



بررسی علل و عوامل تأثیرگذار در ایجاد افسردگی کودکان در گفت‌وگو با دکتر ربابه غفار تبریزی روانشناس بالینی

والدین ناشاد کودکانی افسرده دارند

مریم احمدی

در مفاهیم روانکاو، افسردگی به خشم درونی شده حاصل از ناکامی‌های محیطی و نیازهای برآورده نشده تلقی می‌شود. حالتی که در اثر فروخوردن مداوم خشم‌های درونی ایجاد شده و با گذاشتن اثرات مخرب در وجود فرد، زندگی وی را در مراحل مختلف دستخوش ناکامی می‌کند. وجود افسردگی در کودکان به عنوان یک اختلال رایج روحی و روانی از جمله موضوعاتی است که در سال‌های اخیر مورد توجه بسیاری از روانشناسان کودک و جامعه‌شناسان قرار گرفته است. دکتر ربابه غفار تبریزی روانشناس بالینی در گفت‌وگو با «جوان» به بررسی علل و عوامل ایجاد افسردگی در کودکان و درمان این اختلال پرداخته است. ماحصل این گفت‌وگو را ادامه می‌خوانید.

علل ایجاد افسردگی در کودکان

افسردگی از جمله اختلالات روحی و روانی است که علت‌های ژنتیکی، روانشناختی و زیستی با محیطی دارد. عواملی که هم در کودکان و هم در بزرگسالان می‌تواند منجر به بروز افسردگی شود. دکتر غفار تبریزی با اشاره به نقش عوامل ژنتیکی در ایجاد افسردگی در کودکان می‌گوید: این اختلال می‌تواند به صورت ژنتیکی از یکی از والدین افسرده، به فرزند انتقال یابد. علاوه بر این در برخی موارد دیده شده از پدر و مادری شاد که هیچ ردی از افسردگی در درونشان نیست فرزند افسرده به دنیا می‌آید که با بررسی پیشینه خانوادگی مشخص می‌شود کودک این اختلال را از دو یا سه نسل قبل به ارث برده است. در کنار عوامل ژنتیکی، مواردی از جمله نارامی محیط خانه و کشمکش و مشاجره مداوم بین والدین، عدم توجه به نیازهای کودک و محرومیت وی از محبت و نوازش، نبود نشاط، تفریح و تنوع در محیط خانه، فراهم نبودن شرایط ارتباط و بازی کودک با همسالان از جمله مهم‌ترین عوامل ایجاد افسردگی در کودکان محسوب می‌شود. این روانشناس بالینی معتقد است: تحقیر یا مقایسه کردن کودک با دیگران، استفاده از تنبیه‌های بدنی و عاطفی شدید و همچنین به کار بردن جملاتی مانند «یک دوست ندارم» یا «تو دیگه بچه‌م نیستی» و عباراتی از این قبیل به مرور سبب ایجاد احساسات منفی و در نهایت افسردگی در کودک می‌شود. همچنین مواردی از جمله جدا شدن از خانواده و منابع حمایت‌کننده عاطفی، تعویض مدرسه و از دست دادن دوستان، مهاجرت یا حتی عوض کردن منزل، تبعیض بین فرزندان و مقایسه کردن آنها با یکدیگر، به رخ کشیدن نکات منفی کودک و ابراز نکردن صفات مثبت او، شکایت والدین از ناراحتی‌های جسمانی که کودکان را نگران از دست دادن آنها می‌کند، مطرح کردن مسائل و مشکلات اقتصادی در حضور فرزندان و عنوان کردن حوادث و اتفاقات ناگوار اجتماعی به نوعی در ایجاد یا تشدید افسردگی در کودکان تأثیرگذار است.

مادر افسرده، کودک افسرده!

در میان عوامل گوناگون مؤثر در ایجاد یا تشدید افسردگی در کودکان، توجه به وضعیت روحی و روانی مادر قبل، حین و بعد از بارداری از جمله موارد مهمی است که روانشناسان کودک توجه ویژه‌ای به آن دارند. روحیه‌شاد و وضعیت آرام و دور از استرس مادر در هنگام بارداری تأثیر مستقیمی در سلامت جسمی، روحی و روانی جنین دارد و نگرانی و افسردگی مادر نیز می‌تواند سبب به دنیا آوردن نوزادی با افسردگی ذاتی شود. دکتر غفار تبریزی می‌گوید: به دلیل تأثیر مستقیم و بسیار زیاد وضعیت جسمی و روحی و روانی مادر در دوران بارداری بر سلامت جنین، به همه مادران توصیه می‌کنیم قبل از اقدام به بارداری با مراجعه به مراکز مشاوره و روانشناسی و انجام تست‌های روانشناسی از افسرده نبودن خود اطمینان یابند. وی ادامه می‌دهد: اهمیت تأثیر روحیات مادر بر نوزاد تا حدی است که در برخی موارد که مادر دچار افسردگی شدید پس از زایمان بوده و ناچار به استفاده از دارو برای درمان افسردگی است، درمانگر به وی توصیه می‌کند از شیر دادن بچه در طول دوره در مان اجتناب کند تا کودک در حد امکان از اثرات این داروها در امان بماند.

توقعات والدین، عامل تشدیدکننده افسردگی کودکان

استرس، یکی از عواملی است که در ایجاد و تشدید افسردگی در کودکان نقش مؤثری دارد. بنابه گفته دکتر

غفار تبریزی، به طور کلی استرس زمانی ایجاد می‌شود که از کودک توقع انجام کاری بیش از حد توان واقعی‌اش داشته باشیم، اصرار به شاگردا دل شدن کودک بدون توجه به بهره‌موشی و توانایی ذهنی وی، ترغیب وی به «بهترین بودن» در شرایط و زمینه‌های گوناگون و انتظاراتی از این قبیل می‌تواند سبب ایجاد استرس و نگرانی در کودک و نهایتاً افسردگی وی شود. این روانشناس بالینی با بیان اینکه داشتن توقعات نامعقول از کودک سبب ایجاد احساس ناخوشایند در وی و تشدید افسردگی می‌شود، می‌گوید: پدر و مادر باید بدون در نظر گرفتن توانایی‌های واقعی فرزندشان از وی انتظاراتی دارند که کودک قادر به انجام آن نیست، همین مسئله سبب ایجاد باور «من به حد کافی خوب نیستم» و «توانایی» و احساس «تقصیر و گناه» در کودک شده و به مرور افسردگی و انزوا را در پی دارد، شرایطی که گاه به دلیل عدم توجه خانواده‌ها عواقب جبران‌ناپذیری بر روح و روان فرد بر جای می‌گذارد. این شرایط زمانی بحرانی‌تر و شدیدتر می‌شود که کودک به غفار تبریزی با اشاره به اینکه کودک، شادی و نشاط را نامعقول والدینش علاوه بر تحمل فشار و استرس، با سرزنش و تحقیر نیز روبه‌رو می‌شود. اینجاست که زیاده‌خواهی‌ها و خواسته‌های غیرمنطقی خانواده دروازی‌های برای ورود فرزندان به دنیای تیره و تاریک می‌شود.

صله رحم، عاملی برای جلوگیری از افسردگی

تأثیر شرایط جوی و روانی حاکم بر خانه و نحوه تعاملات و ارتباط بین اعضای خانواده و اطرافیان بر تربیت، رشد و نمو روحی و روانی فرزند از جمله مواردی است که بسیار مورد توجه روانشناسان، جامعه‌شناسان و کارشناسان حوزه‌های فردی و اجتماعی قرار گرفته است. دکتر غفار تبریزی با اشاره به اینکه کودک، شادی و نشاط را از والدین و اطرافیان خود یاد می‌گیرد، می‌گوید: احتمال اینکه پدر و مادری شاد، فرزند ناشاد و افسرده داشته باشند بسیار کم است، افراد خوشحال، زندگی زناشویی خوبی دارند و همین مسئله سبب ایجاد شرایط روانی سالمی برای رشد کودک است که از آن جمله می‌توان به ایجاد تنوع و برنامه‌های نشاط‌آور در خانواده و رفت و آمد با اطرافیان و خویشاوندان اشاره کرد. وی با بیان اینکه آموزش‌های کودک در تعامل با دیگران و مشاهده رفتار آنها تکمیل می‌شود، می‌افزاید: رشد کودک در فضایی عبوس، بدون تنوع و بدون رفت و آمد و مراودات اجتماعی امکان ابتلای وی به افسردگی را افزایش می‌دهد از این رو تعاملات اجتماعی و رفت و آمد با خویشان و نزدیکان و فراهم آوردن شرایطی برای ارتباط کودک با همسن و سالانش به عنوان یکی از موارد تأثیرگذار در شادی کودک و جلوگیری از پیدایش افسردگی و درمان این بیماری توصیه می‌شود.

تشخیص زودهنگام و درمان آسان

از آنجا که تشخیص به موقع و زودهنگام افسردگی در کودکان در درمان مؤثرتر این بیماری بسیار تأثیرگذار است از این رو آگاهی و شناخت والدین از علائم این بیماری اهمیت ویژه‌ای می‌یابد. به طور کلی برخی علائم در افسردگی کودکان و بزرگسالان مشابه است اما یکسان نیست.

بنابه گفته برخی کارشناسان، کودک افسرده فاقد انرژی



کودک، شادی و نشاط را از والدین و اطرافیان خود یاد می‌گیرد. احتمال اینکه پدر و مادری شاد، فرزند ناشاد و افسرده داشته باشند بسیار کم است. افراد خوشحال، زندگی زناشویی خوبی دارند و همین مسئله سبب ایجاد شرایط روانی سالمی برای رشد کودک است که از آن جمله می‌توان به ایجاد تنوع و برنامه‌های نشاط‌آور در خانواده و رفت و آمد با اطرافیان و خویشاوندان اشاره کرد. آموزش‌های کودک در تعامل با دیگران و مشاهده رفتار آنها تکمیل می‌شود. رشد کودک در فضایی عبوس، بدون تنوع و بدون رفت و آمد و مراودات اجتماعی امکان ابتلای وی به افسردگی را افزایش می‌دهد

زمان در پروسه رشد کودک به صورت خودبه‌خود برطرف می‌شود، می‌گوید: با این حال والدین باید به طور مداوم حالات جسمی و روحی فرزندشان را بررسی کنند تا در صورت لزوم برای درمان اقدام نمایند.

این روانشناس بالینی با اشاره به تفاوت نحوه درمان کودکان و بزرگسالان می‌افزاید: درمان افسردگی بزرگسالان با روش‌های شناختی- رفتاری انجام می‌شود اما از آنجا که اغلب کودکان نمی‌توانند به وضوح از عواطف و احساساتشان حرف بزنند و با درمانگر ارتباط خوب کلامی برقرار کنند، از روش بازی درمانی برای درمان افسردگی این افراد استفاده می‌شود. در بازی درمانی، کودک علاوه بر تخلیه هیجانات درونی، احساسات واقعی خود را بروز داده و درمانگر را در شناخت علت افسردگی و شنیدن راه درمان یاری می‌کند. دکتر تبریزی همچنین به اهمیت خانواده‌رمانی در رفع مشکلات کودکان افسرده اشاره کرده می‌گوید: از آنجا که خانواده فضای روانی آن در پیشگیری از افسردگی و درمان این اختلال تأثیر بسیار دارد، وجود محیطی پرشمار از کودک، کمک و محبت و روابط سالم و صمیمی بین اعضای خانواده به ویژه پدر و مادر، برای کودکان ضروری است و به عنوان یکی از مهم‌ترین اقدامات در درمان اختلال افسردگی کودکان شناخته شده است. وی می‌افزاید: برای کودک، کمک و محبت و روابط است و پدر سمبل امنیت و هر دو در کنار هم می‌توانند شرایط درمان وی را فراهم کنند. رابطه گرم و صمیمی والدین یکی از مهم‌ترین عوامل در اثربخشی درمان کودکان است و رابطه سرد، اعمال خشونت و رفتارهای توهین‌آمیز آنها با یکدیگر، به تشدید این اختلال در کودکان و ناموفق بودن پروسه درمان می‌انجامد. بنابه گفته این روانشناس، مشاجره پدر و مادر اغلب احساس «من بد هستم» را به کودک القا می‌کند چرا که کودک اغلب خود را منشأ و عامل بحث و جدل پدر و مادر دانسته و خود را در تیرگی روابط آنها مقصر می‌داند؛ تصور غلطی که در اکثر کودکان در سنین پایین ایجاد شده و به مرور سبب اختلال روحی و روانی در وی می‌شود.

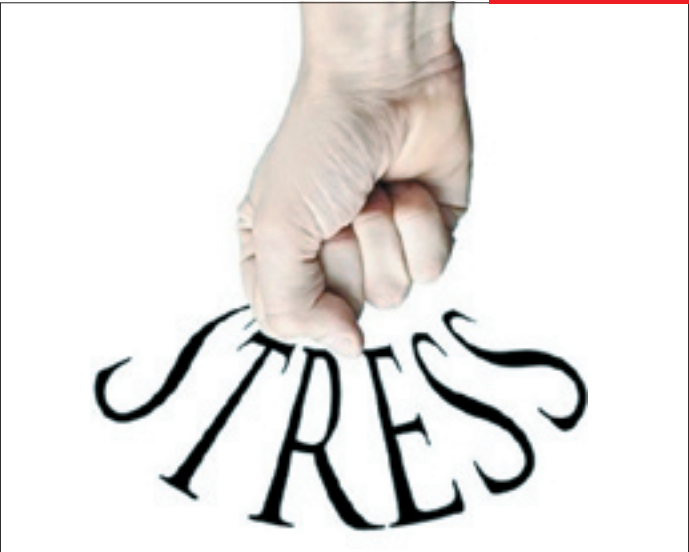
انتلاف‌ها را برهم زنید

یکی دیگر از اقدامات مؤثری که در قالب خانواده‌درمانی برای درمان اختلال افسردگی در کودک انجام می‌شود، ایجاد و حفظ تصویری درست و ایده‌آل از مفهوم خانواده است. وجود پدر و مادر به عنوان ستون خانواده که با رابطه مستحکم با یکدیگر سبب ایجاد امنیت روانی در خانه می‌شوند و فرزندان که به عنوان زیرمجموعه در سایه این چتر حمایتی پرورش می‌یابند، اما گاهی در برخی خانواده‌ها این تصویر در قالب تشکیل انتلافی از یکی از والدین با فرزند خدشدار می‌شود. دکتر غفار تبریزی در این خصوص می‌گوید: در خانواده‌درمانی، خانواده به عنوان یک سیستم در نظر گرفته می‌شود که اعضا هماهنگ با هم فعالیت می‌کنند، از این رو برهم‌زدن انتلاف‌هایی که گاهی مادر یا فرزند تشکیل می‌دهد یا ارتباطی قرار بگیرد از جمله مهم‌ترین برنامه‌های درمانگر است. وی ادامه می‌دهد: پدر یا مادر نباید سعی کنند فرزند را به سمت خود بکشند، پدر باید به مادر فرصت نزدیک شدن به فرزند را بدهد و مادر نیز باید مجالی برای ایجاد رابطه صمیمانه پدر با فرزند فراهم آورد، کودک به محبت هر دو نفر با هم نیاز دارد، باید پدر و مادر را در یک گروه ببیند نه در مقابل یا جدای از هم.

والدین، آگاه باشید!

آگاهی والدین از عوامل مؤثر در بروز افسردگی در کودکان از جمله اقدامات مؤثر در پیشگیری با درمان این اختلال است. از این رو لزوم داشتن دانش و اطلاعات کافی در زمینه تربیت فرزندان در کنار ایجاد محیطی آرام امن و شاد برای اعضای خانواده ضرورت می‌یابد. دکتر غفار تبریزی با اشاره به اینکه والدین باید آموزش‌های روانشناسی و استفاده از دوره‌های آموزشی تربیت فرزندان را در برنامه زندگی خود جای دهند، می‌افزاید: گاهی دیده شده در خانواده‌های آرام و بانشاط که روابط بین پدر و مادر و دیگر اعضای خانواده گرم و صمیمی است، علائمی‌دال بر افسرده بودن کودک وجود دارد که علل و عوامل آن از دید والدین دور مانده است. والدین با فراگیری فنون و مهارت‌های روانشناسی در ارتباط با فرزند و با استفاده از راهنمایی مشاوران و کارشناسان این حوزه می‌توانند بر اینگونه مشکلات فائق آیند.

سبک رفتار



عضو انجمن روانشناسی ایران در گفت‌وگو با «جوان»:

استرس بالا روح و جسم را می‌خورد

بهنام صدقی

«از مهم‌ترین تعاریفی که می‌توان برای استرس به کار برد این است که استرس از جمله مسائل و موضوعاتی است که سازگاری جسمی و روانی فرد را برهم می‌زند و او را ناچار به سازگاری مجدد با محیط می‌کند. طلاق، ازدواج، ترافیک، امتحان، پرواز یا حتی از دست دادن یک عزیز اینها موضوعاتی هستند که در زندگی فرد اتفاق می‌افتد و او باید بتواند با شرایط جدید خودش را سازگار کند.» عبدالجسین خوری، عضو انجمن روانشناسی ایران با بیان این موضوع در گفت‌وگو با «جوان» به دلایل و ابعاد و راهکارهای کاهش و درمان استرس می‌پردازد.

استرس؛ ارمان زندگی ماشینی

تا همین چند سال قبل اگر درباره استرس و اضطراب سؤال می‌شد کمتر کسی بود که اطلاعات کاملی در رابطه با این عارضه داشته باشد؛ چرا که خیلی‌ها آن را تجربه نکرده بودند و به نوعی حس نمی‌شد اما این روزها چطور؟ آیا استرس به همان کم‌رنگی گذشته است؟ امروزه به رغم پیشرفت‌های متعدد بشر در حوزه‌های مختلف، زندگی ماشینی سبب شده است تا ما انسان‌های نسل جدید کمتر به روح و روان خود توجه داشته باشیم.



استرس بالا کشنده‌ای قوی و قاتلی است که سبب از بین رفتن تعادل وجودی فرد می‌شود و این می‌تواند در تصمیم‌گیری‌های فرد تأثیرگذار بوده و او را دچار خطا و انهدام روحی و جسمی کند. هر چه میزان استرس بالاتر باشد عملکرد رو به افت خواهد بود، البته و وجود حداقل میزان استرس برای بهبود عملکرد و کارایی ضروری است

از سویی صنعتی شدن جوامع باعث شده است زندگی مردم از خانواده گسترده به خانواده هسته‌ای تبدیل شود که این مسئله به اندازه غیرقابل جبرانی باعث کاهش روابط عاطفی و کلامی بین افراد خانواده شده است. از این سویی دیگر در کشور ما آمار مبتلایان به اختلالات خلقی مثل افسردگی و اضطراب بسیار بالا رفته است. اکثر مراجعه‌کنندگان به متخصصان حوزه‌های مختلف پزشکی بالاخره سر از مطب‌های روانپزشکی در می‌آورند. خیلی از این افراد به دلیل بیکاری یا ناراضی بودن از شغل فعلی خود، کمبود فضاهای تفریحی و همچنین فقدان روابط عاطفی حمایتی بی‌حوصله و مضطرب می‌شوند و در نهایت این مسائل در ترکیب با موارد فوق باعث بروز اختلالات گوناگون می‌شود.

استرس بالا یک کشنده قوی

استرس بالا کشنده‌ای قوی و قاتلی است که سبب از بین رفتن تعادل وجودی فرد می‌شود و این می‌تواند در تصمیم‌گیری‌های فرد تأثیرگذار بوده و او را دچار خطا و انهدام روحی و جسمی کند. هر چه میزان استرس بالاتر باشد عملکرد رو به افت خواهد بود، البته و وجود حداقل میزان استرس برای بهبود عملکرد و کارایی ضروری است. به عنوان مثال برای گذر از عرض خیابان باید به رفت و آمد ماشین‌ها توجه کرد. همین توجه استرس لازم را می‌طلبد، در صورتی که بالا بودن همین استرس، زاینبار تعریف شده و باعث می‌شود شخص قدرت و توانایی عبور از خیابان را در خود نبیند و این کار را انجام ندهد.

روش‌های مقابله با استرس

هر شخص روش خاصی برای مقابله با استرس دارد و با توجه به عواملی همچون هوش، محیط زندگی، ژنتیک و تجربیات فردی به آن پاسخ می‌دهد. راهبردهای مقابله با استرس به سه دسته کلی تقسیم‌بندی می‌شود.

روش مقابله مسئله مدار: شخص در این روش در مورد عامل استرس زا فکر، برنامه‌ریزی و جست‌وجوی اطلاعات می‌کند. سپس راهنمایی و مشورت می‌گیرد و در نهایت از بهترین راهکارهای موجود بهترین روش را برگزیده و از آن استفاده می‌کند.

روش مقابله هیجان مدار: در این روش فرد با درد دل کردن با اطرافیان، گریه کردن، دعا و نیایش، گفت‌وگوهای درونی و... سعی در آرام کردن خود در مقابل عوامل استرس‌زا دارد.

روش مقابله ناسازگارانه: در این روش فرد با روی آوردن به خرافات، انجام رفتارهای بدون تحمل مثل کتک کاری، پرخاشگری یا ناامید شدن و پناه بردن به مواد مخدر سعی در آرام‌سازی خود در موقعیت‌های تنش‌زا دارد.

اکثر افراد از روش هیجان مدار و مسئله مدار توأمان استفاده می‌کنند اما گروه سوم که همان گروه ناسازگارانه است و مدام دست به رفتارهای مختلف می‌زند، متأسفانه همان کسانی هستند که در زندان‌ها یا مراکز ترک اعتیاد یا بخش‌های مختلف اعصاب و روان اکثر بیمارستان‌ها بستری هستند.

پیشگیری بهتر ین راه

شاید یکی از بهترین روش‌ها برای بهبود وضعیت روانی افراد پیشگیری اولیه باشد، زیرا در صورت بروز ناهنجاری‌ها و اختلالات فرد، خانواده و جامعه هزینه‌های بسیار سنگین پرداخت خواهند کرد و در اکثر مواقع شرایط به حالت اولیه باز نخواهد گشت. شیوه تربیت فرزندان، نحوه برقراری ارتباط با همسر و فرزندان، برنامه‌ریزی مناسب مالی و... از جمله عوامل پیشگیرانه است.

در کشور ما به رغم اهمیت بالای مسئله مقدس ازدواج تاکنون برای زوجین در شرف ازدواج از برنامه‌ریزی خاصی صورت گرفته است. اکثر مشاوره‌ها و راهنمایی‌های حرفه‌ای در هنگام بروز مشکل اتفاق می‌افتد که آن هم از نوع پیشگیری ثانویه است. آموزش مهارت‌های زندگی و شیوه‌های مناسب و صحیح فرزندآوری و فرزندپروری از پایه‌های ازدواج مناسب است. شاید عدم آگاهی و فقدان اطلاعات لازم از زوجین و همچنین آماده نبودن آنها برای این شرایط را بتوان به عنوان عوامل بعدی ایجاد ناهنجاری‌ها و اختلالات یاد کرد. به دنیا آمدن فرزند در صورتی که زوجین هنوز به وحدت نظر در این باره نرسیده‌اند موجب تنش‌های بیشتر و در نهایت فاصله گرفتن آنها از یکدیگر می‌شود. این موارد همگی از شناخت ناقص نئسات است می‌گیرد چرا که تمامی آنها از عوامل ایجاد استرس است.

افراد سعی می‌کنند مشکل خود را با مشورت با دوستان و نزدیکانشان حل کنند و علاوه بر آن راه‌های مختلفی را امتحان می‌کنند و به متأسفانه بیشتر آنها موقعی به مراکز مشاوره و پزشک مراجعه می‌کنند که بیماری به مرحله اوج خود رسیده و خسارتی در روابط و مسائل آن‌ها ایجاد کرده باشد. والدین و این مهم به درمانی طولانی‌تر نیاز دارد. همه این موارد را گفتیم تا به اهمیت و موضوعیت بحث استرس پی برده و آسیب‌ها و صدمات آن برای خوانندگان ملموس شود. همانطور که می‌دانید اگر زوجین را با مشاوره‌های پیش از ازدواج از خصوصیات طرفین مطلع کنیم ازدواجی آگاهانه و به دنبال آن کودکان بدسرپرست و والدین بی‌توجه کمتری خواهیم داشت و بنابراین می‌توانیم استرس‌های افراد که به دلیل نداشتن اطلاعات کافی از یکدیگر است را کمتر کنیم و پایه‌های زندگی را محکم‌تر بنا نهیم.