

بسمه تعالی



حوزه معاونت دانشجویی

مرکز مشاوره و بهداشت روان

افسردگی در جوانان

این مرکز همه روزه از ساعت ۸ الی ۱۹ آماده ارائه خدمات روان شناختی به کلیه دانشجویان و خانواده های آنان می باشد.

* شماره تماس: ۵۶۳۶۵۷۶۳

* آدرس: اسلامشهر - باغ فیض - انتهای کوچه ۶ -

پلاک ۶۸ مرکز مشاوره و بهداشت روان.

* آدرس الکترونیکی:

www.counseling.iiu.ac.ir

شهریور ۹۱

* خودکشی: نوجوانانی که بطور جدی افسرده هستند، اغلب تلاش می کنند تا درباره ی خودکشی فکر کنند، صحبت نمایند یا جلب توجه کنند.

علائم هشدار دهنده ی خودکشی در نوجوانان:

تعداد بی شمار وهشداردهنده ای از نوجوانان در رابطه با خودکشی، تلاش خود را انجام می دهند و موفق می شوند. طبق گزارش محققان « خودکشی» سومین عامل مرگ در سنین ۱۵ تا ۲۴ سالگی است. در بیش تر نوجوانانی که در افکار خودکشی غوطه ور هستند، افسردگی یا دیگر اختلال های روانشناختی، نقش مهمی دارد. در نوجوانان افسرده ای که دارو مصرف می کنند، خطر خودکشی به مراتب بیش تر است.

به دلیل خطر خیلی جدی خودکشی در نوجوانان افسرده، باید از آنان خواست که اعمال زیر انجام دهند:

- * صحبت کردن یا گفتن جملات خنده آور درباره ی خودکشی.
- * انجام دادن رفتارهای بی ملاحظه یا داشتن تصادف های زیاد که منجر به صدمه می شود.
- * بخشیدن و از دست دادن پاداش هایی که متعلق به آن است.
- * گفتن خداحافظی به دوستان و خانواده.



منبع: خلاصه روانپزشکی - نصرت اله پور افکاری

اگر افسردگی در نوجوانان درمان نشود، مشکلات زیر را پدید می آورد:

* مشکلات در مدرسه: افسردگی موجب کاهش انرژی و بروز مشکلات در تمرکز می شود. در مدرسه این موضوع منجر به حضور کم رنگ و ناامیدی در کارها و تکالیف مدرسه ی دانش آموزی که قبلاً خوب بود، می شود.

* فرار کردن: بسیاری از نوجوانان افسرده، از خانه فرار نموده یا درباره ی فرار از خانه صحبت می کنند. این تلاش ها معمولاً یک راه فرار برای کمک خواستن است.

* استفاده از مواد: نوجوانان در تلاش برای خوددرمانی افسردگی شان هستند و معمولاً از الکل و مواد استفاده می کنند که متأسفانه استعمال مواد اوضاع را بدتر می کند.

* خود کمتر بینی: افسردگی می تواند احساساتی از قبیل زشتی، کم رویی، شکست و احساس بی ارزشی را تشدید کند.

* اختلال در خوردن: بی اشتها، تفریحات کاذب مانند شراب خواری و رژیم نادرست، اغلب علامت هایی از افسردگی پنهان هستند.

* اعتیاد به اینترنت: نوجوانان براب فرار از مشکلات، ممکن است به اینترنت اعتیاد پیدا کنند اما استفاده ی بیش از حد رایانه، تنهایی شان را افزایش می دهد و آنان را بیش تر افسرده می کند.

* آسیب زدن به خود: بریدن، سوزاندن و دیگر انواع آسیب زدن به اعضای بدن خود، مربوط به افسردگی هستند.

* بی ملاحظه و بی اعتنا بودن: نوجوانان افسرده ممکن است کارهای خطرناکی انجام دهند مانند رانندگی بی دقت و...

* خشونت و تندی: برخی از نوجوانان افسرده، خشن و تند اخلاق می شوند.

درک و فهمیدن افسردگی نوجوانان

به طور کلی به تعداد نوجوانان، تصورهای اشتباه درباره ی افسردگی شان وجود دارد. بله! دوران جوانی، دوران بسیار سختی است اما بیش تر جوانان، بایسته ها و احتیاجات این دوران را با داشتن دوستان خوب و موفقیت در مدرسه یا فعالیت های بیرونی و با رشد اندام های بدن خود، متعادل و کنترل می کنند.

در این دوران، حالت ها و اخلاق های بد تصادفی، قابل انتظار است اما « افسردگی » موضوع متفاوتی است. افسردگی می تواند شخصیت نوجوانان را تخریب کند و موجب غوطه ور شدن آنان در حالت های یاس و ناامیدی و عصبانیت شود. حقیقت این است که افسردگی خیلی بیش از آنچه که اکثر مردم فکر می کنند، به نوجوانان آسیب می رساند، اگرچه افسردگی قابل درمان است اما به گفته ی کارشناسان، تنها ۲۰ درصد نوجوانان کمک می خواهند.

با وجود اینکه بزرگسالان توانایی جست و جوی کمک و مراقبت از خود را دارند، معمولاً نوجوانان به والدین، معلمان و یا دیگر مراقبان متکی هستند تا مشکلات خود را بشناسند و در صدد درمان آن برآیند، بنابراین اگر شما در منزلتان نوجوان دارید، مهم است که بدانید که افسردگی چگونه ظاهر می شود و در صورت مشاهده ی علائم هشدار دهنده، چه کاری باید انجام دهید؟

نوجوانان با فشارهای روحی زیادی روبه رو می شوند، از تغییرات دوران بلوغ گرفته تا سوالاتی درباره ی اینکه این که آنان کیستند و به کجا تعلق دارند؟ انتقال طبیعی از کودکی به بزرگسالی، می توان درگیری های بین والدین و نوجوانان به وجود آورد چون در این دوران، حس دفاع از استقلال شخصی به آنان دست می دهد. با این تعاریف تشخیص تفاوت ها بین افسردگی و حالت ها و بد اخلاقی های طبیعی دوران نوجوانی، کار آسانی نیست.

نوجوانان افسرده با پیچیده کردن مسائل، نه تنها ناراحت به نظر نمی رسند، بلکه از دیگران هم کناره گیری نمی کنند. برای برخی از نوجوانان افسرده، نشانه هایی مانند کج خلقی، پرخاشگری و خشم، برجسته به نظر می رسد.



علائم و نشانه های افسردگی در نوجوانان:

- ناراحتی و ناامیدی
- کج خلقی، عصبانیت یا خصومت
- اشک بار بودن یا اغلب گریان بودن
- کنار کشیدن از خانواده و دوستان
- فقدان علاقه به فعالیت
- تغییر عادت های خواب و خوراک

- بیقراری و آشفتگی
- احساس ناچیزی و گناه
- فقدان جدیت و انگیزه
- خستگی و فقدان انرژی
- تمرکز بر مشکلات
- اندیشیدن به مرگ و خودکشی

تفاوت افسردگی نوجوانان و بزرگسالان:

افسردگی در نوجوانان، تفاوت های زیادی با افسردگی در بزرگسالان دارد. نشانه های زیر، بیش تر در نوجوانان معمول است تا در بزرگسالان:

* کج خلقی و عصبانیت:

کج خلقی نسبت به ناراحتی، اغلب یک حالت غالب در نوجوانان افسرده است. ممکن است آنان ترش رو و ناامید باشند و یا این که هر لحظه آماده ی طغیان عصبانیت خود باشند.

* دردها و ناراحتی های غیر قابل توضیح:

نوجوانان افسرده بیش تر از دردهای فیزیکی مانند سردرد و معده درد شکایت می کنند. اگر با معاینه ی فیزیکی، علت پزشکی برای این دردها پیدا نکنند، این دردها و ناراحتی ها می تواند بیانگر افسردگی باشد.

* حساسیت زیاد به عیب جوئی و انتقاد:

نوجوانان افسرده با احساس ناچیزی که موجب می شود آنان در مقابل انتقاد، عدم پذیرش از جانب دیگران و شکست، آسیب پذیر باشند، به ستوه می آیند.

* کناره گیره از برخی افراد اما نه همه:

در حالی که بزرگسالان هنگام افسردگی مراقب هستند که خود را از دیگران جدا کنند، نوجوانان برخی از دوستان شان را نگه می دارند. با وجود این، نوجوانان افسرده نسبت به قبل، کمتر اجتماعی می شوند، از پدر و مادرشان کناره گیری می کنند و با افرادی که متفاوت از دیگران هستند، ارتباط برقرار می کنند.