



هنگامی میگوییم فردی به بیماری افسردگی مبتلا میشود، که علائم خاصی را تقریباً در هر روز، در تمام طول روز، برای دو هفته یا بیشتر داشته باشد.

اگر شما افسرده‌اید، ممکن است سر درد، دردهای مبهم یا حاد یا مشکلات گوارشی و جنسی داشته باشید. افراد سالمندتر مبتلا به افسردگی ممکن است احساس سردرگمی یا مشکلاتی در تفهیم خواسته‌های ساده خود داشته باشند.

هر نوجوانی ممکن است دوره‌های گاهگاهی بدخلقی داشته باشد.

اما هنگامی که این احساسات ناتوانکننده میشود یا برای هفتهها یا ماهها به طول میانجامد، ممکن است نشانه‌ای از افسردگی باشد.

علائم افسردگی نوجوانان

در صورتی که متوجه شدید حداقل ۳ مورد یا بیشتر از موارد ذیل بمدت دو هفته یا بیشتر ادامه دارد احتمال ابتلا به افسردگی نوجوانی وجود دارد:

گریه کردن، غمگینی یا بداخلاقی

گوشه گیری (احتراز از دوستان، فعالیتها و وقایع اجتماعی)

مشکلات خواب

مشکلات تغذیه

افت عملکرد مدرسه ای

فعالیت زیادی یا فقدان فعالیت انرژی

احساس گناه یا خودکم بینی

خستگی بیش از حد و دائمی

اشتغال ذهنی بیش از حد در مورد مرگ، مردن یا آرزوی مرگ

کمکهایی که شما میتوانید بکنید:

داوطلب گوش دادن به صحبت‌های آنان باشید. زمانی را واقعاً صرف نوجوان خود کنید. احساس نکنید که همیشه باید توان پاسخگویی به سؤالات آنها را داشته باشید. فقط گوش کنید.

مسئله مطرح شده توسط آنها را کاملاً جدی بدانید. آن مسئله ممکن است برای شما مهم نباشد ولی برای آنها اهمیت دارد. به نوجوان خود نشان دهید که مورد توجه شماست و سعی در درک او دارید.

نوجوان خود را تنها نگذارید. بیان این جمله کمکی به نوجوان نمیکند: «چیزی نشده، سرت را بالا بگیر، فردا حتماً روز بهتری خواهد بود، مسئلهای که بوجد آمده برای او کاملاً جدی و واقعی است.

نوجوان را تشویق کنید که با سایر بزرگسالان نیز همانند شما صحبت کند. به او پیشنهاد کنید که به آنها بعنوان یک دوست

بزرگسال اعتماد کند. (این افراد مورد اعتماد والدین باشند)

سعی کنید نشان دهید که آنها برایتان اهمیت دارند. آنها ممکن است از شما دوری کنند. در کنار آنها بمانید. سعی کنید شرایطی را فراهم کنید که با شما کاری را بطور مشترک انجام دهند. به آنان تأکید نکنید که بایستی شاد باشند. با آنها و احوالشان کنار بیایید.

به موقع به آنها پیشنهاد کمک کنید. دریافت کمک به موقع مانع از فرو رفتن نوجوان در افسردگی عمیق تر میشود و پیشگیری از بروز اختلال میگردد.

سعی کنید تا علت اندوه نوجوان را دریابید. منشاء غم کجاست؟ با درک منشاء بروز غم نوجوان بهترین وسیله برای آزاد ساختن خود از اثرات آنرا در اختیار دارد.

انتظار طرد داشته باشید. اگر سعی در ارتباط یا حمایت از نوجوان افسردهای را دارید تعجب نکنید که گاهی پاسخهای منفی و یا رفتار تحریک پذیری نشان دهند. این وضعیت را شخصی و خصوصی تعبیر نکنید. یک اصل مهم صبوری و تحمل است.

نوجوانی که مبتلا به بیماری افسردگی است، اگر کمکی که به آن نیاز دارد دریافت نکند، ممکن است اقدام به خودکشی نماید. بطور عادی نوجوانان وقتی که غمگین باشند درباره غمشان شکایت یا صحبت میکنند و سعی میکنند که برای رفع آن کاری کنند.

بطور کلی افراد در نوجوانی از والدینشان دور میشوند و بیشتر با همسالان خود تماس و ارتباط برقرار میکنند. تفاوت بین غم معمولی نوجوانان و افسردگی بستگی به مدت زمان، شدت و میزان انحراف خلق از خلق و رفتار معمول نوجوان دارد. نوجوانان به دلایل مختلف غمگین میشوند.

نوجوانانی که بطور ممتد تحت فشار روانی هستند، افسرده میشوند و این موارد بیشتر در خانوادههایی اتفاق میافتد که مورد مشابهی در بین اعضای خانواده از افسردگی وجود داشته است.

مهمترین کاری که این نوجوانان میتوانند انجام دهند، صحبت کردن با دیگران در مورد وضعیتی است که در آن قرار دارند.

عمل به این توصیهها هم مفید است:

با دوستان، مشاوران مدرسه، والدین، اعضای خانواده یا معلمان در مورد احساساتتان صحبت کنید.



اگر مدرسه، نمره‌ها یا امتحانات در افسردگی شما دخیل است، با معلماتتان و مشاوران مدرسه برای به دست آوردن حمایت صحبت کنید.

خود را مشغول کنید، اطراف خود را با آدمهای مثبت که باعث میشوند شما احساس خوبی در مورد خودتان داشته باشید پر کنید.

از افرادی که با مواد اعتیادآور و الکل سر و کار دارند دوری کنید.

با دکترتان درباره اینکه آیا مصرف دارو و مشاوره گزینه‌های مناسبی برای شما هستند مشورت کنید.

نشانه‌هایی که احتمال اقدام به خودکشی را مشخص میکند عبارتند از :

۱- تهدید یا صحبت کردن در مورد کشتن خود

۲- ابراز آمادگی برای مرگ مثل بخشیدن مایملک خود، وصیتنامه، نامه‌های وداع، یا خداحافظی کردن)

۳- صحبت کردن به گونه ای که انکار هیچ امیدی به آینده ندارد.

۴- احساس بی کسی و ناامیدی نسبت به خود یا سایرین

نوجوانانی که هر کدام از این علائم را نشان دهند بایستی حتماً به روانشناس و روانپزشک ارجاع شوند و کمک تخصصی ویژه دریافت کنند. اگر احساس میکنید که نوجوان شما ممکن است از افسردگی رنج ببرد پیشنهاد میشود که نسبت به ارجاع او به یک متخصص باتجربه بهداشت روان و انجام ارزیابی دقیق اقدام نمایید.