

اختلالات روانی شایع در سنین نوجوانی

آنچه والدین باید بدانند

سهیلا بیگ محمدی



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

اختلالات روانی

شایع در سنین نوجوانی

آنچه والدین باید بدانند

تالیف:

سهیلا بیگ محمدی



انتشارات موجک



سرشناسه: بیگ محمدی، سهیلا، ۱۳۷۴-

عنوان و نام پدیدآور: اختلالات روانی شایع در سنین نوجوانی: آنچه والدین باید بدانند/ تالیف سهیلا بیگ محمدی.

مشخصات نشر: تهران: انتشارات موجک، ۱۴۰۰.

مشخصات ظاهری: [۱۵۵] ص.

شابک: ۷-۳۲۲-۹۹۴-۶۰۰-۹۷۸، ۵۸۰۰۰۰ ریال

وضعیت فهرست نویسی: فیپا

یادداشت: کتابنامه: ص. [۱۵۵].

موضوع: نوجوانان -- آسیب شناسی روانی

موضوع: Adolescent psychopathology

موضوع: نوجوانان -- بهداشت روانی

موضوع: Teenagers -- Mental health

رده بندی کنگره: RJ۵۰۳

رده بندی دیویی: ۶۱۶/۸۹۰۰۸۳۵

شماره کتابشناسی ملی: ۷۶۳۵۴۹۴

انتشارات موجک

واتساپ: ۰۹۳۶۳۰۳۱۲۵۸ کانال: telegram.me/mojak1

تلفن مرکز پخش: ۰۲۶۳۲۷۰۵۳۱۸ - ۰۲۶۳۲۷۲۱۸۱۹ - ۰۲۱۶۶۱۲۷۵۹۳ - ۰۲۱۶۶۴۲۹۷۳۳

ایمیل: mojakpublication@yahoo.com

سایت: www.mojak.ir



عنوان: اختلالات روانی شایع در سنین نوجوانی، آنچه والدین باید بدانند

تالیف: سهیلا بیگ محمدی

مشخصات ظاهری: ۱۵۵ صفحه، قطع وزیری

چاپ اول: بهار ۱۴۰۰، تیراژ: ۵۰۰ جلد

قیمت: ۵۸۰۰۰۰ ریال، شابک: ۷-۳۲۲-۹۹۴-۶۰۰-۹۷۸

کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر برای انتشارات موجک محفوظ است. هیچ شخص حقیقی و حقوقی حق چاپ و تکثیر این اثر را به هر شکل و صورت اعم از فتوکی، چاپ کتاب و ... را ندارد. متخلفین به موجب بند ۵ ماده قانون حمایت از ناشرین تحت پیگرد قانونی قرار می گیرند.

فهرست مطالب

صفحه

عنوان

۱	پیش‌گفتار.....
۵	فصل اول: چه عواملی سلامت روانی نوجوان را تهدید می‌کند؟.....
۵	۱-۱ ملاک‌های سلامت روانی
۶	۲-۱ تعریف بهداشت روانی و سطوح پیشگیری
۷	۳-۱ سطوح پیشگیری اولیه
۷	۱-۳-۱ پیشگیری اولیه
۷	۲-۳-۱ پیشگیری ثانویه
۸	۳-۳-۱ پیشگیری ثالثیه
۸	۴-۱ عوامل مهم در بروز اختلالات روانی شایع در نوجوانی
۹	۱-۴-۱ تغییرات هورمونی دوران بلوغ
۱۰	۲-۴-۱ محیط اجتماعی
۱۲	۳-۴-۱ آشفستگی در فضای خانوادگی
۱۳	۴-۴-۱ استرس
۱۳	۵-۴-۱ تغییرات مغزی
۱۴	۶-۴-۱ بحران هویت
۱۴	۷-۴-۱ ترس از آینده
۱۵	۸-۴-۱ چگونگی ارضاء نیازهای جدید (جنسی)

۱-۵ آشنایی با عمده‌ترین مشکلات والدین در خصوص فرزندان نوجوان خود ۱۵

فصل دوم: اختلالات افسردگی و اضطرابی در نوجوانان ۱۹

۱-۲ افسردگی و اضطراب در نوجوانان ۱۹

۲-۲ افسردگی چیست؟ ۱۹

۳-۲ علایم افسردگی ۲۰

۴-۲ افسردگی در سنین مختلف ۲۱

۱-۴-۲ افسردگی در زنان ۲۱

۲-۴-۲ افسردگی در مردان ۲۲

۳-۴-۲ افسردگی در کودکان و نوجوانان ۲۴

۴-۴-۲ افسردگی در سالمندان ۲۵

۵-۴-۲ افسردگی در نوجوانان ۲۵

۵-۲ علایم هشدار دهنده‌ی خودکشی در نوجوانان افسرده ۳۰

۶-۲ تشخیص افسردگی در نوجوانان چگونه است؟ ۳۱

۷-۲ نقش والدین در تشخیص افسردگی نوجوانان ۳۱

۸-۲ چگونه با یک نوجوان افسرده ارتباط برقرار کنیم؟ ۳۲

۹-۲ چطور می‌توانید به یک نوجوان افسرده کمک کنید ۳۳

۱۰-۲ پیشگیری از افسردگی امکان‌پذیر است؟ ۳۶

۱۱-۲ اختلال اضطراب در نوجوانان ۳۶

۱۲-۲ اضطراب خوب-اضطراب بد ۳۸

۱۳-۲ اختلال اضطرابی ۳۹

۱۴-۲ انواع مختلف اختلالات اضطرابی در نوجوانان کدامند؟ ۴۱

۱-۱۴-۲ اختلال اضطراب اجتماعی ۴۱

۲-۱۴-۲ اختلال اضطراب جدایی ۴۳

۱۵-۲ اختلال اضطراب منتشر ۴۵

- ۴۶..... ۱۶-۲ اختلال فوبیای خاص
- ۴۷..... ۱۷-۲ علت اضطراب در نوجوانان چیست؟
- ۴۸..... ۱۸-۲ اضطراب را چگونه در نوجوان خود تشخیص دهیم؟
- ۴۹..... ۱۹-۲ راه‌های پیشگیری از اضطراب در نوجوانان
- ۵۲..... ۲۰-۲ درمان اختلالات افسردگی و اضطرابی

فصل سوم: اختلال کمبود توجه و بیش‌فعالی

- ۵۵..... ۱-۳ بیش‌فعالی یا نقص توجه
- ۵۶..... ۲-۳ درک نوجوانان بیش‌فعال / نقص توجه
- ۵۷..... ۳-۳ علت ایجاد اختلال نقص توجه و بیش‌فعالی چیست؟
- ۵۸..... ۴-۳ ویژگی نوجوانان دارای اختلال کم‌توجهی
- ۵۹..... ۵-۳ ویژگی‌های نوجوانان دارای اختلال بیش‌فعالی
- ۶۰..... ۶-۳ راه تشخیص اختلال نقص توجه
- ۶۰..... ۷-۳ راه تشخیص اختلال بیش‌فعالی
- ۶۱..... ۱-۷-۳ علائم این بیماری
- ۶۱..... ۲-۷-۳ میزان شیوع
- ۶۲..... ۸-۳ این اختلالات چه تاثیری در زندگی نوجوانان دارد؟
- ۶۲..... ۹-۳ دلایل تأثیرگذار در بروز بیش‌فعالی نوجوانان چیست؟
- ۶۳..... ۱۰-۳ عوارض جانبی ابتلا به اختلال نقص توجه
- ۶۴..... ۱۱-۳ اگر اختلال بیش‌فعالی به موقع درمان نشود چه عواقبی دارد؟
- ۶۴..... ۱۲-۳ راهکارهایی برای والدین

فصل چهارم: اختلالات دو قطبی در نوجوانان

- ۶۹..... ۱-۴ اختلال دو قطبی
- ۶۹..... ۲-۴ تعریف اختلال دو قطبی

- ۳-۴ شیوع اختلالات دو قطبی ۷۰
- ۴-۴ اختلال دو قطبی چیست، علائم و روش‌های درمان آن کدام است؟ ۷۰
- ۵-۴ علائم و نشانه‌های اختلال دو قطبی چیست؟ ۷۱
- ۶-۴ دوره افسردگی ۷۲
- ۷-۴ اختلال دو قطبی شیدایی یا نیمه شیدایی ۷۳
- ۱-۷-۴ علل پیدایش ۷۳
- ۲-۷-۴ عوامل خطر ساز ۷۴
- ۳-۷-۴ شرایطی که معمولاً با اختلال دو قطبی رخ می‌دهد ۷۴
- ۸-۴ اختلال دو قطبی در نوجوانان چیست و علائم آن کدام است؟ ۷۵
- ۹-۴ اختلال دو قطبی چه تأثیری بر روی جسم و روان نوجوان می‌گذارد؟ ۷۶
- ۱۰-۴ نقش والدین در اختلال دو قطبی در نوجوانان چیست؟ ۷۷
- ۱۱-۴ نحوه آموزش کنار آمدن با اختلال دو قطبی در نوجوانان ۷۷

۸۱ فصل پنجم: خودکشی ۸۱

- ۱-۵ عوامل خودکشی در نوجوانان ۸۱
- ۲-۵ نکات کلیدی راجع به خودکشی در جهان ۸۵
- ۳-۵ تعریف خودکشی ۸۵
- ۴-۵ نقش بیماری‌های روانی در خودکشی نوجوانان ۸۶
- ۵-۵ بیماری‌های جسمی و خودکشی ۸۸
- ۶-۵ آیا خودکشی پدیده اجتماعی است؟ ۸۹
- ۷-۵ استراتژی‌های کلیدی در پیشگیری از خودکشی ۹۰
- ۸-۵ عوامل محافظت کننده خودکشی ۹۱
- ۹-۵ علائم خودکشی در نوجوانان ۹۲
- ۱۰-۵ آیا نشانه‌های تمایل به خودکشی در نوجوانان واضح است؟ ۹۴
- ۱۱-۵ مثالی از فکر کردن به خودکشی در یک نوجوان ۹۴

۱۲-۵ چطور با نوجوانی که قصد خودکشی دارد حرف بزنیم؟ ۹۵

فصل ششم: اختلالات خوردن ۹۹

۱-۶ خوردن و آشامیدن ۹۹

۲-۶ اختلالات خوردن و خوراک ۹۹

۱-۲-۶ اختلال هرزه خواری یا پایکا (Pica) ۱۰۰

۲-۲-۶ اختلال نشخوار ۱۰۲

۳-۲-۶ اختلال اجتناب/ محدودیت غذا ۱۰۳

۴-۲-۶ آنورکسیا نروزا (Anorexia Nervosa) یا بی‌اشتهایی عصبی ۱۰۴

۵-۲-۶ بولیمیا نروزا (Bulimia Nervosa) یا پراشتهایی عصبی ۱۰۵

۳-۶ چرا نوجوانان دچار اختلالات خوردن می‌شوند؟ ۱۰۷

۴-۶ والدین باید با نوجوانان مبتلا به اختلالات خوردن چه برخوردی داشته باشند؟ ۱۰۹

فصل هفتم: اعتیاد در نوجوانان ۱۱۱

۱-۷ اعتیاد ۱۱۱

۲-۷ اعتیاد چیست؟ ۱۱۲

۳-۷ تأثیر اعتیاد بر مغز ۱۱۳

۴-۷ تفاوت بین اعتیاد و عادت ۱۱۴

۵-۷ سوء مصرف مواد و ابتلای همزمان به اختلال‌های سلامت روان ۱۱۵

۶-۷ شناسایی نشانه‌های سوء مصرف مواد مخدر ۱۱۵

۱-۶-۷ نشانه‌های جسمی سوء مصرف مواد مخدر ۱۱۶

۲-۶-۷ نشانه‌های رفتاری سوء مصرف مواد اعتیاد آور ۱۱۷

۳-۶-۷ نشانه‌های روانی سوء مصرف مواد مخدر ۱۱۷

۴-۶-۷ نشانه‌های عوارض اجتماعی سوء مصرف مواد مخدر ۱۱۸

۷-۷ تفاوت بین سوء مصرف مواد مخدر و اعتیاد چیست؟ ۱۱۸

- ۸-۷ افزایش سوء مصرف قرص های تجویزی در میان نوجوانان ۱۱۸
- ۹-۷ دلایل سوء مصرف قرص در میان نوجوانان ۱۱۹
- ۱-۹-۷ خطر رواج مصرف قرص های اعتیاد آور در نوجوانان ۱۲۰
- ۲-۹-۷ اضطراب و استرس در نوجوانان ۱۲۰
- ۳-۹-۷ عصبانیت و پرخاشگری در نوجوانان ۱۲۱
- ۴-۹-۷ یکنواخت شدن زندگی در نوجوانان ۱۲۱
- ۵-۹-۷ زمینه خانوادگی اعتیاد در نوجوانان ۱۲۱
- ۶-۹-۷ مشکلات ارتباطی در نوجوانان ۱۲۲
- ۷-۹-۷ وسوسه ها و فشار گروه همسالان در نوجوانان ۱۲۲
- ۸-۹-۷ اعتماد به نفس پایین در نوجوانان ۱۲۲
- ۹-۹-۷ کنجکاوی در نوجوانان ۱۲۲
- ۱۰-۹-۷ کاهش وزن ۱۲۳
- ۱۱-۹-۷ تجربه های جدید ۱۲۳
- ۱۲-۹-۷ فشار فکری و روانی زیاد ۱۲۳
- ۱۳-۹-۷ حالا یا هرگز! ۱۲۴
- ۱۰-۷ نشانه های اعتیاد در نوجوانان ۱۲۴
- ۱۱-۷ آیا حرف زدن درباره اعتیاد باعث می شود که نوجوان به امتحان کردن آن متمایل شود؟ ۱۲۵
- ۱۲-۷ اصول اساسی پیشگیری از سوء مصرف مواد و جلوگیری از اعتیاد ۱۲۶
- ۱۳-۷ نقش خانواده در پیشگیری از اعتیاد نوجوانان ۱۲۷
- ۱۴-۷ چگونه از نوجوانمان در خانه و مدرسه مراقبت کنیم؟ ۱۲۸
- ۱۵-۷ راه های پیشگیری از اعتیاد در نوجوانان ۱۲۹

فصل هشتم: چگونه بفهمیم که نوجوانمان اختلال روانی دارد ۱۳۳

- ۱-۸ تشخیص دادن اختلالات روانی در نوجوان ۱۳۳

- ۲-۸ آیا نوجوان من دچار بیماری روانی است؟ ۱۳۶
- ۳-۸ نحوه پیشگیری از بیماری‌های روانی ۱۳۷
- ۴-۸ نتیجه‌گیری ۱۴۰

فصل نهم: درمان اختلالات ۱۴۱

- ۱-۹ بیماری‌های روانی ۱۴۱
- ۲-۹ درمان اختلالات ۱۴۲
- ۱-۲-۹ درمان دارویی ۱۴۲
- ۲-۲-۹ درمان با تحریک مغناطیسی (TMS) ۱۴۳
- ۳-۲-۹ روان‌درمانی ۱۴۳
- ۴-۲-۹ گروه‌درمانی ۱۴۳
- ۳-۹ تغییرات در سبک زندگی: یکی از راه‌های درمان افسردگی ۱۴۴
- ۴-۹ درمان اختلالات اضطرابی ۱۴۵
- ۵-۹ درمان اضطراب شدید ۱۴۶
- ۶-۹ درمان اختلالات بیش‌فعالی و نقص توجه ۱۴۶
- ۷-۹ درمان اختلالات دوقطبی ۱۴۸
- ۸-۹ درمان اختلالات خودکشی ۱۴۹
- ۹-۹ درمان اعتیاد ۱۵۰

منابع ۱۵۵

- منابع فارسی ۱۵۵
- منابع انگلیسی ۱۵۵

پیش‌گفتار

دوره نوجوانی در عین حالی که به عنوان یک دوره گذر تدریجی از کودکی به بزرگسالی امتیازات زیادی را دربردارد و زمان طولانی‌تری را برای کسب مهارت‌ها و آماده شدن برای آینده در اختیار نوجوان می‌گذارد، اما معمولاً دوره‌ای آکنده از تعارض و نوسان بین وابستگی و استقلال است. در این دوره هر فرد قادر خواهد بود با همکاری صمیمانه در محیط خانواده و اجتماع، محیط زندگی سالم و با نشاط داشته باشد. اما یکی از حائز اهمیت‌ترین مسائل موجود در حوزه فرزندان توسط والدین توجه به مسائل و مشکلات نوجوانان خود است. این دوره حساس به سبب آغاز بلوغ و رشد روانی، جسمانی و ذهنی نوجوان همواره با اتفاقات گوناگونی همراه بوده و در صورت عدم توجه به هر یک از مسائل آن تاثیر جبران‌ناپذیری در آینده بر روی سلامت روان فرزند شما خواهد گذاشت. دوران نوجوانی در واقع آغاز استقلال کودکان برای اثبات توانایی‌های خود در حل مسائل و مشکلات مختلف زندگی است؛ این احساس خودباوری تا این اندازه‌ای در این سن قوی بوده که گاه والدین تسلط خود را بر تربیت فرزندانشان از دست خواهند داد. پرش از موانع و خطرهای موجود بر سر راه نوجوانان همواره یکی از دغدغه‌های اصلی پدر و مادرها بوده و این حس استقلال طلبی کار را برای آن‌ها دشوار کرده است. تغییر خلق و خوی از جمله پرحرفی نوجوانان و یا گرایش به انزواطلبی و عدم ثبات رفتار در این دوران به سبب تغییر هورمون‌های آنان نظیر دوران قاعدگی زنان امری طبیعی بوده و به صورت‌های مختلف خود را در رفتار فرزند شما نشان خواهد داد. گاهی اتفاق می‌افتد که والدین یک نوجوان به او در مورد داشتن اختلالات روانی شک می‌کنند. اما به دلیل مشکلاتی که دارند و یا به این دلیل که تصور می‌کنند رفتار نوجوان طبیعی است، آن را پیگیری نمی‌کنند. در چنین شرایطی مشکلات نوجوان جدی گرفته نمی‌شود. با شروع نکردن درمان، اختلالات روانی شایع در نوجوانی به فراموشی سپرده نمی‌شود. بلکه روز به روز بدتر می‌شود و عواقب بدتری را برای نوجوان ایجاد می‌کند. نوجوانی که سلامت روانی کامل ندارد برای جبران

کمبودهایی که حس می‌کند یا برای از بین رفتن علائمی که دارد ممکن است به صورت خودسر شروع به مصرف دارو کند. باید بدانید عدم سازش و وجود اختلالات روانی در جوامع انسانی بسیار مشهود و فراوان است. در هر طبقه و صنفی و در هر گروه و جمعی، اشخاص نامتعادلی زندگی می‌کنند. هیچ فرد و انسانی در برابر امراض مصونیت ندارد. البته دانستن اینکه هر فردی ممکن است گرفتار ناراحتی روانی شود، خود به خود کافی نیست؛ زیرا بهداشت روانی تنها منحصر به تشریح علل اختلالات رفتار نیست، بلکه هدف اصلی آن پیشگیری از وقوع ناراحت‌ها است. پیشگیری به معنای وسیع آن، عبارتست از به وجود آوردن عواملی که مکمل زندگی سالم و طبیعی است، به علاوه درمان اختلالات جزئی رفتار، به منظور جلوگیری از وقوع بیماری‌های شدید روانی. اهمیت دیگر دوران نوجوانی و درمان اختلالات روانی شایع در نوجوانی این است که نوجوان بسیار هیجانی است و توانایی درک کاملی ندارد. به همین دلیل ممکن است برای برطرف کردن علائمی که دارد تجربه می‌کند به سمت مواد مخدر، الکل یا رفتارهای ضداجتماعی و پرخاشگری کشیده شود. بنابراین اگر از نوجوانی رفتارهای غیرمعمولی سرزد، به جای برخورد شدید با او باید به دنبال حل مشکل باشید.

چرا سلامت روانی نوجوان از اهمیت زیادی برخوردار است؟

سلامتی طبق تعریف سازمان بهداشت جهانی عبارت است از تامین رفاه جسمی، روانی و اجتماعی و نه فقط نبود بیماری و ناتوانی. بنابراین به کسی فرد سالم گفته می‌شود که نه تنها رشد کافی، وزن مناسب و تغذیه صحیح داشته باشد و از لحاظ جسمانی هیچ بیماری نداشته باشد، بلکه دارای رفتار و فکر سالم نیز باشد. سلامت روانی همانند سلامت جسمی، صرفاً به معنای نبود مشکلات و بیماری نیست، بلکه سلامت روان علاوه بر بیماری، حالات عاطفی و شرایط ذهنی (احساسات و افکار) را نیز در برمی‌گیرد. هدف و وظیفه اصلی بهداشت روان، تأمین، حفظ و ارتقای سلامت روان افراد جامعه است، به گونه‌ای که آنها نه تنها بیماری روانی نداشته باشند، بلکه از عناصر شناختی-عاطفی و همچنین از توانایی‌های خود در رابطه با دیگران آگاه شده و با داشتن تعادل روانی، بهتر بر استرس‌های زندگی فائق آیند؛ کارهای روزانه را پربارتر و سودمندتر انجام دهند؛ از زندگی‌شان لذت ببرند و با افراد خانواده و محیط خود ارتباط مناسب برقرار نموده و فرد مفیدی برای جامعه

باشند. موضوع سلامتی از بدو پیدایش بشر و در قرون و اعصار متمادی مطرح بوده است. اما هرگاه از آن سخنی به میان آمده عموماً بعد جسمی آن مدنظر قرار گرفته و کمتر به سایر ابعاد سلامتی به خصوص بعد روانی آن توجه شده است. گرچه طبق تعریف سازمان بهداشت جهانی سه بعد سلامتی با یکدیگر تعامل دارند و با مرز مشخصی نمی‌توان این ابعاد را از یکدیگر تفکیک نمود، ولی معمولاً شاخص‌هایی برای سلامت جسمی و حتی رفاه اجتماعی در بسیاری از کشورها وجود دارد که هرچند وقت یکبار مورد بررسی و تجدید قرار می‌گیرد، اما در مورد سلامت روانی، پیچیدگی و مشکل تعریف و ارزیابی، غالباً منجر به غفلت و نادیده انگاشتن این مهم شده است. نظر به افزایش بیماران روانی خصوصاً در دوران نوجوانی در سراسر جهان و بالاخص در ایران و زیان‌های مالی و معنوی ناشی از این بیماری‌ها؛ کمبود تسهیلات، امکانات و نیروی تخصصی لازم برای ارائه خدمت به آنها و ترکیب جمعیتی کشور ما که در حال حاضر جوان است، شناخت و ویژگی‌های روانی دوران نوجوانی و کسب مهارت‌های لازم برای گذراندن سالم این دوره برای مخاطبان حایز اهمیت است.

بحران نوجوانی امری مطلق است و برای همگان حادث خواهد شد.

از نگرانی‌های اساسی که همواره باعث مشغولیت ذهنی در اطرافیان و مراقبان یک نوجوان می‌شود؛ چگونگی‌های این دوران و گذر از این بحران است.

همیشه با خودم فکر میکردم چطور میشه در کنار عشق بی انتها به فرزندمان دوران نوجوانی آنها را با نهایت فراغ بال بگذرونیم؟!

یکی از دغدغه‌هایی که امروزه والدین در حال دست و پنجه نرم کردن با آن هستند چگونگی رفتار با یک نوجوان و آشنایی با یک نوجوان و مسائل مرتبط بدان است.

نوجوانی بحرانی طبیعی‌ست.

با شناخت حالات و مسائل مرتبط با این دوره می‌توان گذر از آن را با سهولت بیشتر انجام داد.

گاه‌ها عدم آگاهی از شرایط و عدم درک کافی نوجوان از سوی خانواده بحران دوران نوجوانی را تشدید کرده و نوجوانی را به سمت و سویی پر خطر می‌کشاند.

در این کتاب قصدم اطلاع‌رسانی به شما والدین عزیز است تا با دانستن شرایط و ریسک فکتورهای موجود احتمال گذر با نهایت مطلوبیت از این دوران را به حداکثر خود برسانیم.

امیدوارم توانسته باشم کمک رسانی لازم را به شما عزیزان کرده باشم و اطلاعاتی مفید را در اختیارتان قرار داده باشم.

شیوه سازماندهی کتاب حاضر به صورت زیر می باشد.

فصل اول: چه عواملی سلامت روانی نوجوان را تهدید می کند؟

فصل دوم: اختلالات افسردگی و اضطرابی در نوجوانان

فصل سوم: اختلال کمبود توجه و بیش فعالی

فصل چهارم: اختلالات دو قطبی در نوجوانان

فصل پنجم: خودکشی

فصل ششم: اختلالات خوردن

فصل هفتم: اعتیاد در نوجوانان

فصل هشتم: چگونه بفهمیم که نوجوانمان اختلال روانی دارد

فصل نهم: درمان اختلالات

در پایان، بر خود لازم می دانم که از همه عزیزان و بزرگوارانی که در مراحل گوناگون آماده سازی

این کتاب بنده را یاری نموده اند، صمیمانه تقدیر و تشکر نمایم.

سهیلا بیگ محمدی

بهار ۱۴۰۰



Common Mental Disorders in Adolescence

What Parents Need to Know

Soheila Beg Mohammadi

دوران نوجوانی در واقع آغاز استقلال کودکان برای اثبات توانایی‌های خود در حل مسائل و مشکلات مختلف زندگی است؛ این احساس خودباوری تا این اندازه در این سن قوی بوده که گاه والدین تسلط خود را بر تربیت فرزندان‌شان از دست خواهند داد. پرش از موانع و خطرهای موجود بر سر راه نوجوانان همواره یکی از دغدغه‌های اصلی پدر و مادرها بوده و این حس استقلال‌طلبی کار را برای آن‌ها دشوار کرده است. تغییر خلق و خوی از جمله پرحرفی نوجوانان و یا گرایش به انزواطلبی و عدم ثبات رفتار در این دوران به سبب تغییر هورمون‌های آنان نظیر دوران قاعدگی زنان امری طبیعی بوده و به صورت‌های مختلف خود را در رفتار فرزند شما نشان خواهد داد. گاهی اتفاق می‌افتد که والدین یک نوجوان به او در مورد داشتن اختلالات روانی شک می‌کنند. اما به دلیل مشکلاتی که دارند و یا به این دلیل که تصور می‌کنند رفتار نوجوان طبیعی است، آن را پیگیری نمی‌کنند. در چنین شرایطی مشکلات نوجوان جدی گرفته نمی‌شود. با شروع نکردن درمان، اختلالات روانی شایع در نوجوانی به فراموشی سپرده نمی‌شود. بلکه روز به روز بدتر می‌شود و عواقب بدتری را برای نوجوان ایجاد می‌کند. نوجوانی که سلامت روانی کامل ندارد برای جبران کمبودهایی که حس می‌کند یا برای از بین رفتن علائمی که دارد ممکن است به صورت خودسر شروع به مصرف دارو کند. باید بدانید عدم سازش و وجود اختلالات روانی در جوامع انسانی بسیار مشهود و فراوان است.

