



## ترس از کرونا: فرصتی برای صحبت کردن با کودکان

تصویری که بسیاری از بزرگسالان از دوران کودکی در ذهن خود دارند، دورانی شاد و بی‌دغدغه است، بی‌هیچ درکی از درد، رنج و اندوه. اما مرور زندگی انسان‌ها در زمان کودکی، دلایل فراوانی بر رد این تصور به دست می‌دهد. در حقیقت کودکان نیز مانند بزرگ‌ترها احساس‌های خوشایند و ناخوشایند مختلفی را تجربه می‌کنند، 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 احساس‌ها و فکرهای خود برخوردارند، بنابراین اطرافیان را از دنیای درونی خویش آگاه می‌کنند و در زمان نیاز از آنها کمک می‌گیرند. ولی کودکان بسیاری توانایی به کلام آوردن احساس‌هایشان را ندارند و تنها از طریق رفتار و برخورد آنها می‌توان دریافت که در دلشان چه می‌گذرد و به چه می‌اندیشند. گاه اتفاق‌هایی گریزناپذیر، درخشش و زیبایی رنگ‌های آبی و صورتی زندگی کودکان را تیره و تار می‌کند. در میان بلایای طبیعی و رویدادهای ساخته دست بشر که زندگی کودکان را متأثر می‌کند، اکنون باید پنجره‌ای باز کرد به روی رویدادی جدید: **همه گیر شدن ویروس کرونا!!**

در روزهای اخیر که ترس از این بیماری نوظهور از میان بزرگسالان به دنیای کودکان کشیده شده، لازم است والدین آگاهی خود را از واکنش‌های هیجانی و رفتاری کودکان به بروز این بیماری افزایش دهند و نحوه برخورد با این واکنش‌ها را بیاموزند. والدین می‌توانند به فرزند خود کمک کنند تا درک و تسلط بیشتری نسبت به احساس‌هایش داشته باشد و با این شرایط بحرانی بهتر کنار بیاید.

### نشانه‌های اضطراب در کودکان

ناشناخته بودن یک وضعیت جدید مانند بروز بیماری کرونا می‌تواند نگران‌کننده باشد. وجود ویروسی که جهان را درگیر کرده و در کشورهای مختلف با مرگ و میر قابل توجهی همراه بوده، این پتانسیل را نیز دارد که ترس و اضطراب زیادی ایجاد کند. انسان‌ها نمی‌توانند در چنین شرایطی بی‌تفاوت و خونسرد باشند و هیچ اضطرابی تجربه نکنند. در عوض همیشه برای مقابله و سازگاری با شرایط دشوار، وجود درجاتی از اضطراب لازم است و برای برنامه‌ریزی و بسیج نیروها و یافتن راه‌حل‌های مناسب کمک‌کننده است. اما اگر سطح اضطراب افراد به قدری بالا باشد که آنها را بیقرار، عصبانی و کم‌تحمل کند، خواب و اشتهايشان را به هم بزند و مانع از انجام وظایف و کارهای روزمره شود، دیگر شرایط طبیعی نیست و برای مدیریت آن نیاز به مداخله وجود دارد. وقتی بزرگ‌ترها در گیر دست و پنجه نرم کردن با این موضوع هستند و پیشگیری از کرونا به اولویت زندگی‌شان تبدیل شده، بدیهی است کودکان هم در زمان‌هایی احساس نگرانی و اضطراب داشته باشند.

با توجه به ضعف کودکان در بیان احساس‌ها و حالت‌های هیجانی خود، این وظیفه والدین و بزرگسالان است که از نحوه رفتار و برخورد کودک متوجه اضطراب و نگرانی او شوند. اضطراب در کودکان می‌تواند به شکل علائم جسمی تظاهر پیدا کند و برخی از این علائم برای کودک و خانوادهٔ مضطرب ممکن است تداعی کننده ابتلا به ویروس کرونا باشد (مانند کم آوردن نفس، دل درد، حالت تهوع یا استفراغ، سردرد، تپش قلب و ...). همچنین اضطراب در کودکان می‌تواند به صورت رفتاری خود را نشان بدهد مانند چسبندگی به والدین و بزرگ‌ترها، گریه و بیقراری، لج بازی و پرخاشگری. بی‌خوابی و رویاهای بد نیز در کودکی که اضطراب دارد ممکن است دیده شود.

در برخی از کودکان اضطراب به شکل شدیدتری تجربه می‌شود. این شدت به عواملی بستگی دارد مانند سرشت و ویژگی‌های ذاتی کودکان، وضعیت سلامت روان و آسیب‌پذیری آنان، تجربه‌های پیشین آنها از قرار گرفتن در رویدادهای دشوار و استرس‌زا (مانند دوری از والدین، مهاجرت، زلزله و سیل و ...)، محیط خانواده و الگوبرداری از رفتار والدین، و همچنین شرایط اجتماعی و میزان حمایتی که از منابع اجتماعی دریافت می‌کنند. استرس ناشی از حوادث و اتفاق‌های ناگوار می‌تواند منجر به آسیب شدیدتری در کودکان در مقایسه با بزرگسالان شود، زیرا کودکان آگاهی و درک کمتری از موقعیت‌ها و مسائل مختلف دارند، تسلط کمتری روی اوضاع حس می‌کنند، تجربه‌های کمتری دارند و از سازوکارهای تطابقی کمتری برای کنار آمدن با شرایط سخت و پیامدهای آن برخوردارند. **بر عهده ماست که کودکان را دریابیم.**

### به کودکانی که درباره کرونا اضطراب دارند چگونه کمک کنیم؟

(۱) یکی از بهترین کارهایی که والدین و سایر بزرگ‌ترهایی که با کودکان نگران سر و کار دارند می‌توانند انجام دهند به دست آوردن اطلاعات است. اول بفهمید درک آنها از شرایط در چه حدی است، درباره موضوع چه می‌دانند، چه شنیده‌اند، چه فکر می‌کنند و اگر اطلاعاتی که به دست آورده‌اند غلط است آنها را اصلاح کنید. برای نمونه با یک کودک ۸ ساله می‌توان این طور صحبت کرد:

- فوب عزیزم اول به من بگو در مورد کرونا چی شنیدی؟ به نظرت این بیماری چیه؟  
- آهان ... فقدر فوبه که تو دنبال این هستی که راجع به چیزهایی که شنیدی، بیشتر بفومی ...  
- یارته پارسال قبل از جشن تولدت سرما فورده بودی، چند روز مدرسه نرفتی و تو فونه موندی تا استراحت کنی، تب داشتی، سر فه می‌کردی و گلوت درد می‌کرد؟  
- درسته آفرین! در واقع ویروس سرما فوردگی باعث شده بود مریض بشی ... این ویروس هم شبیه ویروس سرما فوردگی هست ... اما یک فرق‌هایی داره و ...

(۲) اگر کودکان نگرانند یا سؤال دارند، **متناسب** با سن و سطح شناخت و درک آنها حرف بزنید. صحبت کردن با کودکان راجع به واقعه‌ای که رخ داده می‌تواند ترس آنها را کاهش دهد و باعث شود که آنها حس وحشت و ترس خود را به تنهایی بر دوش نکنند.

- فکر کنم تو از این نگرانی که وقتی من سرکار می‌رم به موقع کرونا بگیرم، درسته؟ ...  
- فوب من هم مثل تو مواظب کرونا هستم. برای همین هم سعی می‌کنم هم تو اداره و هم تو فونه حسابی بهداشت را رعایت کنم  
- فودت هم می‌بینی که تا از سرکار برمی‌گردم با اینکه فیلی دلم برات تنگ شده و دوست دارم بیای تو بغلم و پوست کنم، اصلاً بھت نزدیک نمی‌شم و اول می‌روم تو دستشویی ...

(۳) به آنها فرصت دهید و تشویقشان کنید تا راجع به **نگرانی‌ها و احساس‌هایشان** حرف بزنند و سؤال‌هایشان را بپرسند، چه در مورد کرونا و چه راجع به موارد غیر مرتبط با آن. این فرصت خوبی است که محتوای ذهنی کودک، برداشته‌ها و احساس‌هایش آشکار شود.

- می‌فواهی کمی با هم حرف بزنیم؟ ...

- احساس می‌کنم کمی ترسیدی! ...

- برایم بگو نگران چی هستی؟

(۴) به یاد داشته باشید که انسان‌ها و از جمله کودکان ممکن است هر نوع احساسی را با هر نوع شدتی تجربه کنند، بنابراین کودک را به خاطر داشتن یک احساس خاص و رفتار ناشی از آن سرزنش نکنید.

نگویید:

برو تو آینه نگاه کن! ببین وقتی گریه می‌کنی صورتت فقیر زشت می‌شه، مثل بچه کوچولوها می‌ترسی! ...  
زشته! ... تو دیگه مرد شدی، بزرگ شدی ...

بلکه بگویید:

وای پسر کوچولوی من ... نگرانی مریض بشی؟ ولی من دیرم که دست‌ها تو خیلی خوب شستی ... این یعنی ویروس‌ها را کشتی! ... هورا!

(۵) سعی کنید در **دسترس** کودک باشید.

زمانی که او سراغ شما می‌آید تا حرف بزند و احساسش را بگوید با صبر و حوصله گوش دهید.

بله ... بله ... الان میز را جمع می‌کنم می‌آیم دقت‌م چی می‌فواز برایم تعریف کنه! ... در فرمت‌م قربان! ... 😊

(۶) کودکان معمولاً برای جلب کمک و اطمینان بخشی، یا کسب اطلاعات و آگاهی به طرف بزرگ‌ترها می‌روند. مواظب صحبت‌های اطرافیان باشید و اطلاعات نادرست را تصحیح کنید.

- مامان! ... ریخته می‌گه هر کی این ویروس را بگیره می‌میره! ...

- فکر کنم ریخته درست متوجه نشده ... خیلی‌ها این ویروس را می‌گیرند ولی با استراحت و خوردن دارو و غذاهای مقوی خوب می‌شند ... یک سری هم که هالسون بیشتر بر می‌شه باید تو بیمارستان بستری باشن تا دکترها اونهارو زود به زود ببینند و بهشون کمک کنند ...

(۷) بیشتر از آنچه کودک نیاز دارد و جستجو می‌کند، به او اطلاعات ندهید. برای نمونه لازم نیست بگویید:

کرونا تا حالا صد نفر را کشته! ... تو افسارگفت که تا حالا توی نور تا کشور گزارش شده و ...

(۸) در مطرح کردن اطلاعاتی که درست اما بسیار دردناک و ناراحت کننده است، **محتاط** باشید. لزومی ندارد حقایق تلخ و عریان را برای کودکان بازگو کنید. به طور مثال گفتن اینکه: **پدر بزرگ فلانی در بیمارستان فوت شده، چون پنجاه‌اش عفونی بوده اجازه ندادند** مثل بقیه فاکش کنند. **انگار دو سه روز آفر هالش خیلی بد بوده ... بیچاره اصلاً نمی‌توانسته نفس بکشد ...** چه کمکی به کودک می‌کند؟ غیر از اینکه احساس رعب، وحشت و ناتوانی ویران کننده‌ای را در او به وجود آورد و فکر کند اوضاع به شدت خراب است و هیچ کس نمی‌تواند کاری بکند.

(۹) از بازگو کردن تکراری اخبار منفی و ناراحت کننده در جمع‌های خانوادگی خودداری کنید.

وای شنیدی؟ دختر همسایه مامان بزرگ اینها هم کرونا گرفته تو بخش مراقبت‌های ویژه بستری شده! بپاره فیلی بپاره! فانواره‌اش چه حالی دارن!

(۱۰) کمک کنید تا کودکان در هر شرایط ناگواری، جنبه‌های خوب و مثبت آن را هم ببینند مانند جانفشانی تیم درمان، کمک کردن مردم به یکدیگر، اهدای کمک‌های نقدی، همکاری سازمان‌ها و نهادها و ... از تمرکز روی بخش‌های منفی شرایط پیش آمده و ذکر اخبار مربوطه مانند احتکار ماسک و نایاب شدن مواد ضدعفونی کننده و ... خودداری کنید.

- واقعاً پقدر این پرستارها و دکترها زهمت می‌کشن، شب و روز دارن کار می‌کنن، دستشون درد نکنه، فرا کمکشون کنه که به مریض‌ها می‌رسن!

- کلی تو شرکت همکارها پول جمع کردن برای فرید ماسک و ژل بهداشتی که بین مردم پخش کنن، فیلی حس فوبی بود! همه فوشال بودن دارن کمک می‌کنن.

(۱۱) سعی کنید شرایطی را فراهم کنید که استرس‌های جدید به کودک اضافه نشود به خصوص برای کودکی که زمینه اضطراب دارد. به هر حال والدین نیز بنا به دلایل اقتصادی، شغلی و ... تحت فشارند و ممکن است مسائل مالی، گرانی اجناس، افزایش قیمت دلار، اتفاق‌های بد و ناگوار ... را جلوی کودک مطرح کنند و باری بر دوش کودک مضطرب بگذارند. کودکان مضطرب فراتر از آنچه سنشان اقتضا می‌کند درگیر مسائل اطرافیان می‌شوند (مثلاً نگران تمام شدن پول والدین یا گیر نیاموردن ماده ضدعفونی کننده هستند) بی آنکه از توانایی شناختی کافی برای مدیریت اضطراب برخوردار باشند.

برای نمونه نگویید:

همه چیز به هم ریخته! ... از یه طرف این بیماری وحشتناک! ... از یک طرف کساری بازار کار! ... امروز دو تا مشتری هم نداشتیم! ... مردم دیگه از ترس آرایشگاه هم نمیان، فوب می‌ترسن ... این ماه قسطم را چه بوری برم؟ ... بدبخت شدیم رفعت ...

بگویید:

آرایشگاه فیلی قفلت شده، مردم فیلی فوب رعایت می‌کنن، وقتی کار واجب ندارن از فونه بیرون نمی‌آن، ما هم مشتری کمتر داریم و کمتر فسته می‌شیم، فوبه بدنمون در برابر ویروس قوی تر می‌شه، همه امیدوارن زودتر این بیماری جمع بشه و اوضاع روبراه بشه.

(۱۲) در مورد امکان ابتلا به ویروس کودکان را آگاه کنید و **اطلاعات ساده و صحیحی** در مورد راه‌های جلوگیری از ابتلا به کودک بدهید. توضیح دهید که چه مشکلی پیش آمده و چگونه باید از خود مراقبت کنیم. روش درست شستشوی دست، شریک نشدن با دوستان و دیگران در نوشیدنی‌ها، بهداشت وسایل شخصی مانند لیوان، ظرف غذا، حوله و ... را به او بیاموزید یا یادآور شوید و در انجام این رفتارها کودک را همراهی و نظارت کنید.

- آهان فیلی فوبه ... حالا باید انگشت شستت را بشوری ... اینبوری ... درسته! آخرین! حالا با هم تا بیست می‌شمریم که تو دست‌هاتو بشوری! ...

- فوب حالا دست‌هایت رو که فشک کردی سطل زباله را باید با پا باز کنی و دستمالت را بندازی داخلش ... آخرین عزیزم ... تموم شد!

(۱۳) رفتارها و عادت‌های مربوط به **سلامت** را به کودک آموزش دهید مثل داشتن زمان مناسب و مدت کافی برای خواب، محافظت از خود در هوای سرد، تغذیه مناسب. با تعطیل شدن مدرسه‌ها برنامه‌های معمول بسیاری از خانواده‌ها و کودکانشان به هم می‌ریزد و به ویژه خواب آنها به دیر وقت می‌افتد.

درسته که مدرسه تعطیل و لازم نیست صبح خیلی زود باشیم، اما آگه شب خیلی دیر بخوابیم صبح کسل بیدار می‌شیم و به برنامه‌هامون نمی‌رسیم، برنمون هم تنبل می‌شه. باید خوب بخوابیم تا قوی باشیم و ویروس‌ها رو شکست بدیم.

(۱۴) **ورزش و فعالیت‌های فیزیکی** به کاهش اضطراب کمک می‌کند. می‌توانید در منزل یا مکان‌های امن بیرون از خانه مثل فضاهای باز، فعالیت‌هایی مانند پیاده‌روی یا دوچرخه سواری ترتیب بدهید.

(۱۵) اگر می‌بینید که کودک مضطرب است به او اطمینان بدهید که هر کاری می‌توانید برای **سلامت خانواده** انجام می‌دهید. عزیزم من همه با را ضد عفونی کردم ... همه با تمیزه ... بیرون رفتن مون هم که فعلا کنسله! ... در نتیجه ویروس نمی‌تونه وارد فونمون بشه.

(۱۶) به کودک اطمینان دهید که پزشکان و کارشناسان سلامت آماده‌اند هر کمکی برای سلامت کودک و خانواده انجام دهند تا حال آنها بهتر شود.

آگه مشکلی داشتیم می‌ریم پیش فام دکترو ... اون مارو معاینه می‌کنه و می‌گه پکار کنیم، لازم باشه بهمون دارو می‌ده. فعلاً باید مراقب باشیم که بعداش رو رعایت کنیم، باید عادت کنیم که دست به چشم و بینی و دهان فومون نزنیم.

(۱۷) در زمان‌های سخت کودکان به **توجه و محبت** بیشتری نیاز دارند، سعی کنید آنها را بیشتر نوازش کنید و با آنها بیشتر وقت بگذرانید.

(۱۸) از **خودتان** مراقبت کنید. از احساسات خود آگاه باشید و اگر دچار اضطراب، ترس‌های شدید، مشکل خواب، و ... هستید و در سازگاری با مسئله پیش آمده مشکل دارید کمک حرفه‌ای دریافت کنید.

(۱۹) **مثال و الگوی** خوبی برای فرزندتان باشید. با انتخاب روش سالم زندگی مثل خوردن غذاهای سالم، ورزش کردن مرتب، خواب منظم، و دوری از الکل و مواد، استرس خود را مدیریت کنید. این نکته موضوعی مهم و حیاتی برای والدین و مراقبین است. وقتی شما استراحت کرده و آرام باشید، بهتر می‌توانید با کودک ارتباط برقرار کنید و آمادگی بیشتری دارید تا اوضاع را مدیریت کنید.

(۲۰) **حضور والدین** در کنار کودک می‌تواند استرس و اضطراب او را به میزان قابل توجهی کاهش دهد. اگر مجبورید به دلیل بیماری خود از کودک دور باشید حضور یک بزرگسال آشنا که از کودک مراقبت کند می‌تواند به او آرامش دهد. چنانچه کودک به دلیل بیماری باید از شما دور و یا بستری باشد **تماس** خود را با او طبق نظر پزشک به صورت حضوری یا از طریق تماس صوتی و تصویری حفظ کنید.

(۲۱) سعی کنید **روال معمول** خانواده حفظ شود و زمان‌های بیشتری را با هم سپری کنید. با کمک کودک یک شام مخصوص درست کنید یا بازی‌های متناسب با سن که برایش سرگرم کننده‌اند انجام دهید (اسم فامیل، جدول حیوانات، نقطه چین، شطرنج، منج، عمو پولدار، انجام پانتومیم). تماشای فیلم‌هایی با مضمون خانوادگی و طنز نیز می‌تواند در این مواقع به شما و کودک کمک کند تا زمان را با استرس کمتر و در کنار هم بگذرانید، انجام این فعالیت‌ها همچنین فرصتی است تا کودکان مدت بیشتری از فضای مجازی دور باشند.

(۲۲) با توجه به تعطیلی مدرسه و **کلاس‌های آموزشی** سعی کنید زمان‌هایی را هم به درس اختصاص دهید و از آموزش غافل نشوید. به این نکته توجه کنید که توجه و تمرکز کودک مضطرب ممکن است مختل باشد و یا علائم اضطراب مانند بیقراری مانع از کیفیت مناسب آموزش شود. در مورد آموزش کودک را تحت فشار قرار ندهید.

(۲۳) با کمک کودک برای فعالیت‌های روزانه و آموزشی‌اش برنامه‌ای بنویسید و او را **تشویق** کنید تا آن را پیگیری کند.

(۲۴) در صورت لزوم از روانپزشک کودک و کارشناسان سلامت روان برای درمان اضطراب کودک کمک بگیرید. با انجام مشاوره تلفنی از حضور در مراکز درمانی و بیمارستانی بکاهید.

(۲۵) اطلاعات درست را از **سایت‌ها و منابع معتبر** به دست آورید و سایر منابع اطلاعاتی را هم برای خود و هم برای کودک محدود کنید. به پیام‌های برگرفته از سایت‌های غیررسمی و غیر معتبر توجه نکنید و هر لحظه سراغ اینترنت و فضای مجازی نروید.

نمونه‌ای از سایت‌های رسمی معتبر برای دسترسی به اطلاعات مرتبط:

وب سایت مرکز کنترل و پیشگیری بیماری / <https://www.cdc.gov/>

پایگاه خبری اطلاع رسانی وزارت بهداشت درمان آموزش پزشکی / <http://behdasht.gov.ir/>

سایت نظام پزشکی جمهوری اسلامی ایران / <https://irimc.org>

سایت انجمن روانپزشکی کودک و نوجوان: [www.iacap.ir](http://www.iacap.ir)

سایت انجمن علمی روانپزشکان ایران / <http://irpsychiatry.ir/>

دکتر فریبا عربگل؛ فوق تخصص روانپزشکی کودک و نوجوان، دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

دکتر زهرا شهریور؛ فوق تخصص روانپزشکی کودک و نوجوان، دانشگاه علوم پزشکی تهران