روزنامه کثیرالانتشار سراسری ارک

* چهارشنبه
* ۲۵ مرداد ۱۳۹۶
* ۱۶ آگوست ۲۰۱۷
* سال: بیست و هفتم
* شماره (سایی) : ٤١٨٠
* ایر می یئدینجی ایل
* صفحه ۵

آگهی

م الف ۳۲۲ اهر — روزنامه ارک

آگهی تحدید حدود اختصاصی از بخش ۲۰ تبریز

۱۰۴/۴/۶۷۹۸-۹۶/۰۵/۲۳

نظر بر اینکه ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی مفروزه از پلاک ۵۵/۱۶۹-اصلی و بشماره ۱۴۹۳ فرعی واقع در قریه خونیق بخش ۲۰- تبریز به استناد رای شماره: ۹۵۶۰۳۰۴۰۱۰۰۰۸۴۷۷ مورخه: ۱۳۹۵/۰۶/۱۶ هیات قانون تعیین تکلیف مستقر در ثبت اهر و به کلاسه: هـ ۴۹۷/۹۴ به نام آقای احد نصیری فرزند: احمد تائید مالکیت شده و تحدید حدود آن تاکنون به عمل نیامده است. لذا به استناد تبصره ماده ۱۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی تحدید حدود پلاک فوق در روز پنجشنبه مورخه: ۱۳۹۶/۰۶/۱۶ ساعت ۱۰ صبح شروع و به عمل خواهد آمد.لذا بدینوسیله به مالکین مجاور اخطار میشود که در موعد مقرر در محل وقوع ملک حاضر تا طبق مقررات نسبت به تحدید حدود پلاک فوق اقدام شود و مدت اعتراض به این آگهی برابر ماده ۲۰ قانون ثبت تا سی روز از تاریخ تنظیم صورتمجلس تحدید حدود می باشد. برابر ماده ۸۶ آئین نامه قانون ثبت معترض باید ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض به مرجع ثبتی، دادخواست به مرجع ذیصلاح قضائی تقدیم نماید. در غیر اینصورت متقاضی ثبت یا نماینده قانونی وی می تواند به دادگاه مربوطه مراجعه و گواهی عدم تقدیم دادخواست را دریافت و به اداره ثبت تسلیم نماید در اینصورت اداره ثبت بدون توجه به اعتراض معترض عملیات ثبتی را با رعایت مقررات ادامه خواهد داد. **تاریخ انتشار: ۱۳۹٦/۰۵/۲۵**

رئیس اداره ثبت اسناد و املاک اهر -علی حسین رستمی

م الف ۳۲۱ اهر — روزنامه ارک

آگهی تحدید حدود اختصاصی از بخش ۲۰ تبریز

۱۰۴/۴/۶۷۷۳-۹۶/۰۵/۲۲

نظر بر اینکه ششدانگ یک قطعه باغ مفروزه از پلاک ۷۵/۴۶-اصلی و بشماره ۳۵۲ فرعی واقع در قریه گرنگاه بخش ۲۰- تبریز به استناد رای شماره: ۹۵۶۰۳۰۴۰۱۰۰۱۱۳۵۲ مورخه: ۱۳۹۵/۰۹/۲۰ هیات قانون تعیین تکلیف مستقر در ثبت اهر و به کلاسه: هـ ۲۷۷/۹۲ به نام آقای مجید فتح اله زاده و شرکاء فرزند: حسن تائید مالکیت شده و تحدید حدود آن تاکنون به عمل نیامده است. لذا به استناد تبصره ماده ۱۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی تحدید حدود پلاک فوق در روز پنجشنبه مورخه: ۱۳۹۶/۰۶/۱۶ ساعت ۱۰ صبح شروع و به عمل خواهد آمد.لذا بدینوسیله به مالکین مجاور اخطار میشود که در موعد مقرر در محل وقوع ملک حاضر تا طبق مقررات نسبت به تحدید حدود پلاک فوق اقدام شود و مدت اعتراض به این آگهی برابر ماده ۲۰ قانون ثبت تا سی روز از تاریخ تنظیم صورتمجلس تحدید حدود می باشد. برابر ماده ۸۶ آئین نامه قانون ثبت معترض باید ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض به مرجع ثبتی، دادخواست به مرجع ذیصلاح قضائی تقدیم نماید. در غیر اینصورت متقاضی ثبت یا نماینده قانونی وی می تواند به دادگاه مربوطه مراجعه و گواهی عدم تقدیم دادخواست را دریافت و به اداره ثبت تسلیم نماید در اینصورت اداره ثبت بدون توجه به اعتراض معترض عملیات ثبتی را با رعایت مقررات ادامه خواهد داد.

تاریخ انتشار: ۱۳۹٦/۰۵/۲۵

رئیس اداره ثبت اسناد و املاک اهر -علی حسین رستمی

مرند ٤٥٩ — روزنامه ارک

آگهی مزایده مال غیرمنقول(نوبت اول)

در اجرای ماده ۱۱۴ قانون اجرای احکام مدنی به موجب پرونده اجرایی ۹۵۱۲۳۸ ششدانگ یک باب منزل مسکونی به پلاک ثبتی ۹۱/۴ بخش ۱۵ تبریز واقع در مرند- روستای دیزج علیا که پس از طی تشریفات قانونی جهت ارزیابی به کارشناس رسمی دادگستری ارجاع شده است که وی ارزرش عرصه را به مساحت ۳۱۰ مترمربع با در نظر گرفتن محل و میزان مرغوبیت و وسعت ملک، قیمت کل ان را ۶۲۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال و ارزش اعیانی را که بصورت مسکونی با دیوارهای اجری و سقف فلزی جمعا به مساحت ۹۰ مترمربع با در نظر گرفتن نوع احداث و جنس مصالح ساختمانی و عمر مفید ساختمان و حق انشعابات برق و گاز قیمت کل اعیانی ملک مذکور را به مبلغ ۳۶۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال تعیین نموده است که ملک موصوف روز یکشنبه مورخه: ۱۳۹۶/۰۶/۰۵ ساعت ۹ الی ۱۱ صبح از طریق مزایده در دفتر اجرای احکام مدنی دادگستری مرند بفروش خواهد رفت مزایده از قیمت پایه شروع به بالاترین و آخرین قیمت پیشنهادی از جانب خریدار واگذار خواهد شد ۱۰٪ قیمت پیشنهادی فی المجلس دریافت برای بقیه بمدت یکماه مهلت داده خواهد شد که در صورت انصراف یا عدم پرداخت مزایده تجدید سپرده واریزی بنفع دولت ضبط خواهد شد طالبین جهت کسب اطلاعات بیشترو بازدید از مال مورد مزایده می توانند پنج روز قبل از موعد مزایده به دفتر اجرای احکام مدنی دادگستری مرند مراجعه و در جلسه مزایده شرکت نمایند .

دفتر اجرای احکام مدنی دادگستری مرند

****

مرند ٤٦١ — روزنامه ارک

آگهی

شماره بایگانی شعبه: ۹۵۱۷۲۹

خواهان: حکیمه عبدالهی دادخواستی به طرفیت خوانده: سیدمحمد پیام به خواسته طلاق به درخواست زوجه تقدیم دادگاههای عمومی شهرستان مرند نموده که جهت رسیدگی به شعبه یک خانواده (سوم حقوقی سابق)شهرستان مرند واقع در مرند-میدان امام حسین -اول بلوار آیت اله مرندی -دادگستری شهرستان مرند -ساختمان دادگستری ارجاع و به کلاسه ۹۵۰۹۹۸۴۱۵۳۲۰۱۷۱۳ ثبت گردیده که وقت رسیدگی آن ۱۳۹۶/۰۷/۲۲ و ساعت ۱۰:۰۰ تعیین شده است . به علت مجهول المکان بودن خوانده/ و درخواست خواهان و به تجویز ماده ۷۳ قانون آیین دادرسی دادگاه های عمومی و انقلاب در امور مدنی و دستور دادگاه مراتب یک نوبت در یکی از جراید کثیرالانتشار آگهی میشود تا خوانده/ پس از نشر آگهی و اطلاع از مفاد آن به دادگاه مراجعه و ضمن اعلام نشانی کامل خود نسخه دوم دادخواست و ضمائم را دریافت و در وقت مقرر فوق جهت توجیه داوری حاضر گردد .

منشی شعبه یک خانواده شهرستان مرند

افسانه کوهی

****

مرند ٤٦٢ — روزنامه ارک

آگهی احضار متهم

شماره بایگانی شعبه : ۹۶۰۱۵۲

در پرونده کیفری در خصوص شکایت شاکی ابراهیم تیمورزاده و غیره علیه امیر خوش بیان فرزند: یوسف به اتهام سرقت، بعلت معلوم نبودن محل اقامت نامبرده و تجویز ماده ۳۴۴ قانون ائین دادرسی دادگاههای عمومی و انقلاب در امور کیفری مراتب یک نوبت در روزنامه اگهی، نامبرده مکلف است به روز یکشنبه مورخه: ۱۳۹۶/۰۷/۱۶ ساعت ۹ جهت رسیدگی در دادگاه حاضر و از اتهام انتسابی دفاع نماید در صورت عدم حضور در موعد مقرر دادگاه راسا رسیدگی و حکم غیابی صادر خواهد نمود.

دادرس شعبه ۱۰۲ دادگاه کیفری دو شهرستان مرند

اکبر زراعی

****

مرند ٤٦٣ — روزنامه ارک

آگهی احضار متهم

شماره بایگانی شعبه : ۹۶۰۱۵۱

در پرونده کیفری در خصوص شکایت شاکی ابراهیم تیمورزاده علیه محسن مجیدی به اتهام سرقت احشام، بعلت معلوم نبودن محل اقامت نامبرده و تجویز ماده ۳۴۴ قانون ائین دادرسی دادگاههای عمومی و انقلاب در امور کیفری مراتب یک نوبت در روزنامه اگهی، نامبرده مکلف است به روز یکشنبه مورخه: ۱۳۹۶/۰۷/۱۶ ساعت ۹ جهت رسیدگی در دادگاه حاضر و از اتهام انتسابی دفاع نماید در صورت عدم حضور در موعد مقرر دادگاه راسا رسیدگی و حکم غیابی صادر خواهد نمود.

دادرس شعبه ۱۰۲ دادگاه کیفری دو شهرستان مرند

اکبر زراعی

****

مرند ٤٦٤ — روزنامه ارک

آگهی احضار متهم

شماره بایگانی شعبه : ۹۶۰۱۵۲

در پرونده کیفری در خصوص شکایت شاکی ابراهیم تیمورزاده و غیره علیه ولی امینی (معروف به والح) به اتهام سرقت احشام، بعلت معلوم نبودن محل اقامت نامبرده و تجویز ماده ۳۴۴ قانون ائین دادرسی دادگاههای عمومی و انقلاب در امور کیفری مراتب یک نوبت در روزنامه اگهی، نامبرده مکلف است به روز یکشنبه مورخه: ۱۳۹۶/۰۷/۱۶ ساعت ۹ جهت رسیدگی در دادگاه حاضر و از اتهام انتسابی دفاع نماید در صورت عدم حضور در موعد مقرر دادگاه راسا رسیدگی و حکم غیابی صادر خواهد نمود.

دادرس شعبه ۱۰۲ دادگاه کیفری دو شهرستان مرند

اکبر زراعی

م الف ۳۲۸٦ مرند — روزنامه ارک

رونوشت آگهی حصر وراثت

آقای/خانم عباس یوسفی دارای شناسنامه شماره ۱۱۶۷ به شرح پرونده به کلاسه ۹۶۰۶۸۴/۰۹-۹۶/۰۴/۲۳ از این مرجع درخواست گواهی حصر وراثت نموده و چنین توضیح داده که شادروان محمد یوسفی به شناسنامه ۸ در تاریخ ۱۳۹۶/۰۴/۲۳ در اقامتگاه دائمی خود درگذشته و ورثه حین الفوت آن مرحوم منحصر است به :

۱- عباس یوسفی فرزند: محمد شماره شناسنامه ۱۱۶۷ متولد ۱۳۴۸ فرزند ذکور متوفی

۲- مقصود یوسفی فرزند: محمد شماره شناسنامه ۱۲۴۶ متولد ۱۳۵۰ فرزند ذکور متوفی

۳- شهریار یوسفی فرزند: محمد شماره شناسنامه ۱۴۱۷ متولد ۱۳۵۴ فرزند ذکور متوفی

۴- ام البنین یوسفی فرزند: محمد شماره شناسنامه ۳۸ متولد ۱۳۴۳ فرزند اناث متوفی

۵- زینب یوسفی فرزند: محمد شماره شناسنامه ۹۰۱ متولد ۱۳۵۹ فرزند اناث متوفی

۶- منصوره جعفری فرزند: تیمور مرحوم شماره شناسنامه ۱۶۳۳ متولد ۱۳۳۵ همسر دائمی متوفی

اینک با انجام تشریفات مقدماتی درخواست مزبور را در یک نوبت آگهی می‌نماید تا هر کسی اعتراضی دارد و یا وصیتنامه از متوفی نزد او باشد از تاریخ نشر آگهی ظرف یکماه به این مرجع تقدیم داردوالا گواهی صادر خواهدشد.

قاضی شعبه ۰۹ شورای حل اختلاف مرند

زارع زاده

****

مرند ٤٦٦ — روزنامه ارک

رونوشت آگهی حصر وراثت

آقای/خانم محمد رهاب دارای شناسنامه شماره ۱۹۱۶ به شرح پرونده به کلاسه ۹۶۰۳۳۰/۰۹-از این مرجع درخواست گواهی حصر وراثت نموده و چنین توضیح داده که شادروان عباس رهاب به شناسنامه ۲۶ در تاریخ ۱۳۹۶/۰۱/۱۰ در اقامتگاه دائمی خود درگذشته و ورثه حین الفوت آن مرحوم منحصر است به :

۱- محمد رهاب فرزند: عباس شماره شناسنامه ۱۹۱۶ متولد ۱۳۵۴ فرزند ذکور متوفی

۲- یوسف رهاب فرزند: عباس شماره شناسنامه ۱۹۱۷ متولد ۱۳۵۶ فرزند ذکور متوفی

۳- حسین رهاب فرزند: عباس شماره شناسنامه ۴۹ متولد ۱۳۶۳ فرزند ذکور متوفی

۴- فاطمه رهاب فرزند: عباس شماره شناسنامه ۲۶۵ متولد ۱۳۶۶ فرزند اناث متوفی

۵- رقیه رهاب فرزند: عباس شماره شناسنامه ۲۱۵۳ متولد ۱۳۵۹ فرزند اناث متوفی

۶- سکینه خورابه فرزند: حسن شماره شناسنامه ۹۴۵ متولد ۱۳۳۰ همسر دائمی متوفی

اینک با انجام تشریفات مقدماتی درخواست مزبور را در یک نوبت آگهی می‌نماید تا هر کسی اعتراضی دارد و یا وصیتنامه از متوفی نزد او باشد از تاریخ نشر آگهی ظرف یکماه به این مرجع تقدیم داردوالا گواهی صادر خواهدشد.

قاضی شعبه ۰۹ شورای حل اختلاف مرند

زارع زاده

****

مرند ٤٦٠ — روزنامه ارک

آگهی

شماره بایگانی شعبه: ۹۵۰۶۹۶

خواهان: آقای میرعلی صحرانورد فرزند: میرکریم با وکالت قادر جشن ساز دادخواستی به طرفیت خوانده: آقای اصغر بازارچی فرزند: محمود به خواسته صدور حکم بر مطالبه وجه از بابت مابقی ثمن معامله تقدیم دادگاههای عمومی شهرستان مرند نموده که جهت رسیدگی به شعبه ۴ دادگاه عمومی(حقوقی)شهرستان مرند واقع در مرند-میدان امام حسین -اول بلوار آیت اله مرندی -دادگستری شهرستان مرند -ساختمان دادگستری ارجاع و به کلاسه ۹۵۰۶۱۶ ثبت گردیده که وقت رسیدگی آن ۱۳۹۶/۰۷/۱۶ و ساعت ۱۰:۳۰ تعیین شده است . به علت مجهول المکان بودن خوانده و درخواست خواهان و به تجویز ماده ۷۳ قانون آیین دادرسی دادگاه های عمومی و انقلاب در امور مدنی و دستور دادگاه مراتب یک نوبت در یکی از جراید کثیرالانتشار آگهی میشود تا خوانده پس از نشر آگهی و اطلاع از مفاد آن به دادگاه مراجعه و ضمن اعلام نشانی کامل خود نسخه دوم دادخواست و ضمائم را دریافت و در وقت مقرر فوق جهت رسیدگی حاضر گردد .

منشی شعبه چهارم دادگاه عمومی (حقوقی) شهرستان مرند- محمدتقی اسدزاده

م الف ۳۲٤ اهر — روزنامه ارک

آگهی دادنامه

پرونده کلاسه: ۹۵۰۹۹۸۶۵۱۴۵۰۰۰۳۲ شعبه ۵ (ویژه رسیدگی به دعاوی اختلاف خانوادگی) شورای حل اختلاف شهرستان اهر

تصمیم نهائی شماره: ۹۶۰۹۹۷۶۵۱۴۵۰۰۳۶۷

خواهان: خانم شبنم امانی فرزند: مظفر به نشانی: اذربایجانشرقی- اهر- روستای قراجه لو

خوانده: آقای رضا نوری به نشانی: اذربایجانشرقی- تبریز - خ عباسی نرسیده به چهارراه- توانیر کوچه باغ نژاد ۹۶ کوچه نوبهار- پلاک ۲۳

خواسته: مطالبه نفقه

رای قاضی شورا

در خصوص دعوی خانم شبنم امانی فرزند: مظفر بطرفیت آقای رضا نوری فرزند: بهروز بخواسته مطالبه نفقه از تاریخ ۹۲/۱۰/۲۴ لغایت صدور حکم به شرح ستون خواسته، با عنایت به ابلاغیه های مکرر برای خوانده که ناشناس اعلام شده و لایحه مورخه: ۹۵/۱۰/۲۰ خواهان که خوانده را مجهول المکان اعلام نموده آگهی های منتشر شده در جراید کثیرالانتشار در رابطه با ابلاغ وقت رسیدگی و نظریه کارشناسی به خوانده و اوراق و محتویات پرونده و نظریه کارشناسی که مصون از اعتراض مانده و تقاضای مورخه: ۹۵/۱۰/۲۰ خواهان که متقاضی محاسبه نفقه بعد از شهریور ۹۵ لغایت صدور حکم و اجرای ان طبق نظریه کارشناسی نفقه در نیمه اول سال ۱۳۹۵ و موافقت اعضای شورا با آن، دعوی خواهان را وارد تشخیص و به استناد مواد ۱۱۰۶-۱۱۰۷ قانون مدنی خوانده را به پرداخت نفقه خواهان از تاریخ ۹۲/۱۰/۲۴ لغایت آخر اسفند ۹۲ ماهانه ۱۲۰ هزار تومان و از ۹۳/۱/۱ لغایت اخر اسفند ماهانه ۱۴۰ هزار تومان و از ۹۴/۱/۱ لغایت آخر اسفند ماهانه ۱۷۰ هزار تومان و از ۹۵/۱/۱ لغایت ۹۶/۴/۳۱ ماهانه ۲۴۰ هزار تومان جمعا به مبلغ کل ۷۳۴/۴۰۰ تومان و هزینه کارشناسی به مبلغ ۵۵۰۰۰ تومان و حق الزحمه کارشناس نفقه به مبلغ ۸۰/۰۰۰ تومان در حق خواهان صادر و اعلام می دارد. رای صادره به علت عدم حضور خوانده در جلسه رسیدگی غیابی و ظرف بیست روز پس از ابلاغ قابل واخواهی در این شورا و بیست روز پس از انقضاء مهلت واخواهی قابل تجدیدنظر در دادگاه محترم عمومی حقوقی اهر می باشد.

محمدعلی نظری

قاضی شورای حل اختلاف شماره ۵ اهر

****

م الف ۱۳٤۱ — روزنامه ارک

آگهی فقدان سند مالکیت

ششدانگ یکباب خانه تحت پلاک ۶ فرعی از۲۶۷۳- اصلی واقع در بخش دو تبریز حاصل از استاندارد سازی پلاک باقیمانده دو فرعی از ۲۶۷۳- اصلی در صفحه ۳۲۵ دفتر ۱۵۴ ذیل شماره: ۳۹۹۳۸ بنام رسول ستارنژادگلچین بشماره سریال: ۰۱۶۲۳۷۳ ثبت و برابر سند شماره: ۱۳۶۱۳-۸۷/۸/۹ دفتر ۱۵۹ تبریز ششدانگ پلاک فوق به ناصر اسمی انتقال و برابر سند شماره: ۱۸۵۲۱۴-۸۷/۱۱/۰۲ دفتر ۶۷ تبریز در قید رهن می باشد. که منجر به صدور اجرائیه گردیده است. و برابر صورتجلسه تفکیکی شماره: ۹۲/۱۱/۱۴-۸۰۸۲۷ ثبت تبریز و مستندا به برگ اجرائیه شماره بایگانی: ۹۲/۰۱/۰۲-۹۰۰۹۷۲ و دادنامه شماره: ۹۱۰۹۹۷۴۱۱۱۰۰۰۵۶۶۶ دادگاه عمومی تبریز ششدانگ یک دستگاه آپارتمان مسکونی قطعه یک تفکیکی تحت پلاک ۵ فرعی از ۲۶۷۳- اصلی از پلاک اخیر احداثی در طبقه اول تفکیک و منجر به تنظیم سند انتقال اجرائی بنام سایرین گردیده است. حال خانم منصوره رحیم پور اظهری به وکالت از طرف مالک اخیر برابر سند وکالت شماره: ۳۲۶۷۹ مورخه: ۱۳۹۶/۰۵/۱۶ دفتر ۱۵۹ تبریز و با ارائه استشهادیه محلی بشرح نامه: ۱۰۴/۲/۳۹۲۶۲ مورخه: ۹۶/۰۵/۱۷ به علت سهل انگاری مدعی فقدان سند مالکیت مزبور شده و تقاضای صدور سند مالکیت المثنی نموده است مراتب در اجرای ماده ۱۲۰- آئین نامه قانون ثبت در یک نوبت آگهی میشود و هر کس ادعائی نسبت بوجود ورقه مالکیت یا انجام هرگونه معامله را نزد خود دارد میتواند اعتراض خود را کتبا بمدت ۱۰ روز پس از انتشار آگهی به اداره ثبت تبریز تسلیم نماید بدیهی است پس از انقضای مدت قانونی نسبت بصدور سند مالکیت المثنی اقدام خواهد شد و اعتراضات وارده در خارج از مدت ترتیب اثر داده نخواهد شد.

تاریخ انتشار: ۱۳۹٦/۰۵/۲۵

رئیس ثبت تبریز - گلشنی

افسردگی نوجوانان و درمان

تربیت فرزند نوجوان کار راحتی نیست مخصوصاً اگر پای سلامت روانی او در میان باشد؛ والدین باید با دقت رفتار فرزند خود را تحت نظر دارا باشند تا در صورت ایجاد تغییری قابل لمس به آن رسیدگی کنند.

نوجوانان در دوره سنی خود، استرس ها و فشارهای زیادی را تجربه می کنند. البته خیلی از نوجوانان با این فشارها راحت و موفقیت آمیز کنار می آیند، اما برخی از پا درمی آیند و مستاصل می شوند. اکثر استرس هایی که نوجوانان تجربه می کنند، فشارهای مربوط به مرحله گذار هستند؛ یعنی کم وبیش همه انسان ها در دوره گذار از کودکی به نوجوانی این فشارها را تجربه می کنند. در هر دوره گذار، فرد نقش های جدیدی را می پذیرد و تکالیف جدیدی پیدا می کند. گرچه درمورد بعضی از نوجوانان، نقش ها و تکالیف می تواند، به دلایلی مختلف، مانند سابقه ابتلا به بیماری روانی در خانواده، ویژگی های شخصیتی خاص و کمی پیچیده تر شود که در نهایت زمینه را برای ابتلا به بیماری روانی در آن نوجوان آماده کند. تذکر این نکته نیز ضروری است که بسیاری از بیماری های روانی، اغلب برای نخستین بار در این دوران زندگی شروع می شوند؛ در نتیجه، ظهور برخی از علائم مانند علائم افسردگی در نوجوان، ممکن است فراتر از یک واکنش طبیعی به مرحله گذار باشد و در واقع بروز نخستین نشانه های یک مشکل روانی جدی تعبیر شود. در این مطلب می خواهیم به عنوان یک راهنمای کوتاه، شما را با مهم ترین نشانه های افسردگی در نوجوانان و کارهایی که شما می توانید به عنوان پدر و مادر انجامش دهید، آشنا کنیم.

شناسایی نوجوان مشکوک به افسردگی

افسردگی در نوجوانان، کمی متفاوت از بزرگسالان خود را نشان می دهد. لیست زیر می تواند به شما کمک کند، افسردگی نوجوانتان را تشخیص دهید. البته مجموعه ای از این علائم با هم معنی افسردگی می دهد و برای تشخیص درستِ افسردگی در نوجوان باید بیشتر اینعلائم، نه یکی و دو تا، وجود دارا باشند. مهم تر این که در نهایت تشخیص قطعی، بر عهده روان پزشک یا روان شناس بالینی است نه شما.

مقاله مرتبط: علائم افسردگی نوجوانان

۱. غمگینی، ناامیدی و کاهش لذت

فراوانی بالای هیجان های منفی به خصوص احساس غم مداوم، خلق مضطرب، احساس تهی بودن، ناامیدی، بدبینی و ازدست دادن علاقه یا لذت نبردن از سرگرمی هایی که هر شخصی از آن لذت می برد، مهم ترین علامت افسردگی است. در این زمینه آنچه در نوجوانان و بزرگسالان می بینیم گاهی متفاوت است. بزرگسالان با گوشه گیری و انزوا این هیجان ها را بروز می دهند، اما بعضی از نوجوانان با پرخاشگری و تحریک پذیری.

۲. تغییرات در خلق، ظاهر یا رفتار نوجوان

بعضی از نوجوان ها مستقیم نمی گویند که مشکلی دارند، اما ظاهر و رفتارشان چیز دیگری نشان می دهد. نرسیدن به بهداشت شخصی یا ظاهری و نحوه پوشش ممکن است شاهدی از وجود یک مشکل باشد. افت در عملکرد تحصیلی، حضور نامرتب در کلاس درس، نمونه هایی از تغییرات رفتاری هستند که ممکن است نشانه افسردگی باشند. زیاد ازکوره دررفتن، تهدید همکلاسی ها و مزاحمت های رفتاری هم ممکن است نشانه مشکل باشند.

۳. مشکلات تحصیلی

نوجوانانی که عملکرد تحصیلی آن ها به میزان شایان توجهی کاهش پیدا می کند، ممکن است در حوزه های دیگری از زندگی شان نیز به احساس استیصال دچار شوند. برخی نوجوانان در زمینه تمرکز در کلاس درس یا گذراندن امتحان ها به مشکل دچار می شوند. گاهی هم تصمیم به ترک تحصیل، نشانه افسردگی است.

٤. نشانه های خودکشی

اگر نوجوانی از خودکشی صحبت کند یا درباره آن چیزهایی بنویسد، این عمل باید جدی تلقی شود. افکار خودکشی، ضرورتاً خطرناک نیستند، اما نشان می دهند که نوجوان احساس استیصال یا افسردگی می کند. اگر تصور کنیم که صحبت از خودکشی تنها به قصد جلب توجه بیشتر انجام می گیرد، اشتباه بودن این تصور، خطرناک است؛ زیرا ممکن است موجب فاجعه ای جبران ناپذیر شود.

چه کنیم؟ چه نکنیم؟

والدین و سایر اطرافیان نوجوان افسرده، همیشه نگران هستند که چه باید کنند؟ می ترسند دست به اقداماتی بزنند که اوضاع را بدتر کند! اگر خیلی خلاصه بخواهیم بگوییم، بهترین راهکار شما به عنوان والدین، برقراری ارتباط مثبت با نوجوان و داشتن رفتاری حمایت گرایانه است. به عنوان راهنمای مختصر، ما هم توصیه ها هم قدغن های بعد از افسردگی نوجوان را برایتان گفته ایم.

توصیه ها: ۱. به او بگویید تمایل دارید کمک کنید

بگذارید نوجوان بداند که شما می فهمید احساس افسردگی می کند و تمایل دارید به او کمک کنید. برای این کار بهتر است از جملاتی مانند »می دانم که اخیراً احساس خوبی نداری و شاید دوست داشته باشی تنها بمانی، اما اگر نیاز به کمک داشتی، من اینجا هستم و می توانی روی من حساب کنی یا هر شخصی گاهی احساس غمگینی شدید می کند و حوصله هیچ چیز را ندارد، شاید تو هم الان این طور شده باشی و استفاده کنید.

۲. تشویقش کنید حرف بزند

بیشتر با او همراهی کنید و او را تشویق کنید تا درباره احساساتش صحبت کند. لازم است نوجوان درباره احساس های منفی خود، با شخصی صحبت کند، اما گاهی فکر می کند این کار مفید نیست، یا نگران قضاوت و تمسخر است. در این مواقع به او بگویید اگر چیزی تو را ناراحت می کند یا می خواهی درباره نگرانی هایت صحبت کنی، من خیلی دوست دارم بشنوم یا صحبت کردن درباره احساسات سخت است، اما بعدش که انجام می دهی خیلی حس خوبی داری، می خواهی امتحان کنی؟.

۳. به او پیشنهاد دهید پیش روان شناس برود

گرچه اکثر نوجوانان از رفتن نزد روان شناس خودداری می کنند، اما به عنوان یک اقدام مفید به آن ها پیشنهاد دهید، از کمک یک روان شناس برای حل مشکل استفاده کنند.

قدغن ها

۱. ناراحتی های نوجوان را کوچک جلوه دادن

مثلاً اگر بگوییم هیچ چیز نیست یا عیبی ندارد، مشکلات خودشان حل می شوند یا خب حالا مگر چه شده؟ دوست رفته ولی دوست های دیگرت هستند ناراحتی های نوجوان را کوچک کرده ایم.

۲. بمباران کردن نوجوان با راه حل و نصایح معمول

مثلاً گفتن بلند شو و شاداب باش یا تو اگر بخواهی می توانی همه چیز را عوض کنی. فقط کافی است اراده کنی. دردی را دوا نمی کند.

۳. هراس از پرسش درباره افکار خودکشی

نشانه های خودکشی در نوجوان را باید جدی گرفت و به هیچ وجه تمسخر نکرد. مثلاً نگوییم خودکشی جرات می خواهد که تو از پسش برنمی آیی یا خودکشی کار آدم های ضعیف است.