



Alameda Alliance for Health

اضطراب در نوجوانان

راهنمای ویژه کمک به نوجوانان، والدین و مراقبان.



ما در Alameda Alliance for Health (Alliance) برای شما و کمک به سلامت فرزندان حضور داریم. والدین و مراقبان می‌توانند از این راهنما برای تشخیص نشانه‌های اضطراب در فرزندان نوجوان خود و یادگیری نحوه دریافت کمک استفاده کنند.

اضطراب احساسی از ترس، نگرانی و ناراحتی است که می‌تواند خفیف تا شدید باشد. ممکن است باعث شود عرق کنید، بی‌قرار و عصبی شوید و ضربان قلبتان تند شود. احساس اضطراب یا نگرانی گاه‌به‌گاه واکنشی طبیعی به استرس است. در افرادی که اختلال اضطراب دارند، این اضطراب از بین نمی‌رود و ممکن است با گذشت زمان بدتر شود. این موضوع می‌تواند بر زندگی روزمره در مدرسه، محل کار، خانه یا در روابط خانوادگی و دوستان تأثیر بگذارد. انواع مختلفی از اختلالات اضطراب وجود دارد، مانند اضطراب عمومی، اضطراب اجتماعی، حملات پانیک و فوبیها (ترس شدید از یک شیء یا موقعیت).

تقریباً یک (1) نفر از هر سه (3) نوجوان آمریکایی دچار اختلال اضطراب بوده است. برای نوجوانی که دچار اضطراب است، داشتن افسردگی همزمان موضوع نادری نیست.

اضطراب چگونه به نظر می‌رسد

علائم اضطراب شامل موارد زیر است:

- افت نمرات درسی
- احساس خجالت یا بی‌قراری
- تحریک‌پذیری
- خستگی سریع
- احساس تنش یا استرس در عضلات
- ترس‌ها و نگرانی‌های مداوم درباره زندگی روزمره
- مشکل در تمرکز
- مشکل در خواب

اگر نوجوان هستید و متوجه علائم اضطراب شدید:

- **از پزشک خود** درباره گزینه‌های کمک حرفه‌ای بپرسید. اضطراب با روان‌درمانی (که «گفتگو درمانی» نیز نامیده می‌شود)، دارو یا ترکیبی از هر دو قابل درمان است.
- **علل یا محرک‌های استرس** خود و روش‌هایی را که برایتان کارآمد است، بشناسید. مثلاً، می‌توانید دفترچه یادداشت داشته باشید، ورزش کنید و با دوستان یا اعضای خانواده تماس بگیرید که می‌توانند از شما حمایت کنند.
- **با یک درمانگر صحبت کنید** که بتواند به شما در درک اضطراب کمک کند. برای ارجاع به درمانگر به صورت رایگان، لطفاً با بخش خدمات اعضای Alliance تماس بگیرید.
- **با یک بزرگسال مورد اعتماد** مانند والدین، معلم یا مشاور مدرسه درباره احساسات خود صحبت کنید.

اگر پدر یا مادر یک نوجوان هستید و متوجه شدید نوجوانتان علائم اضطراب دارد:

- **با پزشک** فرزند نوجوانتان تماس بگیرید و درباره گزینه‌های کمک حرفه‌ای سؤال کنید.
- **به فرزندتان کمک کنید با استرس کنار بیاید.** با فراهم کردن وعده‌های غذایی سالم، ورزش و خواب منظم از نوجوانتان حمایت کنید. با نوجوانتان فعالیت‌هایی انجام دهید که از آن‌ها لذت می‌برد.
- **برای دریافت ارجاع به درمانگر** برای نوجوانتان به صورت رایگان، با بخش خدمات اعضای Alliance تماس بگیرید.
- **از خود مراقبت کنید.** یاد بگیرید وقتی با مشکلات مربوط به فرزندتان روبه‌رو می‌شوید چگونه استرس‌تان را مدیریت کنید. استراحت کنید و احساسات خود را با شریک زندگی یا دوستان خود مطرح کنید. اگر گمان می‌کنید کنترل اوضاع را از دست داده‌اید، کمک تخصصی دریافت کنید.
- **با نوجوان خود** درباره احساساتش صحبت کنید. با دقت به حرف‌های او گوش دهید و بدون قضاوت یا انتقاد، به او دلگرمی بدهید. نقاط قوت نوجوانتان را به او یادآوری کنید.



درمان اضطراب

سبک زندگی سالم می‌تواند به افراد مبتلا به اضطراب یا علائم بی‌قراری کمک کند.

عادات‌های سبک زندگی سالم شامل تغذیه متعادل و فعالیت بدنی حداقل یک (1) ساعت در روز می‌شود. همچنین شامل خواب کافی بین 8 تا 10 ساعت می‌شود. این عادات سالم، همراه با حمایت اجتماعی و یافتن راه‌هایی برای مدیریت استرس، ممکن است علائم اضطراب را کاهش دهند.

درمان‌هایی مانند گفت‌وگو درمانی (روان‌درمانی)، دارو یا ترکیبی از هر دو برای بیشتر نوجوانان مبتلا به اضطراب بسیار مؤثر هستند.

• **گفت‌وگو درمانی (روان‌درمانی)** می‌تواند به افراد مبتلا به اختلالات اضطرابی کمک کند. اثربخشی روش‌های مختلف درمانی برای افراد مختلف متفاوت است. مشاوره با یک متخصص سلامت روان دارای مجوز، نقطه شروع خوبی است. درمانگر شما به شما کمک خواهد کرد نوع گفت‌وگو درمانی مناسب را انتخاب کنید و از شما در ایجاد تغییرات سالم در سبک زندگی حمایت می‌کند.

• **دارو** می‌تواند به کاهش علائم کمک کند. می‌توانید با پزشک خود همکاری کنید تا ببینید کدام دارو ممکن است برای شما مفید باشد. ممکن است نیاز باشد داروهای مختلفی را امتحان کنید تا داروی مناسب را پیدا کنید. مثلاً:

– **داروهای ضدافسردگی** می‌توانند به درمان علائم اضطراب نیز کمک کنند. ممکن است چند هفته طول بکشد تا اثربخشی آن شروع شود. این داروها ممکن است عوارض جانبی مانند سردرد، حالت تهوع یا اختلال در خواب ایجاد کنند. برای بیشتر افراد، این عوارض معمولاً شدید نیستند، به‌ویژه اگر دوز دارو از مقدار کم شروع شود و به‌تدریج افزایش یابد. درباره هرگونه عوارض جانبی با پزشک خود صحبت کنید.

حمایت بیشتر

خط پشتیبانی استرس والدین مسیرهای خانواده
خط تلفن رایگان **1.800.829.3777** (با ارائه مترجم شفاهی)
familypaths.org (انگلیسی، اسپانیایی)

اگر هم‌اکنون به کمک نیاز دارید، لطفاً شماره **9-8-8** را بگیرید یا به **988lifeline.org** مراجعه کنید.

برای کمک به یافتن خدمات سلامت روان، لطفاً با:

بخش خدمات اعضای Alliance تماس بگیرید

شماره تلفن: **1.510.747.4567**

خط تلفن رایگان: **1.877.932.2738**

افراد دارای اختلال شنوایی و گفتاری (TTY/CRS): **1.800.735.2929/711**

www.alamedaalliance.org