

## حکمت

صحیفه سجادیه

امام زین العابدین (ع)



بارخدا یا بر محمد و آلش درود فرست، و آنچه را بر ایم پسندیده‌ای در نظرم محبوب ساز، و تحمل آنچه را بر من وارد نموده‌ای آسان ساز، و مرا از آلودگی اعمال گذشته پاک کن، و شرّ اعمال گذشته‌ام را از من بزدای، و از لذّت عافیت کامیابم فرما، و گوارایی تندرستی را به من بچشان، و لطفی کن که از بستر این مرض به سوی عفو و بخشایش تو راه خلاص یابم، و از این زمینگیری به گذشت توانتقال یافته، و از این اندوه و گرفتاری به راحت تو خلاص یابم.

## چند راهکار برای درمان افسردگی در نوجوانان

## دوران سرکشی

افسردگی بیشتر از آنچه تصور می‌کنید می‌تواند از نظر روانی به نوجوانان صدمه بزند. در این دوره از زندگی، بدخلقی و عصبانیت کاملاً طبیعی است، ولی افسردگی ماجرایی متفاوتی دارد و بسیار فراتر از غم روزمره است. اگر این بیماری طولانی شود می‌تواند شخصیت فرد را در دوران نوجوانی خدشه‌دار کرده و باعث حس ناراحتی، ناامیدی و عصبانیت و حشتمانی شود. علائم افسردگی به صورت مشکل در تمرکز کردن، اضطراب، خشم، بی‌حوصلگی،

عطیه رضایی

روان‌شناس بالینی

تغییر در اشتها، عدم تمایل به رفتن به مدرسه یا شرکت در فعالیت‌های اجتماعی، داشتن حس مریضی و اعتماد به نفس کم بروز می‌کند. خیلی از رفتارهای ناسالم نوجوانان و بی‌ادبی آنها می‌تواند نشان‌دهنده افسردگی باشد و در نهایت منجر به فرار کردن از منزل، استفاده از مواد مخدر یا الکل، اعتیاد به تلفن هوشمند، بی‌احتیاطی در انجام کارها و خشونت فیزیکی و کلامی شود. اما والدین، معلمان و کسانی که با نوجوان سروکار دارند چه کاری می‌توانند انجام بدهند؟

## ۱. مهربان باشید

خانواده اولین پناهگاه يك نوجوان افسرده است پس در برخورد با فرزندان مهربان باشید و به او اجازه دهید که احساس و افکارش را با شما در میان بگذارد. روابط خوب و محکم والدین با نوجوان این امکان را فراهم می‌کند که در همان مراحل اولیه افسردگی از حال او باخبر شوید و بتوانید سریع‌تر اقدام کنید. فراموش نکنید علائم افسردگی در نوجوان نباید شما را ناراحت کند و رفتاری پر خاشگرانه با او داشته باشید. اگر شک دارید که فرزندان افسرده است، نگرانی‌های خود را در مورد علاقه به او و در روش بدون قضاوت افزایش دهید. حتی اگر مطمئن نیستید که افسردگی مشکل نوجوان است، رفتارهای مشکل‌دار و برخی هیجاناتی که شما می‌بینید، نشانه‌های مشکلی است که باید مورد رسیدگی قرار گیرند.

## ۲. گوش‌شنوای فرزندان باشید

از نصیحت کردن و دستور دادن و جر و بحث کردن با فرزندان خودداری کنید و به جای آن به مشکلات فعلی و احساسات فرزندان گوش کنید و بفهمید که چه چیزهایی ذهن او را درگیر خودش کرده. درباره مشکلات فعلی خانواده هم به نحوی که تأثیر منفی نداشته باشد و آنها را نگران نکند صحبت کنید. در همه حال فرزند خود را تشویق کنید تا احساسات خود یا هر نگرانی دیگری که دارد را با شما در میان بگذارد. مهربان اما سمج باشید.

اگر آنها برای بار اول به شما جواب ندادند به راحتی موضوع را رها نکنید. صحبت در مورد افسردگی می‌تواند برای نوجوانان بسیار سخت باشد. ممکن است بیان آنچه را که حس می‌کنند، برایشان سخت باشد. پس به آرامش فرزندان احترام بگذارید در حالی که هنوز خود را نگران و مشتاق نشان می‌دهید.

## ۳. تشویقش کنید

نوجوان را تشویق کنید کارهای مورد علاقه‌اش را یاد بگیرد تا به او انگیزه تلاش برای زندگی بدهد. این اطمینان را در آنها ایجاد کنید این‌که گاهی بعضی افراد چیزی را به خوبی یاد نگیرند طبیعی است و تنها چیزی که برای آموختن نیاز دارند، زمان و تمرین و تلاش بیشتر است.

## ۴. اعتماد به نفسش را بیشتر کنید

موفقیت فرزند خود را در هر زمینه‌ای بزرگ کنید و بگذارید احساس اعتماد به نفس او بیشتر شود. این تشویق‌ها به او کمک می‌کند که استعداد خود را بشناسد و تلاش بیشتری برای کسب موفقیت‌های بیشتر کند.

## ۵. قضاوت نکنید

از پیشداوری و قضاوت بی‌موقع در مورد فرزندان خودداری کرده و او را با انتظارات بیش از حد خود یا ایجاد دیگر مسئولیت‌های خانوادگی دچار استرس و

نگرانی نکنید. با نوجوان خود سرگفت‌وگو را باز کنید تا بدانند چه نشانه افسردگی مد نظر شماست و چرا شما را نگران کرده است. برای شنیدن صادقانه صحبت‌ها آماده و مشتاق باشید. از پاسخ به سؤالات بی‌پایان فرزندان زیاد طفره نروید و نشان دهید که شما آماده هستید و قصد دارید تا هر نوع پشتیبانی را که آنها نیاز دارند فراهم می‌کنید. زمانی که نوجوانتان شروع به صحبت می‌کند از هر گونه قضاوت و انتقاد بپرهیزید. نکته مهم این است که فرزندان در حال برقراری ارتباط است.

## ۶. از انزوادورش کنید

با نوجوانتان در مورد موضوعات مهم سن آنها نظیر فشار همسالان، انتخاب يك برنامه ریزی مناسب، دوستیابی درست، مسائلی نظیر سیگار کشیدن، مواد مخدر و مسائل جنسی تا حدی که امکان دارد و می‌تواند برای آنها مفید باشد، صحبت کنید. به صورت مناسب بر رفتارهای او نظارت داشته باشید و با دوستانش و خانواده‌های آنها هم آشنا باشید. انزواتنها افسردگی نوجوانتان را بدتر می‌سازد از این رو هر آنچه می‌توانید انجام دهید تا به نوجوانتان برای برقراری ارتباط مجدد با دنیای اطراف کمک کنید.

## ۷. جوابش را بدهید

اجازه دهید فرزندان در هر زمانی که به شما نیاز دارد،

با شما حرف بزند و مسائلش را به شما بگوید. برای شنیدن صادقانه صحبت‌ها آماده و مشتاق باشید. از پاسخ دادن به سؤالات زیاد طفره نروید، اما نشان دهید که شما آماده هستید و قصد دارید تا هر نوع پشتیبانی که آنها نیاز دارند را فراهم می‌کنید. او را برای آخر هفته و زمانی که فرصت دارید منتظر نگذارید، اما در عین حال آنقدر در دسترس نباشید که وقتی برای تنها بودن و خلوت کردن نداشته باشد.

## ۸. برنامه‌اش را تنظیم کنید

برنامه روزانه نوجوانتان را طوری طراحی کنید که شب‌ها به موقع بخوابد. تحقیقات نشان داده بچه‌هایی که زودتر می‌خوابند، کمتر به افسردگی مبتلا می‌شوند. ۸ تا ۹ ساعت خواب شبانه برای نوجوان لازم است.

## ۹. برای احساساتش ارزش قائل شوید

سعی نکنید تا به نوجوان بگویید از حالت افسردگی بیرون بیاید، حتی اگر احساسات یا نگرانی‌های او غیرمنطقی به نظر می‌رسد. تلاش‌هایی با نیت خیرخواهانه به فرزندان برای توضیح این‌که اوضاع آنقدرها هم بد نیست این پیام را می‌رساند که شما احساساتش را جدی نمی‌گیرید. برای این که احساس آنها درک شود و مورد پشتیبانی قرار گیرد، درک ساده ناراحتی‌ها و احساساتشان می‌تواند به آنها نشان دهد که درک و حمایت می‌شوند.