



اضطراب در کودکان و نوجوانان

سمیه کهریزی

کارشناس ارشد روان‌شناسی

مقدمه

اضطراب عبارت است از یک احساس منتشر، ناخوشایند و مبهم هراس و دلواپسی با منشأ ناشناخته، که به فرد دست می‌دهد و شامل عدم اطمینان، درماندگی و برانگیختگی فیزیولوژی است. وقوع مجدد موقعیت‌های قبلی که استرس‌زا بوده‌اند یا طی آن‌ها به فرد آسیب رسیده است، باعث اضطراب می‌شود. همهٔ انسان‌ها در زندگی خود دچار اضطراب می‌شوند ولی اضطراب مزمن و شدید غیرعادی و مشکل‌ساز است. تحقیقات و بررسی‌ها نشان می‌دهند که اضطراب در خانم‌ها، طبقات کم‌درآمد و افراد میان‌سال و سال‌خورده بیشتر دیده می‌شود.

کلیدواژه‌ها: اضطراب، کودکان، نوجوانان

تنیدگی (استرس) یا اضطراب

استرس و اضطراب در لغت به معنای جنبیدن، لرزیدن، تپیدن، پریشان حال شدن، یکدیگر را با چیزی زدن، به هم واگرفتن، آشفتگی، بی‌تابی، بی‌آرامی است. این‌ها کلماتی هستند که در زندگی روزمره از آن‌ها برای توصیف حالات و احساسات بسیار استفاده می‌شود؛ برای مثال، هنگام سخنرانی در برابر جمع، امتحان، روبه‌رو شدن با مشکلات مادی، تأخیر سر یک قرار و ... در شرایطی چون شرایط یادشده، وقتی در سخنان خود از این دو کلمه استفاده می‌کنیم، توجه چندانی به تفاوت موجود میان آن دو نداریم ولی برای مثال هنگام سخن گفتن از مشکلات روحی شایع در کودکان و نوجوانان، باید دقیق‌تر باشیم و تفاوت میان استرس و اضطراب را به خوبی درک کنیم. در روان‌شناسی، اضطراب مرحلهٔ پیشرفتهٔ استرس مزمن است و هنگامی به صورت یک مشکل بهداشت روانی درمی‌آید که برای فرد یا اطرافیانش رنج و ناراحتی به‌وجود آورد، مانع رسیدن او به اهدافش شود و یا در انجام کارهای روزانه و عادی او اختلال ایجاد کند.

اضطراب هنگامی در فرد بروز می‌کند که شرایط استرس‌زا در زندگی او بیش از حد طولانی شود یا به‌طور مکرر رخ دهد و یا اینکه دستگاه عصبی بدن نتواند به مرحله مقاومت تنیدگی پایان دهد و بدن برای مدتی طولانی هم‌چنان بسیج باقی بماند. در این صورت، بدن فرسوده و در برابر بیماری‌های جسمی و روانی (مانند اضطراب) آسیب‌پذیر می‌شود.

علل اضطراب

به‌طور کلی، عوامل زیر به عنوان علل اصلی اضطراب در نظر



گرفته می‌شوند:

● عوامل زیست‌شناختی و جسمانی

در افراد مضطرب، میزان بعضی از هورمون‌های موجود در خون غیرعادی است؛ بنابراین، هر آنچه باعث اختلال در سیستم هورمونی شود، برای بدن خطر به حساب می‌آید. بارداری، کم‌کاری یا تیروئید، پایین بودن قند خون، وجود غده‌ای در غدد کلیوی که هورمون ایپی‌نفرین تولید می‌کند، و بی‌نظمی ضربان قلب از جمله این عوامل اند.

● عوامل محیطی و اجتماعی

عوامل اجتماعی و ارتباطی بسیاری باعث به‌وجود آمدن اضطراب در افراد می‌شود؛ مانند مشکلات خانوادگی و احساس جدایی و طردشدگی. از جمله عوامل محیطی می‌توان تغییرات ناگهانی و غیر منتظره همچون زلزله، بیماری و مرگ یکی از نزدیکان را نام برد.

● عوامل ژنتیکی و ارثی

یکی از مهم‌ترین عوامل اضطراب، ژنتیک است و احتمال اضطراب در فرزندان افراد مضطرب بسیار بالاست. البته الگو قرار دادن رفتار پدر و مادر و یادگیری و تکرار کارهای آنان نقش مهمی در اضطراب فرزندان دارد (عامل اجتماعی) ولی تحقیقات و بررسی‌های انجام شده بر روی حیوانات و دوقلوهایی که با هم یا جدا از هم زندگی می‌کنند و از والدین مضطرب به دنیا آمده‌اند، نشان می‌دهند که عوامل ژنتیکی نیز بسیار مؤثرند. با وجود این، به نظر نمی‌رسد که ژن به خصوصی در این مورد نقش داشته باشد بلکه ترکیب بعضی از ژن‌ها چنین پیامدی دارد. طبق آخرین تحقیقات، عوامل ژنتیکی در بعضی انواع اضطراب مانند اختلال ترس از مکان‌های بازی نقش زیادی دارد.

عوامل جانبی مؤثر در ابتلا به اضطراب

● به گفته بعضی از متخصصان، تغذیه

نادرست نیز در ابتلا به اضطراب تأثیر دارد. کمبود بعضی از اسیدهای آمینه، منیزیم، اسیدفولیک و ویتامین ب۱۲ باعث تسریع در ابتلا به اضطراب می‌شوند. ● استفاده از مواد مخدر و داروهای روان‌گردان ● برخی از ضایعه‌های مغزی (که باعث ایجاد علائمی شبیه به علائم اختلال وسواس می‌شوند).

انواع اختلالات اضطرابی

به‌طور کلی، اختلالات اضطرابی شش نوع هستند و هر کس می‌تواند به یک یا چند نوع از آن‌ها دچار شود.

۱. اختلال اضطراب فراگیر یا منتشر

این حالت در افرادی دیده می‌شود که به‌طور مداوم نگران وقوع حادثه‌ای هستند. موضوع این نگرانی‌ها ممکن است بسیار متنوع باشد: نگرانی از بیمار شدن فرزندان، نگرانی از مرگ یکی از آشنایان، نگرانی از ته‌گرفتن غذا، ... این حالت به مرحله مقاومت استرس شباهت دارد و خطر چندانی ندارد.

از علائم آن می‌توان تپش قلب، بی‌قراری، خستگی، بی‌خوابی، تنگی نفس، اختلال در تمرکز و حافظه را نام برد.

۲. اختلال هراس

در این حالت، افراد دچار حملات اضطرابی ناگهانی می‌شوند که معمولاً چند دقیقه یا گاهی بیشتر به طول می‌کشد. این حملات بسیار اتفاقی هستند و طوری رخ می‌دهند که عامل تحریک‌کننده آن‌ها مشخص نیست. افراد مبتلا به این نوع اضطراب اغلب جوان‌اند.

احساس تنگی و فشردگی در قفسه سینه، تپش شدید قلب، عرق کردن، لرزش، گیجی، احساس از دست‌دادن تعادل، ... از علائم این نوع اضطراب است ولی این علائم بسیار گسترده‌اند و باعث می‌شوند که فرد مبتلا تصور کند دچار سکته قلبی شده و ممکن است بمیرد.

۳. ترس‌های ساده یا اختصاصی

ترس‌های خاص شایع‌ترین نوع ترس مرضی

بسیاری

از کودکان زمانی

که در شرایط جدیدی قرار

می‌گیرند، دچار اضطراب

می‌شوند و واکنش‌های متعددی

از خود بروز می‌دهند (لکنت‌زبان،

آویزان شدن به پدر و مادر، خجالتی

شدن، جویدن ناخن و ...)

هستند که طی آن‌ها

فرد از مواجهه با بعضی موقعیت‌ها، فعالیت‌ها یا اشیاء اجتناب می‌کند؛ مانند بعضی از حیوانات (عنکبوت، موش، مارمولک، ...)، بلندی، دریا، خون و مرگ. هر چیزی ممکن است باعث این نوع اضطراب شود (که خطر خاصی هم به دنبال ندارد). از جمله ترس‌های شایع، ترس از مکان‌های بسته، ترس از اجتماع و ترس از مکان‌های باز است. در ترس اخیر، که افراد مبتلا از حضور در فضای باز و پرازدحام و شلوغ و خروج از محیط منزل خودداری می‌کنند از این نوع ترس‌ها هستند. این اختلال معمولاً در نوجوانی شروع می‌شود ولی سابقه آن ممکن است به دوران کودکی و تجربه اضطراب جدایی در آن زمان برگردد.

۴. اختلال اضطراب اجتماعی

این نوع ترس در اواخر کودکی یا اوایل نوجوانی شروع می‌شود و ترس و شرمساری از اشتباه کردن، صحبت کردن در جمع، غذا خوردن، سرخ شدن یا لرزش صدا و ... در برابر جمع است و با خجالت ساده تفاوت دارد. این حالت اضطراب مانع شناخت افراد جدید می‌شود و فرد را به انزوا و گوشه‌گیری می‌کشاند.

۵. اختلال وسواس

در این حالت، فرد افکار یا اعمالی را برخلاف میل خود تکرار می‌کند. این بیماری می‌تواند به صورت وسواس فکری

اضطراب هنگامی در فرد بروز می کند که شرایط استرس زا در زندگی او بیش از حد طولانی شود یا به طور مکرر رخ دهد و یا اینکه دستگاه عصبی بدن نتواند به مرحله مقاومت تنیدگی پایان دهد و بدن برای مدتی طولانی هم چنان بسیج باقی بماند

آخر عمر با فرد باقی بماند بسیار زیاد می شود.

اضطراب در کودکان و نوجوانان

تشخیص اضطراب و درمان آن در کودکان و نوجوانان بسیار مهم است؛ چون شخصیت آنان طی دوره های کودکی و نوجوانی شکل می گیرد. بسیاری از کودکان زمانی که در شرایط جدیدی قرار می گیرند، دچار اضطراب می شوند و واکنش های متعددی از خود بروز می دهند (لکنت زبان، آویزان شدن به پدر و مادر، خجالتی شدن، جویدن ناخن و ...). وظیفه والدین در چنین موقعیت هایی این است که با فرزند خود با صبر و حوصله برخورد کنند و اعتماد به نفس لازم برای مواجهه با آن شرایط را به او بدهند. تشویق والدین در ارتباط برقرار کردن فرزندان با محیط خارج از خانه و افراد غیر فامیل بسیار مؤثر است. بسیاری از والدین از این احساس فرزندشان تا زمانی که به مشکل نخورده اند (مثل اولین روز مدرسه) بی اطلاع اند. یکی از شایع ترین دلایل دل درد و حالت تهوع که در کودکان دبستانی دیده می شود، ترس و اضطراب آن ها از مدرسه است. نگرانی پدر و مادر (از ورود تازه کودک به مدرسه، وضعیت درسی او و ...) به فرزندان منتقل می شود و اضطراب او را افزایش می دهد. از اختلالات اضطرابی شایع در کودکان می توان اضطراب اجتماعی، ترس از مدرسه، اضطراب امتحان و اضطراب جدایی را نام برد. با بزرگ شدن کودک و پا گذاشتن او به دوره نوجوانی، ممکن است اختلالات اضطرابی جدیدی در وی پدید آید. در این زمینه می توان به عوامل زیر اشاره کرد:

● اضطراب ناشی از پذیرفته نشدن

از جانب همسالان

نوجوانان در این مرحله از زندگی خویش به همسالان خود گرایش دارند و به دنبال برقراری ارتباط و دوستی با آنان هستند. والدین باید نیاز طبیعی مورد توجه همسالان قرار گرفتن فرزندشان را درک کنند و برای دوستان او احترام قائل باشند. حفظ اعتبار و شخصیت نوجوان در مقابل همسالان نیز بسیار مهم است. ترس از برقرار کردن روابط عاطفی و اجتماعی و سرزنش های والدین در انتخاب دوستان به دلیل متفاوت بودن فرهنگ و آداب و رسوم و ارزش های خانواده ها، باعث اضطراب در نوجوان می شود. برای جلوگیری از پنهان کاری، پدر و مادر باید در زمان مناسب و با منطق و ملایمت او را متوجه نتایج نامطلوب بعضی از معاشرت ها کنند.

● تغییرات جسمی

نگرانی و اضطراب در این مورد می تواند ناشی از دیررسی یا زودرسی بلوغ، احساس خجالت، ناآگاهی و یا ترس از شرایط جدید و ناتوانی در تطابق دادن رفتار خود با این شرایط باشد. برای جلوگیری از اضطراب، پدر و مادر یا مربیان باید به طور مناسب شایسته، نوجوان را (قبل از پیدایش علائم ثانویه بلوغ) از تغییرات جسمانی این دوره و آثار روانی آن آگاه سازند.

● بروز رفتارهای پرخاشگرانه

مخالفت با افراد مختلف در خانه و یا خارج از آن، از خصوصیات بعضی از نوجوانان است که ممکن است با پرخاشگری کلامی یا غیر از آن همراه باشد. ناتوانی در کنترل این رفتار پرخاشگرانه باعث اضطراب در بسیاری از نوجوانان می شود. برای جلوگیری از

یا وسواس عملی یا هر دو، در فرد ظاهر شود. در وسواس فکری، فرد قادر نیست فکر، احساس یا عقیده ای تکراری و مزاحم را از ذهن خود بیرون کند. افکار وسواسی ممکن است بسیار ناراحت کننده، وحشت آور یا وحشیانه باشند و باعث گرایش فرد به عادت های وسواسی شوند یعنی او را وادار کنند که عمل یا اعمالی را به طور مکرر انجام دهد (وسواس عملی)؛ مانند شستن مکرر دست ها یا بالا کشیدن بینی. اعمال وسواسی هیچ گونه توجیه منطقی ندارند.

۶. اختلال تنش زای پس از رویداد

اختلال تنش زای پس از رویداد را به نام «سندرم موج انفجار» نیز می شناسند. این حالت مربوط می شود به حادثه ای (از قبیل جنگ، تصادفات شدید، سوانح طبیعی، ...) که با استرس شدید هیجانی همراه است و شدت آن می تواند به هر کسی آسیب برساند. یک دوم افرادی که دچار چنین استرس شدیدی می شوند، علائم مربوط به آن (مانند خواب های تکراری، خاطراتی مبهم ولی فراگیرنده، از دست رفتن تعادل و پرخاشگری شدید، ...) را پس از گذشت حدود سه ماه از دست می دهند. هر چه اقدام های لازم برای درمان زودتر انجام گیرد، احتمال ابتلا به اختلال استرس پس از سانحه کمتر می شود. در صورتی که این حالت بیش از چند ماه طول بکشد، احتمال اینکه تا



این حالت، تربیت مناسب والدین، مقاوم ساختن فرزند در برابر سختی‌ها از دوران کودکی و ایجاد امنیت روانی می‌تواند مؤثر واقع شود. امر و نهی‌های غیراصولی و محدودیت‌های بی‌مورد در کسب استقلال و آزادی، باعث تحریک عصبانیت و خشم‌های کنترل‌نشده در نوجوانان می‌شود. والدین باید به نوجوان بیاموزند که به هنگام خشم، منطقی برخورد کند و بدون توهین و تحقیر دیگران عواطف خود را بیان کند. همچنین باید به او بفهماند که نحوه برخورد دیگران با او تا حدی نتیجه رفتار خود او با دیگران است.

● ترس از مستقل شدن

یکی از عمومی‌ترین نیازهای نوجوانان، نیاز به استقلال و آزادی است. کسب استقلال در بسیاری از نوجوانان باعث اضطراب می‌شود. از جمله مشکلاتی که در مسیر دستیابی به استقلال در نوجوانان دیده می‌شود، تضاد و دوگانگی است؛ یعنی نوجوانان با اینکه می‌خواهند مستقل شوند. ضرورت این مسئله را هم می‌دانند، از استقلال می‌ترسند. ناآگاهی از وضعیت پس از استقلال، یکی از دلایل اصلی این امر است. برای جلوگیری از ابتلا به اضطراب و دوگانگی، والدین باید به نوجوان اعتماد به نفس و جرئت تجربه کردن دهند و برای او امنیت روانی فراهم کنند. دادن مسئولیت و اجازه اظهار نظر و تصمیم‌گیری به نوجوان بدون تنبیه و تحقیر او به خاطر اشتباهاتش، باعث می‌شود که او از خطاهایش عبرت بگیرد، راه‌های مختلف زندگی را بیاموزد و برای مستقل شدن آماده شود.

● راه‌های پیشگیری از اضطراب

برای جلوگیری از اضطراب راهکارهای مختلفی وجود دارد؛ از جمله:

● استفاده از رژیم غذایی سالم

خوردن غذاهای متنوع و حاوی انواع مواد لازم در حفظ سلامت بدن نقش اساسی دارد.

● فعالیت بدنی به‌طور منظم

ورزش کردن به خصوص به‌طور منظم یکی از راه‌های پیشگیری از اضطراب و درمان آن است. پیاده‌روی تند و سریع به مدت ۴۰ دقیقه میزان اضطراب را به‌طور متوسط تا ۱۴ درصد کاهش می‌دهد. ورزش کردن نیز باعث بالا رفتن کارایی دستگاه تنفسی و گردش خون، حفظ تعادل وزن و شادابی فرد می‌شود. ورزش‌هایی چون یوگا هم باعث افزایش آرامش می‌شوند و در جلوگیری از اضطراب بسیار مفیدند.

● افزایش اعتماد به نفس

اعتماد به نفس بالا به بدن کمک می‌کند که از حداکثر نیروی خود برای مقابله با استرس بهره بگیرد.

● اجتماعی بودن و پرهیز از گوشه‌نشینی

هنگامی که افراد دچار فشار روانی می‌شوند، به‌طور غریزی از صحنه عمل و اجتماع کنار می‌کشند و به گوشه‌ای پناه می‌برند؛ در حالی که گوشه‌گیری باعث تشدید استرس می‌شود. ارتباط با افراد و دوستان، به خصوص کودکان، که می‌توانند فرد را به خنده وادارند، باعث فراموش کردن نگرانی حتی برای مدتی کوتاه می‌شود.

● حمایت اجتماعی

وجود حمایت اجتماعی در زندگی هر فرد باعث می‌شود که او بتواند در مقابل

بحران‌های زندگی از خود دفاع کند. حمایت اجتماعی، احساس امنیت و اعتماد به نفس را افزایش می‌دهد و فرد را در مقابل استرس و فشار روانی مقاوم می‌سازد.

● اندیشیدن به زمان حال

اندیشیدن به زمان حال و کنار گذاشتن رؤیاهای و آرزوهای برای موقعیت‌های مناسب‌تر، آرامش ذهنی را افزایش می‌دهد. مشغول کردن ذهن به کاری که در حال انجام است و فکر نکردن به زمینه‌های اضطراب‌زای آن راهکار مؤثر دیگری است.

● کسب اطلاعات در مورد شرایط

تنش‌زا

بی‌اطلاعی از موقعیت فشارآور باعث استرس و اضطراب بیشتری در افراد می‌شود. در صورتی که فرد از شرایط و مواردی که با آن‌ها مواجه خواهد شد آگاهی داشته باشد، کمتر دچار نگرانی و دلواپسی می‌شود. برای مثال، مطلع کردن بیماران از نحوه عمل جراحی و دردهای پس از آن، باعث می‌شود که آنان کمتر دچار اضطراب شوند.

● خندیدن

خنده از سالم‌ترین راه‌های جلوگیری از فشار روانی است. هنگام خندیدن، هورمونی ضد درد (که احساس خوشی و سلامتی در شخص ایجاد می‌کند) در مغز آزاد می‌شود و میزان هورمون‌های استرس‌زا را در خون پایین می‌آورد.

● ابراز هیجان بر روی کاغذ

نوشتن ساده هیجانات و احساسات بر

دکتر مرجان کیان، استادیار دانشگاه خوارزمی

راهکارهایی سازنده برای مربیان پیش دبستانی

اشاره

طراحی فضای فیزیکی در مراکز پیش دبستانی از نظر فلسفه تعلیم و تربیت دارای اهمیت و جایگاه ویژه‌ای است. چیدمان وسایل، تقسیم‌بندی فضای کلاس به بخش‌های مختلف، استفاده از رنگ‌های ملایم و تند، توسط مربیان همگی نشانه‌ای از نگرش‌ها و احساسات مربیان نسبت به رشد و پیشرفت کودکان است. بنابراین، مربیان نسبت به انتخاب وسایل و چیدمان آن‌ها باید به گونه‌ای عمل کنند که حداکثر سودمندی را برای کودکان متناسب با اهداف مورد نظر داشته باشد. از آنجا که کودکان با توانمندی‌ها، خلاقیت، کنجکاوی و علایق گوناگون یا به مرکز پیش دبستانی می‌گذارند، رسالت مربیان این است که با داشتن برنامه فعالیت‌های روزانه، انرژی و روحیه کودکان را برای باقی ماندن در محیط در نظر داشته باشند. در این نوشتار دو حوزه اساسی شامل طراحی فضای فیزیکی و برنامه روزانه در مراکز پیش دبستانی توصیف می‌شود تا مربیان با کاربرد آن، بتوانند برای کودکان آثار مناسبی را به بار آورند.

کلیدواژه‌ها: فضای فیزیکی، برنامه روزانه، کودک، مربی

سازماندهی و طرح‌ریزی محیط فیزیکی

مربیان هنگامی که شروع به طرح‌ریزی فضای فیزیکی می‌کنند باید به مسائلی توجه کنند تا بتوانند اهداف مطلوب دوره پیش از دبستان و به‌ویژه کودکان ۶ ساله را محقق سازند. از این‌رو در این بخش راهکارهایی را از نظر می‌گذرانیم که یاریگر مربیان است.

- برای انتخاب طرح کلاس، دلایل منطقی داشته باشید.

به نیازها و ویژگی‌های برجسته کودکان تحت تعلیم خود توجه کنید و براساس این ویژگی‌ها، سطوح مختلف فعالیت‌های آموزشی را تدارک ببینید. سعی کنید در ابتدا الگوهای طرح کلاس را بر روی کاغذ ترسیم کنید تا پس از اطمینان از طرح چیدمان مطلوب، اقدام کنید.

- کاربرد چندگانه وسایل و ابزارها را در نظر بگیرید.

وسایل مختلف کلاس شما می‌توانند کاربردهای مختلفی داشته باشند. وقتی از علائم برای یک فروشگاه استفاده می‌کنید، آمادگی کودکان برای خواندن، درک اعداد، تشخیص رنگ‌ها و یادگیری‌های ارزشمند دیگری را فراهم کرده‌اید.

روی کاغذ موجب تسکین فشارهای روانی ناشی از رویدادهایی چون از دست دادن شغل و مشکلات خانوادگی می‌شود.

درمان اضطراب

بعضی از موارد اضطراب اصولاً بیماری نیستند و بدون نیاز به پزشک درمان می‌شوند. به این موارد، «اضطراب طبیعی» می‌گویند. این گونه اضطراب به خوبی توسط بیماری کنترل و برطرف می‌شود (مثل اضطراب ناشی از امتحان). اضطراب طبیعی را می‌توان با روش‌هایی چون حمام کردن به مدت طولانی، تنفس عمیق، صحبت کردن با شخصی مورد اعتماد و استراحت در یک اتاق تاریک کنترل کرد.

مراجعه به پزشک زمانی ضروری می‌شود که خود درمانی جواب ندهد یا فرد دچار هراس بیش از حد یا علائمی جدید و غیر قابل توجیه شود. در آن صورت، پزشک درمان دارویی یا درمان غیردارویی (روش‌های کلاسیک) را به او پیشنهاد می‌کند. از داروهایی که امروزه برای درمان اضطراب مورد استفاده قرار می‌گیرند می‌توان فلوکستین (پروازک)^۱، داروهایی از خانواده بنزودیازپین‌ها برای مدت کوتاه و سرتالین^{۱۰} را مثال زد. درمان‌های دارویی گاه در برخی بیماران عوارضی دارند. از بین درمان‌های غیردارویی می‌توان تن آرامی (آرام‌سازی)^{۱۱} حساسیت‌زدایی، توقف تفکر و سرمشق‌دهی بیوفیدیک را مثال زد. در این روش‌ها به بیمار آموزش داده می‌شود که بدن خود را برای مقابله مؤثر و مستقیم با عوامل تنش‌زا آماده کند.

پی‌نوشت‌ها

1. Generalized Anxiety Disorder
2. Panic Disorder
3. Simple Disorder
4. Claustrophobia
5. Agoraphobia
6. Social phobia
7. Compulsive- Obsessive Disorder
8. Post- Traumatic Stress Disorder
9. Prozac
10. Sertaline
11. Relaxation