

واکاوی نقش مشاوره در بهبود مشکلات ناشی از افسردگی و خودکشی در نوجوانان

نرگس ایمانی

کارشناسی ارشد مددکاری اجتماعی، دانشگاه آزاد، مشهد، ایران

چکیده

افسردگی و خودکشی از مشکلات روانی شایع در نوجوانان است که می‌تواند تأثیرات جدی بر زندگی آن‌ها داشته باشد. افکار خودکشی بر وقوع هرگونه اندیشه خودتخریبی دلالت دارد خصوصیت مشترک ما بین افرادی که اقدام به خودکشی می‌کنند داشتن این باور است که خودکشی تنها راه حل غلبه بر احساسات غیرقابل تحمل است درحالی‌که راه‌حل‌های دیگری نیز وجود دارند. این مقاله به بررسی نقش مهم مشاوره در رسیدگی و بهبود مشکلات ناشی از افسردگی و خودکشی در نوجوانان می‌پردازد. افسردگی و خودکشی در میان نوجوانان مسائل جدی است که نیاز به مداخله زودهنگام و سیستم‌های حمایتی مناسب دارد. این مقاله تکنیک‌ها و رویکردهای مشاوره‌ای مختلفی را که ثابت کرده‌اند در کمک به نوجوانان در کنار آمدن با احساسات، افکار و رفتارهای خود مؤثر هستند، برجسته می‌کند. اهمیت همکاری مشاوران مدرسه، متخصصان بهداشت روان والدین برای ایجاد محیطی حمایتی برای نوجوانان مورد تأکید قرار گرفته است. به‌طور کلی، مشاوره نقش مهمی در رسیدگی به علل ریشه‌ای افسردگی و خودکشی در نوجوانان، ارتقای سلامت روانی و کمک به آن‌ها برای ایجاد انعطاف‌پذیری برای آینده‌ای سالم‌تر ایفا می‌کند. این پژوهش به بررسی نقش مشاوره در بهبود این مشکلات در نوجوانان می‌پردازد. ابتدا علائم و عوامل مؤثر در افسردگی و خودکشی در نوجوانان بررسی شده و سپس نقش مشاوره در شناسایی، پیشگیری و درمان این مشکلات بررسی می‌شود. مطالعات نشان داده است که مشاوره به‌عنوان یک روش کارآمد برای کمک به نوجوانان در مقابله با افسردگی و خودکشی استفاده می‌شود. نتایج نشان داد که مشاوره راه‌حل محور به شیوه‌ی گروهی بر کاهش افکار خودکشی در نوجوانان دختر مؤثر بوده است نتایج از مشاوره راه‌حل محور به شیوه‌ی گروهی می‌توان در کاهش افکار خودکشی نوجوانان بهره گرفت. از جمله روش‌های استفاده شده در این حوزه، تحت عناوین رفتار پزشکی، روان‌درمانگر و راهبردهای حل مسئله است.

واژه‌های کلیدی: مشاوره خودکشی، افسردگی، خودکشی، نوجوانان، نوجوانان

۱- مقدمه

افسردگی و خودکشی از مشکلات روانی جدی هستند که برای نوجوانان ممکن است پیامدهای بسیار خطرناک داشته باشند. این مشکلات می‌توانند به عواقب جبران‌ناپذیری منجر شوند و نیاز به درمان و مشاوره حرفه‌ای دارند. در این مقاله، نقش مشاوره در بهبود مشکلات ناشی از افسردگی و خودکشی در نوجوانان بررسی خواهد شد [2].

افسردگی یک بیماری روحی است که تأثیر عمده‌ای بر رفتار و عملکرد فرد دارد. این بیماری باعث کاهش احساس خوشحالی، علاقه به فعالیت‌های روزمره، تغذیه مناسب، خواب صحبت و حتی فکر و تصورات فرد مبتلا به آن می‌گردد. افسردگی در صورت علاج نشده، ممکن است به شخص فکروعه‌ای زخم زده چالش‌برانگیزی تبدیل شود [1]. خودکشی یکی دیگر از پدیده‌های رفتاری است که در کنار افسردگی یک سطح جدی آغاز چالش‌های جدی بروز کامل آغاز شده است. برای کمک به نوجوانان در مقابله با این چالش‌های جسمانی و روان‌پذیر، نقش مشاوره بسیار حائز اهمیت است. مشاوران با تجربه و دیدگاه خود، به نوجوانان کمک مؤثری خواهد داشت [2].

خودکشی به مرگی اطلاق می‌شود که توسط خود شخص حاصل می‌شود و در بهترین مفهوم از نظر شناسایی من خودکشی یک ناراحتی چند بعدی است که انسان نیازمند برای حل مسئله خاص، آن را بر می‌گزیند. پس خودکشی یک رفتار تصادفی و بی‌معنی نمی‌باشد بلکه راه‌حلی برای رهایی از بحران می‌باشد که فرد از آن وضعیت به‌طور غیرقابل اجتنابی رنج می‌برد [3]. در درمان راه‌حل محور اعتقاد بر این است که یک روش خطی و یا مستقیم که مشکل را حل کند مؤثر نیست. هدف درمان راه‌حل محور این است که به افراد کمک کند تا در موقعیت خود تغییراتی را به وجود آورند این تغییرات می‌باید پایدار باشند نه سطحی و موقتی هر چند که تغییر موقتی در مشکلات شخصی نیز می‌تواند درمانی باشد. دقیقاً می‌توان گفت که هدف درمان آن است که به افراد کمک کند که از فرآیندهای تغییری که قبلاً شروع شده اند آگاه شوند و راه‌حل‌های تداوم یا تشدید تقویت این تغییرات را پیدا کنند. هدف از چنین رویکرد درمانی، رفع تأکید انحصاری بر مشکل و کمک به مراجع در تجسم آینده‌ای مثبت است آینده‌ای که در آن خودکشی تنها گزینه نیست [5].

افسردگی و خودکشی در بین نوجوانان یک نگرانی بهداشت عمومی در سراسر جهان است. شیوع روزافزون مسائل بهداشت روانی در این گروه سنی نیازمند مداخلات مؤثر برای رسیدگی به علل زمینه‌ای و ارائه حمایت مناسب است. مشاوره به‌عنوان یک مؤلفه کلیدی در بهبود نتایج برای نوجوانان مبتلا به افسردگی و افکار خودکشی ظاهر شده است. هدف مداخلات مشاوره با ارائه فضای امن برای کاوش، بیان عاطفی و توسعه مهارت، تجهیز نوجوانان به ابزارهایی برای هدایت مبارزات و ایجاد انعطاف‌پذیری است. این مقاله به نقش محوری مشاوره در کاهش چالش‌های ناشی از افسردگی و خودکشی در نوجوانان می‌پردازد و بر اهمیت رویکردهای درمانی جامع و متناسب در حمایت از بهزیستی روانی آن‌ها تأکید می‌کند. از طریق یک لنز چند بعدی، این مقاله به دنبال تشریح استراتژی‌ها و تکنیک‌های مشاوره‌ای مختلف است که در پرورش نتایج مثبت و کاهش بروز خودکشی نوجوانان کارآمدی نشان داده‌اند [3].

۱-۱- بیان مسئله

افسردگی و خودکشی از مشکلات روانی جدی هستند که می‌توانند برای نوجوانان عواقب جبران‌ناپذیری داشته باشند. این مشکلات ممکن است به دلایل مختلف از جمله فشارهای اجتماعی، خانوادگی، تحصیلی یا حتی بیماری‌های فزاینده روحی و روانی افراد ناشی شود. در این شرایط، مشاوره به‌عنوان یک راهکار مؤثر و کارآمد برای بهبود و پیشگیری از این مشکلات در نظر گرفته می‌شود [1].

مقالات پژوهشگران نشان داده است که مشاوره به‌عنوان یک فعالیت حرفه‌ای و تخصصی، تأثیر قابل توجه و مثبت در بهبود و کاهش علائم افسردگی و خودکشی در نوجوانان دارد. با تأثیرگذار بودن رابطه محور آن با نسخه سابقه خود، آغاز شده است. به علاوه آن، بسیاری از پژوهش‌های قبلی نیز کاملاً یا یافته‌ها کاملاً منطبق است.

بررسی نقش مشاوره در بهبود مشکلات ناشی از افسردگی و خودکشی در نوجوانان به چند دلیل ضروری است:

پرداختن به یک مسئله حیاتی: افسردگی و خودکشی در میان نوجوانان نگرانی های بهداشت عمومی را تحت فشار قرار می دهد که نیاز به مداخلات مبتنی بر شواهد دارد. تحقیقات به درک اثربخشی مشاوره در پرداختن به این مسائل کمک می کند.

روش های اطلاع رسانی: با بررسی تحقیقات موجود، متخصصان این حوزه می توانند بینشی در مورد بهترین شیوه ها، رویکردهای نوآورانه و شکاف های موجود در دانش کنونی کسب کنند که منجر به بهبود تکنیک های مشاوره می شود.

افزایش آگاهی: مقالات پژوهشی می توانند آگاهی را در میان ذینفعان از جمله مربیان، والدین، سیاست گذاران و متخصصان سلامت روان در مورد اهمیت مشاوره در حمایت از سلامت روان نوجوانان افزایش دهند.

پیشبرد دانش: انجام تحقیقات به مجموعه دانش در مورد سلامت روانی نوجوانان کمک می کند و پایه ای برای مطالعات بیشتر و توسعه مداخلات مناسب فراهم می کند.

ترویج همکاری: تحقیقات می تواند همکاری میان تیم های چند رشته ای را تسهیل کند و رویکردی جامع را برای پرداختن به تأثیر متقابل پیچیده عوامل مؤثر در افسردگی و خودکشی در نوجوانان تقویت کند.

بهبود نتایج: تحقیقات مبتنی بر شواهد به ارزیابی اثربخشی مداخلات مشاوره ای، اصلاح استراتژی ها و در نهایت بهبود نتایج برای نوجوانانی که با مسائل بهداشت روانی دست و پنجه نرم می کنند، کمک می کند.

تحقیق در مورد نقش مشاوره در بهبود مشکلات ناشی از افسردگی و خودکشی در نوجوانان برای پیشبرد درک، تقویت شیوه ها و در نهایت حمایت از رفاه این جمعیت آسیب پذیر ضروری است.

خودکشی به عنوان یک پدیده اجتماعی مهم نقش اساسی در به خطر افتادن سلامت روان جامعه ایفا میکند. به تعبیر دیگر میزان خودکشی و اقدام به خودکشی از مهم ترین شاخصهای بهداشت روانی افراد یک جامعه محسوب میشود. برخی از انسانها افکار خودکشی دارند که هرگز به آن عمل نمی کنند، بعضی دیگر روزها هفته ها، ماهها و حتی سالها قبل از اقدام طرح ریزی می کنند و برخی به طور تکانشی و بدون قصد قبلی اقدام می کنند [6]

خودکشی شاید غم انگیزترین روش ختم زندگی یک فرد محسوب شود رنج ناشی از خودکشی غیرقابل بیان است و سبب میشود اعضای خانواده دوستان همکاران با فقدان عمیق و احساس گناه مواجه شوند در پی خودکشی حالت سر درگمی و تخریب بروز می کند که در غالب موارد قابل توصیف نیست. اغلب افرادی که به خودکشی فکر می کنند برای اقدام به خودکشی مردد هستند و مطمئن نیستند که میخواهند بمیرند [8]

در زمینه میزان شیوع افکار برنامه ها و رفتار خودکشی در ایران بررسی های اندکی انجام شده است. میزان شیوع در طول عمر افکار خودکشی برنامه ها و اعمال خودکشی شهر کرج را به ترتیب ۶ و ۲۳، ۱۲ گزارش کردند [7]

۲- مبانی پژوهش

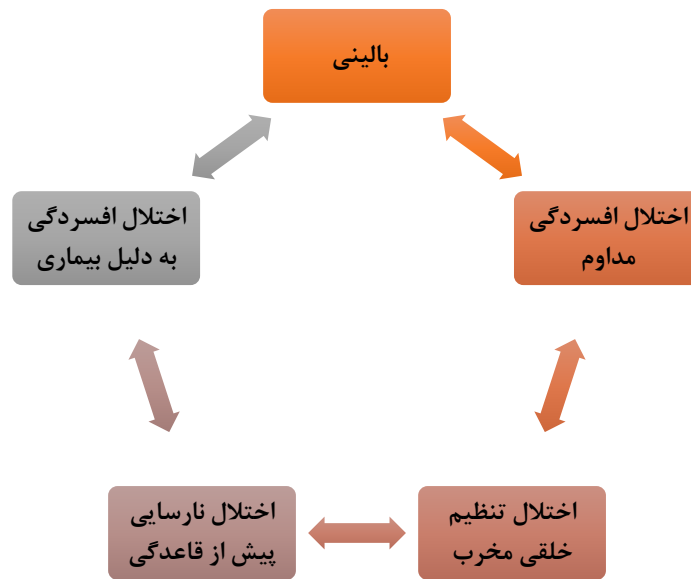
مقاله حاضر به بررسی نقش مشاوره در بهبود مشکلات ناشی از افسردگی و خودکشی در نوجوانان می پردازد. این مقاله با تأکید بر اهمیت شناسایی و درمان زود هنگام این مشکلات، به بررسی روش های مختلف مشاوره و پشتیبانی روان شناختی برای کمک به نوجوانان در مقابله با این مشکلات پرداخته است.

در این مقاله، ابتدا به تعریف و شناسایی علائم افسردگی و خودکشی در نوجوانان پرداخته شده است. سپس، نقش و اهمیت مشاوره در تحول و بهبود روحی و روانی نوجوانان برای جلوگیری از عود و تعمید این مشکلات بحث شده است. همچنین، روش های مختلف مشاوره و پشتیبانی روان شناختی که به نوجوانان کمک کننده هستند، برای حل چالش های ذهنی و عاطفی آن ها برجسته شده است.

۲-۱- افسردگی

افسردگی به انگلیسی depression، در دسته بیماری‌های خلقی قرار می‌گیرد که با احساس غم، از دست دادن فرد یا هر چیز دلخواهی، یا عصبانیتی که با فعالیت‌های روزانه فرد تداخل دارد، توصیف می‌شود و نسبتاً شایع است. افراد مختلف حال افسرده را به طریق مختلف تجربه می‌کنند [7].

به نقل از سایت psychiatry، افسردگی یک بیماری شایع و جدی پزشکی است که بر احساسات، طرز تفکر و نحوه انجام اعمال روزانه شما تأثیر منفی می‌گذارد. دپرشن باعث احساس غم و اندوه یا از دست دادن علاقه به فعالیت‌هایی می‌شود که شما در گذشته آن‌ها لذت می‌بردید. به همین دلیل می‌تواند باعث انواع مشکلات عاطفی و جسمی شود و توانایی شما را کاهش دهد. به علاوه ممکن است ارتباطات اجتماعی فرد را هم تحت تأثیر قرار دهد. [8]



نمودار شماره ۱: انواع افسردگی [5]

۱-۱-۲- علائم افسردگی

نشانه‌های افسردگی بسته به نوع آن از خفیف تا شدید متغییر و متفاوت هستند. برای تایید یا رد این اختلال دکتر و متخصص روان شناس و دکتر و متخصص روان پزشک به علائم افسردگی توجه می‌کند. علائم و نشانه‌ها در این بیماری بیش از هر چیز دیگری مهم تلقی می‌شوند.

depression زمانی اختلالات روانی تلقی می‌شود که همراه با حداقل پنج علامت همزمان و بیش از دو هفته رخ دهد. علائم افسردگی عبارتند از: [10].

جدول شماره ۱: علائم افسردگی، [10]

علائم	ردیف
فکر به مرگ	۱
احساس ناراحتی، پوچی یا درماندگی	۲
کندی در حرکت، تفکر یا صحبت فرد	۳
اختلال در تمرکز، یادآوری و تصمیم‌گیری	۴
اضطراب، پرخاشگری و احساس بی‌قراری	۵
کج‌خلق، فوران خشم یا پایین آمدن آستانه- صبر	۶

اختلال در خواب، از جمله بی-خوابی یا پرخوابی	۷
خستگی، پایین بودن انرژی و طاقت فرسا بودن کارها از نظر فرد	۸
بی-میلی به انجام فعالیت‌های لذت-بخش، از رابطه جنسی گرفته تا ورزش	۹
درد فیزیکی مثل سردرد یا کمردرد بدون علت (میتواند از علائم کرونا باشد)	۱۰
اختلال در اشتها، شامل بی-میلی به غذا و کاهش وزن یا پرخوری و افزایش وزن	۱۱
احساس بی-ارزشی، عذاب وجدان، تمرکز روی شکست‌های گذشته و سرزنش خود	۱۲

۲-۲- خودکشی

خودکشی که به آن خودکشی موفق نیز گفته می‌شود، «عمل گرفتن جان خود» است. خودکشی ناموفق یا رفتار خودکشی غیرکشنده، نوعی آسیب به خود با هدف پایان دادن به زندگی است که منجر به مرگ نشود. خودکشی کمکی زمانی است که فردی به‌طور غیرمستقیم به شخص دیگری کمک می‌کند تا باعث مرگ خود شود و این کار را از طریق ارائه مشاوره یا تهیه ابزار انجام این کار صورت دهد. این کار در مقابل هومرگ قرار دارد که در آن فرد دیگر نقش فعال‌تری در مرگ شخص ایفا می‌کند. فکر خودکشی یعنی فکر کردن فرد خودکش به نحوه خاتمه دادن به زندگی خویش [10].

کشتن عمدی خود را خودکشی می‌گویند. خودکشی با آسیب زدن به خود تفاوت دارد، افرادی که به خود آسیب می‌زنند، لزوماً قصد مردن ندارند، اما افرادی که قصد خودکشی دارند، با نیت مرگ به خود آسیب می‌رسانند. افراد در سنین و جنسیت‌های متفاوت اقدام به خودکشی می‌کنند. بر اساس آمار زنان بیش از مردان اقدام به خودکشی می‌کنند اما میزان خودکشی منجر به مرگ در مردان بالاتر است. افراد به دلایل مختلف اقدام به خودکشی می‌کنند، اما افرادی که دچار اختلالات روانی و اختلالات شخصیت هستند، بیش از سایرین در خطر تمایل به خودکشی می‌باشند. آگاهی از نشانه‌ها و علائمی که فرد در زمان تمایل به خودکشی از خود بروز می‌دهد، می‌تواند به اطرافیان وی کمک کند تا متوجه نیت فرد شده و از وی محافظت کنند. در این راستا به انواع اختلالات روانی که احتمال بروز خودکشی در آن‌ها بالا می‌باشد نیز اشاره خواهیم کرد. [11]

-علائم تمایل به خودکشی: [12]

۱. داشتن احساس ناامیدی شدید و باور بی فایده بودن زندگی.
۲. انزوا، گوشه نشینی و دوری از روابط اجتماعی.
۳. داشتن نوسانات خلقی و تغییرات شدید اخلاقی.
۴. مصرف بیش از اندازه مواد مخدر و الکل.
۵. تغییر در خواب و خوراک و انجام امور روزمره.
۶. یادگاری گذاشتن برای دیگران، وصیت کردن و حلالیت طلبیدن.
۷. انجام رفتارهای پر خطر با هدف از بین بردن خود.

خودکشی یا انتحار پایان دادن آگاهانه زندگی به دست خود است. در بیشتر مکاتب اخلاقی و حقوقی و همچنین ادیان الهی، خودکشی امری ناپسند به‌شمار رفته و اقدام به خودکشی را جرم و گناه می‌دانند و برای آن عذابی سخت در روز قیامت وعده داده شده است. خودکشی براساس آمارهای بین‌المللی یکی از ده علت اصلی مرگ در بیشتر کشورهای دنیا است. رواج خودکشی با عواملی از جمله درون‌گرایی، اختلالات روانی، حفظ آبرو، عوامل خانوادگی، آسیب‌های اجتماعی، ضعف اعتقادات مذهبی و بی‌هنجاری مرتبط دانسته شده است [11].

فقیهان شیعه و اهل سنت خودکشی را از گناهان کبیره و خودکشی کننده (مُنْتَجِر) را فاسق دانسته‌اند. برای حرمت خودکشی به آیات، روایات، اجماع فقیهان و عقل و سیره عقلا استناد شده است. خودکشی به سبب اضطرار یا وجود مصلحتی مهم‌تر مانند

حفظ جان مسلمانان جایز دانسته شده است؛ اگرچه در مواردی مانند آسان‌مرگی (اتانازی) اغلب فقهای معاصر به جایز نبودن همه راه‌های آن حکم داده‌اند. [12]

۲-۲-۱- خودکشی در نوجوانان

دوران نوجوانی دوران پر استرسی است. نوجوانان با تغییراتی مانند تغییر در افکار و احساسات مواجه خواهند شد. این موضوع می‌تواند زمینه ساز خودکشی باشد. نوجوانان به دلایل مختلف به سراغ خودکشی می‌روند. آیا شما نیز با این دلایل آشنایی دارید؟ در این بخش، اطلاعاتی درباره دلایل خودکشی نوجوانان در اختیار شما قرار می‌دهیم.

۱- مشکلات روانی

برخی از نوجوانان به اختلالاتی مانند بیش‌فعالی، استرس و اضطراب، افسردگی و اختلال دو قطبی مبتلا هستند. این اختلالات باعث می‌شوند که نوجوانان بیشتر در معرض خودکشی قرار گیرند. اگر فرزند نوجوان شما دارای علائم اختلالات روانی است باید بیشتر از آن‌ها مراقبت کنید تا به سراغ خودکشی نروند. این علائم معمولاً شامل مواردی از قبیل تغییر خلق، تغییرات اشتها، از دست دادن علاقه به انجام امور، خستگی مفرط و... می‌شوند [13].

۲- مسائل درسی

یکی از دلایلی که می‌تواند باعث خودکشی نوجوانان شود، افت تحصیلی نوجوان است. گاهی اوقات خانواده‌ها انتظارات تحصیلی نا به جایی از فرزند خود دارند. این موضوع سبب می‌گردد که نوجوان به دلیل عدم به دست آوردن تحسین والدین، به سراغ انجام اقداماتی مانند خودکشی برود. بیشتر نوجوانان در دوران طلایی کنکور به خودکشی می‌انديشند. دلیل خودکشی آن‌ها نیز عدم دستیابی به رتبه دلخواه در کنکور است. نرسیدن به جایگاه و رتبه دلخواه می‌تواند باعث شود که نوجوان خودکشی را انتخاب کند. [11]

۳- مصرف الکل و دخانیات

مصرف دخانیات و الکل می‌تواند احتمال خودکشی نوجوانان را افزایش دهد. اعتیاد نوجوان او را بیشتر در معرض رفتارهای پرخطرانه و ابتلا به افسردگی قرار می‌دهد. چرا که این بیماری‌ها بر خلق و خوی فرد تاثیر می‌گذارند. [13]

۴- مشکلات خانوادگی

یکی از فاکتورهایی که باعث خودکشی نوجوان می‌شود، مشکلات خانوادگی است. اگر روابط بین والدین یا رفتار والدین با نوجوان سرد باشد، باعث گرایش او به خودکشی می‌شود. مسائل خانوادگی زیادی وجود دارند که می‌توانند باعث افزایش خطر خودکشی در نوجوانان شوند. به‌عنوان مثال، تحقیقات نشان می‌دهند که وقتی یکی از اعضای خانواده بر اثر خودکشی از دست می‌رود، سایر اعضای آن خانواده احتمال بیشتری دارد که به سراغ این اقدام بروند [12].

۵- مسائل جنسی

تجاوز و مسائل جنسی یکی از مشکلاتی است که باعث اقدام به خودکشی نوجوانان می‌شود. نوجوانانی که با این مشکل مواجه گردیده‌اند، دچار افسردگی و اختلال استرس پس از ضربه می‌شوند. این اختلالات می‌توانند زمینه ساز انجام اقداماتی مانند خودکشی توسط نوجوانان گردند. در ضمن به‌عنوان والدین آموزش مسائل جنسی به نوجوانان را جدی بگیرید [12].

۶- مشکلات رفتاری

نوجوانانی که خشم شدید را تجربه می‌کنند یا سابقه رفتارهای پرخطرانه و تکانشی دارند با خطر بیشتری برای خودکشی رو به رو هستند.

۳- یافته‌های تحقیق

مشاوره با نوجوانان مبتلا به افسردگی و خودکشی می‌تواند نقش بسیار مهمی در بهبود وضعیت آن‌ها داشته باشد. این نوع مشاوره به کمک روان‌شناسان و متخصصان روان‌پزشکی ارائه می‌شود و شامل ارائه راهکارهای مناسب برای مدیریت افسردگی، افزایش خودآگاهی و تقویت استراتژی‌های مقابله با فک‌های منفی و خودکشنده است. مشاوران با گوش دادن به نگرانی‌ها و احساسات نوجوان، به آن‌ها کمک می‌کنند تا علل عمده افسردگی و خودکشی را شناسایی کنند و راه‌حل‌های مناسب برای آن پیدا کنند. همچنین، این نوع مشاوره به نوجوانان کمک می‌کند تا با تغییر الگوهای فکری منفی، بهبود در حالت روحی خود دست یابند.

یکی از یافته‌های پژوهش در مورد نقش مشاوره در بهبود مشکلات ناشی از افسردگی و خودکشی در نوجوانان، این است که مشاوره می‌تواند بهبود قابل توجهی در علائم افسردگی و خودکشی نوجوانان داشته باشد. بر اساس یافته‌های پژوهش، مشاوره فرصت مناسبی برای نوجوانان است تا با یک حرفه‌ای رابطه برقرار کنند و در مورد مسائل و مشکلات خود صحبت کنند. پژوهش‌ها نشان دادند که مشاوره ممکن است به نوجوانان کمک کند تا راه‌حل‌های مناسب برای حل مسائل خود پیدا کنند و به آن‌ها کمک کند تا با استرس و فشار زندگی بهتر سر و کار دارند. همچنین، مشاوره ممکن است به نوجوانان کمک کند تا الگوهای فکری منفی خود را شناسایی و تغییر داد.

۳-۱- راه کار های پیشنهادی

برای بهبود مشکلات ناشی از افسردگی و خودکشی در نوجوانان، رویکردی جامع که به عوامل فردی و سیستمی توجه داشته باشد، ضروری است. در اینجا روش‌های دقیق برای افزایش نتایج برای نوجوانانی که با مشکلات سلامت روانی دست و پنجه نرم می‌کنند آورده شده است:

اوایل و مداخله:

اجرای منظم غربالگری سلامت روان در مدارس و مراکز مراقبت‌های بهداشتی برای شناسایی نوجوانان در معرض خطر. آموزش‌هایی را برای مربیان، والدین و متخصصان مراقبت‌های بهداشتی در مورد شناخت علائم افسردگی و افکار خودکشی در نوجوانان ارائه دهید. اطمینان از دسترسی به خدمات بهداشت روانی به موقع و مناسب برای نوجوانان نیازمند.

ارتقاء تاب آوری و مهارت‌های مقابله‌ای:

برنامه‌های مبتنی بر شواهد را در مدارس ارائه دهید که بر ایجاد انعطاف‌پذیری، تنظیم هیجانی و راهبردهای مقابله‌ای تمرکز دارند. شیوه‌های تمرکز حواس، تکنیک‌های مدیریت استرس و یادگیری اجتماعی-عاطفی را در برنامه درسی ادغام کنید تا نوجوانان را با مهارت‌هایی برای عبور از چالش‌ها مجهز کنید.

خدمات مشاوره پیشرفته:

افزایش دسترسی به مشاوران مدرسه، متخصصان سلامت روان و درمانگرانی که در کار با نوجوانان تخصص دارند. ارائه خدمات مشاوره‌ای با حساسیت فرهنگی و LGBTQ+ شامل رفع نیازهای متنوع نوجوانان. از انواع رویکردهای مشاوره مانند درمان شناختی-رفتاری، رفتار درمانی دیالکتیکی و درمان بین فردی برای رفع نیازهای فردی استفاده کنید.

مشارکت و حمایت خانواده:

مشارکت دادن خانواده ها در فرآیند درمانی برای ایجاد یک محیط حمایتی برای نوجوانان در خانه. جلسات خانواده درمانی را برای بهبود ارتباطات، حل تعارضات و تقویت روابط درون واحد خانواده ارائه دهید. به والدین در مورد سواد سلامت روان، علائم هشدار دهنده و راه های حمایت از رفاه نوجوان خود آموزش دهید.

مشارکت جامعه و پیشگیری:

با سازمان های اجتماعی، کلیساها و گروه های جوانان برای ارائه حمایت همه جانبه از نوجوانان همکاری کنید. برای کاهش انگ، افزایش رفتارهای کمک جویانه و ارتقای سلامت روان، کمپین های آگاهی از سلامت روانی را انجام دهید. اجرای برنامه ها و آموزش های پیشگیری از خودکشی برای اعضای کلیدی جامعه برای شناسایی و پاسخگویی به نوجوانان در معرض خطر.

پیگیری و پشتیبانی بلند مدت:

ایجاد پروتکل های پیگیری برای نظارت بر پیشرفت نوجوانان پس از مشاوره و اطمینان از تداوم مراقبت. گروه های حمایت از همسالان و برنامه های مربیگری را برای ارائه پشتیبانی و ارتباط مستمر برای نوجوانان ایجاد کنید. منابعی را برای نوجوانان در حال گذار به بزرگسالی فراهم کنید تا حمایت از سلامت روان را بیش از سال های نوجوانی خود حفظ کنند.

با ادغام این راهبردها و اتخاذ یک رویکرد مشارکتی و چند وجهی، می توانیم گام های مهمی در بهبود نتایج برای نوجوانان مبتلا به افسردگی و خودکشی برداریم. اولویت بندی سلامت روان، بی اعتنایی به درخواست کمک و ایجاد یک اکوسیستم حمایتی که به نوجوانان برای رشد عاطفی و ذهنی توانمند می شود، بسیار مهم است.

۴- بحث و نتیجه گیری

مقاله نشان داد که مشاوره می تواند نقش مهمی در بهبود مشکلات ناشی از افسردگی و خودکشی در نوجوانان داشته باشد. این نتایج نشان دادند که مشاوره می تواند بهبود علائم افسردگی و کاهش شیوع خودکشی در این گروه سنی منجر شود. بنابراین، استفاده از مشاوره به عنوان یک روش درمانی مؤثر برای کمک به نوجوانان در مقابله با این مسائل پیچیده و حساس توصیه می شود.

در نتیجه، مشاوره به عنوان یک امر اساسی و ضروری در پرداختن به عقده ناشی از افسردگی و خودکشی در نوجوانان ظاهر می شود. مداخلات مشاوره ای با فراهم کردن فضای امن برای کاوش، راهنمایی و حمایت، مسیری را برای نوجوانان فراهم می کند تا در مبارزات خود گام بردارند، انعطاف پذیری ایجاد کنند و بهزیستی عاطفی را پرورش دهند. مشاوران از طریق یک رویکرد چند وجهی که شامل استراتژی های مبتنی بر شواهد، مشارکت خانواده، مشارکت اجتماعی و حمایت طولانی مدت می شود، نقش مهمی در توانمندسازی نوجوانان برای رویارویی با مسائل بهداشت روانی خود و حرکت به سمت بهبودی ایفا می کنند. از آنجایی که شیوع افسردگی و خودکشی نوجوانان همچنان یک نگرانی مبرم است، ضروری است که ما آموزش بهداشت روان را در اولویت قرار دهیم، کمک خواستن را بی ارزش جلوه دهیم و خدمات بهداشت روانی را در مدارس تقویت کنیم و با تقویت یک اکوسیستم مشارکتی که برای رفاه روانی ارزش قائل است. نوجوانان، ما می توانیم جامعه ای ایجاد کنیم که در آن هر نوجوان احساس حمایت، درک و مجهز بودن به ابزارهای پیشرفت کند. مشاوره در خط مقدم این حرکت قرار می گیرد، برای نوجوانانی که با چالش های بهداشت روانی دست و پنجه نرم می کنند، ارائه، شفا و آینده ای روشن تر است. ما با هم می توانیم در دنیایی کار کنیم که هر نوجوان در غلبه بر موانع افسردگی و خودکشی احساس ارزشمندی، انعطاف پذیری و توانمندی کند.

منابع

۱. گنجی، حمزه (۱۳۸۷) روان شناسی عمومی تهران ساوالان
۲. گنجی، حمزه (۱۳۸۶) بهداشت روانی تهران، نشر ارسبارن، چاپ اول.
۳. گیتی پسند زهرا (۱۳۸۷) اثر بخشی درمان راه حل محور بر کاهش تعارضات والد فرزندی در نوجوانان دختر تازه ها و پژوهشهای مشاوره شماره ۶۳۲۷۸۰
۴. لارانس، ای، پرون (۱۳۹۲)، روانشناسی شخصیت، ترجمه کدیور و جوادی، چاپ اول، تهران موسسه خدمات فرهنگی.
۵. مساواتی آذر مجید (۱۳۹۳). آسیبهای اجتماعی ایران، انتشارات فروزش، تبریز، چاپ دوم..
۶. مرادی، علیرضا و همکارانش (۱۳۸۸) بررسی تاثیر ساختار خانواده و حمایت اجتماعی در خودکشی دانشجویان، فصلنامه خانواده پژوهی سال پنجم، شماره ۲۰
۷. مقدس، شهرام (۱۳۸۸)، بررسی زمینه های خودکشی در استان چهار محال بختیاری با تأکید بر عمل خودسوزی در شهرستان اردل استانداری و بهزیستی استان
۸. موسی نژاد علی، (۱۳۸۹) مجموعه مقالات همایش ملی خودکشی پیامدها و راهکارها (تهران، جامعه شناسان
۹. میر جلیلی، فاطمه (۱۳۸۸). اثر بخشی مشاوره گروهی با رویکرد راه حل محور بر بهبود خودکارآمدی تحصیلی دانش آموزان دختر پایه دوم مقطع متوسطه شهر یزد. پایانه کارشناسی ارشد دانشگاه علامه طباطبایی
۱۰. نظری علی محمد (۱۳۹۰) مبانی زوج درمانی و خانواده درمانی تهران علم.
۱۱. نظری علی محمد و بیرامی، منصور (۱۳۸۷). بررسی تاثیر مشاوره راه حل محور بر رضایت زناشویی در ابعاد پرخاشگری، زمان با هم بودن توافق درباره مسایل مالی و رضایت زناشویی در زوجین هر دو شاغل فصلنامه روانشناسی دانشگاه تبریز شماره ۷۹-۱۱۹ ۹
۱۲. نظری علی محمد و نوابی نژاد، شکوه (۱۳۸۶) بررسی تاثیر مشاوره راه حل محور بر رضایت زناشویی زوجین هر دو شاغل تازه ها و پژوهشهای مشاوره شماره ۵۳۷۹،۲۰

13. Anderson R N, 2002. Deaths: Leading causes for national vital statistics reports. Hyattsville, M D: National Center for Health Statistics.

Examining the role of counseling in improving problems caused by depression and suicide in teenagers

Narges Imani

Master of Social Work, Azad University, Mashhad, Iran

Abstract

Depression and suicide are common psychological problems in teenagers that can have serious effects on their lives. Suicidal thoughts imply the occurrence of any self-destructive thoughts. The common characteristic among people who commit suicide is the belief that suicide is the only solution to overcome unbearable feelings, while there are other solutions. This article examines the important role of counseling in addressing and improving problems caused by depression and suicide in teenagers. Depression and suicide among adolescents are serious issues that require early intervention and appropriate support systems. This article highlights various counseling techniques and approaches that have proven effective in helping teens cope with their feelings, thoughts, and behaviors. The importance of cooperation between school counselors, mental health professionals and parents to create a supportive environment for adolescents is emphasized. Overall, counseling plays an important role in addressing the root causes of depression and suicide in adolescents, promoting mental health, and helping them build resilience for a healthier future. This research examines the role of counseling in improving these problems in teenagers. First, the symptoms and effective factors in depression and suicide in teenagers are examined, and then the role of counseling in identifying, preventing and treating these problems is examined. Studies have shown that counseling is used as an effective method to help teenagers deal with depression and suicide. The results showed that group-based solution-oriented counseling has been effective in reducing suicidal thoughts in adolescent girls. The results of group-based solution-oriented counseling can be used to reduce adolescent suicidal thoughts. Among the methods used in this field are behavioral medicine, psychotherapy, and problem solving strategies.

Keywords: Suicide counseling, suicide, depression, suicide in teenagers, teenagers
