مدیریت اضطراب کودکان در دوران بحران کرونا



با شیوع ویروس کرونا در کشور و خانه‌نشینی مردم برای قطع زنجیره انتقال این ویروس، کودکان بیش از هر زمانی نیازمند توجه خانواده‌ها هستند.

تصویری که بزرگسالان درباره کودکان در سر می‌پرورانند، این است که کودکان چون سن کمی دارند از موضوعات و اتفاقات پیرامون خود بی‌خبرند و دورانی شاد و بی‌دغدغه را پشت سر می‌گذارند.

عده‌ای از آنها تصور می‌کنند، کودکان بدون هیچ درد، رنج و اندوهی دوره کودکی را طی می‌کنند، اما با مرور دنیای کودکی، دلایل فراوانی بر رد این تصور بدست می‌آید.

برخی از کارشناسان حوزه کودک بر این عقیده‌اند که در حقیقت کودکان نیز مانند بزرگترها احساس‌های خوشایند و ناخوشایند مختلفی را تجربه می کنند، اما بسته به سن و توانایی‌های شناختی و کلامی خود میزان متفاوتی از این هیجان‌ها را بروز می‌دهند.

برخی از کودکان از قدرت بالایی برای بیان احساسات و فکرهای خود برخوردار هستند، بنابراین اطرافیان را از دنیای درونی خویش آگاه می‌کنند و در زمان نیاز از آنها کمک می‌گیرند.

ولی برخی از کودکان نیز توانایی به کلام آوردن احساسات را ندارند و تنها از طریق رفتار و برخورد آنها می‌توان دریافت که در دلشان چه می‌گذرد و به چه می‌اندیشند.

با افزایش شیوع کرونا در ایران، به شهروندان توصیه‌های زیادی شده است که با رعایت این توصیه‌ها، بتوانند احتمال ابتلا به این ویروس را کاهش دهند.

یکی از گروه‌هایی که در این روزها باید به شرایط جسمی و روحی آنها توجه کرد، کودکان هستند و والدین باید نکاتی را در نوع رفتار و گفتار خود با فرزندان رعایت کنند و بدانند چطور با کودکان صحبت کنند تا هم‌آگاهی آنها بالا برود و نکات بهداشتی و ایمنی را رعایت کنند.

برخی از روانشناسان معتقدند: والدین باید آگاه باشند که ممکن است فرزندشان نگرانی‌هایی در مورد شیوع ویروس کرونا داشته باشد، حتی اگر در رابطه با آن صحبت نکند.

به گفته روانشناسان،لازم است والدین ابتدا به درک درستی از وضعیت و بیماری کووید۱۹ دست پیدا کنند و سپس با کودک در این رابطه صحبت کنند، چرا که باید با اطلاعات صحیح به پرسش‌های کودک پاسخ داده شود.

مادرانه‌های ترس و اضطراب از کرونا:

یکی از مادران درباره استرس خود در خصوص شیوع کرونا اعلام می‌کند، به دلایل ترس و استرس نسبت به کرونا حتی درب خانه را روی نزدیک اقوام خود باز نمی‌کند.

نازنین می‌گوید: چون کودک ۵ ساله دارم، روزانه دو بار تمامی ظروف را با سرکه و آب شست و شو می‌دهم و غذای کودک را دو سه بار گرم می‌کنم.

به گفته وی، کودک ۵ ساله‌اش یک ماه است از دوستان مهدکودک دور است و مدام بهانه آنها را می گیرد و مجبورم به سوالات زیادی درباره تعطیلی مهد پاسخ دهم و لج بازی‌ها او را تحمل کنم.

یکی دیگر از مادران و مادر ۲ کودک درباره کنترل اضطراب کودکان خود در این روزها می‌گوید: در این روزهای سخت سعی می‌کنم همواره کنار فرزندانم باشم و به آنها آرامش کافی را بدهم تا از این طریق بتوانم بر استرس و اضطراب فرزندانم غلبه کنم.

این مادر می‌گوید: در روزهایی که فرزندم در بیمارستان و تحت مراقبت و مدوا بود، طبق نظر پزشک معالج بود، هر روز ۲ تا ۳ بار حضوری یا به صورت تلفنی و تصویری با فرزندم در تماس بودم و به نظرم این همراهی و بودن در کنارش در درمان فرزندم تاثیرگذار بود.

او ادامه داد: در این مدت اجازه ندادم فرزندم احساس ناراحتی یا نگرانی را در چهره مادر خود حس کند و در کمال آرامش و با روحیه شاد با فرزندم در ارتباط بودم.

به گفته وی، همچنین برای روحیه فرزند دیگرم، زندگی عادی و روال معمول خانواده را حفظ کردم و با اینکه در قرنطینه خانگی بودیم با فرزندم سرگرم می‌شدم و بازی های مطابق با سن او که برایش سرگرم کننده بود انجام می‌دادم.

نشانه های اضطراب در کودکان:

یک روانشناس حوزه کودک در این‌باره می گوید :ویروس کرونا به عنوان یک ویروس ناشناخته نگران کننده بود، ویروسی که همه افراد دنیا را درگیر خود کرده است، بنابراین این ویروس ناشناخته پتانسیل این را دارد که ترس و اضطراب با خود به همراه داشته باشد.

این روانشناس افزود: افراد جامعه نمی‌توانند در چنین شرایطی بی‌تفاوت و خونسرد باشند و هیچ اضطرابی نداشته باشند و اگر سطح اضطراب افراد به قدری بالا باشد که آنها را بی‌قرار، عصبانی و کم تحمل کند، خواب و اشتهایشان را به هم بزند و مانع از انجام وظایف و کارهای روزمره شود، دیگر شرایط طبیعی نیست.

به گفته وی، وقتی بزرگترها درگیر این موضوع هستند و پیشگیری از کرونا به اولویت زندگی‌شان تبدیل شده است، بدیهی است کودکان نیز در زمان‌هایی احساس نگرانی و اضطراب داشته باشند.

این روانشناس حوزه کودک معتقد است: کودکان در بیان احساسات خود ضعیف هستند و والدین باید از نحوه رفتار و برخورد کودک پی به وضعیت اضطراب و استرس او ببرند.

در برخی موارد اضطراب در کودک خود را به صورت مشکلات جسمی مانند دل درد، حالت تهوع، یا استفراغ، تپش قلب و سر درد ممکن است، نشان دهد، یا اینکه اضطراب را در حالات رفتاری کودک می‌توان مشاهده کرد که گریه و بی‌قراری، لج‌بازی، پرخاشگری، بی‌خوابی نیز می‌تواند از علایم اضطراب در کودک باشد.

وی گفت: اضطراب در برخی از کودکان به شکل شدیدتری خود را نشان می دهد که این شدت به عواملی مانند ویژگی‌های ذاتی کودک، وضعیت سلامت روان و به احتمال دیگر تجربه‌های مشابه در رویدادهای دشوار پیش‌آمده مانند دوری از والدین و محیط زندگی وابسته است.

این روانشناس گفت: کودکان چون آگاهی و درک کمتری نسبت به موقعیت‌ها و مسایل مختلف دارند، تسلط کمتری روی اوضاع حس می‌کنند ، تجربه‌های کمتری دارند و از سازو کارهای تطابقی کمتری برای کنار آمدن با شرایط سخت و پیامدهای آن برخوردارند و وظیفه والدین این است که کودک خود را دریابند.

خانه‌نشینی کرونا فرصتی برای صحبت کردن با کودکان

یکی از بهترین کارهایی که والدین می‌توانند انجام دهند، به دست آوردن اطلاعات است و ابتدا باید بدانند درک آنها از شرایط در چه حدی است، در باره موضوع چه می‌دانند، چه شنیده‌اند، چه فکر می‌کنند و اگر اطلاعاتی که به دست آورده‌اند غلط است آنها را اصلاح کنند.

به عقیده این کارشناس، والدین باید به صورت شفاف از کودکان در خصوص این ویروس سوال و احساس آنها را گوش کنند و کودکان باید در جریان موضوع کرونا قرار بگیرند و والدین باید به آنها اطلاعات لازم و درست را منتقل کنندو اشتباهات آنها را متناسب با سن آنها اصلاح کنند و به زبان ساده به آنها آموزش دهند.

این روانشناس ادامه می‌دهد:در مطرح کردن اطلاعاتی که درست اما بسیار دردناک و ناراحت کننده است، باید محتاط بود.

به گفته وی، نباید حقایق تلخ و صریح را برای کودکان بازگو کرد و با مطرح کردن اخبار دردناک، کودک احساس وحشت و ناتوانی ویران کننده‌ای را تجربه کرده و فکر می‌کند، اوضاع به شدت خراب است و هیچ کس نمی‌تواند کاری بکند.

به گفته این روانشناس، والدین باید اضطراب خود را کنترل کنند، چرا که کودکان آسیب‌پذیر هستند و با توجه به اینکه والدین الگوی کودکان هستند، زمانی که والدین نتوانند احساس و استرس خود را کنترل کنند، اضطراب به کودکان نیز منتقل می‌شود.

باید با کودک، متناسب با سن و سطح شناخت و درک او حرف زد، صحبت کردن با کودکان راجع به بیماری که رخ داده، می‌تواند ترس آنها را کاهش دهد و باعث شود که آنها حس وحشت و ترس خود را به تنهایی بر دوش نکشند.

اطلاعات ساده و صحیحی را درباره راه‌های جلوگیری از بیماری به کودک باید ارائه داد و برای کودک توضیح داد که چه مشکلی پیش آمده و چطور می‌توان از خود مراقبت کرد.

به گفته وی، روش درست شست و شوی دست، شریک نشدن با دوستان و دیگران در نوشیدنی‌ها، توجه به بهداشت فردی و وسایل شخصی مانند لیوان، ظرف غذا، حوله را باید به کودکان آموخت.

وی تصریح کرد: بهتر است رفتارها و عادت‌های مربوط به سلامت را به کودک آموزش داد، مثل داشتن زمان مناسب و مدت کافی برای خواب، محافظت از خود در هوای سرد، تغذیه مناسب. ورزش و فعالیت‌های فیزیکی به کاهش اضطراب کمک می‌کند.

اقدامات پیشگیرانه در مورد ویروس کرونا برای کودکان:

یکی دیگر از روانشناسان در این‌باره گفت:

* با افکار مثبت و استفاده از آموزش‌هایی که جنبه مثبت دارند و نه هراسناک، باید کودکان را در مواجه با خطر آماده کرد.
* والدین در محیط خانوادگی مواظب باشند در مورد کرونا زیاد صحبت نکنند، چون در این حالت به صورت ناخواسته در کودک اضطراب ایجاد می‌شود.
* استرس باعث مختل شدن ترشح هورمون‌های دوپامین و سروتونین می‌شود، که این دو هورمون در انسان ترس محیطی را به دنبال دارد.
* در موقع پخش اخبار و برنامه تلویزیونی ویژه کرونا ، کودکان را از محل دور کرد و یا این‌گونه برنامه‌ها را در پیش کودکان تماشا نکرد.
* باید کودکان از رفتن به جاهای شلوغ خودداری کنند و دست های خود را به صورت مرتب بشویند، با توجه به اینکه پیشگیری بهترین راه درمان است.
* کودکان باید مایعات زیادی مصرف کنند و اگر کودکی دچار علایم تنفسی شد، به سرعت او را به پزشک نشان داد و کودکان باید دست‌های خود را مرتب شسته و از ضدعفونی کننده‌ها استفاده کنند.
* در پاسخ به این سوال که اگر کودک یا والدین بیمار شوند و والدین مجبور به جداکردن کودک در خانه شوند، باید چگونه با این کودکان برخورد شود؟ تصریح کرد: کودکان در مقابل تغییرات و چالش‌های ناگهانی آسیب‌پذیر هستند ،بنابراین باید در حد درک و فهم کودک، مسائل برای آنها توضیح داده شود.
* به گفته وی، والدین در این شرایط باید از کودک بخواهند احساسات خود را بیان کند یا آن را بنویسد و نقاشی کند و اطلاعات واقعی در حد درک و فهم کودک در اختیار او قرار داده شود و درباره رفتاری که قرار است با کودک داشته باشند، با او صحبت و کودک را آماده کنند.

این روانشناس کودک، با بیان اینکه استرس و اضطراب با ایجاد علائم ناخوشایند جسمانی و روانی می‌تواند برای هر کس در هر دوره سنی مشکل‌ساز شود، گفت: در کودکان مسائل مربوط به خانواده به ویژه وجود بیماری، استرس بسیار زیادی ایجاد می‌کند، اما هر چقدر که موضوع بیماری بیشتر عنوان شود، استرس نیز از کنترل آنها خارج شده و باعث خود بیمار انگاری می شود پس کودک احساس ناتوانی در مقابل این مشکل خواهد کرد و دچار آسیب روانی و احساس حقارت می شود.

ویروس کرونا (کووید ۱۹ ) اکنون به بسیاری از کشورهای جهان سرایت کرده است و سازمان بهداشت جهانی را بر آن داشت تا در مورد بهداشت جهانی؛ وضعیت فوق‌العاده اعلام کند.

شست‌وشوی دست‌ها با آب و صابون، رعایت بهداشت فردی، خودداری از دست دادن‌های مکرر و منع سفر و اجتماعات از جمله نکاتی است که پزشکان متخصص برای پیشگیری از شیوع این ویروس توصیه می‌کنند.