

چک لیست نهایی

راهنمای ارزیابی و تشخیص اولیه افسردگی در نوجوانان

ارزیابی انزوای اجتماعی

آیا نوجوان به طور معناداری از جمع خانواده، دوستان صمیمی و فعالیت‌ها یا سرگرمی‌هایی که قبلاً از آنها لذت می‌برده، دوری می‌گزیند و ترجیح می‌دهد تنهایی را انتخاب کند؟

بررسی الگوی خواب و اشتها

آیا تغییرات ناگهانی و چشمگیری مانند پرخوابی/بی‌خوابی مفرط یا پرخوری/کاهش وزن شدید به صورت مستمر در حداقل ۲ هفته اخیر در نوجوان دیده می‌شود؟

توجه به دردهای جسمانی (سایکوسوماتیک)

آیا نوجوان مکرراً از دردهای فیزیکی مبهم مانند سردردهای طولانی، دل‌درد یا خستگی مزمن شکایت می‌کند که هیچ توجیه و دلیل پزشکی مشخصی ندارند؟

رصد افت تحصیلی بی‌دلیل

آیا نمرات درسی او به طور ناگهانی و بدون دلیل مشخصی افت کرده و تمرکز، انگیزه یا انرژی کافی برای انجام تکالیف روزمره و حضور ذهنی در کلاس را ندارد؟

پایش علائم خطرناک (آسیب به خود)

آیا نشانه‌های فیزیکی از آسیب به خود (مانند خط‌خطی کردن دست‌ها) یا صحبت‌های ناامیدکننده، پوچ‌گرایانه و تمایل به مرگ در گفتار یا رفتارهای او مشاهده می‌شود؟

بررسی نوسانات خلقی و پرخاشگری

آیا واکنش‌های عصبی نامتناسب، تحریک‌پذیری بالا، بی‌حوصلگی و خشم‌های ناگهانی، جایگزین حالت‌های معمول یا حتی جایگزین غم و اندوه بارز شده است؟

پیشنهاد دوره‌های رایگان مرتبط

دوره هدف و برنامه‌ریزی

دوره فن بیان و شایستگی

چله معنوی آرامش

دوره خودشناسی وین

امیرحسین حامدی / نویسنده، پژوهشگر، سخنران، کارآفرین و مدیر وبسایت بهارمن



سوشال مدیا بهارمن

تماس و واتس‌آپ: 09963044007 | بله | ای‌تا | تلگرام | اینستاگرام | یوتیوب | آپارات

طراحی شده توسط بهارمن | امیرحسین حامدی