



سلامت روان کودکان

آیا این فقط یک مرحله است؟

از سوی موسسه ملی صحت روانی

سلامت روان در دوران کودکی

اختلالات روانی می‌تواند از دوران کودکی شروع شود. مثال‌هایی شامل اختلالات اضطرابی، اختلال کمبود توجه/بیش‌فعالی (ADHD)، اختلال طیف اوتیسم، افسردگی و سایر اختلالات خلقی، اختلالات خوردن، و اختلال استرس پس از سانحه (PTSD) می‌باشد. بدون تدای، این شرایط سلامت روان می‌تواند مانع از دستیابی کودکان به تمام پتانسیل خود شود. بسیاری از بزرگسالان که به دنبال تدای صحت روان هستند، در مورد تأثیر اختلالات روانی بر دوران کودکی خود انعکاس می‌دهند و آرزو می‌کنند که زودتر کمک دریافت کرده بودند.

پرورش یک کودک می‌تواند چالش‌برانگیز باشد. حتی در بهترین شرایط، رفتارها و احساسات آن‌ها می‌تواند به طور مکرر و سریع تغییر کند. همه کودکان گاهی اوقات غمگین، مضطرب، تحریک پذیر یا پرخاشگر هستند، یا گاهی اوقات پیدا کردن تمرکز، نشستن آرام، یا برقراری ارتباط با دیگران برایشان دشوار است. در بیشتر موارد، این‌ها فقط مراحل توسعه‌ای معمولی هستند. با این حال، چنین رفتارهایی ممکن است در برخی از کودکان نشان‌دهنده یک مشکل جدی‌تر باشد.

چه زمانی باید به دنبال کمک بود

چگونه می‌توانید تفاوت بین رفتارها و احساسات چالش‌برانگیز که بخشی طبیعی از بزرگ شدن هستند و آن‌هایی که موجب نگرانی هستند را تشخیص دهید؟ به طور کلی، اگر رفتار کودک شما برای چند هفته یا بیشتر ادامه داشته باشد؛ باعث ناراحتی کودک شما یا خانواده‌تان شود؛ یا با عملکرد کودک شما در مکتب، در خانه، یا با دوستانش تداخل داشته باشد، در نظر بگیرید که کمک بخواهید. اگر رفتار کودک شما نامن است، یا اگر کودک شما در مورد آسیب رساندن به خود یا دیگران صحبت می‌کند، فوراً کمک بخواهید.

کودکان کوچک ممکن است از ارزیابی و تدای بهره‌مند شوند اگر آن‌ها:

- نوجوانان و جوانان ممکن است از ارزیابی و تدای بهره‌مند شوند اگر آن‌ها
- علاقه خود را به چیزهایی که قبلاً از آن لذت می‌بردند از دست داده‌اند
- انرژی کمی دارند
- خیلی زیاد یا خیلی کم می‌خوابند یا در طول روز خواب‌آلود به نظر می‌رسند
- زمان بیشتر و بیشتری را به تنهایی می‌گذرانند و از فعالیت‌های اجتماعی با دوستان یا خانواده خودداری می‌کنند
- به شدت رژیم می‌گیرند یا ورزش می‌کنند، یا از افزایش وزن می‌ترسند
- در رفتارهای خودآزاری (مانند بریدن یا سوزاندن پوست خود) دست می‌زنند
- سیگار می‌کشند، می‌نوشند، یا مواد مخدر مصرف می‌کنند
- رفتارهای خطرناک یا مخرب به تنهایی یا با دوستان داشته باشند.
- افکار خودکشی داشته باشند.
- دوره‌هایی از انرژی و فعالیت بسیار بالا داشته باشند و به خواب کمتری نیاز داشته باشند نسبت به روال عادی.
- بگویند که فکر می‌کنند کسی در حال کنترل ذهن‌شان است یا صداهایی که دیگران نمی‌توانند بشنوند را می‌شنوند.

- کابوس‌های مکرر دارند یا بیشتر اوقات به شدت تحریک‌پذیر هستند
- غالباً در مورد ترس‌ها یا نگرانی‌های خود صحبت می‌کنند
- از دردهای مکرر معده یا سردرد بدون علت صحتی شناخته شده شکایت می‌کنند
- در حرکت مداوم هستند و نمی‌توانند به طور آرام بنشینند (مگر زمانی که ویدیو تماشا می‌کنند یا بازی‌های ویدیویی انجام می‌دهند)
- خیلی زیاد یا خیلی کم می‌خوابند، کابوس‌های مکرر دارند، یا در طول روز خواب‌آلود به نظر می‌رسند
- علاقه‌ای به بازی با سایر کودکان ندارند یا در دوستیابی مشکل دارند
- از نظر تحصیلی دچار مشکل هستند یا اخیراً شاهد کاهش نمرات خود بوده‌اند
- از ترس اینکه اتفاق بدی بیفتد، اعمالی را بارها و بارها تکرار می‌کنند یا چیزهای زیادی را بررسی می‌کنند

برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد علائم هشداردهنده، به وب سایت <http://www.nimh.nih.gov/children> مراجعه کنید.

دریافت کمک فوری

اگر شما، کودک شما یا کسی که می‌شناسید در وضعیت فوری نیاز به کمک دارند یا درباره آسیب رساندن به خودشان فکر می‌کنند، با تلفنی به صورت رایگان به خط کمک پیشگیری از خودکشی ملی با شماره (8255) 1-800-273-TALK یا شماره TTY به صورت رایگان با شماره 1-800-799-4TTY (4889) تماس بگیرید. همچنین می‌توانید پیام متنی به خط کمک (HELLO به 741741) ارسال کنید یا به وب‌سایت خط کمک پیشگیری از خودکشی به آدرس <https://suicidepreventionlifeline.org> مراجعه کنید.

گام‌های اولیه برای والدین

اگر نگران صحت روانی فرزندتان هستید، می‌توانید با صحبت کردن با دیگرانی که به طور مکرر با فرزندتان در تعامل هستند شروع کنید. به عنوان مثال، از معلم فرزندتان در مورد رفتار او در مکتب، مهد کودک، یا زمین بازی سؤال کنید.

شما می‌توانید با داکتر کودکان یا ارائه‌دهنده مراقبت‌های صحت روانی فرزندتان صحبت کنید و رفتار فرزندتان، همچنین آنچه را که از صحبت با دیگران مشاهده و یاد گرفته‌اید را توصیف کنید. همچنین می‌توانید از ارائه‌دهنده مراقبت‌های صحت روانی که شما را به یک متخصص صحت روانی که تجربه و تخصص در تدای کودکان دارد معرفی کند. (بخش انتخاب یک متخصص صحت روانی را برای اطلاعات بیشتر ببینید.)



انتخاب کردن یک متخصص صحت روانی

هنگام جستجو برای یافتن یک متخصص صحت روانی برای فرزندتان، ممکن است بخواهید با درخواست یک ارجاع از داکتر کودکان فرزندتان شروع کنید. اگر به کمک نیاز دارید تا یک ارائه‌دهنده را در منطقه خود شناسایی کنید، می‌توانید با خط تلفن ارجاع تدای اداره مواد مخدر و خدمات صحت روانی (SAMHSA) به شماره 1-800-662-800-1 (4357) HELP-تماس بگیرید. همچنین می‌توانید در مکان‌یاب خدمات صحت روانی آنلاین SAMHSA (<https://findtreatment.samhsa.gov/>) جستجو کنید که فهرستی از امکانات و برنامه‌هایی که خدمات صحت روانی ارائه می‌دهند را نشان می‌دهد. بسیار مهم است که به دنبال یک متخصص صحت روانی با آموزش و تجربه در تدای کودکان، به ویژه مشکلات خاص فرزندتان باشید.

پرسیدن سؤالات و ارائه اطلاعات به ارائه‌دهنده مراقبت‌های صحت روانی فرزندتان می‌تواند مراقبت از فرزندتان را بهبود بخشد. صحبت کردن با ارائه‌دهنده مراقبت‌های صحت روانی اعتماد را بنا می‌کند و منجر به نتایج، کیفیت، حفاظت و رضایت بهتر می‌شود. در اینجا برخی از سؤالاتی است که می‌توانید هنگام ملاقات با ارائه‌دهندگان تدای بالقوه پرسید:

- آیا از رویکردهای تدای که توسط تحقیقات پشتیبانی می‌شوند استفاده می‌کنید؟
- آیا والدین را در تدای دخیل می‌کنید؟ اگر بله، چگونه والدین دخیل می‌شوند؟
- آیا بین جلسات "تکالیف" خواهد بود؟
- پیشرفت چگونه ارزیابی می‌شود؟
- چه زمانی می‌توانیم انتظار دیدن پیشرفت را داشته باشیم؟
- تدای چه مدت باید طول بکشد؟

برای یافتن ایده‌هایی برای شروع گفتگو با ارائه‌دهنده مراقبت‌های صحت روانی خود، به وبسایت آژانس تحقیقات و کیفیت مراقبت‌های صحت روانی (www.ahrq.gov/questions) و وبسایت موسسه ملی صحت روانی (www.nimh.nih.gov/talkingtips) (NIMH) مراجعه کنید. اطلاعات بیشتر در مورد یافتن یک متخصص صحت روانی واجد شرایط در www.nimh.nih.gov/findhelp و از طریق سایر سازمان‌های فهرست‌شده در بخش اطلاعات و منابع بیشتر این برگه اطلاعاتی موجود است.

ارزیابی رفتار فرزند شما

یک ارزیابی توسط یک متخصص صحت روانی می‌تواند به روشن کردن مشکلات زیربنایی رفتار فرزندتان کمک کند و اطمینان با توصیه‌هایی برای گام‌های بعدی ارائه دهد. یک ارزیابی فرصتی را برای یادگیری در مورد نقاط قوت و ضعف فرزندتان فراهم می‌کند و تعیین می‌کند که کدام مداخلات ممکن است مفیدتر باشد.

یک ارزیابی جامع از صحت روانی یک کودک شامل موارد زیر است:

- مصاحبه با والدین برای بحث در مورد تاریخچه توسعه‌ای کودک، خلق و خو، روابط با دوستان و خانواده، سابقه طبی، علایق، توانایی‌ها، و هرگونه تدای قبلی. مهم است که متخصص صحت روانی تصویری از وضعیت کنونی کودک به دست آورد – به عنوان مثال، تغییر اخیر در مکتب، بیماری در خانواده یا تغییر دیگری که بر زندگی روزمره کودک تأثیر می‌گذارد.
- جمع‌آوری اطلاعات از مکتب کودک، مانند امتحان‌های استاندارد و گزارش‌های درباره رفتار، توانایی‌ها و مشکلات.
- در صورت نیاز، مصاحبه با کودک و امتحان‌های حرفه‌ای و مشاهدات رفتاری حرفه‌ای.

گزینه‌های تدای

متخصص صحت روانی نتایج ارزیابی را مرور می‌کند تا کمک کند تعیین شود که آیا رفتار یک کودک مرتبط با تغییرات یا استرس‌های در خانه یا مکتب است یا نتیجه یک اختلالی است که برای آن تدای توصیه می‌شود. توصیه‌های تدایی ممکن است شامل موارد زیر باشد:

- **تدای روان («تدای گفتاری»)**. رویکردهای مختلفی به تدای روان وجود دارد، از جمله تدای‌های روان ساختاریافته‌ای که بر شرایط خاصی متمرکز هستند. برای اطلاعات بیشتر در مورد تدای‌های روان، به وبسایت NIMH به آدرس www.nimh.nih.gov/psychotherapies مراجعه کنید. تدای روان مؤثر برای کودکان همیشه شامل موارد زیر است:

- مشارکت والدین در تدای
- آموزش مهارت‌ها به کودک برای تمرین در خانه یا مکتب («تکالیف» بین جلسات)
- معیارهای پیشرفت (مانند مقیاس‌های ارزیابی و بهبود در «تکالیف») که بر اساس زمان ردیابی می‌شوند.
- **داروها.** همانند بزرگسالان، نوع داروهای مورد استفاده برای کودکان بستگی به تشخیص دارد و ممکن است شامل داروهای ضد افسردگی، محرک‌ها، داروهای تثبیت‌کننده خلق، یا سایر داروها باشد. برای اطلاعات عمومی در مورد کلاس‌های خاص داروها، به <https://www.nimh.nih.gov/medications> مراجعه کنید.
- داروها اغلب به همراه تدای روانی استفاده می‌شوند. اگر چندین ارائه‌دهنده مراقبت‌های صحت یا متخصصان درگیر هستند، باید اطلاعات تدای به اشتراک گذاشته و هماهنگ شوند تا بهترین نتایج حاصل شود
- **مشاوره خانوادگی.** شامل کردن اعضای خانواده در تدای می‌تواند به آن‌ها کمک کند تا درک کنند چگونه چالش‌های یک کودک ممکن است بر روابط با والدین و خواهر و برادرها تأثیر بگذارد.
- **پشتیبانی برای والدین.** جلسات فردی یا گروهی برای والدین که شامل آموزش و فرصتی برای صحبت با سایر والدین است، می‌تواند استراتژی‌های جدیدی برای حمایت از یک کودک و مدیریت رفتار دشوار به شیوه‌ای مثبت فراهم کند. تدایگر همچنین می‌تواند والدین را در مورد نحوه ارتباط و کار با مدارس برای اقدامات تطبیقی راهنمایی کند.

برای یافتن اطلاعات در مورد گزینه‌های تدای برای اختلالات خاص، به وبسایت NIMH به آدرس www.nimh.nih.gov/health مراجعه کنید. محققان همچنان به کاوش گزینه‌های تدایی جدید برای اختلالات روانی کودک ادامه می‌دهند؛ بخش شرکت در یک مطالعه تحقیقاتی برای کودکان در این برگه اطلاعاتی در مورد شرکت در تحقیقات بالینی ارائه می‌دهد.



همکاری با مکتب

کودکانی که دارای چالش‌های رفتاری یا عاطفی هستند که با موفقیت در مکتب تداخل دارد، ممکن است از برنامه‌ها یا امکاناتی که تحت قوانینی که از تبعیض علیه کودکان با معلولیت جلوگیری می‌کند، بهره‌مند شوند. ارائه‌دهندگان مراقبت‌های صحتی فرزند شما می‌توانند به شما در ارتباط برقرار کردن با مکتب کمک کنند.

یک گام اولیه ممکن است این باشد که از مکتب بپرسید آیا امکاناتی مانند برنامه آموزشی فردی برای فرزند شما مناسب است یا خیر. امکانات ممکن است شامل اقداماتی مانند فراهم کردن یک ضبط صوت برای گرفتن یادداشت‌ها، اجازه دادن به زمان بیشتر برای امتحان‌ها، یا تنظیم چوکی‌ها در صنف برای کاهش حواس‌پرتی باشد. منابع زیادی از اطلاعات در مورد آنچه مکاتب می‌توانند و در برخی موارد باید برای کودکانی که از امکانات بهره‌مند می‌شوند فراهم کنند و چگونگی درخواست والدین برای ارزیابی و خدمات برای فرزندشان وجود دارد:

- مراکز آموزش و اطلاعات والدین و مراکز منابع والدین جامعه در سراسر ایالات متحده واقع شده‌اند. وبسایت مرکز اطلاعات و منابع والدین (<https://www.parentcenterhub.org/find-your-center>) مراکز را در هر ایالت فهرست می‌کند.
- وبسایت وزارت معارف ایالات متحده (www.ed.gov) اطلاعات دقیقی در مورد قوانینی دارد که مکانیزم‌هایی برای فراهم کردن امکانات متناسب با نیازهای فردی کودکان و هدف قرار دادن کمک به موفقیت آن‌ها در مکتب را برقرار می‌کند. این وزارتخانه همچنین وبسایتی در مورد قانون آموزش افراد با معلولیت‌ها (<https://sites.ed.gov/idea>) دارد، و دفتر حقوق مدنی آن (www.ed.gov/about/offices/list/ocr/frontpage/pro-students/disability-pr.html) اطلاعاتی در مورد سایر قوانین فدرال که تبعیض بر اساس معلولیت در برنامه‌های عمومی، مانند مکاتب، را ممنوع می‌کند، دارد.
- بسیاری از سازمان‌های فهرست‌شده در بخش، اطلاعات و منابع بیشتر، همچنین اطلاعاتی در مورد کار با مکاتب و همچنین اطلاعات عمومی‌تری در مورد اختلالات تأثیرگذار بر کودکان ارائه می‌دهند.

تحقیقات در مورد اختلالات کودکان

NIMH تحقیقاتی را انجام می‌دهد و از آن حمایت می‌کند تا راه‌های جدید و بهبود یافته برای تشخیص و تداوی اختلالات روانی که در دوران کودکی رخ می‌دهد، پیدا کند. این تحقیقات شامل مطالعات عوامل خطر است - از جمله عوامل مرتبط با ژنتیک، تجربه و محیط - که ممکن است نشان‌دهنده نحوه توسعه این اختلالات و شناسایی آن‌ها در دوران ابتدایی باشد.

NIMH همچنین تلاش‌ها برای توسعه و آزمایش مداخلات جدید، از جمله تداوی‌های رفتاری، تداوی روان و دارویی را حمایت می‌کند. محققان همچنین در حال تلاش برای تعیین این هستند که آیا اثرات مفید تداوی در دوران کودکی تا دوران نوجوانی و بزرگسالی ادامه دارد.

شرکت در یک مطالعه تحقیقاتی برای کودکان

کودکان کوچک نیستند، اما اغلب به آن‌ها داروها و تداوی‌های داده می‌شود که فقط در بزرگسالان آزمایش شده‌اند. تحقیقات نشان می‌دهد که نسبت به بزرگسالان، کودکان به داروها و تداوی‌ها به طور فیزیکی و روانی متفاوت واکنش نشان می‌دهند. بهترین تداوی‌ها برای کودکان از طریق تحقیقاتی طراحی شده خصوصاً برای آن‌ها است.

محققان در NIMH و در سراسر کشور آزمایش‌های بالینی با بیماران و داوطلبان سالم انجام می‌دهند. با داکتر خود در مورد آزمایش‌های بالینی، مزایا و معایب آن‌ها و اینکه آیا یکی از آن‌ها مناسب کودک شما است، صحبت کنید. برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد تحقیقات بالینی و چگونگی یافتن آزمایش‌های بالینی در سراسر کشور، به وبسایت www.nimh.nih.gov/clinicaltrials مراجعه کنید.

اطلاعات و منابع بیشتر

اطلاعات در مورد اختلالات خاص در وبسایت NIMH (www.nimh.nih.gov/health) قابل دسترسی است.

سازمان‌ها و نهادهای زیر اطلاعات در مورد علائم، تداوی‌ها و پشتیبانی از اختلالات روانی کودکان دارند. برخی از آن‌ها راهنمایی برای کار با مکاتب و یافتن متخصصان صحت روانی نیز ارائه می‌دهند. شرکت در گروه‌های داوطلبانه می‌تواند راهی برای ارتباط با دیگر والدینی که با مشکلات مشابه مواجه هستند، فراهم کند.

لطفاً توجه داشته باشید: این لیست منابع فقط به منظور اطلاع‌رسانی ارائه شده است. این لیست جامع نیست و تأییدی از سوی NIMH، موسسه ملی بهداشت (NIH)، وزارت صحت و خدمات انسانی ایالات متحده یا دولت ایالات متحده نمی‌شود.

- آکادمی کودکان و نوجوانان آمریکا، راهنمای حقایق برای خانواده‌ها (www.aacap.org/FFF)
- انجمن رفتار تداوی و شناختی (www.abct.org)
- مراکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌ها، سلامت روان کودکان (www.cdc.gov/childrensmentalhealth)
- موسسه ذهن کودک (<https://childmind.org/topics-a-z>)
- آمریکا، صحت روانی (www.mhanational.org)
- اتحادیه ملی در مورد بیماری‌های روانی (www.nami.org)
- انجمن ملی روان‌شناسان مکتب (www.nasponline.org/resources-and-publications/families-and-educators)
- اتحادیه ملی خانواده‌ها (www.ffcmh.org)
- جامعه روان‌شناسی بالینی کودک و نوجوان واقعی، تداوی مؤثر کودک (<https://effectivechildtherapy.org>)
- StopBullying.gov (www.stopbullying.gov)

بازچاپ‌ها

چاپ مجدد این انتشار در دامنه عمومی قرار دارد و می‌توان بدون اجازه از NIMH آن را تکثیر یا کپی کرد. استناد به NIMH به عنوان یک منبع مورد قدرانی است. برای آموختن بیشتر درباره استفاده از انتشارات NIMH، به www.nimh.nih.gov/reprints مراجعه کنید.

برای اطلاعات بیشتر

MedlinePlus (کتاب خانه ملی صحت)

<https://medlineplus.gov>
(En español: <https://medlineplus.gov/spanish>)

ClinicalTrials.gov

www.clinicaltrials.gov
(En español: <https://salud.nih.gov/investigacion-clinica>)

موسسه ملی صحت روان

دفتر سیاست علمی، برنامه‌ریزی، و ارتباطات
شاخه نگارش علمی، مطبوعات، و انتشارات
تلفن: 6464-615-866-1
ایمیل: nimhinfo@nih.gov
www.nimh.nih.gov



NIH
موسسه ملی
صحت روانی

NIH شماره انتشاراتی 21-MH-8085
باز بینی شد 2021

NIMH را در رسانه‌های اجتماعی دنبال کنید
NIMHgov@

