

## برگه اطلاعاتی برای والدین

# اضطراب در کودکان - به عنوان پدر و مادر چه باید بدانیم؟

## اضطراب چیست؟

کارشناسان بهداشت واژه اضطراب را موقعی بکار می‌برند که یک کودک مملو از ترس و افسرده است و این مشکل برای مدتی طولانی ادامه می‌یابد. در برخی کودکان این ترس یا ناراحتی در موقعیتهای ویژه ای نظیر زمین بازی یا قبل از خواب بروز می‌کند. برخی دیگر از کودکان در هر شرایطی مثلاً از ابتدای شروع مدرسه گرفته تا ترس از تاریکی مضطرب و نگران آن هستند که ممکن است چیز بدی اتفاق افتد. اینها می‌توانند واکنشهای طبیعی باشند. بعنوان والدین، ما باید زمانی به ترس یا نگرانی فرزندمان توجه کنیم که میزان آن بیشتر و قویتر از حد انتظار ما نسبت به موقعیت باشد.

سه عامل زیر برای تعیین میزان جدی بودن نگرانیهای فرزندمان لازم هستند:

### ۱- آیا نگرانیهای فرزند ما از نوع نگرانیهای سایر کودکان است؟

برای کودکان زیر سه سال واکنشهای شدید در زمان جدایی از پدر و مادر طبیعی است. در سالهای اول مدرسه، در بسیاری از کودکان، ترس از حشرات، غریبه‌ها یا ارواح رشد می‌کند. نوجوانان ممکن است خجالتی یا گوشه‌گیر شوند. اگر ترس فرزندمان شدیدتر از حد متناسب با رویداد یا طولانی‌تر از یک دوره گذرا باشد، ما باید احتمال دهیم که آنها ممکن است از مشکل اضطراب رنج می‌برند. اضطراب فقط یک واکنش طبیعی نیست بلکه یک بیماری است. برای مثال، نوجوانی که در مدرسه همواره خوب عمل می‌کند از ترس شکست در مدرسه مضطرب می‌شود.

### ۲- آیا کودکان ما توانند احساس خود را بیان کنند؟

کودکان غالباً قادر به بیان اضطراب خود نیستند. برای آنان دشوار است که در باره ترس یا فشارروحي خود حرف بزنند. بعنوان پدر و مادر این وظیفه ما است که متوجه تغییرات در عادات و شیوه برخورد آنان با احساساتشان باشیم. برای مثال، آیا دخترمان گوشه‌گیری می‌کند؟ آیا پسرمان کمتر می‌خوابد؟ آیا کودک زیر سن مدرسه ما بیشتر از حد معمول به ما می‌چسند؟ آیا دختر دبستانی ما بیش از گذشته از مدرسه غیبت می‌کند؟ آیا پسر نوجوان ما بیش از حد معمول نگران است؟

### ۳- مدت نگرانی چقدر است؟

معمولاً نگرانیهای دوران کودکی دوامی ندارند و زود بر طرف می‌شوند. با وجود این، اگر ترسها یا نگرانیهای فرزندمان ما بیش از سه هفته طول کشید. زمان آن است که ما نیز نگران شویم. اگر قضیه بیش از سه ماه طول کشید، نیاز به کمک کارشناسان داریم.

## چگونه متوجه شویم که فرزندمان دچار یک مشکل واقعی است؟

همه روزه فرزندان ما با تعداد زیادی از کودکان و بزرگسالان در محیطهای مختلف ارتباط دارند. برخی از این افراد ممکن است تغییری در رفتار فرزند ما مشاهده کرده باشند و ممکن است قادر به توضیح علت رفتار باشند. زمانی که ما علت را بدانیم فقط باید موقعیت را بفهمیم و به فرزندمان فرصت تطابق بدهیم.

## چگونه می توانیم تفاوت بین نگرانیهای معمولی و اضطرابی را که نیاز به معالجه دارد توضیح دهیم؟

نگرانیها و ترسها در کودکان و بزرگسالان بسیار رایج هستند. در برخورد با بروز این نگرانیها و ترسها باید محتاط باشیم که آیا مشکل را بزرگ می کنیم یا یک مشکل واقعی را که می تواند مانعی در سر راه فرزندمان باشد ندیده می گیریم. اگر ما بعنوان پدر یا مادر هرگونه نگرانی فرزندمان را جدی تلقی کنیم، بیش از آنکه کمکی به او کرده باشیم، باعث زیان خواهیم شد. بطوری که کودک آنقدر نگران هر مسأله ای می شود که دنیا را مکانی پر خطر می بیند. همه نگرانیها یا ترسها نیاز به کمک حرفه ای ندارند. بعضی ترسها، متناسب با سن کودک است و حتی ممکن است نشانه رشد و بلوغ کودک باشند.

## با استفاده از قوانین زیر به اضطراب بیش از حد فرزندانتان پی ببرید:

۱- **ترس و نگرانی در کودک از بین نمی رود.** تصور کنید که فرزند ما در حیات مدرسه مورد تمسخر و اذیت قرار گرفته است. در نتیجه هر زمان در محیطی قرار می گیرد که کودکان دیگر در اطراف او هستند، دچار اضطراب و ترس میشود و نمی خواهد به مدرسه برود. ترتیب ملاقاتی در مدرسه می تواند از تمسخر و اذیت از طرف کودکان دیگر جلوگیری کند. بهر حال ترس همچنان ادامه می یابد. حتی زمانی که او به یک زمین بازی با محیطی دوستانه می رود دچار هراس می شود. اگر حمله های اضطراب همراه با ترس و وحشت پس از حل و فصل رویداد اولیه بیش از ۳ ماه ادامه یابد، نیاز به توجه مبسوط دارد.

۲- **نگرانیها با گذشت زمان بدتر میشوند،** ما لازمست توجه داشته باشیم که آیا واکنشهای نخستین اضطراب تبدیل به نگرانیهای تازه و ناراحتیهای فیزیکی مانند استفراغ، دل درد، سر درد و غیره شده اند؟

۳- **اضطراب در قسمتهای دیگر زندگی نمایان می شود،** اگر فرزندان ما به دلیل ترس یا اضطراب قادر به انجام کارهایی که قبلاً انجام می دادند نیستند، باید نگران شویم. اگر احساس می کنیم که واکنشهای آنان با زندگی عادی آنها و تداوم رشد تداخل دارد باید کمک بخواهیم.

## چه علائمی نمایانگر وجود اضطراب در فرزندان ما هستند؟

- کودکان مضطرب به مقدار زیادی نگران بروز خطر یا تهدید هستند. برای مثال، آنها نگران آسیب دیدن، یا مورد تمسخر واقع شدن، یا بیمار شدن یک فرد نزدیک به آنها هستند.
- وقتی فرزندان ما دچار اضطراب می شوند، تنفس آنها سریعتر می شود. آنها ممکن است عرق کنند، دچار حالت تهوع، اسهال، سردرد شده و احساس بدبختی کنند.
- کودکان مضطرب، عصبی نیز می شوند. آنها ممکن است گریه کنند. به پدر و مادر خود بچسبند و یا بیقراری کنند.
- کودکان مضطرب معمولاً از مواردی که باعث ترس آنان می شوند دوری می کنند. برای مثال نرفتن به زمین بازی از ترس ملاقات بچه های جدید، نرفتن به مهمانیها از ترس جدا شدن از پدر و مادر.

## چگونه می توانیم به فرزندانمان در زمان اضطراب کمک کنیم؟

هنگامی که زندگی روزانه فرزندانمان بدلیل نگرانیهایشان مختل می شود، ما می توانیم با گوش دادن به آنها بدون آنکه سعی در پاسخگویی داشته باشیم و یا دادن اطمینان به آنها در مورد غیر واقعی بودن نگرانیها، آنها را

کمک کنیم. آنها را با ملایمت و جدیت تشویق کنیم که سعی نکنند از شرایطی که موجب ترس آنان است فرار کنند. با اینهمه، برخی اوقات این کمکها کارساز نیستند و باید به فکر گرفتن کمک از بیرون خانواده باشیم. برای شروع میتوان از دوستی خردمند و قابل اعتماد یا پیشوای مذهبی یاری جست. اما اگر مشکل برطرف نشد بهتر است با کارشناسان آشنا به اضطراب در کودکان حرف بزنیم. این کارشناسان می توانند پزشکان عمومی، پزشکان اطفال، مشاوران مدرسه، روانشناسان، روانپزشکان و درمانگران باشند. آنها از راههای مؤثری نظیر آرامش دهی، بهبود اتکائ به خود و افزایش اعتماد بنفس اضطراب را درمان می کنند. زمانیکه این روشها نتیجه بخش نباشند و نگرانیها در کودک بسیار شدید باشند، می توان از دارو برای درمان استفاده کرد.

### آیا عوامل بروز نگرانیها در فرهنگهای مختلف متفاوت است؟

بله. واکنشی که در یک فرهنگ نشانه اضطراب است، در فرهنگ دیگری می تواند رفتاری عادی تلقی شود. برای مثال، ملایمت در حرف زدن به ویژه با زنان و کودکان در برخی فرهنگها عادی است و نشانه ترس یا نگرانی در نظر گرفته نمی شود. بعنوان والدین ما آنچه را که به سود فرزندانمان است انجام می دهیم. اگر نگران رفتار بخصوصی در فرزندمان هستیم، بهتر است که این رفتار را بیشتر مورد توجه قرار دهیم. از طرف دیگر، اگر ما از رفتار آنها راضی هستیم ولی دیگران به آن توجه دارند، تا زمانیکه مشکل یا نگرانی در زندگی آنها پیش نیامده، احتمال جدی بودن آن بعید است. بیاد داشته باشید که نگرانیها و ترسها در بچه ها عادی هستند، اما زمانیکه علایم نگرانی و ترس در کودکان بروز می کنند و ادامه می یابند، راههای درمان خوب و مؤثر موجود هستند و نباید بگذاریم که فرزندانمان بی جهت رنج ببرند.

### وقتی که فرزندانمان به کمک احتیاج دارند و ما پاسخی برایشان نداریم، چه باید بکنیم؟

- با سازمان/ مرکز بهداشت روانی چند فرهنگی Transcultural Mental Health Centre برای مشاوره به زبان خود تماس بگیرید.
- با بیمارستان کودکان Children's Hospital at Westmead برای مشاوره و اطلاعات تماس بگیرید.
- با مشاور مدرسه فرزندتان صحبت کنید.
- با مرکز بهداشت محله خود تماس بگیرید.
- با پزشک عمومی در مورد خدمات موجود نظیر متخصص کودکان یا روانشناس کودک مشورت کنید.

#### **Transcultural Mental Health Centre**

Tel: (02) 9840 3899 (during business hours)

Freecall for rural and remote areas of NSW 1800 64 8911

#### **Kids Help Line Free Call**

Tel: 24hr 1800 55 1800

Printed August 2002