

بیشتر بدانیم...

## بیماری‌های روانی در کودکان و جوانان

info sheets 2014 [www.heretohelp.bc.ca](http://www.heretohelp.bc.ca)



کودکان و نوجوانان مدام در حال تغییر هستند. آن‌ها سریع رشد می‌کنند و قبل از اینکه شما متوجه شوید کودک پر انرژی و همیشه خندان شما به نوجوانی تبدیل می‌شود که تا ظهر می‌خوابد. در زمان رشد، طبیعی است که ما تغییر کنیم زیرا ما چیزهای جدیدی یاد می‌گیریم و بدن ما با تغییر به شکل بدن بزرگسالی ما در می‌آید. ولی در میان این همه تغییراتی که روی می‌دهد، از کجا بدانیم که کدام تغییرات طبیعی و نرمال هستند و کدام نیستند؟ در کدام نقطه ما باید نگران شویم که کج خلقی‌ها و یا تغییرات حالت کودک ما چیزی بیش از «دردهای ناشی از رشد و بزرگ شدن» است. تشخیص این امر می‌تواند دشوار باشد. حقیقت این است که برای بسیاری از کودکان این تغییرات ناگهانی صرفاً بخشی از فرایند بزرگ شدن نیست بلکه نشانه‌های یک بیماری روانی است.

از کجا می‌بایست دغدغه خاطر این را پیدا کنیم که کج خلقی‌های کودکان و یا تغییرات خلقی نوجوانان بیشتر از فقط یک رفتار متناسب سن‌شان است؟

Translation and resources section provided by:

## مشکل چیست؟

مخدوش درباره بدن است که با رفتارهای بسیار مضر در زمینه تغذیه همراه است و باعث می‌شود تغذیه مناسب فرد دچار اختلال شدید شود.

• **اسکیزوفرنی** حدود یک درصد جمعیت را تحت تاثیر قرار می‌دهد و معمولاً در سن ۱۵ تا ۲۵ سالگی خود را نشان می‌دهد. اسکیزوفرنی باعث می‌شود تفکر و یا صحبت کردن فرد به شیوه منظم دچار اختلال شود. این امر باعث می‌شود فرد ارتباط و تماس خود را با واقعیت از دست بدهد.

• **خودکشی** معمولاً همراه یک بیماری روانی است. فکر کردن به خودکشی و یا تلاش برای آن نیز امری رایج است. خودکشی در بین نوجوانان ۱۵ تا ۱۸ ساله و همچنین افراد بالای ۶۵ سال در استان کبک بالاترین آمار را دارد (بر اساس گزارش CTV).

نکته تعجب آور این است که بیماری‌های روانی در کودکان و جوانان امری عادی است. در کانادا حدود ۱/۲ میلیون کودک و نوجوان به بیماری روانی دچار هستند. بسیاری از بیماری‌های روانی یعنی حدود ۵۰ تا ۷۰ درصد آن‌ها قبل از سن هجده سالگی خود را نشان می‌دهند و لذا می‌توانند تاثیر زیادی روی فرایند رشد کودک داشته باشند. بیماری‌های روانی روی عملکرد کودکان در مدارس و نیز توانایی آن‌ها در برقراری رابطه با سایر کودکان و بزرگسالان تاثیر می‌گذارد. اگر بیماری‌های روانی سریع درمان نشوند می‌توانند به حدی در فرایند رشد مخرب باشند که تا آخر عمر زندگی آن‌ها را تحت تاثیر قرار دهد. در زیر به برخی از بیماری‌های روانی شایع در میان کودکان و نوجوانان اشاره می‌کنیم:

### آیا کودک من دچار بیماری روانی است؟

در زمان رشد کودک سخت است که متوجه فرق میان تغییرات طبیعی و نشانه‌های بیماری روانی در وی شویم. آیا کودک شما:

□ تغییرات سریع در رفتار خود داشته است؟ (به عنوان نمونه یک کودک فعال به یکباره ساکت و گوشه گیر می‌شود و یا یک دانش آموز موفق شروع به گرفتن نمرات پایین می‌کند.)

□ به یکباره احساسات خود را تغییر داده است؟ (مثلاً یک کودک ممکن است نشانه‌هایی از قبیل احساس ناراحت بودن، نگران بودن، گناهکار بودن، عصبانی بودن و ناامید بودن از خود بروز دهد.)

□ به یکباره کم حرف شده است؟

□ شروع به مصرف یا بیشتر مصرف کردن الکل یا مواد دیگر به ویژه در زمان تنهایی کرده است؟

□ نشان داده است که در رسیدگی به امور عادی و فعالیت‌های روزانه زندگی دچار مشکل شده است؟

□ احترام چندانی برای احساسات و یا دارایی‌های دیگران قائل نیست؟

□ درباره وزن خود ابراز نفرت کرده و روش‌های تغذیه‌ای خود را تغییر داده و به تغذیه ناسالم روی آورده است؟

□ شروع به انجام حرکت‌های عجیب و تکراری کرده که فراتر از بازی کردن عادی است؟

□ عمداً به خود آسیب زده و یا از خودکشی صحبت کرده است؟

اگر کودک شما یک یا چندین مورد از این موارد را نشان می‌دهد و این امر روی زندگی روزانه آن‌ها تاثیر گذاشته است بهترین کار این است که با آن‌ها درباره اینکه چه احساسی دارند صحبت کنید و بعد برای جلوگیری از توضیحات دیگر با پزشک خانوادگی‌تان صحبت کنید. در مرحله بعدی باید به سایر منابع کمک که در مدرسه و یا جامعه وجود دارد متوصل شوید. به یاد داشته باشید که صحبت درباره خودکشی باید جدی گرفته شود.

• **اختلال اضطرابی** شایع‌ترین بیماری روانی است که در میان کودکان و نوجوانان دیده می‌شود. حدود ۶ درصد از کودکان در دوره‌ای از زندگی خود این اختلال را تجربه می‌کنند. این بیماری می‌تواند کودکان را به اندازه‌ای از چیزها و موقعیت‌های زندگی هراسان سازد که در روند زندگی روزانه آن‌ها اختلال ایجاد کند.

• **اختلال کم توجهی / بیش فعالی (ADHD)** باعث می‌شود کودکان نتوانند تمرکز لازم را داشته باشند. کودکی که مبتلا به این اختلال باشد نسبت به کودکان دیگر تندخوتر و ناآرام‌تر است.

• **اختلال سلوک** باعث می‌شود کودکان نسبت به سایر مردم، حیوانات و یا ابزار و وسایل زندگی رفتاری بسیار تهاجمی و مخرب در پیش بگیرند. آن‌ها احتمالاً کارهایی نظیر فرار از مدرسه یا خانه را انجام دهند که نشان می‌دهد این قبیل کودکان اهمیتی برای قوانین مهم و اساسی قائل نیستند.

• **افسردگی** یک اختلال خلق و خوئی است که اغلب در جریان سال‌های نوجوانی پدیدار می‌شود. افسردگی می‌تواند روی رویکردها و احساسات کودک یا نوجوان تاثیر بگذارد و باعث شود آن‌ها برای مدت بیش از دو هفته در یک دوره زمانی، به صورت غیرمعمول احساس ناراحتی و یا زودنجی کنند.

• **روانپریشی** شرایطی است که در آن فرد ارتباط خود را با واقعیت از دست می‌دهد. این حالت سه درصد کل افراد را تحت تاثیر قرار می‌دهد ولی بیشتر در اواخر نوجوانی و اوایل بزرگسالی خود را نشان می‌دهد. این بیماری می‌تواند به صورت تنها و یا همراه با بیماری‌های روانی دیگری که در اینجا به آن اشاره شد پدیدار شود.

• **اختلال دو قطبی** یک اختلال خلق و خوئی است که می‌تواند یک درصد جوانان را تحت تاثیر قرار دهد. این اختلال بیشتر در سال‌های نوجوانی دیده می‌شود ولی در موارد نادری در کودکان کم سن و سال‌تر هم به چشم می‌خورد. این اختلال باعث می‌شود حالات روحی یک فرد بین شادی زیاد که شیدایی یا اشتیاق مفرط نامیده می‌شود، و ناراحتی بسیار شدید یا همان افسردگی در نوسان باشد.

• **اختلال‌های تغذیه‌ای** در میان کودکان کم سن و سال کمتر رواج دارد ولی با افزایش سن و سال این خطر افزایش می‌یابد. بی‌اشتهایی حدود یک درصد زنان و مردان جوان ۱۵ تا ۲۴ ساله و پرخوری نیز سه درصد جوانان را در کانادا تحت تاثیر قرار می‌دهد. اختلال‌های تغذیه‌ای شامل یک تصور ذهنی



## چه کاری می‌توانم برای آن انجام دهم؟

متأسفانه، تنها یک چهارم کودکانی که در کانادا نیاز به درمان‌های سلامت روان دارند از این درمان بهره‌مند می‌شوند. این امر دلایل مختلفی می‌تواند داشته باشد. والدین و مراقبین احتمالاً احساسات متناقضی درباره دریافت کمک برای کودکان خود در زمینه بیماری روانی دارند. آن‌ها ممکن است درباره اینکه به دلیل تغییر در رفتار کودکان خود سرزنش شوند و یا درباره درمان‌هایی که باید به کار گرفته شود احساس نگرانی کنند. بیماری‌های روانی می‌تواند وحشت‌آور باشد و بسیاری از مردم درباره اینکه بقیه درباره آن‌ها در صورت صحبت کردن در این مورد چه فکر خواهند کرد نگران هستند. خبر خوب این است که بیماری‌های روانی به طرز موفقیت آمیزی قابل درمان هستند و درمان زود هنگام می‌تواند از خطرات بیماری روانی روی زندگی کودک شما بکاهد. بهترین شیوه درمانی برای کودک شما به نیازهای وی بستگی دارد. با پزشک خود درباره گزینه‌های مختلفی که وجود دارد صحبت کنید.

### مشاوره:

- **درمان رفتاری - ادراکی:** به کودکان و نوجوانان کمک می‌کند الگوهای فکری و رفتاری را که برای سلامت روانی آن‌ها مفید نیست شناسایی کنند.
- **خانواده درمانی:** به شما کمک می‌کند این مسئله را بررسی کنید که به عنوان یک خانواده چه کار می‌توانید برای کودک خود در زمان بیماری روانی انجام دهید و رفتارها را مدیریت کنید.
- **درمان بین فردی:** به افراد جوان کمک می‌کند در تعامل با دیگران احساس راحتی بیشتری داشته باشند.
- **مداخلات آموزشی:** می‌تواند به کودک شما کمک کند و به وی نحوه مدیریت زمان را در کلاس درس نشان دهد.
- **دارو درمانی:** انواع مختلفی از داروها وجود دارد که برای کودکان تجویز می‌شود از جمله داروهایی که برای اختلالات خلق و خو، اضطراب، روانپریشی و اختلالات کم‌توجهی / بیش‌فعالی استفاده می‌شود. اگر شما با اینکه کودک‌تان دارو مصرف کند احساس راحتی ندارید، این نگرانی را با پزشک‌تان مطرح کنید. آن‌ها می‌توانند توضیح دهند که کدام داروها در صورت لزوم، برای کودک شما مناسب است و با شما در مورد مزایا و ریسک‌های آن‌ها صحبت خواهند کرد. برای جوانان دارودرمانی معمولاً اولین روش درمانی پیشنهاد شده نیست. اگر دارو پیشنهاد شود، معمولاً در کنار سایر روش‌ها و حمایت‌ها به کار می‌روند.
- **گروه‌های حمایتی:** برای نوجوانان، گروهی که تجربه مشابه را پشت سر گذاشته‌اند و یا در حال پشت سر گذاشتن آن هستند (گاهی اوقات گروه‌های حمایتی همکار نامیده می‌شوند) و همچنین گروه‌هایی برای اعضای خانواده فرد مبتلا به بیماری روانی، از جمله کودکان، برای ملاقات با خانواده‌های دیگر در موقعیت مشابه.

## بیماری روانی چه کسی را تحت تاثیر قرار می‌دهد؟

بیماری‌های روانی کودکان و نوجوانان را نیز همانند بزرگسالان تحت تاثیر قرار می‌دهد. این کودکان و نوجوانان ممکن است شرایط خانوادگی و فرهنگی مختلفی داشته باشند. ولی برخی کودکان و نوجوانان با شرایط خاص ممکن است بیشتر در معرض بیماری‌های روانی قرار بگیرند و برای دریافت درمان‌های لازم نیز موانع مضاعفی تجربه کنند. در زیر به برخی از این شرایط اشاره می‌کنیم:

- افرادی با سابقه بیماری روانی در خانواده خود
- مهاجران و پناهجویان تازه وارد
- کودکان و نوجوانان بومیان محلی
- کودکان یا نوجوانانی که شاهد یک تغییر عمده در زندگی خود بوده‌اند، از قبیل نقل مکان به یک شهر یا مدرسه جدید
- کودکان و نوجوانانی که شاهد تجربه‌ای بسیار تلخ از قبیل سوء استفاده بوده‌اند
- افراد همجنسگرا، دوجنس و یا تراجنسی
- جوانان دارای مشکلاتی در زمینه سوء مصرف مواد

# از اینجا کجا می‌توانم بروم؟ (اقدام بعدی چیست؟)

بسیاری از والدین و یا مراقبین می‌خواهند به فرد نوجوان و یا جوانی که دارای مشکلاتی در زمینه سلامت روانی است کمک کنند ولی نمی‌دانند چگونه و یا کجا این کار را انجام دهند. شما می‌توانید با مراجعه به منابع زیر اطلاعات بیشتری در این زمینه به دست آورید.

## در شرایط اورژانسی و بحرانی:

با شماره تلفن 911 تماس بگیرید، به نزدیکترین مرکز اورژانس مراجعه کنید و یا دستور العمل اورژانسی‌ای که پزشک و یا متخصص سلامت روان تان به شما داده‌اند را اجرا کنید. چنانچه در کامیونیتی شما خدمات سلامت روان وجود دارد می‌توانید با شماره 911 تماس گرفته و آن خدمات را درخواست کنید.

## شماره تماس کمک به کودکان

برای کمک به کودکان و نوجوانان از سن ۵ تا ۲۰ سالگی می‌توانید با شماره تلفن 1-800-668-6868 تماس گرفته و به صورت ۲۴ ساعته با مشاور و متخصصین صحبت کنید. این سرویس مجانی، به صورت ناشناس، محرمانه و قابل دسترسی در تمامی کانادا می‌باشد. این متخصصین می‌توانند در صورت لزوم شما را به سرویس و منابع محلی تان نیز وصل کنند. این سرویس به هر دو زبان انگلیسی و فرانسوی قابل دسترسی است.

## شماره 1-800-SUICIDE

برای دریافت کمک‌های فوری و شبانه‌روزی با شماره 1-800-SUICIDE (1-800-784-2433) تماس بگیرید. تماس با این شماره مجانی است.

## خط محلی شما برای زمان بحران

اگر دچار استرس و پریشانی هستید با شماره 1-866-APPELLE 277-3553 تماس بگیرید. با این شماره شما بدون معطلی و به صورت شبانه‌روزی می‌توانید به خط مرکز بحرانی استان کبک وصل شوید. این افراد آموزش تخصصی و پیشرفته را در زمینه‌های سلامت روان و خدمات مرتبط دیده‌اند. همچنین شما می‌توانید با کلیک روی لینک زیر، شماره تلفن و آدرس مرکز پیشگیری از خودکشی و مداخلات در بحران در نقاط مختلف استان کبک را پیدا کنید.

## مرکز پیشگیری از خودکشی در استان کبک

با مراجعه به وبسایت [www.suicideinfo.ca](http://www.suicideinfo.ca) به اطلاعات، تحقیقات و لینک‌های مهم درباره وبسایت‌هایی که در سطح ملی وجود دارد دسترسی پیدا کنید. مراکز پیشگیری از خودکشی در استان کبک: <https://suicideprevention.ca/quebec-suicide-prevention-centres/>

## در شرایط غیر اورژانسی:

## خط محلی شما برای زمان بحران

تلفن‌های زمان بحران فقط برای افراد در شرایط بحرانی نیستند. شما می‌توانید برای دریافت اطلاعات بیشتر در مورد سرویس‌های محلی و یا حتی فقط در صورت نیاز به صحبت کردن با کسی با این شماره تماس بگیرید. لطفاً شماره تلفن را در قسمت قبل مشاهده کنید. <http://www.cdpcj.qc.ca/en/Pages/default.aspx>

## همکاران سلامت روان و اطلاعات در مورد اعتیاد در استان کبک

برای مشاهده اطلاعات بیشتر در زمینه مدیریت بیماری‌های روانی و روایت‌های اشخاص از بیماری‌های روان‌شان به وبسایت‌های زیر مراجعه کنید: <https://amiquebec.org>. مجموعه «مدیریت بیماری‌های روانی» حاوی اطلاعات بسیار زیادی در زمینه‌های مختلف شامل نمونه‌ها و الگوهای ساختن برنامه اقدامی و همچنین نکاتی در مورد پیشگیری از بحران و موارد اورژانسی می‌باشد. شما حتی می‌توانید صفحه اطلاعاتی «نکاتی برای مقابله با مصرف الکل زیاد و یا مواد مخدر» را نیز مشاهده کنید.

منابع به زبان‌های زیادی قابل دسترسی است: برای دریافت هر نوع سرویس که در زیر آمده اگر زبان اول شما انگلیسی نیست، می‌توانید نام زبان مورد ترجیح تان را به انگلیسی بگویید تا شما را به یک مترجم وصل کنند. بیش از ۱۰۰ زبان قابل دسترسی می‌باشد.

## لینک سلامت استان کبک

برای دسترسی به اطلاعات رایگان و غیر اورژانسی در مورد سلامت هر یک از اعضای خانواده تان شامل اطلاعات سلامت روان با شماره تلفن 811 تماس بگیرید و یا به وبسایت <https://amiquebec.org> مراجعه کنید. با تماس با شماره 811 شما می‌توانید با یک پرستار دارای مجوز در مورد علائمی که شما را نگران کرده و یا با یک متخصص داروسازی درباره سوالات تان در مورد داروها صحبت و مشورت کنید. برای اطلاعات بیشتر در مورد 811 روی این لینک: <http://sante.gouv.qc.ca/en/systeme-sante-en-bref/info-sante-8-1-1/> کلیک کنید.

## اطلاعات در خصوص الکل و مواد مخدر و سرویس ارجاع در استان کبک

برای صحبت در مورد مصرف مواد مخدر با شماره تلفن‌های 514-527-2626 در مونترال ویا 1-800-265-2626 در سایر نقاط کبک تماس بگیرید. این سرویس ۲۴ ساعته در دسترس می‌باشد. آن‌ها می‌توانند شما را به منابع محلی‌تان در این زمینه نیز وصل کنند. برای اطلاعات بیشتر می‌توانید روی این لینک [www.droque-aidereference.qc.ca](http://www.droque-aidereference.qc.ca) کلیک کنید.

مرکز متمرکز خدمات بهداشتی و اجتماعی (SSSIC) و یا مرکز متمرکز خدمات بهداشتی و اجتماعی دانشگاه (SSSUIIC)

برای پیدا کردن اطلاعات تماس برای کلینیک پزشک خانوادگی، مرکز SSSIC و یا مرکز SSSUIIC به صفحه زیر مراجعه کنید:  
<http://sante.gouv.qc.ca/en/problemes-de-sante/sante-mentale/> Finding a Resource

## نظام روانشناسی کبک

برای پیدا کردن روانشناس و روان‌درمانگر به زبان‌های مختلف به وبسایت نظام روانشناسی کبک <https://www.ordrepsy.qc.ca/en/> مراجعه نمایید.

## وبسایت مرکز چند فرهنگی منابع سلامت روان

برای آگاهی از انواع مختلفی از منابع خدمات سلامت روان در استان کبک و سایر استانهای کانادا و چگونگی دسترسی به آن‌ها می‌توانید به وبسایت مرکز چند فرهنگی منابع سلامت روان به آدرس <http://www.multiculturalmentalhealth.ca> مراجعه نمایید. در این وبسایت که زیر نظر دپارتمان روانپزشکی اجتماعی و بین فرهنگی دانشگاه مک‌گیل طراحی و اداره می‌شود امکان دسترسی به زبانهای مختلف از جمله فارسی فراهم آورده شده است.

## سایر منابع در دسترس برای دریافت کمک و یا هر گونه اطلاعات بیشتر در مورد سلامت روان:

- » [Canadian Mental Health Association](#)
- » [Mouvement Santé mentale Québec](#) (فقط به زبان فرانسه)
- » [Association des groupes d'intervention en défense des droits en santé mentale du Québec](#) (فقط به زبان فرانسه)
- » [Regroupement des ressources alternatives en santé mentale du Québec](#)
- » [Les porte-voix du rétablissement – L'association québécoise des personnes vivant \(ou ayant vécu\) un trouble mental](#) (فقط به زبان فرانسه)
- » [Association des médecins psychiatres du Québec](#) (فقط به زبان فرانسه)



This info sheet was written originally in English by the Canadian Mental Health Association's BC Division. Permission has been given for the info sheet to be translated by the trusted agencies listed on page 1; the quality of the translation is the sole responsibility of these listed agencies. The references for this fact sheet come from reputable government or academic sources and research studies. The English fact sheet was produced for HeretoHelp and the BC Partners for Mental Health and Addictions Information. The BC Partners are funded by the Provincial Health Services Authority. For more information, visit: [www.heretohelp.bc.ca](http://www.heretohelp.bc.ca)