



گفت و گو با دکتر میترا حکیم شوشتری؛
فوق تخصص روان پزشکی کودک و نوجوان
و استاد دانشگاه علوم پزشکی ایران

مدیریت اضطراب!



فرزانه فولادپند

دانشجوی دکترای تخصصی
علوم ارتباطات

و اضطراب می توانند شبیه هم و شامل تپش قلب، لرزش صدا، تنگی نفس و پریشانی فکر باشند.

در مورد کودکان شرایط متفاوت است. گاهی امکان دارد کودک در رسانه چیزی شبیه روح دیده باشد. از طرف دیگر دوستش هم به او گفته باشد، اگر جایی پرده تکان بخورد، آنجا روح وجود دارد. همین سبب می شود کودک علامت های اضطراب را به شکل رفتارهایی مانند «ترس از تنها ماندن» و «ترس از تاریکی» نشان دهد، فکرش پریشان باشد و گریه کند. اما چون کوچک است، به احتمال زیاد نمی تواند در این باره توضیح دهد و از کلمه ها استفاده کند.

چرا باید اضطراب در کودکان را جدی گرفت؟

* در مورد کودکان نباید فکر کنیم آسمان دنیای کودکان همیشه آبی و آفتابی است. اتفاقاً بچه ها بیشتر فشار روانی و تنش پیدا می کنند و بیماری های اضطرابی در کودکان شیوع خیلی بالایی دارد. اقدام و مداخله درمانی به موقع خیلی مهم است، زیرا بچه ها در حال رشد هستند و اگر مشکلشان رفع نشود، ممکن است سال ها با آن ها باقی بماند و بعدها در جای دیگر و به شکل دیگری ادامه پیدا کند.

متأسفانه برخی والدین اضطراب کودکان را جدی نمی گیرند و می گویند ما هم بچه بودیم، همین مشکلات را داشتیم و بزرگ شدیم. به این والدین باید گفت: بله، درست است که بزرگ شدیم، اما خیلی هم اذیت شدیم. الان امکانات هست و کودکان می توانند از خدمات درمانی روان پزشکی استفاده کنند.

نشانه های اضطراب در کودکان بیشتر به چه شکل بروز پیدا می کند: جسمی یا روانی؟

* جسم و روان از هم جدا نیستند. احساس ها و هیجان ها با هورمون ها و ترکیبات شیمیایی در بدن ارتباط دارند. هنگام فشار روانی هورمون کورتیزول بالا می رود. عصب های میانجی (نوروترنسمیترها) بالا و پایین می شوند، مغز بخش مهمی از بدن

اضطراب در کودکان شکل و شمایل

متفاوتی دارد و گاهی پشت درد شکم یا بی حوصلگی، گوشه گیری یا پر خاشگری پنهان می شود. اضطراب بخشی طبیعی از رشد است، اما وقتی مزمن شود، نه تنها بر کیفیت زندگی کودکان تأثیر می گذارد، بلکه می تواند بر رشد اجتماعی و عاطفی شان نیز تأثیر منفی داشته باشد. تشخیص مرز نگرانی عادی با اختلال اضطرابی اولین قدم برای کمک به کودک مضطرب است. در این گفت و گو با خانم دکتر میترا حکیم شوشتری، فوق تخصص روان پزشکی کودک و نوجوان و استاد دانشگاه علوم پزشکی ایران، درباره نشانه های هشدار اضطراب و اشتباه های رایج والدین تا راهکارهایی عملی که هر پدر و مادری باید بدانند، صحبت و علامت های اضطراب در کودکان، دلیل های بروز آن و روش های درمانی مؤثر را بررسی کرده ایم. در انتها نیز توصیه های ایشان در زمینه کنترل پیشنهاد شده اند.

خانم دکتر! به عنوان پرسش اول بفرمایید منظور از اضطراب در کودکان چیست و چه تفاوتی با ترس دارد؟

* ترس با اضطراب فرق دارد. در هراس (فوبیا) فرد از یک محرک خارجی می ترسد. مثلاً فردی که از گربه می ترسد، اگر جایی صدای گربه را بشنود پناه می گیرد یا فرار می کند. دفعه بعد هم از آن مسیر رد نمی شود. اما در اضطراب فرد در اثر یک عامل نامشخص حال بدی دارد. علامت های جسمی ترس

را تمرین کنند و توضیح دهند که این اقدامات برای سلامت و حال خوب کودک لازم اند، تا حد زیادی از این مشکلات پیشگیری می شود. مثلاً از چند روز قبل با وسایل و اسباب بازی های پزشکی با کودک بازی کنند و بگویند: «من عروسک را معاینه می کنم، تو مرا معاینه کن!» از طرف دیگر پزشکان و کارکنان درمان هم باید با کودکان صبر و حوصله به خرج دهند و در این مورد آمادگی لازم را داشته باشند. با کودک با خشونت برخورد نکنند، وقت بگذارند و با زبان کودکانه با او ارتباط برقرار کنند.

کدام رفتار والدین سبب تشدید اضطراب کودکان می شود؟

* اینکه اضطراب خودشان را قبول نمی کنند. به علامت هایی مانند از جا پریدن و تپش قلب با به صدا درآمدن زنگ خانه یا تلفن توجه نمی کنند و درمان خودشان را جدی نمی گیرند. برخی والدین تصور می کنند پسرها نباید بترسند. حتی وقتی به مطب می آیند هم نمی خواهند مشکل را بپذیرند. مثلاً کودک ناخنش را می جود و به همیمن خاطر همراه والدین به مطب آمده است، اما والدین می گویند بچه همسایه این مشکل را دارد. این کار باعث گیج شدن کودک می شود و او فکر نمی کند مشکل خودش است. بارها این موضوع را در مطب دیده ام. این نپذیرفتن سبب می شود رابطه به هم بخورد و شرایط مبهم و کودک گیج و سردرگم شود.

چه زمان باید به روان پزشک مراجعه کرد؟

* اگر کودک با هر صدایی از خواب می پرد، خوابش سبک شده است، و در بازی، نقاشی و صحبت هایش نشانه هایی از ترس، اضطراب و خشونت به چشم می خورد، ممکن است دچار اختلال اضطراب یا اختلال فشار روانی پس از سانحه شده باشد و لازم است والدین برای ارزیابی و درمان او اقدام کنند.

برخی والدین به خاطر ترس از عوارض دارو سراغ درمان نمی روند. چه روش های درمانی دیگری وجود دارد؟

* از وابستگی و اعتیاد به دارو نباید ترسید، چون این اعتیاد نیست بلکه نیاز کودک است. نیاز به دارو با اعتیاد به مواد مضر فرق دارد. مثلاً من عینکم را نیاز دارم و اگر نزنم نمی توانم خوب ببینم، اما اعتیاد بحث مصرف مواد مضر و ناسالم است. روش های دیگر مانند روان درمانی، روان کاوی و بازی درمانی هم وجود دارند که البته همه باید توسط درمانگر متبحر انجام شوند. آیا اضطراب در کودکان قابل درمان است؟ درمان چه مقدار زمان می برد؟

* بله، اضطراب در کودکان به بررسی و درمان نیاز دارد. بسته به زمانی که از ایجاد آن گذشته، لازم است برای درمان وقت گذاشته شود. به هر حال درمان مشکلات به زمان نیاز دارد. مثلاً مشکلی که چند سال همراه فرد بوده است، حداقل چند ماه نیاز به درمان دارد. اما متأسفانه والدین توقع دارند مشکلشان در یکی دو جلسه رفع شود. طول درمان به عوامل متفاوتی

است و همه علامت هایی که تحت تأثیر مغز و اعصاب در بدن ایجاد می شوند، علامت های جسمی هستند. بیماری های اضطرابی انواع متفاوتی دارند. یکی از آن ها «اضطراب منتشر» است. در این حالت فکر فرد دائم پریشان است و اگر کسی چند دقیقه دیر کند، فکر می کند تصادف کرده است. اما کودکان نوع دیگری واکنش نشان می دهند. ممکن است حساس و زودرنج شوند و زود گریه کنند. بهشان بر بخورد و یا احساس کنند دیگران آن ها را به حساب نمی آورند. همچنین مشکلات اضطرابی در کودک ممکن است با مشکلات دیگری مانند نقص توجه همراه باشد. از طرف دیگر اضطراب ممکن است علامت هایی مانند نقص توجه ایجاد کند. به همین خاطر مهم است که اول به درمان اضطراب بپردازیم و در صورت ماندن علامت ها برای درمان نقص توجه اقدام کنیم.

والدین چطور می توانند اضطراب مشکل زا را در کودکان تشخیص دهند؟

* تغییر عامل خیلی مهمی است. مثلاً اگر کودک قبلاً راحت می خوابیده است و الان مدتی است به والدین می چسبد، به صداهای ناگهانی واکنش نشان می دهد، رفتارهایی مانند ناخن جویدن، شب ادراری و افت تحصیلی در او بروز یافته، ممکن است عامل آن اضطراب باشد. علاوه بر تغییر، گاهی ممکن است اضطراب در کودکان به شکل رفتارهایی مانند پر خاشگری و گوشه گیری بروز پیدا کند.

شایع ترین علت های ایجاد اضطراب در کودکان کدام اند؟

* بسته به شرایط، عواملی مانند محیط، مدرسه، ژنتیک، اخبار و رسانه ها و یا همه این عوامل در کنار هم می توانند باعث ایجاد فشار روانی در کودکان شوند.

جنسیت چقدر در شیوع اضطراب نقش دارد. آیا بین دختران و پسران تفاوتی وجود دارد؟

* به جز هراس هایی که در دختران بیشتر دیده می شوند، اغلب بیماری های روان پزشکی تا پیش از بلوغ در پسران شایع تر هستند. شاید هم یک علت این باشد که دختران سخت تر علامت ها را بروز می دهند و اصطلاحاً در خودشان می ریزند و علامت ها سخت تر تشخیص داده می شوند. شیوع «اضطراب جدایی» نیز در پسران و دختران برابر است.

یکی از مشکلات شایع در کودکان اضطراب هنگام مراجعه به پزشک و دندان پزشک است. در این مورد چه راه حلی پیشنهاد می کنید؟

* گاهی ترس ناشی از هراس و عامل خارجی، و علتش رفتار والدین، مثل «به زور دکنتر بردن» است. یا اینکه کودک تجربه ناخوشایندی در این باره دارد. مثلاً چند نفر برای گرفتن خون دور کودک جمع شده اند و این کار را با زور و خشونت انجام داده اند. در حالی که اگر والدین وقت بگذارند و از قبل از طریق خواندن کتاب داستان، گفتن قصه و بازی با عروسک این مرحله ها

یادداشت دکتر میترا حکیم شوشتری

* پس از رویدادهای تنش‌زا، مانند بیماری، جنگ و جدایی، اضطراب در کودکان به شکل‌های متفاوت بروز پیدا می‌کند. اختلال «فشار روانی پس از سانحه» در بزرگسالان، غالباً در کودکان به شکل «فشار روانی حاد پس از سانحه» دیده می‌شود. در جنگ اخیر کودکان از ناآگاهی والدین آسیب دیدند. مثلاً یکی از مراجعانم، مادری بود که با احساس شادی و غرور می‌گفت هنگام جنگ هوایی کودک و والدین به پشت‌بام می‌رفتند که دفاع را تماشا کنند. اما کودک به‌شدت ترسیده و دچار شب‌ادراری شده بود.

باید توجه داشت دنیای کودکان با دنیای بزرگسالان فرق دارد. درحالی‌که مادر از اینکه کشوری قوی، قدرتمند و با توان دفاعی بالا دارد خوش حال است، امکان دارد کودک احساس ناامنی و تنهایی کند. وقتی می‌بیند خانه‌ها خراب شده‌اند، دچار اضطراب شود و جسمش با علامت‌هایی مانند دل‌درد، تهوع صبحگاهی و سایر علامت‌های فشار روانی و اضطراب به صدا در بیاید. این علامت‌ها در صورت ماندگاری ممکن است به علامت‌های جسمی در بزرگسالی تبدیل شوند. در بزرگسالان شخصیت شکل گرفته است، اما در خردسالان اگر درمان صورت نگیرد، ممکن است به چیز دیگری در جایی دیگر تبدیل شود و یا حداقل به نسل بعد آسیب برساند.

مراقب کودکان باشیم!

تصویرهای خشونت‌آمیز جنگ نباید بیش از حد در معرض دید کودکان قرار بگیرند. باید توجه داشت، این تصویرها ممکن است چه بلایی سر کودکان بیاورد. ممکن است سبب شود کودک تصور کند دیگران دشمن او هستند، درحالی‌که صلح، آرامش و معنویت یکی از محورهای مهم زندگی است. هر انسانی فارغ از ملیت و مذهب، جایگاه و معنای زندگی خودش را دارد. ما ایرانی‌ها از قدیم حامی صلح و دوستی بوده‌ایم.

اگر چه در میان بزرگسالان اصطلاحاتی مانند رژیم کودک‌کش و به نمایش گذاشتن تصویرهای کودکانی که جانشان را از دست داده‌اند، برای بیان اوج جنایت‌ها به کار می‌رود، اما باید توجه داشت که این تصویرها و کلمه‌ها ممکن است تأثیر بدی بر کودکان داشته باشند و در واقع اقدامی باشند علیه سلامت روان آن‌ها.

به علامت‌های اضطراب توجه کنیم!

اگر کودک با هر صدایی از خواب می‌پرد، خوابش سبک شده است، بازی‌های دارای ضربه‌روانی (تروماتیک) انجام می‌دهد و در بازی، نقاشی و صحبت‌هایش موشک، جنگ و سرباز وجود دارد، ممکن است دچار اختلال فشار روانی پس از سانحه شده باشد و لازم است والدین برای

بستگی دارد. ارتباط و شیوه رفتار پدر و مادر، شرایط اقتصادی و اجتماعی خانواده، سابقه خانوادگی بیماری‌ها و اختلالات روانی و اینکه آیا اختلال اضطراب با بیماری‌های دیگر همراه است یا نه، همه در طول زمان درمان نقش دارند. قطع درمان هم تدریجی است.

چطور تاب‌آوری را در کودکان افزایش دهیم؟

* متأسفانه مهارت شناخت هیجان‌ها در کودکان و حتی بزرگسالان خیلی ضعیف است. یکی از مسئولیت‌های والدین آموزش این مهارت به فرزندان است، زیرا شناخت و کنترل هیجان‌ها نقش مهمی در سلامت روان دارد. همچنین این روزها رسانه‌ها و شبکه‌های اجتماعی از عوامل مؤثر بر اضطراب کودکان هستند. برای مدیریت این موضوع و برای افزایش تاب‌آوری باید سواد رسانه‌ای والدین و فرزندان بیشتر شود.

مهم‌ترین نکته و توصیه شما به والدین چیست؟

* دور ماندن از خبر برای سلامت روان بچه‌ها خیلی مهم است. اخبار بد کمکی به ما نمی‌کنند و به سلامت بچه‌ها آسیب می‌زنند. اوضاع نابسامان اقتصادی و اجتماعی و اینکه والدین دائم اخبار بد و پرتنش را منتقل می‌کنند، حس ناامنی و اضطراب ایجاد می‌کند. ترس و تهدید از وقوع اتفاق از خود اتفاق بدتر است. جمله معروفی هست که می‌گوید ترس از رنج از خود رنج بدتر است. الان هم برخی خانواده‌ها نگران‌اند و آرامش و ثبات ندارند و این سلامت روان کودکان را به‌شدت تهدید می‌کند.

تأثیر دسترسی آزاد کودکان به رسانه و شبکه‌های اجتماعی و خطرهای احتمالی آن را باید جدی گرفت. بسیاری از کودکان بازی‌های برخط انجام می‌دهند. والدین باید خطرهای فضای مجازی را جدی بگیرند.

و نکته آخر؟

* پیشگیری مقدم بر درمان است. در روان‌پزشکی قبل از رسیدن به جای باریک باید به تغییرات توجه کنیم، از افراد متخصص مشورت بگیریم و دنبال راه‌حل مناسب باشیم. متأسفانه والدین این کار را انجام نمی‌دهند و گاهی با اقدامات نادرست، مانند مراجعه به مشاور و گرفتن مشاوره‌های برخط با افراد غیرمتخصص، زمان طلایی درمان را از دست می‌دهند. این کار درمان را سخت‌تر و زمان درمان را طولانی‌تر می‌کند. والدین باید توجه داشته باشند و در صورت دیدن مشکل در کودک نترسند و با اختصاص وقت و هزینه، از افراد متخصص مشورت و کمک بگیرند. این کار سبب می‌شود آسیب‌ها از بین بروند و طولانی‌مدت باقی نمانند. نادیده گرفتن علامت‌های اضطراب سبب می‌شود کودکان بار این مشکلات را سال‌ها به دوش بکشند یا به کارهای دیگری دست بزنند و خجالتی و گوشه‌گیر شوند. در سال‌های بعد هم در مدرسه کاری کنند که معلم آن‌ها را نبیند و کم‌کم به خاطر ترس از دیگران، در جمع حرف نزنند.

اقدام و مداخله
به‌موقع برای درمان
بیماری‌های اضطرابی
در کودکان خیلی
اهمیت دارد، زیرا
کودکان در حال رشد
هستند و نادیده گرفتن
علامت‌های اضطراب
سبب می‌شود بار
این مشکلات سال‌ها
بر دوش آن‌ها باقی
بماند و بعدها در
جای دیگر و به شکل
دیگری ادامه پیدا کند

درمان، ارزیابی و اقدام کنند.

چطور با کودک صحبت کنیم!

در جنگ اخیر برخی والدین درباره جنگ با فرزندشان صحبت نکردند. نگفتن خوب نیست و باید در حد دانسته‌ها و ظرفیت کودک با او صحبت کرد. مثلاً وقتی کودک صدای انفجار را شنیده است، نمی‌توان درباره اش حرفی زد. می‌توان در حد اطلاعات و درک کودک صحبت کرد و ابتدا از او پرسید که: «خودت فکر می‌کنی علت سروصدا چیست؟» اجازه دهید کودک صحبت کند. در پایان بگویید به نظر می‌رسد دو کشور دارند با هم دعوا می‌کنند.

پنهان کاری نکنیم!

به‌طور کلی در فرزندپروری و مدیریت هیجان‌ها و احساس‌ها، پنهان کاری توصیه نمی‌شود. مثلاً وقتی حالمان بد است و کودک ما را می‌بیند، نباید سریع احساس‌هایمان را مخفی کنیم، بلکه بهتر است اجازه دهیم بدانند و درباره اش توضیح مختصری بدهیم. مثلاً بگوییم: «بله، ناراحت هستم. یاد زمانی افتادم که همه چیز خوب بود و مشکلی نداشتیم.» یا: «یاد مادرم افتادم که دیگر پیش ما نیست.»

جنگ و درگیری تأثیر

عمیقی بر ذهن و روان کودکان دارد و کودکان در مناطق درگیر یا تحت تأثیر جنگ، با طیف گسترده‌ای از مشکلات روانی، از ترس و اضطراب مداوم گرفته تا تغییرات رفتاری، روبه‌رو می‌شوند.

ترس و اضطراب مداوم:

مواجهه مستقیم با خشونت یا حتی شنیدن اخبار و گفت‌وگوهای بزرگسالان می‌تواند باعث ترس مفرط، اختلال خواب، کابوس‌های شبانه و احساس ناامنی شود.

اختلال فشار روانی پس

از سانحه: تجربه صحنه‌های خشونت‌آمیز می‌تواند به بروز این اختلال منجر شود که با علامت‌هایی مانند اضطراب شدید، کابوس‌های مکرر و مشکلات تمرکز همراه است و امکان دارد اثرات آن تا بزرگسالی نیز ادامه یابد.

تغییرات رفتاری: کودکان

ممکن است واکنش‌های متفاوتی، مانند چسبیدن بیش از حد به والدین، پرخاشگری، انزوا، بازگشت به رفتارهایی مانند شب‌اداری یا بی‌تفاوتی عاطفی نشان دهند.

