



اضطراب در کودکان

نام و نام خانوادگی نویسنده اول: فروغ فرج زاده

وابستگی سازمانی نویسنده: کارشناسی، آموزش الهیات، دانشگاه فرهنگیان مرکز شهید مطهری خوی

نام و نام خانوادگی نویسنده دوم: مبینا جلیل زاده شادلوئی

وابستگی سازمانی نویسنده: کارشناسی، آموزش الهیات، دانشگاه فرهنگیان مرکز شهید مطهری خوی

نام و نام خانوادگی نویسنده سوم: محدثه پاکی عین الدین

وابستگی سازمانی نویسنده: کارشناسی، آموزش الهیات، دانشگاه فرهنگیان مرکز شهید مطهری خوی

نام و نام خانوادگی نویسنده چهارم: فاطمه عباس زاده گزنق

وابستگی سازمانی نویسنده: کارشناسی، آموزش الهیات، دانشگاه فرهنگیان مرکز شهید مطهری خوی

چکیده

اضطراب در کودکان اضطراب در کودکان یک واکنش طبیعی به استرس و چالش‌های زندگی است، اما در برخی موارد می‌تواند به اختلالات جدی‌تر تبدیل شود. این اختلالات ممکن است شامل اضطراب عمومی، اختلال اضطراب جدایی، اختلال اجتماعی و فوبیها باشند. علائم اضطراب در کودکان می‌تواند شامل نگرانی مداوم، مشکلات خواب، رفتارهای اجتنابی، و علائم جسمی مانند سردرد و دل‌درد باشد. عوامل متعددی می‌توانند در بروز اضطراب در کودکان تأثیرگذار باشند، از جمله عوامل ژنتیکی، محیطی، و تجربیات زندگی. همچنین، فشارهای اجتماعی و تحصیلی نیز می‌توانند نقش مهمی در افزایش سطح اضطراب در این گروه سنی داشته باشند. تشخیص زودهنگام و مداخله مناسب از اهمیت بالایی برخوردار است. درمان‌ها معمولاً شامل مشاوره روانشناختی، آموزش مهارت‌های مقابله‌ای و در برخی موارد دارو درمانی هستند. حمایت خانواده و ایجاد محیطی امن و پایدار می‌تواند به کاهش اضطراب در کودکان کمک کند. در نهایت، توجه به سلامت روانی کودکان و فراهم کردن ابزارهای لازم برای مدیریت اضطراب، می‌تواند به بهبود کیفیت زندگی آن‌ها و رشد سالم عاطفی و اجتماعی‌شان کمک کند.

واژگان کلیدی: اضطراب، کودکان، خانواده، سلامت

مقدمه

اضطراب در کودکان یکی از مسائل روان‌شناختی رایج است که می‌تواند تأثیرات عمیقی بر رشد و توسعه آن‌ها داشته باشد. این احساس طبیعی ممکن است در پاسخ به موقعیت‌های جدید، تغییرات در محیط یا فشارهای اجتماعی بروز کند. با این حال، هنگامی که اضطراب به صورت مداوم و شدید باشد، می‌تواند منجر به اختلالات اضطرابی شود که نیاز به توجه و درمان دارند. کودکان ممکن است به اشکال مختلفی از اضطراب دچار شوند، از جمله اضطراب جدایی، اضطراب اجتماعی، و فوبیاهای خاص. علائم این اختلالات می‌تواند شامل نگرانی‌های مکرر، ترس از موقعیت‌های خاص، تغییرات در رفتار، مشکلات خواب و حتی علائم جسمی مانند دل‌درد یا سردرد باشد. عوامل متعددی می‌توانند بر بروز اضطراب در کودکان تأثیر بگذارند، از جمله عوامل ژنتیکی، محیط خانوادگی، تجربیات آسیب‌زا و فشارهای اجتماعی. در دنیای امروز، تغییرات سریع در زندگی اجتماعی و اقتصادی و همچنین دسترسی به اطلاعات از طریق رسانه‌ها می‌تواند به افزایش سطح اضطراب در کودکان کمک کند. شناسایی و مدیریت اضطراب در کودکان بسیار مهم است، زیرا این احساسات اگر نادیده گرفته شوند، می‌توانند منجر به مشکلات جدی‌تری در آینده شوند. روش‌های مختلفی برای کمک به کودکان مبتلا به اضطراب وجود دارد، از جمله مشاوره روان‌شناختی، تکنیک‌های آرام‌سازی و آموزش مهارت‌های مقابله‌ای. با حمایت مناسب، کودکان می‌توانند یاد بگیرند که با اضطراب خود به طور مؤثر کنار بیایند و به رشد سالم و موفقیت‌آمیز خود ادامه دهند.

اضطراب

اضطراب یک واکنش طبیعی و رایج انسانی است که به طور معمول در پاسخ به موقعیت‌های استرس‌زا یا تهدیدآمیز بروز می‌کند. این احساس می‌تواند شامل نگرانی، ترس، و تنش باشد و به فرد کمک می‌کند تا نسبت به خطرات احتمالی هوشیارتر شود. اما زمانی که اضطراب بیش از حد یا مداوم باشد، می‌تواند به مشکلات جدی‌تری منجر شود و بر کیفیت زندگی فرد تأثیر منفی بگذارد. اضطراب می‌تواند در اشکال مختلفی بروز کند، از جمله اضطراب عمومی، اختلالات اضطرابی خاص، فوبیاها و اختلال استرس پس از سانحه. علائم این اختلالات ممکن است شامل تپش قلب، تعریق، احساس خستگی، مشکل در تمرکز و خواب، و تغییرات جسمی دیگر باشد. عوامل متعددی می‌توانند بر بروز اضطراب تأثیر بگذارند، از جمله ژنتیک، محیط اجتماعی، تجربیات گذشته و شرایط زندگی. در دنیای امروز، فشارهای اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی به افزایش میزان اضطراب در افراد کمک کرده است. درک و مدیریت اضطراب اهمیت زیادی دارد، زیرا می‌تواند به بهبود کیفیت زندگی و افزایش توانایی فرد در مواجهه با چالش‌ها کمک کند. روش‌های مختلفی برای مدیریت اضطراب وجود دارد، از جمله درمان‌های روان‌شناختی، داروها و تکنیک‌های خودیاری که به افراد کمک می‌کند تا با این احساسات مقابله کنند و زندگی سالم‌تری داشته باشند.

پیشینه تاریخی

اضطراب در کودکان موضوعی است که در طول تاریخ توجه محققان، روان‌شناسان و پزشکان را به خود جلب کرده است. پیشینه تاریخی این موضوع به چندین دهه قبل برمی‌گردد و شامل تغییرات در درک و درمان اضطراب در کودکان می‌شود. قرن نوزدهم و اوایل قرن بیستم در این دوره، اضطراب در کودکان عمدتاً به عنوان یک نشانه از ضعف شخصیت یا تربیت نادرست تلقی می‌شد. روانپزشکان اولیه مانند زیگموند فروید، نظریاتی درباره اضطراب و ترس‌های کودکان ارائه دادند. فروید به تأثیر تجربیات دوران کودکی بر روان بزرگسالان تأکید کرد و اضطراب را به عنوان یک نشانه از تعارض‌های ناخودآگاه مطرح کرد. دهه‌های ۱۹۵۰ و ۱۹۶۰ در این دوره، با ظهور روانشناسی شناختی و رفتار درمانی، توجه بیشتری به اضطراب در کودکان معطوف شد. محققان شروع به شناسایی انواع مختلف اضطراب کردند و الگوهای رفتاری مرتبط با آن را بررسی نمودند. همچنین، مطالعات نشان دادند که اضطراب می‌تواند ناشی از عوامل محیطی، اجتماعی و ژنتیکی باشد. دهه‌های ۱۹۷۰ و ۱۹۸۰ این دهه‌ها شاهد پیشرفت‌های قابل توجهی در تشخیص و درمان اختلالات اضطرابی در کودکان بودند. ابزارهای ارزیابی استاندارد شده برای تشخیص اضطراب در کودکان توسعه یافتند و درمان‌های مؤثری مانند رفتار درمانی شناختی (CBT) به کار گرفته شد. دهه‌های ۱۹۹۰ تا کنون

در این دوران، تحقیقات بیشتری در زمینه اضطراب در کودکان انجام شد و توجه به تأثیرات اجتماعی، فرهنگی و اقتصادی بر اضطراب افزایش یافت. همچنین، رویکردهای جامع‌تری برای درمان اضطراب، شامل ترکیب درمان‌های دارویی و روان‌درمانی، به کار گرفته شد.

اضطراب در کودکان چه زمانی نگران‌کننده است؟

درست مانند بزرگسالان، کودکان نیز گاهی اوقات احساس نگرانی و اضطراب می‌کنند. اضطراب زمانی برای کودکان به مشکل تبدیل می‌شود که در زندگی روزمره آن‌ها اختلال ایجاد کند. همه کودکان روز امتحان اضطراب دارند، اما برخی به قدری مضطرب هستند که ممکن است حتی نتوانند آن روز صبح به مدرسه بروند.

چنین اضطراب شدیدی می‌تواند به سلامت عاطفی و روانی کودکان ضربه بزند و بر عزت نفس و اعتمادبه‌نفس آن‌ها تأثیر بگذارد. آن‌ها ممکن است گوشه‌گیر شوند و به شدت سعی کنند از موقعیت‌ها یا عواملی که موجب اضطراب آن‌ها می‌شود، اجتناب کنند.

انواع اختلالات اضطراب در کودکان

بیش از یک نوع اضطراب وجود دارد. اگرچه بیشتر آن‌ها را می‌توان در هر سنی تجربه کرد، اغلب در کودکان خردسال به شکل متفاوتی ظاهر می‌شوند. برخی از اختلالات شایع اضطراب در کودکان شامل موارد زیر می‌شود:

اختلال اضطراب فراگیر

کودکان مبتلا به اختلال اضطراب فراگیر بیش از حد نگران مسائل مختلفی مانند مشکلات خانوادگی، روابط با همسالان یا عملکرد خود در مدرسه یا ورزش هستند.

کودکان مبتلا به اختلال مذکور نگران موضوعاتی هستند که والدینشان ممکن است انتظار نداشته باشند باعث نگرانی آن‌ها شود. برای مثال، آن‌ها ممکن است نگران تعطیلات، زمان ناهار، جشن تولد، زمان بازی با دوستان یا موارد مشابه باشند.

اختلال هراس

کودکان ممکن است نسبت به مسائل کوچک احساس ترس یا نگرانی کنند. کودکان دچار اختلال هراس در شرایط عادی که خطری آن‌ها را تهدید نمی‌کند، به طور ناگهانی دچار ترس و اضطراب شده و می‌ترسند. حملات اضطراب معمولاً شامل ناراحتی قابل مشاهده مانند گریه کردن، تنگی نفس، ضربان قلب تند و پریشانی مداوم است.

اختلال اضطراب جدایی

بین سنین ۱۸ ماهگی تا سه سالگی، وقتی والدین از اتاق بیرون می‌روند، یا از خط دید کودکان خارج می‌شوند، بسیار معمول است که آن‌ها احساس اضطراب کنند.

در کودکان مبتلا به «اختلال اضطراب جدایی»، ممکن است این امر در سن بالاتری رخ دهد و ممکن است مدت بیشتری طول بکشد تا نسبت به بیشتر کودکان آرام شوند. این اختلال که چهار درصد از کودکان را تحت تأثیر قرار می‌دهد، شامل دلتنگی شدید و احساس بدبختی به خاطر نزدیک نبودن به عزیزان است.

فوبیای خاص

اگر کودکی فوبیای خاص داشته باشد، ترس شدید و غیرمنطقی از عامل یا موقعیتی خاص دارد. فوبیاهای رایج در کودکان عبارت‌اند از: حیوانات، طوفان، آب، ارتفاع، خون، تاریکی، رویه‌های پزشکی و موارد دیگر.

در بیشتر موارد، زمانی که کودک احساس ترس می‌کند، بزرگسالان می‌توانند آن‌ها را آرام کنند اما فوبیا شدیدتر و طولانی‌تر از ترس معمولی است. اگر کودک نزدیک چیزی باشد که از آن می‌ترسد، احساس وحشت می‌کند و به سختی می‌توان او را آرام کرد.

اختلال اضطراب اجتماعی

اختلال اضطراب اجتماعی، فوبیای اجتماعی نیز نامیده می‌شود. ویژگی آن ترس شدید از موقعیت‌های اجتماعی و عملکرد است. کودکان مبتلا به این اختلال همیشه می‌ترسند مبادا کاری خجالت‌آور انجام دهند یا حرفی خجالت‌آور به زبان بیاورند. بدون درمان، اضطراب اجتماعی می‌تواند عملکرد کودک در مدرسه و همچنین توانایی معاشرت کردن و ایجاد یا حفظ روابط را مختل کند.

اضطراب مدرسه

اضطراب مدرسه شامل ترس و نگرانی از رفتن به مدرسه است. پزشکان ممکن است آن را به عنوان «فوبیای مدرسه» یا «امتناع از مدرسه رفتن» نیز یاد کنند.

اضطراب مدرسه می‌تواند دانش‌آموزان را در هر سنی تحت تأثیر قرار دهد. این مشکل خود را به شکل ترس بیش از اندازه از مدرسه و فعالیت‌های مرتبط با آن مانند دوست‌یابی، صحبت کردن در جمع یا شرکت در امتحان نشان می‌دهد. برای برخی از دانش‌آموزان، این اضطراب چنان شدید است که می‌تواند در توانایی یادگیری و عملکرد آن‌ها در مدرسه اختلال ایجاد کند.

کودکان ممکن است درمورد پیدا کردن دوست یا سازگار شدن نگران باشند، تکالیف مدرسه و درس‌ها برای آن‌ها گیج کننده باشد، احساس کنند تحت فشار هستند تا به روش خاصی یاد بگیرند یا برقراری رابطه با معلمان برایشان دشوار باشد.

گاهی اوقات تجربیات سخت خارج از مدرسه (مانند از دست دادن عزیزان، بیماری در خانواده یا مراقبت از اعضای خانواده) احساس آرامش در مدرسه را برای کودک دشوارتر می‌کند.

علاوه بر این، محیط مدرسه برای برخی از کودکان مناسب نیست و تلاش برای هماهنگ شدن با آن می‌تواند استرس زیادی ایجاد کند. برای مثال، اگر کودکی از نظر سلامت روان مشکل داشته باشد یا دارای وضعیت خاصی باشد که به آموزش ویژه نیاز دارد (مانند اوتیسم، اختلال کم‌توجهی/بیش‌فعالی، خوانش پریشی یا دیسپراکسی)، و خصوصاً اگر بیماری یا نیاز او تشخیص داده نشود یا به خوبی مورد حمایت قرار نگیرد، محیط مدرسه به محیطی اضطراب‌آور تبدیل خواهد شد.

برای برخی از کودکان، ترس و نگرانی مرتبط با مدرسه مرتبط با علت خاصی مانند مورد آزار قرار گرفتن یا داشتن تجربه بد در مدرسه ارتباط دارد.

همچنین، اگر کودکان برای مدت طولانی در خانه باشند، مثلاً در طول تعطیلات تابستانی یا به دلیل بیماری، ممکن است به خاطر بازگشت به مدرسه دچار اضطراب شوند. رویدادهای استرس‌زا مانند مرگ یکی از اعضای خانواده یا نقل مکان به خانه جدید نیز می‌تواند موجب این وضعیت شود.

گرچه داشتن کمی نگرانی درمورد شروع مدرسه یا رفتن به مدرسه جدید برای کودکان غیرمعمول نیست، کودکان مبتلا به اضطراب مدرسه نسبت به حضور معمول خود در مدرسه احساس اضطراب و ترس شدیدی دارند. امتناع از رفتن به مدرسه می‌تواند برای والدین یا مراقبان و همچنین معلمان و مسئولین مدرسه چالش برانگیز باشد.

گاهی مدیریت این امر دشوار است و ممکن است به رویکرد تیمی نیاز باشد. با این حال، مهم است که اقدامات لازم برای حل آن در مراحل اولیه را انجام دهیم، زیرا می‌تواند تأثیرات قابل توجهی بر رشد اجتماعی، عاطفی و آموزشی کودک داشته باشد. همچنین، هرچه کودک به مدت بیشتری از رفتن به مدرسه امتناع کند، بازگشت به مدرسه برای او سخت‌تر خواهد شد.

اضطراب امتحان

بسیاری از کودکان هنگام امتحان استرس می‌گیرند. این امر خصوصاً درمورد کودکان دچار اضطراب، اختلال کم‌توجهی/بیش‌فعالی یا کودکانی که دچار اختلالات یادگیری هستند که ممکن است حس اعتماد به نفس کمتری در مدرسه داشته باشند، صادق است.

اضطراب امتحان اغلب با مشکلات یادگیری همراه است. همچنین وقتی دانش آموزی زمان محدودی برای امتحان دارد و می داند به کندی به سؤالها جواب می دهد، احتمالاً مضطرب خواهد شد. کودکان با خلق و خوی مضطرب که درمورد اشتباه کردن یا به طور کلی عملکرد خود نگران هستند، بیشتر احساس اضطراب می کنند.

اضطراب امتحان اغلب با تاکید بیش از حد بزرگسالان بر اهمیت امتحانهای پایان سال ایجاد می شود. شما می خواهید فرزندتان عملکرد خوبی داشته باشد، اما برخورد افراطی با موضوع امتحان نتیجهی معکوس خواهد داشت. کودکان را تشویق کنید تا وظیفه خود را به بهترین نحو انجام دهند اما به آنها یادآوری کنید یک امتحان آینده آنها را نمی سازد یا آن را خراب نمی کند.

سکوت انتخابی

سکوت انتخابی یا لالی انتخابی نوعی اختلال اضطراب کودکی است که زمانی تشخیص داده می شود که کودکی به طور مداوم در برخی موقعیتها صحبت نمی کند، اما در موقعیتهای دیگر راحت حرف می زند.

این کودکان در موقعیتهای اجتماعی خاص مانند مدرسه، کلاسهای فوق برنامه یا فروشگاه محلی که نیاز است صحبت کنند، قادر به صحبت کردن نیستند. در موقعیتهای دیگر، همین کودکان ممکن است به راحتی با دیگران صحبت کنند.

سکوت انتخابی می تواند عملکرد در مدرسه و با دوستان را مختل کند. این وضعیت اغلب می تواند آنها را از تفریح و شرکت در تجربیات معمول دوران کودکی بازدارد و همچنین مانع از برآورده شدن نیازهای آنها شود، زیرا نمی توانند درخواست کمک کنند.

زمانی این باور وجود داشت که سکوت انتخابی نتیجه بدرفتاری و ترومای دوران کودکی است. اکنون پژوهشها نشان می دهد این اختلالات با اضطراب اجتماعی شدید ارتباط دارد و احتمالاً مؤلفه ژنتیکی هم دارد. مانند همه اختلالات روانی بعید است علت واحدی وجود داشته باشد.

اضطراب جدایی

اضطراب جدایی ترس کودکان از دوری از والدین یا مراقبانشان است. کودکان دچار اضطراب جدایی وقتی والدین یا مراقبان قصد دارند از آنها جدا شوند، گریه می کنند یا به آنها می چسبند.

همه کودکان و نوجوانان کمی احساس اضطراب می کنند. این بخشی طبیعی از بزرگ شدن است. اضطراب جدایی در کودکان بسیار خردسال طبیعی است.

تقریباً تمام کودکان ۱۸ ماهه تا سه ساله تاحدی دچار این نوع اضطراب هستند، اما علائم «اختلال اضطراب جدایی» شدیدتر است، کودک باید به مدت حداقل ۴ هفته علائم را داشته باشد تا مبتلا به اختلال مذکور تشخیص داده شود. کودک مبتلا به اختلال اضطراب جدایی دارای نگرانی‌ها و ترس‌هایی درباره جدا شدن از خانواده یا خانه است که برای سن او طبیعی نیست. کودک مبتلا به اختلال اضطراب جدایی درمورد جدا شدن از اعضای خانواده یا نزدیکان به شدت نگران است. کودک می‌ترسد از خانواده جدا شود یا اگر کسی در کنارش نباشد، اتفاق بدی رخ دهد.

علائم و نشانه های اضطراب در کودکان

از آنجاکه برخی از کودکان مبتلا به اضطراب می‌توانند ساکت و به دنبال راضی کردن دیگران باشند، علائم آن‌ها ممکن است نادیده گرفته شود. والدین و سایر مراقبان باید نسبت به علائم اضطراب کودکان هوشیار باشند تا بتوانند در اسرع وقت برای درمان آن اقدام کنند. اگرچه بسیاری از علائم با هم همپوشانی دارند، علائم در کودکان به نوع اضطرابی که نشان می‌دهند، بستگی دارد.

علائم اضطراب جدایی

- ترس‌های مداوم درباره امنیت والدین و مراقبین
- امتناع از رفتن به مدرسه
- شکایات جسمی مکرر، مانند ناراحتی معده
- نگرانی شدید در مورد خوابیدن دور از خانه
- وابستگی شدید
- کج خلقی شدید یا وحشت هنگام جدا شدن از والدین
- مشکلات خواب مانند کابوس (یا وحشت شبانه)

علائم فوبیای خاص

ترس شدید درمورد موضوع یا موقعیت خاص که شش ماه یا بیشتر طول می‌کشد. وقتی کودک در معرض فوبیا قرار می‌گیرد (مثلاً تاریکی، رعد و برق، حیوانات یا موارد دیگر)، علائمی مانند موارد زیر را نشان می‌دهد:

- افزایش ضربان قلب

- عرق کردن

- لرزیدن

- احساس خفگی

- ناراحتی معده

علائم اضطراب اجتماعی

- ترس از ملاقات یا صحبت با افراد

- دوری از موقعیت‌های اجتماعی

- تعداد اندک دوستان خارج از خانواده

درمان اضطراب در کودکان

هرچه زودتر اختلالات اضطراب در کودکان درمان شود، بهتر است. درمان زودهنگام می‌تواند از مشکلات آینده مانند از دست دادن روابط دوستانه، ناتوانی در دستیابی به پتانسیل تحصیلی و عزت نفس پایین جلوگیری کند.

اگر هریک از علائم فوق‌الذکر به حدی برسد که در زندگی کودک شما اختلال ایجاد کند، باید از متخصص بهداشت روان کودک و نوجوان کمک بگیرید. گزینه‌هایی برای مقابله با اضطراب کودکان وجود دارد:

دارو

پزشک ممکن است برای کودک دچار اضطراب داروهایی تجویز کند تا علائم اضطراب او را کاهش دهد. ضدافسردگی‌ها معمولاً اولین انتخاب هستند.

درمان شناختی رفتاری

درمان شناختی رفتاری (CBT) نوعی گفت‌وگودرمانی است که در آن کودک درمورد احساسات و عواطف خود به درمانگر می‌گوید. درمان شناختی رفتاری می‌تواند به کودکان دچار اضطراب کمک کند تا رفتارهای اجتنابی را ترک کنند و همچنین به آن‌ها کمک می‌کند الگوهای فکری مفیدتری را یاد بگیرند.

مواجهه درمانی

هدف از مواجهه درمانی کمک به کودک برای مبارزه با ترس‌های خود است. در این نوع درمان، در محیط کنترل شده مانند مطب درمانگر، کودک با ترس‌های خود روبه‌رو می‌شود. با گذشت زمان و با استفاده از تکنیک‌هایی که می‌آموزد، کودک می‌تواند با ترس‌ها یا نگرانی‌های خود راحت شود و در لحظات مشابه آینده بهتر عمل کند.

بازی درمانی

بازی درمانی، رویکردی ساختاری و مبتنی بر روندهای ارتباطی و یادگیری طبیعی کودکان است. درمانگران با استفاده استراتژیک از بازی درمانی به کودکان کمک می‌کنند ناراحتی‌های خود را بیان کنند.

آموزش ذهن آگاهی

مداخلات مبتنی بر ذهن آگاهی نیز ممکن است به کودکان در مدیریت علائم اضطراب کمک کند. مطالعات نشان داده‌اند استفاده از تکنیک‌های درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی ممکن است به کودکان و نوجوانان مبتلا به اضطراب کمک کند.

منابع:

۱-ویکی پدیای فارسی

۲- <https://www.asriran.com/fa/news/937153>