



افسردگی در کودکان

* یکی از شایع ترین مشکلات بهداشت روانی که در کودکان پناهجو مشاهده می شود، افسردگی است.

* تنهایی و عدم انجام فعالیت های روزانه معنادار و لذت بخش می تواند از علل افسردگی بسیاری از کودکان پناهجو باشد که تحت تأثیر جنگ ها و درگیری ها قرار گرفته اند.

* افسردگی بیشتر در میان کودکانی که تحت فشار بوده و نزدیکان شان را از دست داده اند، شایع است.

خوب، چه کارهایی می توانیم انجام دهیم؟

* تشخیص و درمان زودهنگام در کودکان مبتلا به افسردگی از اهمیت بسیار بالایی برخوردار است.

* درمان افسردگی نیاز به کمک متخصص دارد.

* برای درمان می توانیم به روانشناس کودک و یا روانپزشک کودک مراجعه کنیم.

* می توانیم از بخش سلامت روان کودکان و نوجوانان وقت ملاقات بگیریم.

* در این میان، گذراندن وقت با فرزندانمان، گوش دادن به او و کمک و حمایت از او در دوران نقاهت نیز از جمله کارهایی است که می توانیم انجام دهیم.

* گاهی اوقات ممکن است خود ما نیز دچار افسردگی شویم. در چنین مواردی باید از یک متخصص بهداشت روانی و روانی کمک بگیریم. فرزندان ما بیش از آنچه تصور می کنیم به حرف ما گوش می دهند. در حضور آنها باید از به کار بردن عباراتی مانند « تنها امید من تو هستی، از ما دیگر گذشت، از این به بعد دیگر تو از ما مراقبت خواهی کرد» خودداری کنیم.

اگر تمایل دارید از خدمات بهداشت روانی ما بهره مند شوید، می توانید برای کسب اطلاعات بیشتر به نزدیک ترین دفتر آسام مراجعه نمایید. جلسات رایگان است و بر اساس اصل رازداری برگزار می شود.



sgdd.org.tr • info@sgdd-asam.org

f asamsgdd sgdd_asam sgdd_asam sgdd-asam in ASAM



از طرف آسام از پادشاهی هلند به خاطر حمایت از این برنامه تشکر می کنیم.

این برنامه در چارچوب پروژه ای که از طرف وزارت خارجه هلند اجرا می شود، تهیه شده است. مسئولیت محتوای آن صرفاً بر عهده آسام می باشد و انعکاس دهنده نظرات رسمی وزارت خارجه هلند نیست.



Hollanda Kralliyeti





برخلاف تصور رایج، افسردگی مشکلی است که کودکان نیز می توانند آن را تجربه کنند. برای جلوگیری از تأثیرات منفی افسردگی بر زندگی فرزندان، در اسرع وقت از یک متخصص بهداشت روانی کودکان کمک بگیرید!

علائم و نشانه های شایع افسردگی دوران کودکی عبارتند از:

- ✘ دائماً ابراز ناراحتی می کند، براحق گریه می کند.
- ✘ ممکن است تغییراتی در وزنش ایجاد شود. در مدت زمان کوتاهی مقدار زیادی اضافه وزن یا کاهش وزن پیدا می کند.
- ✘ ممکن است به طور مکرر دچار ناراحتی های جسمی مانند سردرد و معده درد شود.
- ✘ تمرکز و انگیزه اش کاهش می یابد. افت تحصیلی به دلایل نامعلوم یکی از نشانه هایی است که باید مورد توجه قرار گیرد.
- ✘ ممکن است از رفتن به مدرسه خودداری کند، دچار افت تحصیلی شده و رفتارهای غیرقابل قبول در مدرسه از خود بروز دهد.
- ✘ ممکن است بخواهد مدام با مادرش/ پدرش یا یک نفر در خانه که با او صمیمی است (مثلاً خواهرش) وقت بگذراند.
- ✘ ممکن است از کارها یا بازی هایی که قبلاً از انجام آن لذت می برد، دیگر لذت نبرد. در نتیجه این کارها را انجام نمی دهد یا اینکه از انجام آن لذت نمی برد.
- ✘ ممکن است دچار بی خوابی شود.



- ✘ ممکن است خود را بی ارزش حس کند. ممکن است مدام از عباراتی مانند «من گیج هستم»، «من نمی توانم آن را انجام دهم»، «برای من خیلی سخت است»، «من نمی توانم از عهده آن برآیم» استفاده کند.
- ✘ ممکن است احساس ناامیدی خود در مورد آینده را با استفاده از عباراتی مانند «زندگی واقعا بد است»، «ما بیهوده زندگی می کنیم» بیان کند.
- ✘ ممکن است فکر کند کسی دوستش ندارد و از عباراتی مانند «من دختر/ پسر خوبی نیستم» استفاده کند.
- ✘ ممکن است غیرفعال و گوشه گیر تر شود.
- ✘ ممکن است مدام ابراز خستگی کند.
- ✘ ممکن است مدام در خود فرو رود.
- ✘ ممکن است افسردگی دوران کودکی با بی تحرکی همراه نباشد. گاهی اوقات امکان دارد کودکان بیش از اندازه فعال شده، بسیار بیشترعصبانی شوند. ممکن است مدام فریاد بزنند و بگویند که کسی آنها را درک نمی کند.
- ✘ در برخی موارد، ممکن است رفتارهای پرخاشگرانه و ناگهانی به شدت افزایش یابد. امکان دارد به اعمالی مانند دزدی، دروغگویی، فرار از مدرسه یا خانه دست بزنند.
- ✘ ممکن است زود رنج و کینه ورز شود.
- ✘ فراموش نکنید در افسردگی دوران کودکی هم برخلاف تصور رایج، میزان خودکشی زیاد است. بسیاری از والدین ممکن است تصور کنند که کودک برای جلب توجه مبادرت به این کار می کند. در صورت مشاهده رفتار خود آسیب رسانی در کودکان بلافاصله باید از یک متخصص در امور بهداشت روانی کودکان* کمک تخصصی گرفته شود.

خدمات بهداشت روانی که به کودکان ارائه می شود با خدمات ارائه شده به بزرگسالان متفاوت است. در ترکیه این خدمات از طرف روانشناسان و روانپزشکان کودکان ارائه می شود.