



استرس کورونا و مشکلاتی که خانواده با آن روبرو می‌شوند

استرس در خانواده به معنای پیش آمدن هر مسأله‌ای است که بتواند تعادل سیستم خانواده را به هم بزند. این مسأله می‌تواند یک فاکتور داخلی مانند طلاق و مرگ یا عامل خارجی مانند جنگ، زلزله یا بیماری عفونی همه گیر جهانی **کورونا** باشد.

استرس بیماری کورونا و مسائل متعاقب آن - مانند هر استرس دیگری - می‌تواند طوفانی از احساسات را در کودک و خانواده برانگیزد. اگر چه دلایل برانگیزاننده استرس زیادند اما اثرات آنها تقریباً مشابه است. از طرفی استرس خود می‌تواند مثل یک بیماری ویروسی از فردی به افراد دیگر منتقل شود. پس سایر اعضا خانواده مانند کودکان نیز می‌توانند استرس افراد دیگر را به خود جذب کرده و واکنش نشان دهند.

اگر خانواده نتواند استرس را به خوبی کنترل کند، ساختاربندهی خود را از دست داده، شادی‌ها کم رنگ می‌شوند و ارتباطات مؤثر کم رنگ می‌گردند. امکان دارد در زمان استرس، منابع مقابله با استرس فردی و متعاقب آن مهارت‌های فرزندپروری نیاز به تقویت داشته باشند. دو فرد امکان دارد یک موقعیت مشابه را به طرز متفاوتی تجربه کنند و در نتیجه به صورت متفاوتی واکنش نشان دهند. ادراک متفاوت ما از استرس و واکنش ما به آن واقعه، می‌تواند ایجاد کننده پاسخ‌هایی باشد که نه تنها تنش را در خانواده کاهش نداده بلکه باعث افزایش آن در اعضا خانواده شوند. مثلاً بعضی افراد هنگامی که با استرسی روبرو می‌شوند ممکن است از سایرین بیشتر کناره‌گیری کرده و حمایت‌های عاطفی خود را کاهش دهند.

در زمان استرس بالا، امکان دارد **اثر بحران بر روی کودک بسیار متفاوت از والدین باشد**. بنابراین نه تنها امکان دارد که ارتباط بین والدین و مهارت‌های فرزندپروری آنها دستخوش تغییر گردد، کودک یا نوجوان هم ممکن است واکنش‌های متفاوتی از زمان‌های عادی نشان دهند. می‌توان تصور کرد در خانواده‌ای که کودکی سخت و بهانه‌گیر یا نوجوانی سرکش و طغیان‌گر وجود دارد، چقدر کنترل استرس برای والدین می‌تواند سخت باشد. از طرفی می‌توان پیش بینی کرد وقتی والدین بر سر هر موضوعی با هم درگیر شده و پرخاشگری می‌کنند، چه واکنشی در فرزندان خانواده اتفاق می‌افتد و چقدر رفتار آنها می‌تواند بدتر گردد. در موقعیت قرنطینه کنونی که توانی برای خروج از محیط کوچک خانه وجود ندارد و اعضا تمام مدت در کنار هم حضور دارند، وجود هر کدام از این موارد می‌تواند تنش را در خانواده به اوج برساند و همه اعضا را درگیر مشکلات متعدد روانی و فیزیکی کند.

در ادامه چند مشکل شایعی که در این شرایط می‌توانند اتفاق بی‌افتند ذکر می‌شوند:

۱) خانواده بدرفتاری‌های کودک یا نوجوان را تحمل نکرده و واکنش‌های تند می‌نشان دهد. آنها ممکن است سعی کنند کنترل فرزندان خود را بیشتر کرده و رفتارهای خصمانه بیشتری از هر دو طرف مشاهده شود. متأسفانه احتمال دارد این شرایط منجر به بدرفتاری‌های فیزیکی یا روانی بشوند.

۲) والدینی که خود قادر نباشند تنش‌شان را کنترل کنند، ممکن است واکنش‌هایی مانند افسردگی نشان داده، از جمع دوری کرده و از سایر افراد خانواده بخصوص کودکان که نیاز به حمایت بیشتر دارند، حمایتی نکنند. یا امکان دارد رفتارهای اضطرابی شدیدی از خود

نشان دهند و این اضطراب را به سایر اعضا خانواده انتقال دهند. با بالا رفتن تنش، فرد ممکن است آستانه تحملش پایین آمده و واکنش‌های تند و شدیدی نشان دهد. در این شرایط، زوج یا فرزند کمک کمتری برای مقابله با مشکلات عاطفی دریافت خواهند کرد و ممکن است علائمی مشابه فرد درگیر پیدا کنند.

۳) استرس حتی می‌تواند بر روی روابط مهربانانه دو زوج که در شرایط عادی با هم مشکلی ندارند، اثر بگذارد. آنها امکان دارد به دلیل درهم تنیدگی ناشی از ماندن در خانه، عدم داشتن وقت آزاد و فراغت، در کنار مشکلات کاری و مالی تحمیل شده، سطح تحمل کمتری داشته باشند و با کوچک‌ترین اتفاق برخوردهای تند، پرخاشگری یا قهر کردن‌های مکرر نشان دهند. تمامی این حالات، در زوج‌هایی که از پیش دچار مشکل بودند می‌تواند یک فاجعه کامل به بار بیاورد. در این خانواده‌ها ریسک رفتارهای خطرناک و خشونت‌های خانگی افزایش پیدا می‌کند.

دانستن این مطلب که چگونه می‌توان در این شرایط محیط را به نوعی مدیریت کرد که به همدیگر آسیب روانی کمتری بزنیم بسیار مهم است. از جمله **کارهایی که می‌توانند استرس خانواده را در شرایط قرنطینه کاهش دهند** موارد اشاره شده در پایین می‌باشند:

- **زمان گذاشتن** با خانواده برای انجام کارهای لذت بخش راه مهمی در کاهش استرس است. با هم **کارهای مفرح دسته جمعی** انجام دهید. بطور مثال با هم ورزش کنید، آهنگ گوش بدهید و برقصید، فیلم و سریال ببینید، و بازی‌های دسته جمعی انجام دهید. بین خودتان مسابقه راه بیندازید و برای برنده جایزه‌ای در نظر بگیرید. مراقب باشید که با کلام یا رفتار باعث تحریک فردی که باخته است نشوید.
- به **مرزهای هم دیگر احترام بگذارید**. به افراد فرصتی برای تنها بودن و داشتن ساعت‌های خلوت بدهید. مراقب باشید که با انجام کارهای مورد علاقه‌تان به سایرین آسیب نزنید مثلاً وقتی همه خواب هستند شما صدای تلویزیون را بلند نکنید. صبح زود که بلند می‌شوید با ایجاد سروصدا مانع خواب بقیه نشوید. اگر نیاز به داشتن زمان‌های کوتاهی برای تنها بودن دارید اعلام کنید تا خانواده بدانند در آن زمان با شما کاری نداشته باشند. بین این زمان و زمانی که باید در کنار خانواده باشید تعادل برقرار کنید.
- از بحث کردن بر سر مواردی که می‌دانید به راه حلی نمی‌رسند و تنها باعث افزایش تنش در خانه می‌شوند بپرهیزید. به طور مسلم، این راه حل دائمی نیست و فقط می‌تواند یک آرامش و صلح کوتاه مدت به خانه بیاورد. درمان طولانی مدت آن را به وقت دیگری مانند زمان پس از قرنطینه و در اتاق مشاوره موکول کنید. اگر موضوع مهمی است که فکر می‌کنید حتماً باید مطرح شود، در اتاقی در بسته و با صدایی که به گوش بچه‌ها نرسد آن را با همسر خود مطرح کنید. در صورتی که حدس می‌زنید این مکالمه می‌تواند پیش درآمدی برای شروع یک بحث جدی باشد، آن را در زمان مناسبی که خودتان و همسرتان آماده هستید مطرح کنید یا آنها را کتبی نوشته و برگه را به زوج خود بدهید. **شاید بهتر باشد پاسخ خود را هم کتبی دریافت کنید!**
- قبل از مطرح کردن هر موضوعی به خودتان یادآوری کنید که در چه شرایطی قرار دارید و پیش کشیدن آن موضوع آیا منجر به بهتر شدن اوضاع یا بدتر شدن آن می‌شود؟ سعی کنید بسیاری از موارد کم اهمیت را نادیده بگیرید. **بخشیدن را تمرین کنید**. بخشش، علامت ضعیف بودن نیست، بلکه بخشی از بده بستانی است که در یک رابطه سالم لازم است. به خصوص، با این کار می‌توانید بسیاری از مهارت‌های زندگی و مهارت کنترل استرس را به کودکان در یک **زندگی واقعی** بیاموزید.
- در کارها به زوج خود **کمک کنید**. سعی کنید در زمانی که هر دو در منزل حضور دارید کارها به عهده یک نفر نباشد. کارها را بین خود تقسیم کنید، اگر می‌توانید فرزندان خود را در انجام این کارها سهیم سازید. شاید بهترین وقت است که پسران خانواده یاد بگیرند غذا درست کنند یا دختران خانواده در کنار پدر کارهای فنی را بیاموزند. هم چنین کارهایی را به **صورت مشترک** با همسرتان انجام دهید.

- والدین سعی کنید قبل از اخذ هر قانون جمعی یا تصمیم گیری در مورد موضوعی که به همه مربوط می‌شود، ابتدا با **گفتگو مناسب** **بین خودتان** آنها را حل و فصل کنید و سپس در کنار هم به صورت یک کلام واحد به اطلاع بقیه برسائید تا تناقضی در گفته‌های شما پیش نیاید. این قوانین می‌توانند مواردی مانند نحوه رعایت بهداشت، ساعت خواب و بیداری، میزان کار با اینترنت و حضور در شبکه‌های اجتماعی باشد. فرزندان باید باور داشته باشند که والدین در هر شرایطی پشت هم هستند و حرف‌هایشان با هم یکی است.
- **بحران کورونا** تقصیر هیچ کدام از اعضا خانواده شما نبوده است اما هر کدام از افراد در کوتاه شدن این زمان قرنطینه نقش دارند. نوجوانان در این شرایط تحمل کمتری دارند و سخت‌تر قادرند ماندن در خانه را تحمل کنند. **بدون تحقیر و انتقاد** و با یک مکالمه سازنده و دو طرفه، سعی کنید مسئولیت آنها را در این شرایط مشخص کنید و در خواست‌هایتان را واضح اعلام فرمایید. محیط خانه را برای ماندن هر کدام از اعضا خانواده، با توجه به سن و جنسیت‌شان جذاب‌تر کنید.
- در سخت‌ترین شرایط، باز هم **همدیگر را حمایت** کنید. اگر همسر یا فرزندان ناراحت است، با **همدلی** به او گوش دهید. سعی کنید احساسش را درک کنید. به خود یادآوری کنید که گرچه ممکن است ادراک او در این شرایط از درک شما از آن مسأله متفاوت باشد، اما باز هم نیاز به پشتیبانی و حمایت دارد. پیشنهاد کمک برای این شرایط بدهید. سعی کنید با کمک هم برای حل مشکل راه حل‌های مختلف پیدا کنید و راه‌هایی که هر دو با آن توافق دارید را انجام دهید.
- سعی کنید خشم خود را از طریق **روش‌های آرام کننده** مانند تمرینات آرام‌سازی، تنفس‌های عمیق، گفتن کلام‌های آرام کننده به خود، گوش دادن به موسیقی مورد علاقه، رفتن به گوشه خلوت، دوش گرفتن و ... کنترل کنید. حملات کلامی در هنگام خشم کمکی به حل مشکل نمی‌کند. از کلمات یا جملاتی که می‌دانید باعث تحریک شدن فرد مقابل می‌شود پرهیز کنید. مثلاً به نوجوان خود نگوئید بیکار، بی‌مسئولیت یا بی‌فکر. همسر خود را با الفاظ زشت مورد خطاب قرار ندهید. از کلمات تحقیر کننده یا توهین کننده دوری کنید. از شوخی‌هایی که سایرین به آنها حساس هستند استفاده نکنید.
- در زمان‌های لازم **عذرخواهی کنید**. عذرخواهی کردن به معنای این نیست که شما تمام مسئولیت را قبول کرده‌اید ولی فرد مقابل متوجه می‌شود شما قصدی برای افزایش تنش ندارید.
- همدیگر را تشویق کنید که **ارتباط اجتماعی تلفنی یا آنلاین** خود را با دوستان و افراد فامیلی که به آنها نزدیک هستید حفظ کنید. ممکن است هر کدام از شما نگران والدین مسنی که قادر به دیدن آنها نیستید باشید. زمانی را برای صحبت کردن با آنها یا مکالمه آنلاین اختصاص دهید. مراقب باشید این کار به صورت افراطی انجام نشود. سعی کنید شرایط مشابیهی برای هر دو طرف فراهم گردد.
- تا حد ممکن از **کلمات مثبت** مانند متشکرم، دوستت دارم و ... استفاده کنید. این زمان که مدت طولانی در کنار هم هستید، فرصت خوبی برای نشان دادن علاقه‌تان به هم است. با هم صحبت‌های محبت‌آمیز کنید. سعی کنید از یادآوری وقایع ناراحت کننده گذشته و سرزنش کردن و شماتت کردن دوری کنید.
- در نهایت، قصد **افزایش هم بستگی** بین اعضا خانواده و کودک-والد، ارتباط زوجین و روابط فرزندپروری است. سعی کنید از این بحران، برای بهبود شرایطی که تا حالا وقت و امکانش را نداشتید استفاده کنید.

دکتر کنایون رازجویان

فوق تخصص روانپزشکی کودک و نوجوان، دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی