

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

روش های مقابله با
استرئوژنی نوجوانان

راهنمای والدین

تألیف: کرول فیتزپاتریک و جان شری

ترجمه:

دکتر احمد به پڑوه

دانشیار روان شناسی دانشگاه تهران

فریده نوری

کارشناس ارشد روان شناسی

چاپ دوم



انتشارات

انجمن اولیا و مربیان

پائیز ۱۳۹۰

شماره‌ی انتشار: ۲۰۹

سرشناسه: فیبز پاتریک، کرول Fitzpatrick, Carol

عنوان: روش های مقابله با افسردگی نوجوانان: راهنمای والدین

پدیدآور: تألیف کرول فیبز پاتریک و جان شری؛ ترجمه احمد به پژوه، فریده نوری

فروست: تهران: انتشارات انجمن اولیا و مربیان؛ شماره ۲۰۹ - چاپ دوم: پائیز ۱۳۹۰

وضعیت فهرست نویسی: فیبا. شابک: ۳-۲۳۵-۴۵۱-۹۶۴-۹۷۸

یادداشت: Coping with Depression in Young People: a guide for parents, 2004

مشخصات ظاهری: ۲۰۸ص. جدول موضوع: افسردگی در نوجوانان - به زبان ساده

افسردگی در نوجوانان - درمان - به زبان ساده نوجوانان - بهداشت روانی - به زبان ساده

شناسه افزوده: شری، جان، Sharry, John - به پژوه، احمد، ۱۳۲۷- نوری، فریده، ۱۳۴۸ مترجم.

شناسه افزوده: سازمان مرکزی انجمن اولیا و مربیان رده بندی کنگره: ۹۱۳۸۷ الف/۷ RJ5۰۶/

رده بندی دیویی: ۶۱۶/۸۵۲۷۰۰۸۳۵ شماره کتابشناسی ملی: ۱۳۳۲۶۹۴

انتشارات



انجمن اولیا و مربیان

شماره ی انتشار: ۲۰۹

روش های مقابله با افسردگی نوجوانان

راهنمای والدین

تألیف: کرول فیبز پاتریک و جان شری

ترجمه: دکتر احمد به پژوه (دانشیار روان شناسی دانشگاه تهران)

فریده نوری (کارشناس ارشد روان شناسی)

* این کتاب، ترجمه اثر زیر است:

Fitzpatrick Carol & Sharry, John (2004).

Coping with Depression in Young People :

A Guide for parents .

London: John Wiley & Sons, Ltd

آماده سازی: مدیریت آموزش و مشاوره ی خانواده (گروه تألیفات)

ویراستار ادبی: حمیرا ربیعی حروف چینی: مؤسسه فرهنگی نشر آیندگان

امور چاپ و توزیع: مدیریت اداری و مالی سازمان

چاپ دوم: پائیز ۱۳۹۰ - ۲۰۰۰ جلد شابک: ۳-۲۳۵-۴۵۱-۹۶۴-۹۷۸

طراح جلد: جعفر اسدی چاپ و صحافی: آ زین قیمت: ۳۸۰۰ ریال

کلیه ی حقوق محفوظ است

تهران، خیابان سپهبد قرنی، نش خیابان سمیه،

ساختمان زنده یاد علاقه مندان طبقه ی دهم

سازمان مدارس غیر دولتی، مشارکت های مردمی و خانواده

کد پستی: ۵۸۱۱۱ - ۱۵۹۹۹ - صندوق پستی: ۹۴۴ - ۱۳۱۴۵

تلفن ۸۲۲۸۱۱۱ - ۸۲۲۸۱

فروشگاه مرکزی: خیابان قدس، ابتدای خیابان طالقانی، شماره ی ۱۱۹

نمبر ۸۸۹۵۸۱۹۰

تلفن ۸۸۹۵۸۱۷۹

WWW.Payvand.Medu.ir

آدرس وب سایت

E-mail: payvand@medu.ir

پست الکترونیک

فهرست

عنوان

صفحه

- ۹..... سخن ناشر.....
- ۱۱..... پیش گفتار مترجم.....
- ۱۵..... پیش سخن.....
- ۱۷..... فصل اول: افسردگی چیست؟.....
- ۲۰..... نظام بقیه بندی اختلال های افسردگی مورد استفاده روان پزشکان.....
- ۲۵..... افسردگی چگونه احساسی است؟.....
- ۲۶..... افسردگی در نوجوانان چقدر شایع است؟.....
- ۲۹..... علل افسردگی.....
- ۳۱..... آیا افسردگی در نوجوانان نسبت به گذشته بیشتر شده است؟.....
- ۳۲..... برای نوجوانان افسرده چه اتفاقی می افتد؟.....
- ۳۵..... فصل دوم: چگونه تشخیص افسردگی در نوجوانان.....
- ۳۵..... چه کسانی مستعد ابتلا به افسردگی هستند؟.....
- ۳۷..... تغییرات خلقی و رفتاری.....
- ۳۹..... تحریک پذیری و خشم.....
- ۴۰..... نگرانی مفرط.....
- ۴۱..... افت در عملکرد تحصیلی.....
- ۴۲..... دردها و رنج ها.....
- ۴۳..... رفتار خودکشی.....
- ۴۵..... فصل سوم: افسردگی در نوجوانان با مشکلات گوناگون.....
- ۴۷..... مشکلات یادگیری.....
- ۴۸..... اختلال کاستی توجه و بیش فعالی.....
- ۵۴..... اختلال سلوک.....
- ۵۶..... نشانگان اسپرگر.....
- ۶۳..... نتیجه گیری.....
- ۶۵..... فصل چهارم: آیا علت افسردگی، عامل دیگری است؟.....

- ۶۶ آیا افسردگی می‌تواند ناشی از مصرف الکل باشد؟
- ۶۸ آیا افسردگی می‌تواند ناشی از مصرف مواد مخدر باشد؟
- ۶۹ آیا افسردگی می‌تواند ناشی از یک بیماری جسمی جدی باشد؟
- ۷۰ آیا افسردگی می‌تواند ناشی از سوء استفاده جنسی باشد؟
- ۷۲ آیا افسردگی می‌تواند ناشی از اسکیزوفرنی باشد؟
- ۷۴ آیا افسردگی می‌تواند ناشی از اختلال‌های خوردن باشد؟
- آیا افسردگی می‌تواند ناشی از اختلال عاطفی دو قطبی (اختلال ثنائی - افسردگی) باشد؟
- ۷۶ **فصل پنجم: ناری‌رسانی به نوجوانان افسرده**
- ۷۹ صحبت کردن با افرادی که فرزند شما را می‌شناسند
- ۸۰ کمک در درون خانواده
- ۸۱ یافتن اینکه چه کمک‌هایی در دسترس هست
- ۸۲ مشاوره
- ۸۳ خدمات بهداشت روانی برای کودکان و نوجوانان
- ۸۴ برقراری ارتباط با نوجوانان به منظور ارائه کمک بیشتر
- ۸۵ صحبت کردن با فرزند افسرده‌تان
- ۸۷ **فصل ششم: درمان افسردگی**
- ۹۳ رویکردهای چندگانه
- ۹۴ کمک درمانی برای نوجوانان
- ۹۴ حمایت والدین
- ۹۸ خانواده درمانی
- ۹۹ دارو درمانی
- ۱۰۱ بستری کردن در بیمارستان
- ۱۰۴ برنامه‌های درمانی روزانه
- ۱۰۶ دارو درمانی چه مدت طول خواهد کشید؟
- ۱۰۹ **فصل هفتم: والدین چه می‌توانند انجام دهند؟**
- ۱۱۱

- ۱۱۲..... حمایت از نوجوان
- ۱۱۲..... تشخیص موقعیت‌های نامطلوب
- ۱۱۳..... برقراری ارتباط مداوم
- ۱۱۴..... اختصاص دادن وقت مجزا برای فرزندان
- ۱۱۵..... گوش دادن فعال
- ۱۱۶..... شویق کردن گام‌های کوچک در یک جهت مثبت
- ۱۲۰..... روبه‌رو شدن با نظم و تعارض
- ۱۲۲..... ایجاد وقفه
- ۱۲۳..... فعالانه گوش دادن
- ۱۲۴..... بیان قاطعانه دیدگاه خود
- ۱۲۵..... مذاکره و پیشنهاد کردن چند راه
- ۱۲۸..... خود را سرحال نگه دارید
- ۱۲۸..... مراقب خود باشید
- ۱۲۹..... کسب حمایت‌های بیشتر
- ۱۳۰..... کمک کردن به دیگر فرزندان برای کنار آمدن با شرایط
- ۱۳۰..... توضیح دادن
- ۱۳۱..... پی‌گیری فعالیت‌های اعضای خانواده
- ۱۳۲..... از عهده مشکلات خانواده برآمدن
- ۱۳۲..... نصیحت‌های متضاد از طرف اعضای خانواده یا دوستان
- ۱۳۳..... والدین چه کارهایی را نمی‌توانند انجام دهند؟
- ۱۳۷..... **فصل هشتم: خودکشی و آسیب به خود**
- ۱۳۸..... برخی از باورهای نادرست در مورد خودکشی
- ۱۳۹..... آیا نشانه‌های هشدار دهنده وجود دارد؟
- ۱۴۰..... اگر گمان بردید نوجوانتان قصد خودکشی دارد چه می‌توانید بکنید؟
- ۱۴۱..... مواجه شدن با قصد خودکشی
- ۱۴۳..... برقراری نظم پس از یک خودکشی ناموفق

- ۱۴۷..... چگونگی برخورد با رفتارهای خودزنی
- ۱۴۹..... خودکشی و الکل
- ۱۵۱..... فصل نهم: برخورد با مسائل و مشکلات شایع
- ۱۵۱..... افسردگی و مدرسه
- ۱۵۳..... افسردگی و امتحان
- ۱۵۵..... نوجوان کمک نخواهد خواست
- ۱۵۷..... مشکلات خواب
- ۱۵۸..... خشم و پرخاشگری
- ۱۵۹..... افسردگی و مورد آزار قرار گرفتن
- ۱۶۱..... فصل دهم: از نوجوانانی که افسردگی آنها بهبود یافته، بیاموزیم
- ۱۶۲..... مطالعه عملی نشانه‌های افسردگی
- ۱۶۵..... نوجوانان، هنگام افسردگی چگونه احساسی داشتند؟
نوجوانان فکر می‌کنند چه عاملی موجب به وجود آمدن این احساس شده است؟
- ۱۶۹..... نوجوانان فکر می‌کنند چه عاملی به آنها کمک کرده تا از عهده مشکلات بر آیند؟
- ۱۷۱..... نتیجه‌گیری
- ۱۷۹..... فصل یازدهم: افسردگی در سنین بالاتر، چگونه خود را نشان خواهد داد؟
- ۱۸۱..... آمارها چه می‌گویند؟
- ۱۸۲..... «اثرات خوب» افسردگی چیست؟
- ۱۸۴..... افسردگی و مغز: تحقیق کنونی
- ۱۸۵..... آینده و فرزند شما
- ۱۸۶..... معرفی چند منبع مفید
- ۱۸۸..... واژه‌نامه انگلیسی به فارسی
- ۱۹۳..... فهرست برخی از آثار دکتر احمد به‌پژوه
- ۱۹۹.....



در عصر جهانی شدن و در قرن استرس و تنهایی، عده‌ای از نوجوانان کشور ما مبتلا به افسردگی می‌باشند. افسردگی، نوعی اختلال روانی رایج است که برخی از اولیا و مربیان با نشانه‌های آن آشنا هستند؛ نوعی احساس خشم و غضب نسبت به اطرافیان، پرخاشگری، احساس بیهودگی و پوچی، ناتوانی در کسب شادی و لذت از زندگی و احساس غم و غصه. نوجوانانی که افسرده می‌شوند برای مدتی به طور مداوم، بیش از حد احساس خشکی می‌کنند، اعتماد به نفس خود را از دست می‌دهند، دچار افت در تحصیل و بی‌اشتهایی تحصیلی می‌شوند، احساس درماندگی و تنهایی می‌نمایند و انکار، پرخاش، بدبینانه و منفی و گاهی اوقات افکار خودآسیبی و خودکشی دارند.

اکنون با توجه به آنچه گذشت، والدینی که دارای فرزند افسرده هستند، چه واکنشی باید از خود نشان دهند؟ آنان چه وظایفی بر عهده دارند؟ چگونه باید با افسردگی فرزندشان روبه‌رو شوند و با آن مقابله کنند؟ در پاسخ به این‌گونه پرسش‌ها، مؤلفان کتاب ارزشمند **روش‌های مقابله با افسردگی نوجوانان: راهنمای والدین** تلاش کرده‌اند با زبانی ساده، دقیق و کاربردی، رهنمودهای مفیدی را در اختیار این‌گونه مادران و پدران قرار دهند و به آنان کمک کنند تا به خوبی از عهده رویارویی با افسردگی فرزندشان برآیند.

نویسندگان کتاب بر این باورند که اولیا و مربیان، افرادی هستند که نشانه‌های افسردگی کودکان و نوجوانان را زودتر و بهتر از متخصصان بهداشت روانی دریافت می‌کنند و می‌شناسند. بنابراین کتاب

روش‌های مقابله با افسردگی نوجوانان، راهنمای ارزنده‌ای برای
مادران، پدران، معلمان و مربیان قلمداد می‌شود.

کتاب حاضر، حاصل مطالعات و تجربیات بالینی بسیار ارزشمند
خانم دکتر کرول فیتزپاتریک و آقای دکتر جان شری می‌باشد که
ترجمان توانمند و گرامی سعی کرده‌اند با اشراف کامل به روان‌شناسی
بالینی کودکان و نوجوانان، آن را با بیانی شیوا و علمی به زبان فارسی
برگردانند.

از این رو، سازمان مرکزی انجمن اولیا و مربیان، وظیفه خود
می‌داند از جناب آقای دکتر احمد به‌پژوه استاد دانشکده روان‌شناسی
و علوم تربیتی دانشگاه تهران و همکار ایشان سرکار خانم فریده
نوری کارشناس ارشد روان‌شناسی که با همت والایشان به ترجمه این
کتاب پرداخته‌اند، صمیمانه سپاسگزاری نماید.

این کتاب می‌تواند در دوره‌های آموزشی، بازآموزی و برگزاری
کارگاه‌های آموزشی برای مشاوران، متخصصان تعلیم و تربیت،
روان‌شناسان، روان‌پزشکان، مددکاران اجتماعی، مدیران آموزشگاه‌ها،
اولیا و مربیان مورد استفاده قرار گیرد تا در جهت حفظ و تأمین سلامت
روانی کودکان و نوجوانان گام مؤثری برداشته شود.

از خوانندگان عزیز، انتظار می‌رود با توجه به اینکه کتاب
روش‌های مقابله با افسردگی نوجوانان مسایل بسیار ظریف و کاربردی را
مطرح کرده است، آن را با دقت و حوصله مطالعه کنند، توصیه‌های
مربوط را به کار برند و ما را از نظرها و پیشنهادهای سازنده خود بهره‌مند
سازند.

انتشارات انجمن اولیا و مربیان

پیش‌گفتار مستحرم

یکی از موقعیت‌های بسیار حساسی که گاهی اوقات در زندگی نوجوانان مشاهده می‌شود، بروز نشانه‌های افسردگی و ابتلای به افسردگی است. در این موقعیت‌ها و شرایط اگر والدین نوجوان آگاهانه و عالمانه با نوجوان روبه‌رو شوند و او را درک کنند و مورد حمایت قرار دهند، از حاد شدن موقعیت و بروز مشکلات جدی و تبعات آن پیشگیری می‌کنند.

از این رو، ملاحظه می‌شود در چشم‌انداز کنونی، در حوزه روان‌شناسی بالینی کودکان و نوجوانان، رویکردهای فراوانی رخ داده، پژوهش‌های بی‌شماری صورت گرفته و روش‌های درمانی جدید ارائه و افق‌های روشن‌تری آشکار شده است. به نظر اینجانب به عنوان یک روان‌شناس، مشاور خانواده و عضو هیئت علمی دانشگاه تهران، کتاب **روش‌های مقابله با افسردگی نوجوانان: راهنمای والدین** در میان ده‌ها کتابی که در این زمینه منتشر شده، یکی از بهترین کتاب‌هاست و امیدوارم برای هر پدر و مادری و کارشناسی، مفید و سودمند واقع شود.

کتاب حاضر به عنوان یک کتاب راهنما به والدین توصیه می‌کند که آنان چه کارهایی را انجام دهند و از انجام چه کارهایی پرهیز نمایند

تا فرزندشان سلامت روانی خود را بازیابد و مسیر طبیعی زندگی را به نیکی طی کند. کتاب روش‌های مقابله با افسردگی نوجوانان، راهنمای والدین در مجموعه راهنمای خانواده منتشر شده و ناشر کتاب، هدف از انتشار مجموعه «راهنمای خانواده» را این گونه یادآور می‌شود که این مباحث نیاز هر روز خانواده‌هاست و به گونه‌ای طراحی شده است که به نیازهای متداول خانواده‌ها پاسخ لازم را بدهد.

کتاب حاضر توسط خانم دکتر کسرول فیتزباتریک، استاد روان‌پزشکی کودکان در دانشگاه کالج دوبلین و مشاور روان‌پزشکی کودکان و نوجوانان در بیمارستان متر در دوبلین به رشته تحریر درآمده است. او مقاله‌های متعددی را درباره بهداشت روانی نوجوانان منتشر کرده و به پژوهش پیرامون افسردگی و رفتارهای خودآزایی در نوجوانان علاقه خاص دارد.

نویسنده دوم کتاب، آقای جان شری، مددکار اجتماعی ارشد و مدیر گروه درمانی بیمارستان متر در دوبلین است. او نیز کتاب‌های متعددی را در حوزه بهداشت روانی نوجوانان در کارنامه فعالیت‌های پژوهشی خود دارد. هر دو مؤلف سال‌های متمادی با موفقیت با نوجوانان افسرده و خانواده‌های آنان کار کرده‌اند و تجربه اندوخته‌اند. اثری که پیش روی شماست، شامل یازده فصل به شرح زیر است که امیدوارم مورد توجه یکایک خوانندگان گرامی قرار گیرد.

فصل اول، به تعریف افسردگی، معرفی نشانه‌های افسردگی، طبقه‌بندی افسردگی و میزان شیوع آن پرداخته است.

فصل دوم، دربارهٔ تشخیص افسردگی در نوجوانان، تغییرات خلقی و رفتاری، تحریک‌پذیری و خشم و نگرانی مفرط و وجود افکار خودکشی در نوجوانان افسرده نوشته شده است.

فصل‌های سوم و چهارم، مسائل و مشکلات متداول در نوجوانان افسرده مانند مشکلات یادگیری، اختلال کاستی توجه و بیش‌فعالی و اختلال سلوک، علت‌شناسی افسردگی و علل و عوامل گوناگون مؤثر بر افسردگی، مانند تأثیرات الکل و مواد مخدر و بیماری‌های جسمی را مورد بررسی قرار داده است.

فصل‌های پنجم و ششم، به معرفی شیوه‌های یاری‌رسانی و کمک به نوجوانان افسرده و رویکردهای گوناگون درمانی، مانند خانواده‌درمانی، دارو درمانی و استفاده از خدمات مشاوره‌ای و نظایر آن اختصاص دارد.

فصل هفتم، تحت عنوان والدین چه می‌توانند انجام دهند؟ به طور مبسوط به شیوه‌های حمایت از نوجوانان افسرده و روش‌های برقراری ارتباط با آنان و اینکه والدین چه کارهایی را نمی‌توانند انجام دهند، پرداخته است.

فصل‌های هشتم و نهم، خودکشی و رفتارهای خودآسیبی، برخی از باورهای نادرست در مورد خودکشی، نشانه‌های هشداردهندهٔ خودکشی و رفتارهای خودزنی، شیوه‌های برخورد نوجوانان افسرده با

مسائل و مشکلات شایع، مانند مدرسه و امتحان را مورد بررسی قرار داده است.

فصل‌های دهم و یازدهم، گزارش یک پژوهشی است که با

استفاده از روش مصاحبه با بیست‌ویک نفر نوجوان که یک دوره افسردگی را تجربه کرده بودند و افق‌های آینده را درباره نوجوانانی که افسردگی آنها بهبود یافته، مورد بحث قرار داده است.

در پایان کتاب، معرفی چند منبع مفید، مانند کتاب‌ها، سازمان‌ها و سایت‌های مفید، و راهنمای انگلیسی به فارسی به جامعیت و مرجعیت این کتاب نفیس افزوده است.

اثر حاضر، می‌تواند به عنوان یک کتاب راهنما مورد استفاده اولیه، معلمان و مربیان قرار گیرد و متخصصان و دانشجویان روان‌شناسی بالینی، روان‌پزشکان، مشاوران، مددکاران اجتماعی، مدرسان آموزش خانواده و دیگر کارشناسان می‌توانند از آن به عنوان یک کتاب درسی و کمک درسی بهره لازم را از آن ببرند.

دکتر احمد به پژوه

دانشیار روان‌شناسی دانشگاه تهران



پدر و مادر بودن یکی از کارهای بسیار دشوار، ولی پاداش دهنده است. ما به عنوان والدین، می‌خواهیم به‌خوبی از عهده وظایف خود برآیم در حالی که هیچ آموزشی برای مادر شدن و پدر شدن به دست نیاورده‌ایم و اغلب در برخورد با فرزندمان احساس گیجی می‌کنیم و امیدوار هستیم که همه چیز به‌خوبی انجام شود. چنانچه فرزندمان خوب باشند، ما به‌عنوان والدین، می‌خواهیم اطمینان پیدا کنیم همه چیز خوب پیش می‌رود. می‌خواهیم در مدرسه شاد به نظر برسند، دوستان و علائقی در زندگی داشته باشند و ما بتوانیم با آنها ارتباط برقرار کنیم. والدین نوجوانان، انتظار تغییرات خلق و خو در فرزند خود را دارند که امری طبیعی و متداول است. بحث وجدل و چالش برای کسب استقلال و اقتدار، به‌طور عادی بخشی از نوجوانی آنهاست. اما والد یک نوجوان افسرده بودن، می‌تواند یک تجربه ترسناک و طاقت‌فرسا باشد. افسردگی یک مشکل شایع در بین نوجوانان بوده و حدود پنج درصد از نوجوانان و دو درصد از کودکان از آن رنج می‌برند. افسردگی اغلب پاسخ‌های هیجانی و ارتباطات نوجوانان با نزدیکان پدید می‌آورد.

رویاریویی با افسردگی فرزندان، به‌طور معمول برای والدین، دوره سختی است. ممکن است شما برای مدتی، از اینکه چیزی اشتباه است، آگاه شوید، درحالی که به سختی می‌توانید بفهمید چرا و چه چیزی اشتباه است. شاید شما اطمینان نداشته باشید که چگونه به فرزندان پاسخ دهید و ترس از این که، وضعیت بد را بدتر کند. شما فرزند خود را به خوبی می‌شناسید، با این وجود ممکن است به‌وضوح تشخیص دهید فرزند شما، شخص دیگری به‌نظر می‌رسد. شاید ندانید چه کمکی در دسترس شماست یا حتی نمی‌دانید که باید درخواست کمک کنید یا نه. ترس‌های عمیق شما از ابتلای به بیماری روانی یا خودکشی شاید ناگفته بماند. شما دچار تردید هستید که آیا والدین دیگر نیز به اندازه شما درمانده هستند؟!

کتاب حاضر در پاسخ به درخواست والدین برای معرفی کتابی که به آنها در درک نوجوانان افسرده‌شان کمک کند، نوشته شده است، تا به آنها نشان دهیم چه کارهایی برای کمک کردن می‌توانند انجام دهند و به آنها امید واقعی برای بهبودی بدیم و آنان را توانمند سازیم تا همه اعضای خانواده بحران افسردگی را پشت سر گذاشته و بتوانند وضعیت بسیار چالش‌انگیز افسردگی را سپری کنند.