درمان افسردگی در کودکی زمینه‌ساز سلامت روان در بزرگسالی

بیتوته: افسردگی را بسیاری از مردم، بیماری بزرگسالان تصور می کنند در حالی که شدت آن در میان کودکان بسیار بیشتر از بزرگسالان است و بی توجهی به آن می تواند عواقب ناخوشایندی چون اختلال خلقی را در بزرگسالی رقم بزند.

اگرچه در سایه تلاش های ترویجی مراکز علمی و دانشگاهی توجه به بیماری های روانی روز به روز در حال گسترش بوده اما همچنان به این نوع از بیماری ها در حد انتظار توجه نشده یا به اندازه کافی در جامعه نهادینه نشده است.

متخصصان و کارشناسان حوزه بهداشت و سلامت روان در سال های اخیر توجه ویژه نسبت به افسردگی و بیماری های روانی دوران کودکی داشتند و علاوه بر چاپ مقاله های متعدد علمی، سمینارهای مختلفی ترویجی نیز در این خصوص برگزار کرده اند.

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی آذربایجان غربی به عنوان متولی حوزه بهداشت و سلامت این استان در این خصوص اقدام های زیادی داشته و علاوه بر فرهنگ سازی برای پیشگیری از این امر، متخصصان زیادی نیز در حوزه درمان بیماری های روانی از جمله افسردگی تربیت کرده است.

به گفته کارشناس سلامت روان (حوزه معاونت امور بهداشتی) این دانشگاه، افسردگی یکی از اختلال های جدی دوران کودکی است که اگر به موقع مورد درمان و مداوا قرار نگیرد، به تثبیت اختلال های خلقی کودک منجر می شود.

چشم براه افزود: کودکان نیز با اندک ناملایمات و بدرفتاری های والدین و اطرافیانشان در خود فرو می روند و آثاری از افسردگی های بالینی و مشکلات رفتاری ناشی از آن را بروز می دهند.

وی اظهار کرد: افسردگی در بسیاری موارد در نتیجه ترکیبی از عوامل ژنتیکی و محیطی پدید می آید و در بعضی موارد نیز منشاء آن روشن نیست.

وی با تاکید بر اینکه در برخی از کودکان افسردگی ریشه ژنتیکی دارد، اظهار کرد: برخی از حمله های افسردگی شدید ولی به نسبت کوتاه است اما شاید سال ها ادامه داشته باشد.

وی بیان کرد: کودکان در بیشتر موارد پس از آسیب هایی نظیر از دست دادن یکی از والدین، جدایی پدر و مادر یا بیماری شدید آنان (سرطان، دیابت و غیره) دچار افسردگی می شوند و علاوه بر آن کودکانی که مورد آزار جنسی یا بی توجهی قرار گرفته باشند نیز در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به افسردگی قرار دارند.

این روانشناس گفت: در بعضی موارد کودکان بدون دلیل، یک دوره افسردگی یا چند دوره که در فواصل آن حال عادی دارند را نیز تجربه می کنند.

وی افزود: یک دوره افسردگی بین ۶ تا ۹ ماه به طول می انجامد و کودکانی که یک بار دچار حمله افسردگی شده باشند، در خطر ابتلا به حمله های دیگر ظرف مدت پنج سال قرار دارند.

چشم براه ادامه داد: به گفته اتحادیه ملی بیماری روانی در آمریکا این کودکان پنج برابر بیشتر از کودکانی که دچار افسردگی نشده اند، احتمال دارد که در بزرگسالی دچار افسردگی حاد شوند. وی اضافه کرد: در بعضی موارد افسردگی یک کودک پیش از آن که سال‌ها بعد دوباره ظاهر شود، بهبود می‌یابد و در موارد دیگر ممکن است کودکان افسردگی های مداومی داشته باشند که نیازمند درمان تا دوران بزرگسالی باشند.

حیدری، متخصص اعصاب و روان نیز در این خصوص اظهار کرد: روند رشد و تکامل کودکان سرشار از چالش ها و فرصت هاست و درس و مدرسه، دوست و رفیق، بلوغ و امتحان و تغییرات بلوغ در بعضی از بچه ها سریع تر اتفاق می افتد.

وی بیان کرد: بعضی از بچه ها می توانند با این تغییرها به خوبی کنار بیایند ولی برخی دیگر نمی توانند و ناتوانی در کنار آمدن با این قبیل تغییرات می‌تواند زمینه ساز استرس و حتی بروز افسردگی در آنان شود.

این متخصص اعصاب افزود: نشانه های افسردگی در کودکان تا حدی با بزرگترها متفاوت است مثلا غمگینی را به شکلی که در بزرگترها می بینیم در کودکان کم سن و سال بدخلقی، بهانه گیری های بی دلیل و طولانی، گریه‌های طولانی و بدون دلیل همراه با عصبانیت و تحریک پذیری به نحوی که آرام کردن کودک دشوار است، دیده می شود.

به گفته وی پرخاشگری، شب ادراری، ناخن جویدن، آشفتگی های خواب، بیش فعالی، کمبود توجه، بی تفاوتی، کاهش انرژی، بزهکاری، بی اشتهایی و کاهش وزن، افت تحصیلی، ناتوانی های یادگیری، انزواطلبی، کج خلقی و مدرسه گریزی از جمله نشانه های افسردگی کودکان است.

وی اضافه کرد: بی خوابی یا پرخوابی روزانه، کندی حرکتی، کاهش تمرکز، احساس بی ارزشی یا گناه و افکار تکرارشونده مرگ مثل "کاش دنیا نیامده بودم" یا اینکه "کاش مرده باشم" از دیگر علایم افسرگی در کودکان به شمار می رود. وی اضافه کرد: گاهی همراه با این نشانه ها، نشانه های اضطرابی نیز در کودکان دیده می شود؛ نشانه هایی مثل بروز نگرانی افراطی راجع به سلامت خود یا اطرافیان، اضطراب در زمان جدا شدن از والدین یا وابستگی زیاد به والدین، ترس از تاریکی و تنهایی و ترس های دیگر.

این استاد دانشگاه به والدین توصیه کرد تا در صورت مشاهده نشانه های افسردگی در کودک، برای ارزیابی بیشتر و درمان او به مراکز خدمات جامع سلامت یا متخصص روان پزشکی یا فوق تخصص روانپزشکی کودک و نوجوان یا دیگر متخصصان سلامت روان مراجعه کنند.

حیدری ادامه داد: درمان افسردگی در کودکان معمولا شامل روان درمانی، دارو درمانی یا ترکیبی از این ۲ روش است.

وی افزود: روان درمانی ممکن است به صورت فردی یا خانوادگی صورت گیرد و برای درمان از طریق دارو درمانی نیز از داروهای ضدافسردگی استفاده می شود.

ضرورت گفت و شنود با کودکان

محمدرضا حیدری، متخصص اعصاب و روان گفت: کودک را تشویق کنید تا به قدر کافی بخوابد، ورزش کند، غذا بخورد و زمانی را به وقت گذرانی و گفت و شنود با او اختصاص بدهید. وی اضافه کرد: علاوه بر این با او درباره چیزهایی که در خانه، مدرسه یا جاهای دیگر برایش اتفاق افتاده یا می افتد، حرف بزنید و سعی کنید تا از این طریق به این موضوع پی ببرید که چه چیزی باعث آزار او شده است و از او بخواهید برایتان نقاشی بکشد. وی اظهار کرد: شرکت در کلاس های مهارت های زندگی و فرزندپروری برای والدین می‌تواند در پیشگیری یا مراقبت از بیماری افسردگی در کودکان موثر باشد.

فوق تخصص اعصاب و روان کودک و نوجوان نیز در این خصوص گفت: بیماری افسردگی مختص بزرگسالان نیست و در کودکان و نوجوانان نیز دیده می شود اما علائم آن متفاوت از علائم افسردگی در بزرگسالان است.

آرزو کیانی با تاکید بر اینکه شایع ترین سن در قشر کودک و نوجوان برای ابتلا به این بیماری ۱۹ تا ۲۰ سال است، ادامه داد: افت عملکرد، افت تحصیلی، اختلال در ارتباط با دوستان، پرخاشگری، بهانه گیری، بروز تفاوت‌های رفتاری، افت انرژی، منزوی و گوشه گیر بودن، تحریک پذیری و گاهی نیز اضطراب از علائم هشدار دهنده افسردگی در کودکان و نوجوانان است.

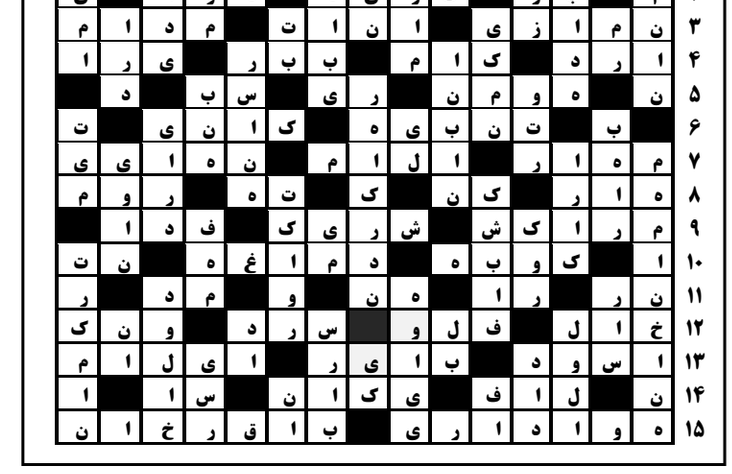
وی افزود: نتیجه افسردگی در نوجوانان به شکل خودزنی، اقدام به خودکشی، ناامیدی و احساس گناه بروز می کند که بسیار خطرناک است.

طرح: عصرمردم

جدول شماره ۹۶/۱۳۹۰

افقی:
۱-کاسه درویشی- از نصایح و آموزش‌های معروف امام جعفرصادق(ع)
۲-قبول نیست- گرد و ذرات پراکنده در هوا- حسد
۳-از شهرهای واقع در غرب کشور- نوعی بمب ویرانگر- بخشنده و مهربان
۴-دوستی- بالا- پایان- برادر ناتنی جومونگ
۵-حقه و کلک- از سوره‌های قرآنی- صفحه اینترنتی
۶-پاتابه- متخصص
۷-دوستدار همایون- درس درست‌نویسی- حاصل
۸-رغبت- ضمیر اول شخص مفرد- بدون- پدر رستم
۹-صحابه ایرانی پیامبر اکرم(ص)- پیغمبر نقاش- ماه پاییزی
۱۰-از رونق افتاده- مبارک- اولین عدد طبیعی
۱۱-مخفف اگر- صدای گوسفند- دربرگیرنده جزء- لیل
۱۲-جراحت- رودی در ایران- شریک قائل شدن برای خدا- چین و چروک صورت
۱۳-کمک- پدرزن موسی(ع)- فهماندن
۱۴-نام پدر حضرت ابراهیم(ع)- ورم- سطح
۱۵-تعلیم- فقیر

عمودی:
۱-نوعی داروی شیمیایی- انتخاب شریک زندگی
۲-رها- از دعاهای اصیل- آسانی
۳-شهر کریمان- دستگاه کنترل کننده ورود گاز شهری به خانه- آرزو
۴-از آیین‌های شرقی- ایج آشفته- حیوان نجیب- از شهرهای کویری
۵-بلیت پیش‌خرید شده- بلندطبعی- علامت مفعول بی‌واسطه
۶-حرکت هوا- جشن بی‌پایان
۷-نژاد- مادر عرب- سرزمین و زادگاه یوسف
۸-از واحدهای الکتریکی- زادگاه شیخ بهایی- دریا
۹-بی‌نصیبی- ساز چوپان- جوانی
۱۰-آب منجمد- مریض- عدد مرغان قاف
۱۱-مروارید- سلاست- مکمل شلوار
۱۲-از ظروف چرمی- شگفتی- شخصیت- تصور اثبات نشده
۱۳-اندیشه- متضاد درشت- غیرمنتظره
۱۴-آسانی- روان- از توابع تهران بزرگ
۱۵-از مرکبات ترش- نادانی- از اولیاءالله سر می‌زند



جواب جدول شماره ۹۶/۱۳۸۹

	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	س	ی	ا	د	ت	■	م	ت	و	ا	ر	ی	ش	د	ن
۲	م	■	ب	ر	■	ک	ر	ی	ه	■	ه	و	ا	■	ی
۳	ن	م	ا	ز	ی	■	ا	ن	ا	ت	■	م	د	ا	م
۴	ا	ر	د	■	ک	ا	م	■	ب	ب	ر	■	ی	ر	ا
۵	ن	■	ه	و	م	ن	■	ر	ی	■	س	ب	■	د	■
۶	■	ب	■	ت	ن	ب	ی	ه	■	ک	ا	ن	ی	■	ت
۷	م	ه	ا	ر	■	ا	ل	ا	م	■	ن	ه	ا	ی	ی
۸	ه	ا	ر	■	ن	ک	■	ک	■	ت	ه	■	ر	و	م
۹	م	ر	ا	ک	ش	■	ش	ر	ی	ک	■	ف	د	ا	■
۱۰	ا	■	ک	و	ب	ه	■	د	م	ا	غ	ه	■	ن	ت
۱۱	ن	ر	■	ر	ا	■	ه	ن	■	و	■	م	د	■	ر
۱۲	خ	ا	ل	■	ف	ل	و	■	س	ر	د	■	و	ن	ک
۱۳	ا	س	و	د	■	ب	ا	ی	ر	■	ا	ی	ل	ا	م
۱۴	ن	■	ل	ا	ف	■	ی	ک	ا	ن	■	س	ا	■	ا
۱۵	ه	و	ا	د	ا	ر	ی	■	ب	ا	ق	ر	خ	ا	ن

سودوکو

جدول شماره ۹۶/۸۵۱

5	4				1			
		1		6				3
6			8	5	3			1
		6	1	4				5
4		7				1		2
3				7	9	8		
2			7	8	4			6
7				1		2		
			2				7	8

جواب جدول شماره ۹۶/۸۵۰

7	5	8	6	1	9	3	4	2
3	6	4	2	8	5	9	7	1
1	9	2	4	7	3	8	6	5
6	7	3	9	5	1	4	2	8
4	1	9	3	2	8	7	5	6
2	8	5	7	4	6	1	9	3
5	4	1	8	6	7	2	3	9
8	3	7	5	9	2	6	1	4
9	2	6	1	3	4	5	8	7

شیوه حل جدول سودوکو

یک سودوکوی معمولی دارای ۹ ستون عمودی و ۹ ردیف افقی است که توسط خطوط پررنگ‌تر به ۹ جعبه ۳ در ۳ تقسیم شده است.

تعدادی از خانه‌ها دراین جدول دارای عدد هستند و وظیفه شمااین است که خانه‌های خالی را پر کنید طوری که هیچ عددی دریک ستون، ردیف و جعبه تکرار نشود.

اعدادی که در هر ردیف و ستون قرار می‌گیرد از عدد ۱ تا ۹ را شامل می‌شود و نباید تکراری باشند.