.
* دچار مشکلات خواب، از جمله دیدن کابوس می ‌باشد.
* در تمرکز و یا به یاد آوردن مسائل مشکلاتی دارد.

اگر کودک شما در مدرسه است، ممکن است متوجه چنین مواردی در رفتار و عملکر او شوید:

که از لحاظ تحصیلی چندان خوب عمل نمی‌ کند.

در فعالیت ‌های مدرسه شرکت نمی‌ کند.

در روابط مدرسه یا ایجاد ارتباط با کودکان دیگر مشکل دارد.

افسردگی، تفکر، خلق و خو و رفتار کودکان را تحت تاثیر قرار می­ دهد. کودکان افسرده اغلب در مورد خود، موقعیت و آینده ­شان احساس منفی دارند. همچنین ممکن است نسبت به انجام هر کاری احساس ناامیدی کنند.

همه کودکان مبتلا به افسردگی تمامی این علائم گفته شده را ندارند. در حقیقت بیشتر آن ‌ها علائم متفاوتی را در زمان‌های مختلف و در محیط ‌های مختلف از خود نشان خواهند داد. اگرچه ممکن است برخی از کودکان در محیط ‌هایی که برای آن آمادگی دارند عملکرد منطقی داشته باشند، اما اغلب کودکان مبتلا به افسردگی شدید از تغییرات قابل ­توجهی در فعالیت ‌های اجتماعی، از دست دادن علاقه به مدرسه و عملکرد تحصیلی ضعیف، یا حتی تغییر در ظاهر رنج می ‌برند. سعی در تجربه مواد مخدر یا الکل نیز ممکن است نشانه ‌ای از یک بیماری روانی اساسی باشد.

افسردگی اگرچه در جوانان زیر ۱۲ سال نسبتا نادر است، اما بسیار دیده شده­ است که کودکان در سنین جوانی اقدام به خودکشی کنند و آن ­ها ممکن است این کار را زمانی که نگران، عصبانی، یا ناراحت هستند، انجام دهند. آمار نشان می دهد که احتمال خودکشی در دختران بیشتر بوده است، اما درصورت اقدام به خودکشی موفقیت پسرها بیشتر است. کودکان افسرده که سابقه خشونت، مصرف الکل، یا سو استفاده جنسی در خانواده آن ها وجود دارد، بیشتر در معرض خطر خودکشی هستند. همچنین کودکان در هنگام دسترسی به اسلحه گرم یا دارو در خانه، در معرض خطر قرار دارند.

**دیدگاه والدین**

گاهی اوقات انکار کردن افسردگی در کودکان در نتیجه ارتباطات نادرست اجتماعی برای پدر و مادر، ساده­تر است. درک این موضوع که ترکیبی از فاکتورها به افسردگی کمک می‌ کنند، بسیار مهم است. درمان افسردگی باعث رشد جسمانی، فیزیکی و عاطفی در کودک شما خواهد شد. عدم درمان افسردگی تمام طول عمر کودک شما را تحت‌ تاثیر قرار خواهد داد و ممکن است تاثیرات جبران ناپذیری را بر آینده او بگذارد.

والدین باید درمورد نشانه ‌ها و علائمی که نشان می­ دهد فرزند آن‌ ها در معرض خطر خودکشی قرار دارد، هشیار باشند. این علائم در کودکان عبارتند از:

* علائم افسردگی شدید ( تغییرات قابل‌توجه در خوردن ، خوابیدن و فعالیت ‌های روزمره)
* انزوای اجتماعی
* صحبت از خودکشی، ناامیدی و یا درماندگی
* افزایش رفتارهای منفی ( جنسی / رفتاری )
* افزایش رفتارهای خطرناک
* حوادث مکرر
* مصرف مواد مخدر و / یا الکل
* تمرکز بر موضوعات ناخوشایند و منفی
* صحبت کردن درباره مرگ
* افزایش گریه ­کردن و یا کاهش بیان احساسات
* بخشیدن اموال خود به دیگران

**افسردگی در دوران کودکی چگونه درمان می‌شود؟**

درمان افسردگی در کودکان همچون افراد بزرگ‌سال، روان‌ درمانی (مشاوره)، دارو، یا ترکیبی از این دو را شامل می ‌شود. متخصص سلامت روان بر اساس شدت نشانه ‌ها، برای درمان کودک توصیه هایی را تجویز می ­کند. به عنوان مثال ، اگر علائم خفیف باشند ، ممکن است پزشک کودک ابتدا روان‌ درمانی را تجویز کند و اگر بهبودی عمده ‌ای در چند ماه آینده وجود نداشته باشد، داروهای ضد افسردگی را به عنوان گزینه بعدی درنظر بگیرد.

**کارهایی که می توانید در خانه انجام دهید**

علاوه بر همکاری با متخصصان سلامت روان، در خانه روش‌های ساده و موثری وجود دارند که به درمان کودک کمک خواهد کرد:

اگر کودک شما دارای افکار منفی است، می ‌توانید راه‌ های ایجاد تفکرات مثبت را امتحان کنید. برای مثال، گفتن جملاتی مانند " وقتی این کار را با هم انجام می ‌دهیم واقعا از آن لذت می ‌برم". یا "جالب بود" یا "می ‌دانستم که می‌ توانم این کار را انجام دهم ".

استرس و تنش کودک خود را با ایجاد زمان منظم برای انجام فعالیت‌ هایی که فرزندتان از آن لذت می ‌برد، مدیریت کنید. کارهای روزمره خانوادگی نیز می‌ توانند به کاهش استرس کمک کنند.

اگر گوشی هوشمند یا تبلت دارید، به دنبال برنامه ‌هایی باشید که می ‌توانند به کودک­تان در یادگیری استراتژی های آرامش بخش کمک کنند. این استراتژی­ ها شامل انجام تمرینات زیر می­شود: تنفس عمیق، آرامش عضلانی پیشرفته، تجسم فکری و تمرکز حواس.

زمانی را به صحبت­کردن با کودک خود و گوش دادن به احساسات او اختصاص دهید. زمانی که با هم شام درست می ­کنید، یک کتاب را با هم مطالعه ­می ­کنید، پیاده ‌روی می ­کنید، به جایی می ­روید و یا در خانه با یکدیگر بازی می­ کنید، می ­توانید این کار انجام دهید.

به خودتان و متخصصان سلامتی فرزندتان به عنوان یک تیم نگاه کنید. با آن ‌ها در مورد چگونگی کمک به درمان فرزندتان، صحبت کنید و توصیه های آن ها را هرچند ساده، به کار بگیرید.

اگر کودک شما در مدرسه است، قرار ملاقاتی برای صحبت با معلم کلاس یا مشاور مدرسه ترتیب دهید. همکاری با کارکنان مدرسه به شما در پیداکردن بهترین راه جهت حمایت از فرزندتان در مدرسه کمک خواهد کرد.

اگر فرزند شما مبتلا به افسردگی باشد، ممکن است تمایلی به دیدن دوستان، انجام فعالیت های فیزیکی و یا خوش گذرانی نداشته باشد. اما انجام کارهای سرگرم‌ کننده می ‌تواند برای او خوب باشد. شما می ‌توانید او را به انجام این ­کارها هرچند به میزان ناچیز تشویق کنید. برای مثال، صرف مدت نیم ساعت با دوستان و بازی کردن با آن ها.

**با کمک به موقع به کودکتان در مقابله با افسردگی می توانید:**

* به درمان سریع تر او کمک کنید
* خطر اینکه در آینده دوباره به افسردگی مبتلا شود را کاهش دهید
* کمک کنید که کودکتان رشد سالم و خوبی داشته باشد

**چند نکته درباره استفاده از داروهای ضد افسردگی:**

کودکان مختلف با مصرف داروهای مشابه واکنش های گوناگونی از خود نشان می ­دهند.

از اثرات متقابل داروهای مضر، مانند داروهای سرماخوردگی یا آسم آگاه باشید.

اگر پزشک داروهای ضد افسردگی را برای کودک­تان تجویز کند، باید مراقب شرایط کودک باشید. والدین باید درمورد اهداف و محدودیت ‌هایی که از یک داروی خاص انتظار می ‌رود، با پزشک مشورت کنند. علاوه بر این، والدین باید با اثرات جانبی رایج این داروها آشنایی داشته باشند.

هیچ بیماری نباید استفاده از داروهای ضد افسردگی را به طور ناگهانی متوقف کند، زیرا ممکن است باعث ایجاد اثرات جانبی نظیر اضطراب و یا حتی افزایش افسردگی شود.

از آنجا که افکار خودکشی اغلب با افسردگی همراه است، هرگونه وسیله خطرناک و دارو (از جمله داروهای بدون نسخه) باید دور از دسترس کودکان مبتلا به افسردگی قرار گیرند.

**اگر کودک من افسردگی دارد باید در دراز مدت انتظار چه چیزی را داشته باشم؟**

 تحقیقات نشان داده است که افسردگی در کودکان در سنین بسیار پایینی خود را نشان می دهد؛ علاوه بر این، اختلالات افسردگی و اضطراب و استرس شدید اگر به خوبی ریشه یابی و درمان نشوند، ممکن است بعدها دوباره برای فرد مشکل ساز شوند. بنابراین تشخیص صحیح و مناسب، درمان زودهنگام، و نظارت نزدیک و دقیق کودک مبتلا به افسردگی عواملی ضروری هستند.

**مراقب سلامتی خودتان باشید**

به یاد داشته باشید که پیشرفت افسردگی کودکتان تقصیر شما نیست! دیدن ناراحتی و غمگین بودن فرزندتان برای مدتی طولانی، می تواند برای شما بسیار سخت باشد. در خانواده احساسات و رفتار یک فرد می‌ تواند روی دیگر اعضا نیز تاثیر گذار باشد.

درست است که در چنین شرایطی شما می توانید به طور کلی درگیر مراقبت از کودکتان شوید، اما بسیار مهم است که به فکر سلامتی و تندرستی خودتان نیز باشید. اگر استرس و نگرانی های شرایط موجود، بر زندگی روزمره تان تاثیر گذاشته است، کمک گرفتن از یک متخصص را در نظر بگیرید.

اگر شما به صورت جسمی و روحی سالم باشید، بهتر می‌ توانید از کودکتان مراقبت کنید.

<https://my.clevelandclinic.org/health/diseases/14938-depression-in-children/outlook--prognosis>

<https://raisingchildren.net.au/school-age/health-daily-care/mental-health/depression-3-8-years>