

افسردگی در نوجوانان چیست؟

طبیعی است که گاهی اوقات احساس بد خلقی یا غمگینی داشته باشید. اما با افسردگی که پایداری حالت غمگینی برای هفته ها، ماه ها یا حتی بیشتر است، متفاوت است.

افسردگی می تواند بر رفتار نوجوانان و عملکرد آنها در مدرسه تأثیر بگذارد. همچنین می تواند بر انرژی، خواب و خوردن آنها تأثیر بگذارد. افسردگی حتی می تواند منجر به علائم فیزیکی مانند سردرد و معده درد شود. اگر افراد افسرده باشند، لذت بردن از چیزهای لذت بخش قبلی برایشان سخت است.

بیشتر از همه، افسردگی بر نحوه تفکر و احساس افراد در مورد خود تأثیر می گذارد و از دیگران احساس دوری می کنند. افرادی که دچار افسردگی می شوند اغلب احساس تنهایی می کنند. ممکن است به نظر برسد که هیچ کس متوجه آنها نیست و یا اهمیتی به آنها نمی دهد. ممکن است نسبت به خود احساس بدی داشته باشند. آنها ممکن است خود را به خاطر گذراندن دوران سخت سرزنش کنند.

نوجوانانی که افسرده هستند ممکن است گاهی احساس ناامیدی کنند و نمی خواهند زندگی کنند. آنها ممکن است افکار خودکشی داشته باشند (نمی خواهم زندگی کنم، کاش می مردم) یا حتی سعی کنند به خودشان صدمه بزنند.

اما افسردگی تقصیر شخص نیست. این یک شکست شخصی نیست. و شایع تر از آن چیزی است که اکثر مردم فکر می کنند.

افسردگی در نوجوانان (سنین ۱۳-۱۷) یک بیماری جدی است. افسردگی چیزی بیش از یک احساس غمگینی برای چند روز است و شامل یک احساس شدید غم و اندوه، ناامیدی و عصبانیت یا سرخوردگی است که بسیار طولانی تر است.

در ادامه ی این مقاله به این موضوع نیز خواهیم پرداخت که آیا می توان افسردگی در نوجوانان را در بهترین آزمایشگاه تهران (آزمایشگاه نیکو) تشخیص داد یا خیر؟

علائم و نشانه های افسردگی نوجوان شامل تغییر در نگرش و رفتار قبلی نوجوان است که می تواند باعث ناراحتی و مشکلات قابل توجهی در مدرسه یا خانه، در فعالیتهای اجتماعی یا در سایر زمینه های زندگی شود.

علائم افسردگی می تواند از نظر شدت متفاوت باشد، اما تغییرات در احساسات و رفتار نوجوان ممکن است شامل مثال های زیر باشد.

تغییرات عاطفی

- احساس غم و اندوه، که می تواند شامل گریه بدون دلیل آشکار باشد
- ناامیدی یا احساس خشم، حتی در مورد مسائل کوچک
- احساس ناامیدی یا پوچی
- خلق و خوی تحریک پذیر یا آزاردهنده
- از دست دادن علاقه یا لذت در فعالیت های معمولی
- از دست دادن علاقه یا درگیری با خانواده و دوستان
- عزت نفس پایین
- احساس بی ارزشی یا گناه
- تثبیت شکست های گذشته یا سرزنش اغراق آمیز خود یا انتقاد از خود
- حساسیت شدید نسبت به رد یا شکست و نیاز به اطمینان بیش از حد
- مشکل در فکر کردن، تمرکز کردن، تصمیم گیری و به خاطر سپردن چیزها
- احساس مداوم این که زندگی و آینده تیره و تار است
- افکار مکرر مرگ، یا خودکشی

تغییرات رفتاری

- خستگی و از دست دادن انرژی
- بی خوابی یا خواب زیاد
- تغییر در اشتها - کاهش اشتها و کاهش وزن، یا افزایش میل به غذا و افزایش وزن
- استفاده از الکل یا مواد مخدر
- بی قراری - به عنوان مثال، قدم زدن، فشار دادن دست یا ناتوانی در نشستن
- کند شدن تفکر، صحبت کردن یا حرکات بدن
- شکایات مکرر از دردهای بدن و سردردهای غیر قابل توضیح که ممکن است شامل مراجعه مکرر به پزشک مدرسه باشد.
- عملکرد ضعیف مدرسه یا غیبت مکرر از مدرسه

- توجه کمتری به بهداشت شخصی یا ظاهر
- طغیان خشم، رفتار مخاطره آمیز یا سایر رفتارهای کنشگرانه
- آسیب رساندن به خود - برای مثال، بریدن یا سوزاندن
- برنامه ریزی برای خودکشی یا اقدام به خودکشی

علت افسردگی در نوجوانان چیست؟

عوامل زیادی ممکن است در افسردگی نقش داشته باشند، از جمله:

- ژنتیک: افسردگی می تواند به شکل ارثی ایجاد شود.
- زیست شناسی و شیمی مغز.
- هورمون ها: تغییرات هورمونی می تواند به افسردگی کمک کند.
- رویدادهای استرس زا در دوران کودکی مانند ضربه روحی، مرگ یکی از عزیزان، قلدری و آزار.

کدام نوجوانان در معرض خطر افسردگی هستند؟

افسردگی می تواند در هر سنی اتفاق بیفتد، اما اغلب در نوجوانی یا اوایل بزرگسالی شروع می شود. برخی از نوجوانان در معرض خطر بیشتری برای افسردگی هستند، مانند آنهایی که:

- نوجوانان مبتلا به مشکلات سلامت روان مانند اضطراب، اختلالات شخصیتی، اختلالات دو قطبی، پرخوری عصبی و مصرف مواد مخدر
- افراد مبتلا به بیماری هایی مانند دیابت، سرطان و بیماری های قلبی
- داشتن اعضای خانواده مبتلا به بیماری روانی
- نوجوانانی که درگیری خانوادگی دارند
- در مدرسه با دوستان یا بچه های دیگر مشکل دارند
- دارای ناتوانی های یادگیری یا اختلال نقص توجه و بیش فعالی (ADHD)
- در دوران کودکی دچار تروما شده اند
- داشتن ویژگی های شخصیتی خاص، مانند عزت نفس پایین یا بیش از حد وابسته بودن، انتقاد از خود یا بدبین بودن
- نوجوانانی که گرایش جنسی خاص دارند

- داشتن یکی از اعضای خانواده که بر اثر خودکشی فوت کرده است
- داشتن خانواده ای با مشکلات عمده ارتباطی و روابط
- تجربه رویدادهای استرس زا اخیر در زندگی، مانند طلاق والدین یا مرگ یکی از عزیزان

عوارض افسردگی در نوجوانان چیست؟

افسردگی درمان نشده می تواند منجر به مشکلات عاطفی، رفتاری و سلامتی شود که بر هر بخش از زندگی نوجوان تأثیر می گذارد. عوارض مربوط به افسردگی نوجوانان ممکن است شامل موارد زیر باشد:

- سوء مصرف الکل و مواد مخدر
- مشکلات تحصیلی
- درگیری های خانوادگی و مشکلات روابط
- اقدام به خودکشی

آیا افسردگی در نوجوانان قابل پیشگیری است؟

- هیچ راه مطمئنی برای پیشگیری از افسردگی وجود ندارد. با این حال، این استراتژی ها ممکن است کمک کند.
- برای کنترل استرس، افزایش انعطاف پذیری و افزایش عزت نفس اقدامات لازم را انجام دهید تا در هنگام بروز مشکلات به مدیریت آنها کمک کنید.
 - خودمراقبتی را تمرین کنید، برای مثال با ایجاد یک برنامه خواب سالم و استفاده مسئولانه و متعادل از وسایل الکترونیکی
 - برای دوستی و حمایت اجتماعی، به خصوص در مواقع بحرانی تلاش کنید
 - برای کمک به جلوگیری از بدتر شدن افسردگی، در اولین نشانه مشکل، درمان را دریافت کنید
 - برای کمک به پیشگیری از عود علائم افسردگی، در صورت توصیه، درمان مداوم را حتی پس از از بین رفتن علائم ادامه دهید.

تشخیص افسردگی نوجوانان چگونه انجام میشود؟

پزشک ممکن است یک معاینه فیزیکی انجام دهد و سؤالات عمیقی در مورد سلامت نوجوان بپرسد تا مشخص کند چه چیزی ممکن است باعث افسردگی شود. در برخی موارد، افسردگی ممکن است با یک مشکل سلامت جسمی زمینه ای مرتبط باشد.

پزشک ممکن است در بهترین آزمایشگاه تهران، یک آزمایش خون شمارش کامل گلبولهای خون را انجام دهد یا تیروئید نوجوان شما را آزمایش کند تا از عملکرد صحیح آن مطمئن شود.

یک پزشک یا متخصص سلامت روان می تواند با نوجوان در مورد افکار، احساسات و رفتار صحبت کند که ممکن است شامل یک پرسشنامه باشد. این موارد به تشخیص دقیق و بررسی عوارض مرتبط کمک می کند.

افسردگی نوجوانان چگونه درمان می شود؟

روش های مختلفی برای درمان افسردگی استفاده می شود، از جمله داروها و روان درمانی. اگر تعارضات خانوادگی در افسردگی نوجوان نقش داشته باشد، ممکن است خانواده درمانی مفید باشد. نوجوان همچنین به حمایت خانواده یا معلم برای کمک به مشکلات مدرسه یا همسالان نیاز دارد. گاهی اوقات، بستری شدن در بخش روانپزشکی برای نوجوانان مبتلا به افسردگی شدید ممکن است مورد نیاز باشد.

FDA هشدار می دهد که داروهای ضد افسردگی به ندرت می توانند خطر تفکر و رفتار خودکشی را در کودکان و نوجوانان مبتلا به افسردگی و سایر اختلالات روانپزشکی افزایش دهند. بنابراین، استفاده از داروهای ضد افسردگی در بیماران جوان تر، نیاز به نظارت و پیگیری دقیق توسط پزشک معالج دارد.

آزمایشگاه پاتوبیولوژی

منابع:

[/https://childmind.org](https://childmind.org)

[/https://kidshealth.org](https://kidshealth.org)

<https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/teen-depression/symptoms-causes/syc-20350985>

<https://fa.wikipedia.org/wiki/%D8%A7%D8%AE%D8%AA%D9%84%D8%A7%D9%84%D8%A9%D9%85%D8%A8%D9%88%D8%AF%D8%AA%D9%88%D8%AC%D9%87%D8%A8%DB%8C%D8%B4%E2%80%8C%D9%81%D8%B9%D8%A7%D9%84%D8%B8C>