

بسم الله الرحمن الرحيم

آیا فرزند من افسرده است؟

نویسنده: آذر نادى

سرشناسه : نادی، آذر، ۱۳۵۸
 عنوان و نام پدیدآور : آیا فرزند من افسرده است؟/آذر نادی
 مشخصات نشر : تهران : نسیم دانش فردا، ۱۳۹۰
 مشخصات ظاهری : قطع جیبی - رنگی
 شابک : ۹۸۷-۶۰۰-۹۲۴۱۵-۳-۸
 وضعیت فهرست نویسی : فیفا
 موضوع : روانشناسی
 رده بندی کنگره : ۵۰۶ RJ ۱۳۹۰ ۲۵ ن ۷ الف
 رده بندی دیویی : ۶۱۸/۹۳۸۵۲۲
 شماره کتابشناسی ملی : ۲۴۷۹/۰۱

آیا فرزند من افسرده است؟

نویسنده: آذر نادی



ناشر: نسیم دانش فردا

صفحه آرا: موسسه نشر و گرافیک حجم سبز

طراح جلد: موسسه نشر و گرافیک حجم سبز

شمارگان: ۱۰۰۰ عدد

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۱

قیمت: ۳۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۲۴۱۵-۳-۸

تلفن: ۰۹۱۲۶۴۸۷۴۱۹

پخش نسیم: ۶۶۴۶۲۴۹۱-۶۶۹۷۵۹۸۴

تمام حقوق برای نشر نسیم دانش فردا محفوظ است.

هرگونه کپی برداری از مطالب این کتاب بدون اجازه ناشر پیگرد قانونی دارد.

فهرست

۸۰	افسردگی چیست
۹۰	آیا کودکان افسرده میشوند
۱۱۰	افسردگی در نوزادی
۱۶۰	بی حالی
۱۷۰	گوشه گیری
۱۸۰	گریه خیلی زیاد
۲۰۰	کم شدن رشد
۲۰۰	ابراز ناراحتی
۲۲۰	سنین پیش دبستانی
۲۳۰	ظاهر غمگین
۲۳۰	مشکلات جسمی
۲۵۰	کم تحرکی
۲۵۰	تحمل کم
۲۶۰	بی علاقه‌گی
۲۷۰	نقاشی
۲۷۰	افسردگی در کودکان دبستانی
۲۹۰	کاهش وزن
۲۹۰	مشکلات خواب
۳۰۰	خستگی

۳۰	گریه خیلی زیلد
۳۰	مشکلات جسمانی
۳۱	عزت نفس پایین
۳۲	نگرانی زیاد
۳۳	پرخاشگری و تضادورزی
۳۵	بی توجهی نسبت به خود
۳۵	افت تحصیلی
۳۶	کاهش تعامل اجتماعی
۳۶	تفکر راجع به مرگ
۳۸	پیش بینی پذیر بودن
۳۸	داشتن مقررات با ثبات
۴۱	پرهیز از دادن پیام های ضد و نقیض
۴۱	پذیرا باشید
۴۲	همدلی کنید
۴۲	تنبيه و تشويق
۴۴	دوست داشتن بی قید و شرط
۴۸	ایجاد فرصت برای بازی و تفریح
۵۲	مراقب سلامتی خود باشید
۵۳	با مشاهده علائم افسردگی در کودک خود چه کنیم
۵۴	رعایت این نکات توان به بهبودی افسردگی فرزند شما
۵۸	منابع



پیشگفتار

دوران کودکی یکی از مهمترین دوران های زندگی انسان است. بسیاری از روانشناسان معتقدند شالوده اصلی شخصیت انسان در کودکی و به خصوص شش سال اول زندگی شکل می گیرد.

امروزه به یمن پیشرفت دانش و تبادل اطلاعات جایگاه کودک در نظام اجتماعی تغییر کرده است و اهمیت تربیت صحیح کودک برای رشد ارتقاء علمی، فنی و اخلاقی جامعه بر همگان روشن شده است.

تربیت صحیح کودک میسر نمی شود مگر با آگاهی و رشد دانش والدین. آینده جامعه ما به آینده فرزندان و نسلی که ما تربیت می کنیم بستگی دارد. آنچه در این کتاب می خوانید نشانه ها و نکاتی راجع به اختلالات اضطرابی است که یکی از موارد شایع در کشور ماست. هدف ارتقاء دانش خانواده هاست تا در تربیت کودکان خود دقت نظر بیشتری داشته باشند. به امید فردایی روشن تر برای آینده سازان جامعه ما.

افسردگی چیست؟

همه انسانها احساس غمگینی و اندوه را تجربه کرده‌اند. اما آیا هر گونه احساس غم و اندوهی نشانه‌ای از افسردگی است؟ اگر چه ما در گفتگوهای روزمره اصطلاحات غمگینی و افسردگی را گاهی به جای یکدیگر به کار می‌بریم، اما در واقع آنها دو مفهوم مجزا هستند. غمگین شدن، احساس بهنجار و سالم است، اما افسردگی یک بیماری جدی است. مسائل مختلفی در زندگی مانند فقدان یک عزیز، تغییر محل سکونت، تغییر مدرسه، جدایی والدین و ... می‌تواند سبب ایجاد غم و اندوه فراوان شود. اما دوره غمگینی طبیعی کوتاه است و زمان آن چندان به طول نمی‌انجامد و اغلب کودکان بعد از گذشت مدت زمانی از چند ساعت تا چند روز به تدریج احساس بهبود کرده و اندوه آنها از بین می‌رود و به حالت طبیعی (فعالیت‌های طبیعی) خود باز می‌گردند. اما افسردگی شامل گروهی از علائم و نشانه‌هایی است که غم و اندوه پایدار یکی از آنهاست. به عبارتی وقتی با افسردگی مواجه هستیم که این غمگینی و اندوه، شدید و پایدار باقی می‌ماند و برای مدتی طولانی در فعالیتها و برنامه‌های روزمره فرد خلل ایجاد می‌کند.

اما آیا افسردگی فقط داشتن غم و اندوه پایدار است یا نه؟ بر