

## PST

# Psychotherapeutic Support for Teens

شاخص های عملی برای تهیه کنندگان و مراقبین سلامت و تندرستی اولیه به منظور درمان افسردگی نوجوان

این ابزار خطوط راهنما و پیشنهاداتی را به بالینی گر ها ارائه می کند تا آنها بتوانند به کمک این راهنما تعاملات بالینی خودشان با نوجوانان را منظم کنند:

فهرست:	نوع حمایت:	خطوط راهنما و پیشنهادات:
<input type="checkbox"/>	تقرب	*دوستانه عمل کنید ولی دوست نباشید *یک فضای حمایتی را بوجود آورید *رازداری را برقرار کنید ولی آن را نیز محدود کنید (مانند زمانی که احتمال آسیب به خود و دیگران است)
<input type="checkbox"/>	به حال توجه کنید	*کمک کنید تا مهمترین مشکلات فعلی شناسایی شوند.
<input type="checkbox"/>	مشکل محور باشید	*کمک کنید تا راه حل های عملی برای مشکلات جاری بکارگرفته شده و توسعه یابند.
<input type="checkbox"/>	آموزش را فراهم کنید	*در خصوص افسردگی و روش های درمان به آموزش بپردازید(کامل کردن KADS و CTEFA)
<input type="checkbox"/>	پاسخگو باشید	*برای موضوعات اضطراری سعی کنید با تلفن، ایمیل، یا پیامک در طول ساعات کاری در دسترس باشید. *ملاقات های چهره به چهره را برنامه ریزی کنید به گونه ای که به زمان های حضور نوجوان در مدرسه لطمه وارد نشود *فعالیت های خوب نوجوان را کنترل و ردیابی کنید، مانند ورزش، خواب و رژیم غذایی.

### سایر خطوط راهنما برای ایجاد یک محیط حمایتی

خطوط راهنما و پیشنهادات زیر را در محیط حمایتی و توجه فعال بکار ببرید.

- مهربان بودن و و غیر قضاوتی بودن؛** (سعی کنید واقعی باشید)
- گوش کننده ی فعال بودن:** تماس چشمی و کلامی مانند (خوبه /دلمه بده و...) و ارتباطات غیر کلامی را که نشان دهنده ی گوش دادن شما است حفظ کنید.
- روشن سازی:** سعی کنید موضوعات را با سوالات روشن سازی و ابهام زدایی کنید مانند "کمک کن به من تا بفهمم". یا، بی: تونی لطفا توضیح بدهی که درباره ی چه چیزی فکر می کنی؟"
- شناسایی هیجان ها:** مثلا(بنظر می رسد که شما رنجیده خاطر شده اید).
- سعی نکنید نوجوان را زود درک کرده یا بفهمید.** در غیر اینصورت دچار خطا خواهید شد.
- اگر نمی فهمید که نوجوانان چه می گویند از آنها سوال کنید**
- اگر نمی دانید که چه پاسخی باید بدهید به آنها اجازه بدهید که بدانند چطور متوجه خواهید شد.**

بیاد داشته باشید که بعضی از مواقع دخالت والدین یا مراقبین نوجوان در ارزیابی و فرآیند درمان ضروری است. هر زمان لازم شد اطلاعات در خصوص حالت هیجانی فرد جوان را از مراقبین و والدین اخذ کنید. این غیر عادی نیست که والدین و مراقبین نوجوان دیدگاهی متفاوت داشته باشند، سعی کنید با بحث کردن موضوع را روشن سازی کنید.

در هر حال ضروری است که رازداری را در سطح خوبی حفظ کنید. رازداری مهم است اما محدودیت دارد. رفتارهای آسیب زنده به خود و دیگران مانند خودکشی یا صدمه زدن می بایست به عنوان جریان هایی که نمی توانند مخفی نگه داشته شوند در نظر گرفته شوند. استفاده از مواد مخدر می بایست مورد بحث قرار گیرد و این که مصرف این مواد در چه زمانی سواستفاده تلقی می شوند.

**مترجمان: مهرداد شهیدی و مهناز شجاعی با اجازه از دکتر کوچر**

**Translated by Mehrdad Shahidi and Mahnaz Shojaee with Dr.Stan Kutcher's permission**