

چگونه برای کودکان غمگین و مضطرب والدگری کنیم

(استرس، اضطراب و افسردگی در کودکان)

نویسنده:

باربارا والتر

مترجم:

منصوره میرزاده

فوق تخصص روانپزشکی کودک و نوجوان

سرشناسه	: والتر، باربارا Walter, Barbara
عنوان و نام پدیدآور	: چگونه برای کودکان غمگین و مضطرب والدگری کنیم : استرس، اضطراب و افسردگی در کودکان/ باربارا والتر؛ مترجم منصوره میرزاده.
مشخصات نشر	: تهران: مهر وطن، ۱۴۰۳.
مشخصات ظاهری	: ۷۲ص.
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۹۱۴۶۲-۲-۴
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
پادداشت	: عنوان اصلی: How to parent children with SAD: Stress, anxiety and depression in children
عنوان دیگر	: استرس، اضطراب و افسردگی در کودکان.
موضوع	: فشار روانی در کودکان Stress in children فشار روانی در کودکان -- درمان Stress in children -- Treatment اضطراب در کودکان Anxiety in children اضطراب در کودکان -- درمان Anxiety in children -- Treatment افسردگی در کودکان Depression in children افسردگی در کودکان -- درمان Depression in children-- Treatment
شناسه افزوده	: میرزاده، منصوره، ۱۳۵۳ -، مترجم
رده بندی کنگره	: BF۷۲۳
رده بندی دیویی	: ۴۱۸/۱۵۵
شماره کتابشناسی ملی	: ۹۶۰۸۷۰۵
اطلاعات رکورد کتابشناسی	: فیپا



نشر مهر وطن: ناشر کتاب‌های دانشگاهی

عنوان: چگونه برای کودکان غمگین و مضطرب والدگری کنیم: استرس، اضطراب و افسردگی در کودکان

نویسنده: باربارا والتر مترجم: منصوره میرزاده

صفحه آرای و ویراستاری: نسیم ناصری مقدم

چاپ و صحافی: موسسه مهراد طراحی جلد: امین حیدری

چاپ اول: ۱۴۰۳ شمارگان: ۱۰۰ جلد

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۱۴۶۲-۲-۴

حق چاپ محفوظ است. قیمت: ۱۴۰۰۰۰۰ ریال

خیابان ۱۲ فروردین، خیابان شهدای ژاندارمری، شماره ۱۲۶، طبقه چهارم

فهرست مطالب

فصل اول: مقدمه.....	۷
تفاوت میان استرس، اضطراب، و افسردگی در چیست؟.....	۹
فصل دوم: استرس.....	۱۱
استرس چیست؟.....	۱۲
دلایل استرس در کودکان.....	۱۳
دلایل استرس در دوره‌ی پیش از نوجوانی و نوجوانی.....	۱۴
علل شایع استرس در دوره‌ی کودکی.....	۱۵
علائم و نشانه‌ها.....	۱۸
استرس در نوجوانان.....	۱۹
علائم استرس بر اساس سن کودکان.....	۲۰
استرس در کودکان ۴-۷ سال.....	۲۱
استرس در کودکان ۷-۱۰ سال.....	۲۲
استرس در کودکان ۱۰-۱۳ سال.....	۲۲
استرس در نوجوانان.....	۲۳
مدیریت استرس:.....	۲۴
والدین چه کمکی میتوانند بکنند.....	۲۶
مدیریت استرس در نونهالان و نوجوانان.....	۲۸

۳۰	در صورت استرس شدید درخواست کمک کنید.....
۳۱	کمک به کودکان برای مدیریت و مهار استرس و اضطراب.....
۳۲	تمرینهایی که در مهار و مدیریت استرس و تشویش به کودکان کمک میکنند.....
۳۴	بزرگسالان چگونه میتوانند وجود استرس در کودکان را شناسایی کنند.....
۳۷	فصل سوم: اضطراب
۳۸	اضطراب و افسردگی در کودکان.....
۳۹	اضطراب چیست؟.....
۳۹	عوامل زمینهساز در بروز اضطراب در کودکان.....
۴۰	علائم و نشانه ها.....
۴۱	علائم اضطراب در کودکان.....
۴۲	انواع اضطراب.....
۴۳	چگونه استرس و اضطراب را کاهش دهیم.....
۴۴	چه زمانی باید تقاضای کمک کنید.....
۵۰	اختلالات مرتبط.....
۵۱	نحوه مدیریت اضطراب در کودکان.....
۵۴	چگونه درخواست کمک کنیم؟.....
۵۴	چگونه از اضطراب و غمگینی در کودکان جلوگیری کنیم؟.....
۵۷	فصل چهارم: افسردگی

افسردگی چیست؟ ۵۸

افسردگی در کودکان ۶۰

فراوانی افسردگی در دوران کودکی ۶۰

عوامل خطر ساز ۶۱

علائم و نشانه ها ۶۲

تشخیص بیماری ۶۴

درمان ۶۵

کنترل علائم و حفظ سلامتی ۶۶

تاثیر رواندرمانی ۶۶

تاثیر داروهای ضد افسردگی ۶۷

پیشگیری از افسردگی ۶۷

مدیریت و مهار افسردگی در کودکان و نوجوانان ۶۸

چشم انداز و پیش آگهی ۶۹

فصل پنجم: نتیجه گیری ۷۱

سلب مسئولیت پزشکی ۷۳

ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED. فهرست منابع

۱

فصل اول:

مقدمه

استرس، اضطراب، و افسردگی (SAD)^۱ هیجانات و پاسخ‌های طبیعی افراد به مشکلات زندگی، از فقدان یک عزیز گرفته تا طلاق، هستند و تقریباً هر کسی در مقطعی از زندگی خود آن‌ها را تجربه می‌کند. این اختلال‌ها شاید ظاهراً یکسان به نظر بیایند، اما تفاوت‌های قابل توجهی دارند.

گاهی اوقات، کودکان نیز مانند بزرگترها، ممکن است آشفته، نگران، و عصبی شوند.

طبیعی است که کودکان و نوجوانان نسبت به اتفاقات مهمی مانند رفتن به یک مدرسه جدید یا قبل از هر امتحانی احساس نگرانی یا اضطراب داشته باشند. حتی ممکن است بعضی از کودکان نسبت به حضور در برخی محیط‌های عمومی و اجتماعی دچار چنین احساساتی بشوند، و احتمالاً برای رفع این مشکل به کمک خاصی نیاز داشته باشند. عوامل اجتماعی مانند طرد شدن از گروه همسالان، زورگویی و تهدید از سوی همسالان و هم کلاسی‌ها، جدایی از والدین، خشونت خانگی، اعتیاد والدین به مواد مخدر و مشروبات الکلی، سوگ، و از هم پاشیدگی خانواده از جمله موارد مهمی هستند که می‌توانند باعث ایجاد استرس، اضطراب و اندوه در کودکان شوند، اما این احساسات زمانی برای کودکان مشکل‌ساز می‌شوند که در زندگی روزمره آن‌ها اختلال ایجاد کنند.

این احساسات منفی قوی ممکن است بر سلامت و آرامش روحی، روانی و عاطفی کودکان تأثیر گذاشته و عزت نفس و اعتماد به نفس آن‌ها را تضعیف کند. ممکن است منزوی شوند، و تلاش کنند تا از چیزی یا شرایطی که باعث بروز چنین احساساتی در آن‌ها می‌شود اجتناب نمایند. و اگر این کودکان مورد غفلت و بی‌توجهی قرار گیرند، ممکن است دچار مشکلات روانی جدی شوند.

^۱ (SAD) حروف اول سه واژه‌ی انگلیسی Stress, anxiety and depression به معنی فشار عصبی، اضطراب و افسردگی است.

تفاوت میان استرس، اضطراب، و افسردگی در چیست؟

استرس اگر کوتاه مدت باشد، ممکن است باعث شود کودک سرش را به تمرین پیانو گرم کرده و خود را برای اجرای آن آماده کند، یا ممکن است یک نوجوان را برانگیزاند تا به جای بیرون رفتن با دوستانش در خانه بماند و درس بخواند. اما استرس مداوم - برای مثال، اضطراب ناشی از یک جو خانوادگی ناامن و متزلزل، خشونت یا بحران اجتماعی - فرق می‌کند. استرس طولانی اگر بررسی و مهار نشود، ممکن است منجر به انواع مشکلات جسمانی و روانی شود. اضطراب طولانی مدت می‌تواند باعث افزایش فشار خون، آسیب به سیستم ایمنی و اختلالاتی مانند چاقی مفرط و بیماری قلبی شود. همچنین ممکن است منجر به مشکلات روحی-روانی مانند اضطراب و افسردگی شود - اختلالاتی که روز به روز در میان نسل جوان شایع‌تر می‌شوند.

استرس و اضطراب شاید شبیه هم به نظر بیایند اما مثل هم نیستند. تفاوت میان آن‌ها در این است که استرس پاسخی به خواسته‌ها و احتیاجات عادی و روزمره یا به یک اتفاق ناگوار است، اما اضطراب پاسخی است که در برابر استرس داده می‌شود. اضطراب، که هیچ دلیل روشنی ندارد، معمولاً ماندگارتر و مهار آن دشوارتر است. هر جا که استرس دایم وجود داشته باشد، خویشاوند نزدیک آن، یعنی اضطراب، هم حضور دارد که به مراتب مشوش‌کننده‌تر و مضرتر است. استرس دایم که سخت و طاقت‌فرسا به نظر می‌رسد می‌تواند به اضطراب و افسردگی منجر شود. اگر کودک به خاطر شرایط تنش‌زا دچار ترس و دلهره‌ی شدیدی بشود، ممکن است نسبت به آن وضعیت احساس ضعف و ناامیدی کند، و برایش محرز شود که به او همیشه ناراحت است، این احساس می‌تواند به افسردگی تبدیل شود.

فصل دوم:

استرس

استرس چیست؟

استرس واکنشی فیزیولوژیک به یک پشامد یا یک وضعیت خاص است. وقتی مغز یک علامت خطر دریافت می‌کند، موجی از هورمون‌ها بر بخش عقلانی و توسعه‌یافته‌تر مغز، به نام قشر پیش پیشانی مغز، غلبه می‌کند. انتقال دهنده‌های عصبی (نوروترانسمیترها)^۱ از جمله دوپامین و نوراپی‌نفرین، آمیگدال (یا بادامی مغز) - ناحیه‌ی ابتدایی‌تری از مغز که در آماده‌سازی بدن برای واکنش «جنگ یا گریز» در مواجهه با مثلاً یک شیر، تکامل یافته است - را تحریک می‌کنند.

مکانیسم بیولوژیک دیگری که رخ می‌دهد ترکیبی از تکانه‌های عصبی و هورمونی است که غدد فوق کلیوی شما را وادار به ترشح مواد شیمیایی آدرنالین و کورتیزول می‌کند. همان‌طور که بدن شما برای پاسخ به یک موقعیت آماده می‌شود، ضربان قلب‌تان افزایش یافته و تنفس‌تان نامنظم‌تر و کوتاه‌تر می‌شود؛ در نتیجه نمی‌توانید با آرامش، استدلال دقیق و کنترل تکانه، که بر عهده‌ی قشر پیش پیشانی مغز است، فکر کنید. میلیون‌ها سال پیش، این مکانیسم پیچیده از زندگی ما در برابر آسیب‌ها محافظت می‌کرد. امروزه، در بحبوحه‌ی مشکلات روزمره، این مکانیسم سلامت روان جمعی ما را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

مشخصاً، این معضل دنیای معاصر است. در فرهنگ مدرن، مردم مدام تحت فشار هستند. در چنین شرایطی، استرس دیگر وظیفه بیولوژیکی اصلی‌اش، یعنی اعلام خطر و آگاه کردن ما، را انجام نمی‌دهد؛ وقتی استرس مزمن و طولانی شود، عملکرد آن مختل شده و دیگر نمی‌توانید این روند را متوقف کنید.

^۱neurotransmitters

غالباً وقتی فردی احساس کند که زیر بار مشکلات و دغدغه‌های ذهنی در مانده شده است می‌گوییم دچار استرس است. توانایی فرد در تحمل سختی‌ها و فشار بیش از حد، یا تحت فشار بودن برای مدت طولانی می‌تواند باعث بروز چنین احساسی در فرد بشود. شاید کمی اضطراب بتواند در انجام وظایف روزمره به ما کمک کند، اما استرس بیش از حد ما را «پریشان» و به طور کلی در مانده می‌کند.

استرس ویژگی عادی زندگی است. هر کسی ممکن است دچار استرس شود، و کمی اضطراب قابل پذیرش است. ممکن است شما را برای انجام یک فعالیت آماده کند و برای انجام کارها به شما انگیزه بدهد. به طور مثال، نگرانی و اضطراب کودک شما در مورد امتحانی که به زودی خواهد داشت می‌تواند انگیزه‌ای برای درس خواندن او باشد. یا وقتی بچه‌ها بدانند که باید به موقع به اتوبوس برسند باعث می‌شود که صبح بیدار شوند و خودشان را آماده کنند.

دلایل استرس در کودکان

اختلاف خانوادگی یکی از دلایل معمول استرس در کودکان است. به عنوان مثال، وضعیت آشفته‌ی خانواده، طلاق والدین یا از دست دادن یکی از عزیزان میتواند آرامش کودک را برهم بزند. حتی تغییرات مثبت، مانند نقل مکان به خانه‌ی جدید، تولد یک خواهر یا برادر دیگر، یا ورود پدر/مادر ناتنی به خانواده، می‌تواند برای کودک پراسترس باشد.

مدرسه یکی دیگر از علل رایج استرس در کودکان است. ممکن است کودکان خردسال برای دوست پیدا کردن، رودرو شدن و مقابله با بچه‌های قلدر، یا کنار آمدن با معلم‌هایشان نیز دچار استرس شوند. آنها همچنین می‌توانند نگران امتحانات و نمرات باشند.

دلایل استرس در دوره‌ی پیش از نوجوانی و نوجوانی

با بزرگتر شدن بچه‌ها، منابع استرس در آنها نیز بیشتر می‌شود. نوجوانان بیش از کودکان خردسال نگران اتفاقات یا شرایطی هستند که بیرون از خانواده رخ می‌دهند.

دلایل مهم استرس رایج در میان نوجوانان عبارتند از خشونت با اسلحه و تیراندازی در مدرسه، افزایش نرخ خودکشی، تغییرات آب و هوا، فشار از سوی گروه همسالان و آزار جنسی.

موارد زیر ممکن است برای نوجوانان و بچه‌های بین ده تا سیزده سال تنش‌زا باشند:

- درس و تکالیف مدرسه
- انتخاب رشته
- امتحانات و فشار برای کسب نتیجه بهتر
- روابط با دوستان
- روابط عاشقانه
- ایجاد تغییر در زندگی، مانند ترک تحصیل، نقل مکان به خانه‌ی جدید، دانشگاه رفتن، یا پیدا کردن شغل.
- کلی کار انجام نشده، که هنوز آماده نشده باشند، یا غرق شدن زیر بار مسئولیت و انجام وظایف.
- تلاش برای انجام یک ورزش جدید

^۱ در تقسیم‌بندی جدید گروه‌های سنی، سن ۷-۱۳ سالگی دوره نونهالی (پیش نوجوانی) و ۱۳-۱۷ سالگی را دوره نوجوانی میدانند-م

- اختلافات خانوادگی
- تصمیمات مهم، مثلاً تصمیم گیری راجع به صحبت کردن درباره‌ی یک مسئله‌ی مهم و سرنوشت ساز.
- کمبود خواب.

علل شایع استرس در دوره‌ی کودکی

علت اصلی استرس و اضطراب در کودکان می‌تواند مربوط به عوامل بیرونی باشد، مثلاً مواجه شدن با یک مشکل در مدرسه، تغییرات در خانواده یا دعوا با یک دوست. افکار و فشارهای روانی در کودک، مثلاً میل به کسب جایگاه و موفقیت در درس و مدرسه، یا میل به هم‌رنگ جماعت شدن و پذیرفته شدن در جمع هم‌کلاسی‌ها نیز ممکن است منجر به ایجاد اضطراب و نگرانی در کودک شود. برخی از علل شایع استرس در کودکان عبارتند از:

- **فشار تحصیلی:** بسیاری از کودکان دوست دارند در درس و مدرسه عملکرد خوبی داشته باشند و موفق باشند، و این منجر به نگرانی و اضطراب آن‌ها می‌شود. مخصوصاً بچه‌هایی که نگرانند مبادا در انجام کارها اشتباهی از آن‌ها سرزنش یا با استعداد شناخته نشوند، بیشتر دچار اضطراب می‌شوند.

- **تغییرات بزرگ در خانواده:** تغییرات مهم زندگی مانند طلاق والدین، فوت یک از اعضای خانواده، نقل مکان یا تولد یک خواهر یا برادر دیگر ممکن است احساس امنیت فرزند شما را برهم بزند و منجر به آشفتگی و نگرانی‌اش بشود. برای مثال، با تولد یک برادر دیگر کودک ممکن است جایگاهش را در خانواده در خطر ببیند و حسادت کند.

مرگ عضوی از خانواده نیز می‌تواند باعث نگرانی و غم و اندوه کودک و ترس و دلهره‌اش از مرگ و مردن شود.

- **قلدری و زورگویی:** برای بسیاری از کودکان، قلدری مسئله‌ای حاد است؛ که ممکن است نامحسوس یا مشهود باشد و منجر به آسیب فیزیکی در کودک شود. معمولاً بچه‌هایی که مورد آزار و اذیت قرار می‌گیرند، از این که هدف زورگویی و قلدری بقیه قرار گرفته‌اند، احساس حقارت می‌کنند، و از ترس این که مبادا دیگران آن‌ها را ضعیف و بی‌کفایت بنامند، این مسئله را از والدین یا معلم‌هایشان پنهان کنند.

- **مشاهده‌ی حوادث فاجعه بار در اخبار:** سرخط خبرها و عکس‌هایی که بلاهای طبیعی، اعمال تروریستی، قتل و آدم‌کشی را به نمایش می‌گذارند هم ممکن است منجر به ناراحتی کودکان شده و آرامش ذهنی آن‌ها را برهم بزنند. بچه‌ها خبری در مورد اتفاقات وحشتناک می‌بینند و می‌شنوند، شاید نگران شوند که مبادا چنین اتفاقات ناگواری برای آن‌ها یا برای عزیزان‌شان بیفتد.

- **بی‌ثباتی در خانواده:** مسائل مالی و شغلی، بی‌ثباتی خانواده و استرس والدین نیز می‌توانند در ایجاد احساس درماندگی در کودکان موثر باشند چرا که بچه‌ها دل‌شان می‌خواهد برای رفع مشکلات خانواده کمک کنند اما به دلیل نبود منابع مالی لازم کاری از دست‌شان ساخته نیست.

- **محبوبیت:** برای بچه‌های کودکان و دبستانی، اضطراب جدایی شاید یک نگرانی معمولی باشد. هرچه بزرگتر می‌شوند، بیشتر دل‌شان می‌خواهد با همسالان خود کنار آمده و در جمع آن‌ها پذیرفته و دوست داشته شوند. فشاری که برای همرنگ جماعت شدن و

محبوب شدن به آنها وارد می‌شود می‌تواند آنها را بهم بریزد. وقتی بچه‌ها مدرسه ابتدایی را شروع می‌کنند، گروه بندی‌ها و احساس طرد شدن از یک گروه اغلب به یک مشکل تبدیل می‌شوند.

- **برنامه های خیلی فشرده:** معمولاً هر از گاهی باید برای بچه‌ها زنگ تفریح و اوقات فراغتی در نظر گرفته شود تا بتوانند کمی در آرامش استراحت کنند. اما مدام از این شاخه به آن شاخه پریدن و آنها را درگیر فعالیت‌های مختلف کردن ممکن است آنها را به شدت تحت استرس قرار دهد.

- **فیلم‌ها یا کتاب‌های ترسناک:** داستان‌های تخیلی نیز ممکن است باعث ناراحتی یا اضطراب در کودکان شود. معمولاً کودکان وقتی فیلمی می‌بینند یا کتابی می‌خوانند تحت تأثیر لحظات ترسناک، خشونت آمیز یا ناخوشایند آن قرار می‌گیرند. بعضی از بچه‌ها در مقایسه با سایر هم‌سن و سال‌های خود حساس‌تر و آسیب‌پذیرتر هستند و نسبت به مطالبی که در رسانه‌ها می‌بینند برآشفته‌تر می‌شوند. و بهتر است بدانید چه چیزی ممکن است کودک شما را ناراحت کند، بهتر است دسترسی آنها را به محتویات و برنامه‌های خشونت‌آمیز رسانه‌ای، فیلم و کتاب به حداقل برسانید و فقط اجازه دهید فیلم‌ها، کتاب‌ها، بازی‌های ویدیویی مناسب سن‌شان را استفاده کنند.

علائم و نشانه‌ها

استرس افراد زیادی را تحت تأثیر قرار می‌دهد و ممکن است بر سلامت کودک شما نیز اثر بگذارد. علائمی که نشان‌دهنده اضطراب هستند عبارتند از:

- سردرد.
- فشار خون بالا.
- درد قفسه سینه.
- تپش قلب / بیماری قلبی.
- کهیر و جوش‌های پوستی.
- بی‌خوابی.
- یبوست یا اسهال.
- دندان قروچه.
- دیابت (قند خون).
- چاقی مفرط.
- استرس به ضعف سیستم ایمنی نیز مرتبط است و باعث می‌شود افراد بیشتر در معرض ابتلا به سرماخوردگی و سایر بیماری‌ها قرار بگیرند.

به محض این که عامل نگران کننده از بین برود، استرس نیز به طور طبیعی برطرف خواهد شد. با این حال، استرس مداوم می تواند اضطراب و افسردگی به همراه داشته باشد؛ بنابراین، باید سعی کنید تا جایی که ممکن است استرس را کم کنید یا کاملاً از بین ببرید.

استرس در نوجوانان

نشانه های استرس در جوانان و نوجوانان از طریق رفتارهای مختلف خود را نشان می دهند:

- **تحریک پذیری و عصبانیت:** بچه ها همیشه نمی توانند از زبان برای بیان احساسات خود استفاده کنند؛ و هر از گاهی استرس در آن ها با کج خلقی و بی حوصلگی خودش را نشان می دهد. کودکان و نوجوانان عصبی ممکن است بیش از حد معمول زود رنج یا ستیزه جو باشند.
- **تغییرات رفتاری:** کودکی که قبلاً خیلی خوب و با دقت به حرف ها گوش می داد، حالا ناآرام و دچار کنش نمایی و تخلیه ی هیجانی است. نوجوانی که زمانی فعال و پر جنب و جوش بود، حالا اصلاً دوست ندارد از خانه بیرون برود. تغییرات ناگهانی می تواند نشانه ای از استرس شدید در بچه ها باشند.
- **مشکلات خواب:** احساس خستگی مداوم، خوابیدن بیش از حد معمول یا اختلال در خواب شبانه می تواند نشان دهنده ی اضطراب شدید در یک نوجوان باشد.
- **کوتاهی در انجام مسئولیت ها:** اگر نوجوانی یک باره و بدون سابقه ی قبلی در انجام تکالیف مدرسه سهل انگاری کند، وظایفش را فراموش کند یا بیش از حد معمول کارهایش را به تأخیر بیندازد، می تواند نشانه ی استرس باشد.

- **تغییر در تغذیه:** پرخوری یا بی اشتهاپی هر دو ممکن است نشانه‌ی استرس در فرد باشند.

- **احساس ناخوشی در بیشتر مواقع:** استرس غالباً خودش را به شکل مشکلات جسمانی نشان می دهد. کودکانی که تحت استرس هستند معمولاً از سردرد یا معده درد را شکایت می کنند و مدام به دفتر مربی بهداشت مدرسه مراجعه می کنند.

علائم استرس بر اساس سن کودکان

استرس در کودکان ممکن است به شکل تغییراتی در رفتار عادی آنها بروز پیدا کند. در هر سنی در هر مرحله از زندگی کودک ممکن است این تغییرات رفتاری و اضطراب به شکل های مختلفی خودش را نشان دهد. تغییرات متداول ممکن است شامل موارد زیر باشد:

- بدخلقی یا تحریک پذیری
- کناره گیری از فعالیت هایی که قبلاً دوست داشتند.
- ابراز نگرانی مداوم
- گلایه و غر زدن درباره‌ی درس و مدرسه
- گریه کردن
- واکنش های ناشی از ترس و وحشت زدگی
- وابستگی شدید
- تغییر در عادات خواب و خوراک