

## Topic No. 6. Depression. Farsi

افسردگی یکی از مشکلات عمده بهداشت روانی می باشد. افسردگی در بین جوانان و نوجوانان بسیار رایج است. و احتمال وقوع اختلالات دیگر از قبیل استفاده از مواد مخدر، الکل و خودکشی را افزایش میدهد.

احساس گاه به گاه بیحوصلگی و غمگینی در جوانان و نوجوانان عادی است. اما اگر این احساس برای مدت طولانی و به شکل شدید بروز کرد احتیاج به معاینه تخصصی دارد. افسردگی یک بیماری جدی است که در صورت عدم درمان عوارض خطرناکی در پی دارد.

در صورت اختلال در فعالیت های عادی جوانان در اثر افسردگی شدید احتمال وجود مشکل روانی مطرح می شود. تشخیص افسردگی در کودکان و نوجوانان مشکل است زیرا گاهی نوجوان این مشکل را انکار کرده و این اختلال را بصورت رفتارهای پرخاشگرانه، خصومت آمیز و انجام اعمال خطرناک نشان میدهد.

### روشهای رایج درمان افسردگی:

رایج ترین روشهای درمان برای جوانان عبارتند از:

- مشاوره
- روان درمانی
- دارو درمانی

افسردگی شدید میتواند موجب بروز افکار یا اقدام به خودکشی بشود که همراه با احساس خشم، تنفر، گناه و احساس بی ارزش بودن و رفتارهای تخریبی است.

کودکان و نوجوانان بندرت داوطلبانه جویای کمک میشوند. آنها نیاز به همراهی دوستان، خانواده و بزرگسالان دارند.

### نشانه های افسردگی:

- افسردگی میتواند با علائم مختلف جسمی و روانی بروز کند. از قبیل:
- غمگینی یا زود رنجی
  - اشکال در تمرکز حواس، کاهش عملکرد تحصیلی، شغلی و فعالیت های اجتماعی و غیره
  - کاهش انرژی، علاقه یا انگیزه و کندی حرکتی

- بیقراری و سراسیمگی
- تغییر در عادات غذا خوردن و خوابیدن
- احساس گناه یا بی ارزش بودن
- دوری جستن از دوستان، خانواده و فعالیت های خوشایند قبلی
- تصمیم یا اقدام به خودکشی.

در بعضی از افراد دوره های هیجان و فعالیت زیاد هم علاوه بر احساس افسردگی دیده میشود. این اختلال بنام اختلال خلقی دو قطبی نامیده میشود.

### توصیه به خانواده

- وقتی نوجوانان و جوانان احساس دلتنگی میکنند، خانواده ها میتوانند برای کمک به آنها اقداماتی انجام دهند. از قبیل :
- به آنها توجه نموده و اجازه بدهید درباره احساساتشان صحبت کنند.
  - با کسی که مورد اعتماد او است صحبت کند.
  - او را تشویق کنید که برای کمک گرفتن به متخصص مراجعه کند.
  - آنها را به بودن با دوستان و نزدیکان تشویق کنید.
  - آنها را به شرکت در فعالیتهای اجتماعی تفریحی ( ورزش ، موسیقی و کار گروهی) تشویق کنید.

در مواقع اضطراری میتوان از پزشک عمومی و یا بخش اورژانس بیمارستان محلی خود کمک گرفت.

**مراجع زیر میتوانند اولین نقطه تماس برای کمکهای دیگر باشند:**

- سرویس بهداشت منطقه ای (در طول ساعات اداری) از جمله مراکز بهداشت اجتماعی یا خدمات تخصصی بهداشت روانی کودکان و نوجوانان
- متخصصین دیگری که با کودکان و نوجوانان کار میکنند، مثل متخصصین اطفال ، روانشناسان و روانپزشکان کودکان
- شما همچنین میتوانید به Transcultural Mental Health Centre (مرکز بهداشت روانی بین فرهنگی - TMHC)، شماره ۰۲ ۹۸۴۰ ۳۸۹۹ تلفن کنید.

در مواقع ضروری به شماره تلفنهای تماس که در ذیل و یا پشت پوشه نوشته شده است مراجعه کنید.

اگر نمیتوانید بخوبی بزبان انگلیسی حرف بزنید، میتوانید به سرویس ترجمه کتبی و شفاهی (TIS)، شماره ۱۳۱۴۵۰ تلفن بزنید (این یک سرویس رایگان است) و از آنها بخواهید که از طرف شما با TMHC (در طول ساعات اداری)، به شماره ۰۲۹۸۴۰۳۸۹۹ تماس بگیرند. کسانی که در مناطق روستایی یا دور افتاده ایالت نیوسات ولز هستند میتوانند برای دریافت خدمات با TMHC به شماره (تلفن رایگان) ۱۸۰۰۶۴۸۹۱۱ تماس بگیرند.