



انجمن روانپزشکی کودک و نوجوان ایران  
Iranian Academy of  
Child & Adolescent Psychiatry

## کودکان سوگوار در روزهای سخت:

### از دست دادن عزیزان جان باخته از کرونا

#### داستان یک کودک واقعی

پدر و مادر مهتای دو و نیم ساله هر دو پزشک هستند و بسیار مشغول. با این حال همیشه برای کودک وقت می‌گذارند و به خصوص پدر با او زیاد بازی می‌کند. کودک از یک سال پیش پرستاری دارد که در خانه از او مراقبت می‌کند و رابطه عاطفی بسیار خوبی با او دارد. مهتا از نظر رشدی طبیعی است و از نظر تکاملی جلوتر از همسالان خود عمل می‌کند.



متأسفانه یک هفته است که پدر درگیر بیماری کرونا شده و در یکی از اتاق‌های خانه خود را قرنطینه و درمان را شروع کرده است. برای پیشگیری از ابتلای دیگران، پرستار به مرخصی فرستاده شده و مادر در خانه مانده و مراقبت از کودک و سایر کارهای خانه را به عهده گرفته است. مادر خود نیز علائمی از بیماری دارد اما نتایج کرونا هنوز مشخص نیست. خوشبختانه والدین ارتباط خوبی با یکدیگر دارند و از شرایط اجتماع یا اقتصادی مناسب و حمایت همکاران و بستگان برخوردارند.

در این مدت مهتا خیلی بهم ریخته، به شدت لجباز شده، دائم بهانه‌گیری می‌کند، گریه‌های بی‌پایان و ممتد دارد، و نمی‌خواهد، می‌گوید: «اصلاً دوست ندارم بفوایم». مهتا دائم می‌گوید: «دوست دارم بابام رو بغل کنم، بوسش کنم» و باز زیر گریه می‌زند و در حد ضجه زدن گریه می‌کند. مادر احساس استیصال دارد و حس می‌کند کنترل شرایط از دستش خارج شده ولی نمی‌تواند از کس دیگری هم کمک بخواهد. او مجبور شده است به خاطر شرایط فعلی خیلی از کارهایی را که قبلاً انجام نمی‌داده برای کودک انجام دهد و مهتا با گریه به خواسته‌اش می‌رسد در حالی که پیش از این کودک بسیار آرام و راحتی بوده است. این روزها مهتا خیلی مضطرب است و تمام بدن خودش را می‌خاراند. با پرخاشگری رو به تخت‌خواب می‌کند و سرش را به آن می‌کوبد. او حتی وقتی به کمک مادر هم تلاش می‌کند باز نمی‌تواند راحت بخوابد. شب‌ها دیر وقت وقتی مادر به مهتا می‌گوید که وقت خواب است مهتا می‌گوید: «من دوست ندارم، بره بره برا» حتی وقتی با سختی و ناراحتی به خواب می‌رود نیمه‌های شب بیدار می‌شود، بالش و پتو را دور خودش جمع می‌کند و می‌گوید: «فوای فوشکل نیست!» وقتی مادر از او می‌پرسد که ناراحت هستی؟ جواب می‌دهد: \*آره! و در پاسخ به چرای مادر می‌گوید: «به قاطر اینکله ... به قاطر اینکله ...» و بعد دوباره گریه سر می‌دهد. در این شرایط مادر نمی‌تواند او را آرام کند.

پدر برای اینکه کودک را به طور کامل از خود دور نکند ماسک می‌پوشد و روزها با او چند دقیقه‌ای در حیاط دنبال بازی می‌کند ولی اجازه تماس به او نمی‌دهد. مهتا دنبال پدرش می‌دود و می‌گوید: «بابا پشمهات را بیند ما فیلی ترسناک هستیم، ما فیلی هیولا هستیم».

یک روز که پدر در اطاق را باز کرد تا دخترش او را از دور ببیند، مهتا پاورچین پاورچین و با کمرخم به سمت پدر می‌آید و به او می‌گوید: «بابا بغلم کن!» و وقتی مادر مانع می‌شود با گریه می‌گوید: «دوست دارم بابامو، چونکه من عاشقشم، می‌فوایم بغلش کنم، می‌فوایم بوسش کنم».

پدر و مادر همیشه با آواز و شعر و بازی به او می‌گویند که باید دستها را بشوییم تا مریض نشویم، و این روزها وقتی پدرش به او می‌گوید که: «بابا جان من سرما فوردم»، الان نمی‌تونم بغلت کنم»، مهتا می‌گوید: «بابا دستت را نشستی؟»



**واکنش کودکان** به دور شدن و از دست دادن عزیزان به تناسب سن و توانمندی‌های شناختی و کلامی و ویژگی‌های سرشتی آنان، همچنین ارتباطی که با اطرافیان خود دارند می‌تواند متنوع و گاه غیرمعمول باشد. برخی در **خود فرو می‌روند و گوشه‌گیر** می‌شوند، برخی مشغول بازی و فعالیت‌های روزمره هستند و طوری رفتار می‌کنند گویی هیچ اتفاقی نیفتاده، بعضی دیگر بدرفتاری و پرخاشگری نشان می‌دهند، و بعضی اضطراب پیدا می‌کنند که سایر عزیزان خود را نیز از دست بدهند یا سر خودشان نیز بلایی بیاید. مهتای کوچک نمونه‌ای از یک کودک نوپا است که نشانه‌های اضطرابی و سوگواری را با هم نشان می‌دهد

و در فضایی قرار دارد که والدین خود نیز درگیر بیماری و پیامدهای ملموس روزمره‌ی آن و همچنین اضطراب از وخیم شدن بیماری و ابتلای کودک هستند. والدین به ویژه مادر در این شرایط باید از همسر و کودک مراقبت کنند و شرایط قرنطینه را نیز در نظر داشته باشند و با رفتارهای جدید کودک به صورت نافرمانی و پرخاشگری نیز کنار بیایند. مادر باید جای خالی پدر را برای کودک پر کند و مانع از تماس مهتا با پدر شود در شرایطی که پدر در اتفاقی دیگر و در چند قدمی او قرار دارد. برای خانواده مشخص نیست که این شرایط به کدام سو خواهد رفت و تا کی طول خواهد کشید، تنش و فشار ناشی از بیماری جسمی و تغییر شرایط زندگی بر والدین به کودک نیز منتقل می‌شود اما والدین برخلاف قبل از توان و آرامش کافی برای آرام ساختن کودک برخوردار نیستند.

**سوگ** در کودکان از مقوله‌هایی به شمار می‌آید که به دلیل درد و رنج همراه با آن، در بسیاری موارد با انکار و اجتناب اطرافیان همراه است. والدین و بزرگ‌ترها از توضیح دادن ماجرا و پاسخ‌گویی به پرسش‌های کودک ناتوان هستند و از آن فرار می‌کنند، و شاید به دلیل اندوهی که با دیدن یک کودک سوگوار در خود حس می‌کنند، ترجیح می‌دهند راجع به این سوگواران کوچک چیزی نشنوند، با آنها روبرو نشوند و با منحرف کردن توجه آنان به موضوعی دیگر سؤالاتشان را بدون پاسخ رها بگذارند.

آنچه در بیشتر مواقع به سوگواری کودکان می‌انجامد، رخدادهایی غمگین و شایع است مانند مرگ مادر به دنبال حادثه یا بیماری، زندانی شدن پدر، طلاق و جدایی والدین، دوری از دوستان، همکلاسی‌ها و معلم‌ها، از دست رفتن خانه و کاشانه پس از زلزله و سیل .... ولی اکنون دوران خاصی از درد و اندوه را تجربه می‌کنیم که در برابر تنش و فشار آن، رنج‌های معمول سر خم کرده و زخمی تازه سرباز کرده که کودکان باید تنها تر از همیشه با آن روبرو شوند.

## **واقعیت‌های دردناک سوگ کودکان وقتی عزیزی را در اثر ابتلا به کرونا از دست می‌دهند**

### **کودکان بیش از پیش تنها می‌مانند**

وقتی کودکان به دلیل از دست دادن موقعیت یا شخص عزیزی دچار سوگ می‌شوند، معمولاً اطرافیان نقش حامی به خود می‌گیرند و با بودن در کنار کودک کمکش می‌کنند تا بتواند با این فقدان آسان‌تر کنار بیاید. در شرایطی که یکی از اعضای خانواده در اثر بیماری کرونا در بیمارستان بستری شده و یا فوت کرده، وضعیت ویژه‌ای ایجاد می‌شود، کودک نمی‌تواند با بیمار ملاقات داشته باشد، ملاقات‌های او منع یا شدیداً محدود می‌شود، و اطرافیان و اقوام نمی‌توانند برای همدردی و همراهی در کنار کودک باشند. حتی پس از مرگ عزیز از دست رفته به خاطر احتمال



ابتلای سایرین، محدودیت تماس فیزیکی با اطرافیان و بازماندگان که خود نیز ممکن است مبتلا یا ناقل ویروس باشند تا چندین هفته ادامه می‌یابد، زمانی طلایی که از دست رفتن آن، فرایند حل سوگ را دچار مشکل می‌کند.

### مراسم و مناسک تسکین دهنده محدود می‌شود

مراسم و آداب خاکسپاری و سوگواری از مواردی هستند که اگر درست انجام شوند به گذار راحت‌تر از مراحل سوگ کمک می‌کند. از لحظه مرگ عزیز ازدست رفته به تدریج که پیش می‌رویم با انجام مناسک ویژه در هر مرحله باری از دوشمان بر زمین می‌گذاریم و سبک‌تر می‌شویم. می‌بینیم چگونه اطرافیان به عزیز از دست رفته ما احترام می‌گذارند، چگونه از او خداحافظی می‌کنند، چگونه در کنارمان هستند و ما را حمایت و همراهی می‌کنند تا به آهستگی به پذیرش مرگ نزدیک‌تر شویم. ولی تغییراتی که در روند سوگواری عزیز از دست رفته در اثر ابتلا به کرونا ایجاد می‌شود برای کودک و اطرافیان ناملوس، غریب و دردناک است. آنها نمی‌توانند عزیزشان را به شیوه معمول به خاک بسپارند، نمی‌توانند سر بر شانه عزیزان باقی مانده بگذارند، او را تنگ در آغوش بگیرند و های های گریه کنند، دست مهربان و گرمی نیست که اشک‌هایشان را پاک کند، از زدن بوسه بر گونه‌شان دریغ می‌شود، نمی‌توانند پذیرای میهمانان سوگوار باشند، نمی‌توانند در همکاری با بستگان مقدمات مجالس یادبود و سوگواری را بچینند. تمام این محدودیت‌ها بر درد و اندوه کودکان و اطرافیان سوگوار آنها می‌افزاید و سوگشان را به از دست دادن‌های متعدد تبدیل می‌کند.



### فقدان‌ها متعدد هستند

پیش از آنکه کودکان عزیزشان را به دلیل بیماری کرونا از دست بدهند، به خاطر شرایط ویژه ثانویه به این بیماری فقدان‌های دیگری را نیز تجربه کرده‌اند. به دنبال ابتلای عضو خانواده به بیماری کرونا، برنامه‌های روزانه و معمول کودکان تغییر می‌کند، مدرسه تعطیل می‌شود، دوستان، همکلاسی‌ها و معلم‌هایشان را ملاقات نمی‌کنند و از حمایت و تسکین بخشی آنها نیز محروم می‌شوند، روابط اجتماعی و خانوادگی به حداقل ممکن می‌رسد، بزرگ‌ترها درگیر مسائل اقتصادی، اجتماعی، بیماری، ... و شدیداً مشغول هستند و ممکن است از کودک غافل شده باشند. در چنین شرایط غیرمعمولی است که کودک عزیز خود را از دست می‌دهد. بدیهی است سوگی که با فقدان‌های متعدد همراه شده، ممکن است مسیر معمول خود را طی نکند.

### دکتر فریبا عربگل

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