

اختلالات شایع فکری، رفتاری و روانشناختی نوجوانان

(پروتکل پیشگیری و درمان)

مؤلف

فاطمه نجفی



روان آگاه

محتوا

فصل اول: کلیات و مفاهیم	۹
اضطراب در نوجوانان	۱۲
نوجوانان نگران چه چیزی هستند؟	۱۳
اضطراب و امتناع از مدرسه	۱۵
روش‌های صحیح رفتار والدین با نوجوان	۱۵
اشتباهات رایج در ارتباط با نوجوانان	۱۶
رفتار والدین با نوجوان باید به چه صورتی باشد؟	۱۷
چطور می‌توان ارتباط با نوجوان را بهبود بخشید؟	۲۰
موانع ارتباط موثر با نوجوان	۲۳
در ذهن نوجوان چه می‌گذرد؟	۲۳
ویژگی‌های نوجوانی و شیوه واکنش به آنها	۲۷
(۱) هویت یابی مهمترین ویژگی نوجوان	۲۷
(۲) تمایل به تنها بودن در منزل	۲۹
(۳) استقلال طلبی	۳۰
(۴) سرکشی در نوجوانی	۳۲
(۵) توجه به ظاهر	۳۴
(۶) عاشق شدن در دوره نوجوانی	۳۵
رفتار اثربخش والدین با نوجوان عاشق	۳۶

۳۷ آیا برقراری ارتباط در این سنین درست است؟

۳۸ رفتار والدین با نوجوان باید به چه صورتی باشد؟

فصل دوم: اختلالات شایع فکری، رفتاری و روانشناختی نوجوانان ۴۳

۴۷ اختلالات مربوط به سلامت روان نوجوانان

۴۷ افسردگی در نوجوانان

۴۸ اضطراب در نوجوانان

۴۸ اختلال شخصیت مرزی در نوجوانان

۴۹ اسکیزوفرنی در نوجوانان

۴۹ اختلالات خوردن در نوجوانان

۵۰ اختلال مصرف مواد مخدر در نوجوانان

۵۰ تمایل ژنتیکی

۵۰ فشار همسالان

۵۱ مشکلات روانشناختی دیگر در بین نوجوانان

۵۲ از اضطراب تا اختلالات اضطرابی در نوجوانان

۵۴ دلایل مهم به وجود آمدن اختلالات اضطرابی در نوجوانان

۵۵ افسردگی نوجوانان را بسیار جدی بگیرید

۵۶ افسردگی یک نوجوان را از کجا بفهمیم؟

۵۷ افسردگی شدید و خودکشی؟

۵۷ افسردگی، چرا و به چه علت؟

۵۸ ده فرمان برای والدین نوجوان افسرده

۶۰ علائم افسردگی

۶۱ تشخیص افسردگی در نوجوانان

۶۲ راههای درمان افسردگی

فصل سوم: اختلال در هویت یابی نوجوانان	۶۷
اعمال سختگیری و خشونت برای نوجوانان.....	۶۸
وظیفه تعلیم و تربیت در هویت یا بی جنسی نوجوانان.....	۷۲
شناخت مشکلات رفتاری در نوجوانان.....	۷۳
چند مورد از مشکلات رفتاری در نوجوانان.....	۷۳
رفتارهای خطرناک در نوجوانان.....	۷۴
سکس، الکل و مواد مخدر.....	۷۴
افزایش استفاده از دستگاه‌های ارتباطی و رسانه‌های اجتماعی.....	۷۵
نوسانات خلقی.....	۷۵
پرخاشگری.....	۷۶
دروغ گفتن یا مخفی کردن حقایق.....	۷۷
تغییرات شدید در ظاهر.....	۷۸
کاهش ارتباطات.....	۷۹
وقت گذراندن بیشتر با دوستان.....	۸۰
تردید.....	۸۱

فصل چهارم: نقش والدین در پیشگیری و مواجهه با اختلال‌های رفتاری و

خلق‌ی نوجوانان	۸۳
اشتباهات والدین در شکل‌گیری اختلال‌های رفتاری و روانی نوجوانان.....	۸۴
علائم تغییر رفتار و اختلال رفتاری نوجوانان.....	۸۷
اهمیت به بهداشت روانی نوجوانان.....	۸۸
نقش والدین در درمان اضطراب و افسردگی نوجوان.....	۹۴
آموزش ارزش‌های سالم به نوجوانان.....	۹۶

منابع	۱۰۱
--------------------	-----

فصل اول

کلیات و مفاهیم

فرزندان در دوره نوجوانی، دچار جهش‌های رشدی در مغز می‌شوند که برای رشد فکری و عقلانی سالم نه تنها مفید، بلکه ضروری هستند؛ اما مشکل اینجاست که به دنبال جهش‌های مغزی، حالات روحی و روانی خاصی نیز ایجاد می‌شوند که معمولاً تنش بین والدین و نوجوانان را به بار می‌آورد. به عنوان مثال، توانایی‌های مغزی فرزندان ما در این دوره پیچیده‌تر می‌شود؛ در نتیجه آن‌ها می‌توانند بیشتر و بهتر در مورد خودشان و افکارشان بیندیشند. از این رو ما شاهد نوعی خودمحوری در دوران نوجوانی هستیم. نوجوانان گمان می‌کنند همان قدر که خودشان متمرکز بر خودشان هستند، دیگران هم بر آن‌ها متمرکز هستند. این پدیده‌ای است که در علم روانشناسی به تحریف شناختی «تماشاگر خیالی» معروف است؛ یعنی نوجوان فکر می‌کند هر جا برود، مرکز توجه دیگران است، همه به او نگاه می‌کنند یا به عبارتی تماشاگر خیالی دارد. پس عجیب نیست اگر ساعت‌ها جلوی آینه در حال قرینه کردن مقنعه و روسری یا درست کردن موها باشند و هر روز دل مشغول یک جوش یا خال کوچک! حتی ممکن است عزت‌نفس آن‌ها تا حد زیادی تحت تأثیر ظاهر بیرونی‌شان قرار بگیرد یا برای افزایش اعتمادبه‌نفس و احساس ارزشمندی، تمایل به خودنمایی و جلوه‌گری پیدا کنند. توصیه ما به شما والدین در این زمینه، این است که تا حد امکان آن‌ها را به دلیل دل‌مشغولی‌ای که نسبت به ظاهرشان دارند، مؤاخذه و سرزنش نکنید و اگر این امکان برایتان وجود دارد

که نقایص ظاهری فرزندان را برطرف کنید، دریغ نکنید. مثل انجام ارتودنسی برای نوجوانی که دندان‌های نامرتب دارد، دارودرمانی برای آن‌هایی که از جوش و لک صورت رنج می‌برند، مهیا نمودن رژیم و ورزش مناسب برای آن دسته‌ای که اضافه‌وزن دارند و...؛ زیرا عزت‌نفس در نوجوانان به شدت تحت تأثیر تصویری است که آن‌ها از بدن خود دارند. البته در کنار اقدامات این‌چنینی، باید تلاش کرد از طریق بحث منطقی و گفت‌وگو در فضای صمیمانه و دوستانه، تمرکز نوجوان را به جای ظاهر و بدن به سمت پیشرفت در مسیر فعالیت‌های مفید علمی، فرهنگی، هنری و ورزشی معطوف ساخت. همچنین به شدت از عیب‌جویی، ایراد گرفتن یا سرزنش آن‌ها، به ویژه در برابر دیگران خودداری نمایید و تا حد امکان، در جمع‌های دوستانه و فامیلی از آن‌ها تعریف و تمجید نموده و ویژگی‌های مثبتشان را برای دیگران ذکر کنید. دل‌مشغولی بیش از حد نوجوانان به «خود»، موجب به وجود آمدن نوع دیگری از تحریف شناختی که به «افسانه شخصی» معروف است، می‌شود. فرزندان ما در این دوران ممکن است به شکل اغراق‌آمیزی احساس منحصربه‌فرد بودن یا استثنایی بودن بکنند. ممکن است با خود به این نتیجه برسند که والدین و اطرافیان آن‌ها انسان‌هایی معمولی هستند، اما آن‌ها نمی‌خواهند مثل بقیه زندگی کنند. این عقیده کاذب در مورد خاص و ویژه بودن خود، ممکن است موجب توهم آسیب‌ناپذیری شود که معمولاً ریشه اقدامات خطرناک در دوره نوجوانی است؛ مثل موتورسواری به شیوه پرخطر، رفاقت با دوستان ناباب یا استعمال سیگار و دخانیات؛ زیرا آن‌ها گمان می‌کنند خطرات و نتایج منفی برای «بقیه» اتفاق می‌افتد نه خودشان! بهترین واکنش این است که هر از گاهی با فرزندان خود به گفت‌وگو بنشینید و به شکل غیرمستقیم با ذکر خاطراتی از دوران نوجوانی خودتان یا دیگران، به آن‌ها بفهمانید که شما و سایر افراد نیز در دوران نوجوانی احساسات و تفکرات مشابهی داشته‌اید. از این طریق به آرامی می‌توانید آن‌ها را به دیدگاه متعادل‌تری برسانید (نظری، ۱۳۹۹).

یکی دیگر از مهم‌ترین تغییراتی که در این دوره ایجاد می‌شود، هوش حالت انتزاعی است که به دنبال رشد و تکامل مغز به وجود می‌آید. برخلاف دوران کودکی، در دوران

نوجوانی افراد می‌توانند قواعد منطقی را درک کنند، به مسائل انتزاعی فکر کنند و قدرت استدلال را در خود پرورش دهند. به همین دلیل ممکن است «چراها»ی زیادی در ذهن نوجوانان شکل بگیرد، جروبحث کنند و افکار و عقاید را به چالش بکشند. آن‌ها دیگر خواسته‌های شما را نمی‌پذیرند. مگر اینکه برای آن‌ها دلیل بیاورید و استدلال کنید. به همین دلیل بعید نیست وقتی از او می‌خواهید نماز بخواند، بگوید: «اصلاً من چرا باید نماز بخوانم؟» نه تنها نباید از این بابت احساس نگرانی کنید، بلکه باید برای رشدی که فرزند شما در عرصه هوش و تفکر داشته است، خدا را شاکر باشید. صبر و حوصله پیشه کنید و با او حرف بزنید. برایش استدلال بیاورید، اطلاعات خود را بالا ببرید و برای او نیز کتاب‌هایی تهیه کنید که جواب‌های مناسبی برای پرسش‌هایش بیابد. در صورت لزوم، می‌توانید از یک مشاور و متخصص در زمینه پرسش‌های فرزندتان کمک بگیرید. یکی دیگر از توانایی‌هایی که فرزندان ما به دلیل انتزاعی شدن هوش پیدا می‌کنند، این است که می‌توانند احتمالات و حالات مختلف هرچیز را در نظر بگیرند. پس قادرند دنیایی آرمانی را در ذهن خود مجسم کنند. آن‌ها می‌توانند نظام‌های خانوادگی، مذهبی، سیاسی و اخلاقی دیگری را تجسم کنند و دنیای بی‌نقصی را در نظر بگیرند که در آن بی‌عدالتی و تبعیض وجود ندارد. اختلاف بین آرمان‌گرایی نوجوانان و واقع‌گرایی بزرگ‌سالان، موجب تنش بین والد و فرزند می‌شود. آن‌ها با تجسم خانواده‌ای بی‌عیب و نقص که والدین از پس برآورده کردنش بر نمی‌آیند، به منتقدانی عیب‌جو تبدیل می‌شوند و ممکن است حتی دیگر نتوانند نقاط ضعف خواهرها و برادرهایشان را تحمل کنند. تلاش کنید به توقعات غرورآمیز و اظهارات عیب‌جویانه نوجوانان، صبورانه پاسخ دهید. با بحث و گفت‌وگوی دوستانه به آن‌ها کمک کنید که بفهمند همه جوامع و انسان‌ها آمیزه‌ای از محاسن و معایب هستند و این فقط والدین، خانواده یا اطرافیان آن‌ها نیستند که نقاط ضعفی دارند. همچنین به دلیل توانایی در نظر گرفتن حالات و احتمالات گوناگون، نوجوانان ممکن است دچار شک و تردید مداوم در تصمیم‌گیری‌های خود شوند. علاوه بر این، در انسان‌ها و پستانداران دیگر، نورون‌ها (سلول‌های مغزی) در طول دوره بلوغ نسبت به انتقال‌دهنده‌های عصبی تحریکی، حساس‌تر می‌شوند. در

نتیجه نوجوانان به رویدادهای استرس‌زا، قوی‌تر واکنش نشان می‌دهند و محرک‌های لذت‌بخش را شدیدتر تجربه می‌کنند. حتماً شما هم اگر خاطرات دوران نوجوانی خود را مرور کنید، به یاد می‌آورید که در آن دوران، هیجان‌ها را با شدت بیشتری تجربه می‌کرده‌اید. از طرف دیگر، چون رشد شبکه کنترل شناختی قشر پیش‌پیشانی مغز که مسئول تفکر به شیوه منطقی است، هنوز کامل نشده است، نوجوانان نمی‌توانند هنگام تصمیم‌گیری جلوی هیجانات خود را به نفع تفکر منطقی بگیرند و بیشتر تحت تأثیر هیجانات خود هستند. سعی کنید از تصمیم‌گیری برای نوجوانان خودداری کنید. در عوض، هدف‌گذاری صحیح و تصمیم‌گیری کارآمد را به آن‌ها آموزش دهید. تصمیم‌گیری خوب مستلزم این موارد است:

۱. مشخص کردن دلایل مخالف و موافق هر گزینه (سود و زیان).

۲. ارزیابی احتمال پیامدهای مختلف.

۳. ارزیابی این مسئله که کدام یک از گزینه‌ها با اهداف ما سازگارترند و اهداف ما را بهتر برآورده می‌کنند.

۴. درس گرفتن از اشتباهات و تصمیم‌گیری بهتر در آینده.

«به خاطر داشته باشید تا زمانی که نوجوانان توانایی تصمیم‌گیری صحیح را پیدا کنند، نیازمند نظارت و محافظت والدین هستند. بهتر است حتی‌المقدور این نظارت و محافظت به شکل نامحسوس و ناملموس باشد؛ به گونه‌ای که خود آن‌ها متوجه نشوند» (منصوری، ۱۴۰۰).

اضطراب در نوجوانان

اضطراب نوجوانان با اضطراب کودکان متفاوت می‌باشد. وقتی بچه‌ها کوچک‌تر هستند، بیشتر نگران چیزهایی مانند تاریکی، هیولاهای یا اتفاق بدی هستند که برای والدینشان می‌افتد. اما نوجوانان بیشتر نگران خودشان هستند. اغلب به نظر می‌رسد که این فکرها کمال‌گرایی می‌باشد. نوجوانان ممکن است از عدم موفقیت در مدرسه یا ورزش بترسند.

یا ممکن است در مورد اینکه دیگران در مورد آنها چه فکر می‌کنند بسیار نگران باشند. همچنین برای کودکان رایج است که نگران بدن خود باشند. گذراندن دوران بلوغ قبل یا بعد از دوستانشان یک محرک بزرگ است. برخی از نوجوانان مضطرب برای مدت طولانی در حال مبارزه هستند، اما شرایط هر روز بدتر می‌شود. مواقع دیگر، بچه‌هایی که قبلاً مضطرب نبودند، ناگهان در نوجوانی شروع به مضطرب شدن می‌کنند. اضطراب اجتماعی و حملات پانیک دو نوع اضطراب هستند که اغلب در سال‌های نوجوانی شروع می‌شوند. تشخیص اضطراب ممکن است سخت باشد زیرا نوجوانان در پنهان کردن احساسات خود خوب عمل می‌کنند. علائم نیز از کودکی به کودک دیگر متفاوت می‌باشد. برخی از نوجوانان از صحبت کردن با دیگران درباره مشکلاتشان گریزانند هستند که مبادا توسط اطرافیان‌شان سرزنش شوند. آنها ممکن است از رفتن به مدرسه امتناع کرده یا در مورد معده درد و سردرد بسیار شکایت کنند که این مشکلات از علائم اضطراب در نوجوانان می‌باشد. نوجوانان مضطرب ممکن است عادت به استفاده از سیگار پیدا کنند تا کمتر احساس اضطراب کنند. این عمل در کوتاه مدت آنها را آرام می‌کند اما اضطراب آنها در واقع از بین نمی‌رود و در نهایت می‌توانند به این ماده وابسته شوند. اضطراب اغلب منجر به افسردگی نیز می‌شود. زندگی پر از اجتناب یا نگرانی، رفاه را تضعیف می‌کند. بهترین درمان برای نوجوانان مبتلا به اضطراب، درمان شناختی رفتاری (CBT) می‌باشد. CBT به کودکان می‌آموزد که چگونه با اضطراب خود به جای اجتناب از آن روبرو شوند. سپس آنها یاد می‌گیرند که اضطراب آنها در واقع با گذشت زمان کمتر می‌شود. گاهی اوقات CBT همچنین با یک داروی ضد افسردگی برای کودکانی که خیلی مضطرب هستند، ترکیب می‌شود (بابرو^۱ و همکاران، ۲۰۲۳).

نوجوانان نگران چه چیزی هستند؟

تغییرات فیزیکی دوران نوجوانی باعث ناراحتی بسیاری از نوجوانان می‌شود. رشد کردن یا قبل از اکثر همسالان خود یا بعد از آنها، می‌تواند باعث شود بچه‌ها احساس متفاوت

^۱ Barbero, J. A. J

بودن داشته باشند. پسرها به ویژه به قد حساس هستند. بنابراین، اگر یک نوجوان ۱۵ ساله هنوز بلوغ را طی نکرده باشد و به نظر برسد که ۱۲ ساله است و همسالانش به نظر میرسد که ۱۹ ساله هستند، این می‌تواند تأثیر بسیار عمیقی بر عزت نفس و اعتماد به نفس نوجوان داشته باشد. برخی از بچه‌ها دچار نوعی اضطراب شدید به نام اختلال بدشکلی بدن می‌شوند، به طوری که دچار یک نقص فیزیکی (واقعی یا خیالی) میشوند که باعث ناراحتی شدید می‌شود و در عملکرد آنها اختلال ایجاد می‌کند. نوجوانان همیشه نگران این هستند که اطرافیان چگونه آنها را درک می‌کنند. هر نوجوان نسبت به نحوه درک توسط اطرافیان آگاهی و هوشیاری خاصی دارد. این فقط بخشی از فرآیند نوجوانی میباشد، در نتیجه میتواند اضطراب اجتماعی ناتوان کننده باشد. آنها واقعاً به شدت نگران این خواهند بود که آیا ممکن است به عنوان افراد ناتوان یا احمق دیده شوند؟ از دیگر نگرانی‌های نوجوانان عملکردشان است. بسیاری از اضطراب‌ها به سمت کمال‌گرایی یا نیاز به انجام بهترین کار در مدرسه، فراتر از یک اخلاق کاری شدید میباشد. حتی زمانی که والدین گزارش می‌کنند که از بچه‌ها می‌خواهند که در مورد پذیرش دانشگاه استرس نداشته باشند، نوجوانان می‌گویند که فشار زیادی را برای دریافت آنها احساس می‌کنند. علائم اضطراب بسیار متفاوت میباشد، از کناره‌گیری و اجتناب تا تحریک پذیری و خشونت. اضطراب اغلب نادیده گرفته می‌شود زیرا نوجوانان در پنهان کردن افکار و احساسات خود خوب عمل می‌کنند. اما اینها برخی از رفتارهایی است که ممکن است نشانه‌ای از اضطراب یک نوجوان باشد:

- ترس‌ها و نگرانی‌های مکرر در مورد بخش‌های معمول زندگی روزمره
- تحریک پذیری
- مشکل در تمرکز
- خودآگاهی شدید یا حساسیت به انتقاد
- کناره‌گیری از فعالیت‌های اجتماعی
- اجتناب از موقعیت‌های سخت یا جدید
- شکایات مزمن در مورد معده درد یا سردرد