

مدیریت اضطراب کودکان در بحران

پنل کودکان و بحران کرونا
همایش سالانه انجمن روانپزشکی کودک و نوجوان

دکتر زهرا شهريور، روانپزشک کودک و نوجوان

دانشگاه علوم پزشکی تهران

۶ مهر ۱۳۹۹

کودکان درگیر در بحران در مقایسه با بزرگسالان

کودکان نیز مانند بزرگ‌ترها احساسات ناخوشایندی تجربه می‌کنند، اما بسته به سن و توانایی شناختی/کلامی خود میزان متفاوتی از هیجان را بروز می‌دهند.

بلایا، فجایع و حوادث ساخته دست بشر همان‌طور که برای بزرگ‌ترها تهدید کننده و مشکل ساز است، کودکان را نیز متأثر می‌کند.

نشانه های اضطراب در کودکان

اضطراب طبیعی / غیر طبیعی

علائم و نشانه های اضطراب در کودکان:

جسمی / روانشناختی

شباهت علائم جسمی اضطراب با کووید-۱۹

برخی علائم جسمی اضطراب کودکان در شرایط همه گیری ویروس کرونا، ممکن است با بیماری کووید-۱۹ اشتباه شود:

- کم آوردن نفس
- دل درد
- حالت تهوع یا استفراغ
- سردرد، تپش قلب و ...

شدت اضطراب کودکان بستگی دارد به:

- ویژگی های سرشتی و ذاتی
- وضعیت سلامت روان و آسیب پذیری
- تجربه پیشین رویدادهای دشوار و استرس زا
- محیط خانواده و الگوبرداری از رفتار والدین
- شرایط و حمایت اجتماعی

چگونه به کودکان درگیر در بحران کمک کنیم؟

نکته اول:

«فوب عزیزم اول به من بگو در مورد کرونا چی شنیدی؟ به نظرت این بیماری چیه؟ ... آهان
یادته پارسال قبل از عید سرما خورده بودی؟.....»

ابتدا باید متوجه شوید که کودکان در مورد بحران و پیامدهای آن چه اطلاعاتی دارند و آنها را اصلاح کنید.

نکته دوم:

«فکر کنم
تو از این نگرانی که وقتی
من سرکار می‌روم کرونا
بگیرم، درسته؟ ... خوب من
هم مثل تو مواظب کرونا
هستم. برای همین هم
سعی می‌کنم هم تو اداره و
هم تو فونه مسابی
بهراشت را رعایت کنم ...»

در مورد شرایط پیش آمده با کودکان صحبت کنید
و
متناسب با سن، سطح شناختی و درکی کودکان
به سوالات آنان پاسخ دهید.

نکته سوم:

کودکان را تشویق کنید در مورد احساسات و نگرانی‌هایشان صحبت کنند.
(مرتبط یا غیرمرتبط با بحران)

«می‌فواهی کمی با هم حرف بزنیم؟ ...
احساس میکنم کمی ترسیدی! ... برام بگو
نگران چی هستی؟ نگرانی که داریم میریم
سفر، یک موقع هواپیما سقوط کنه؟...»

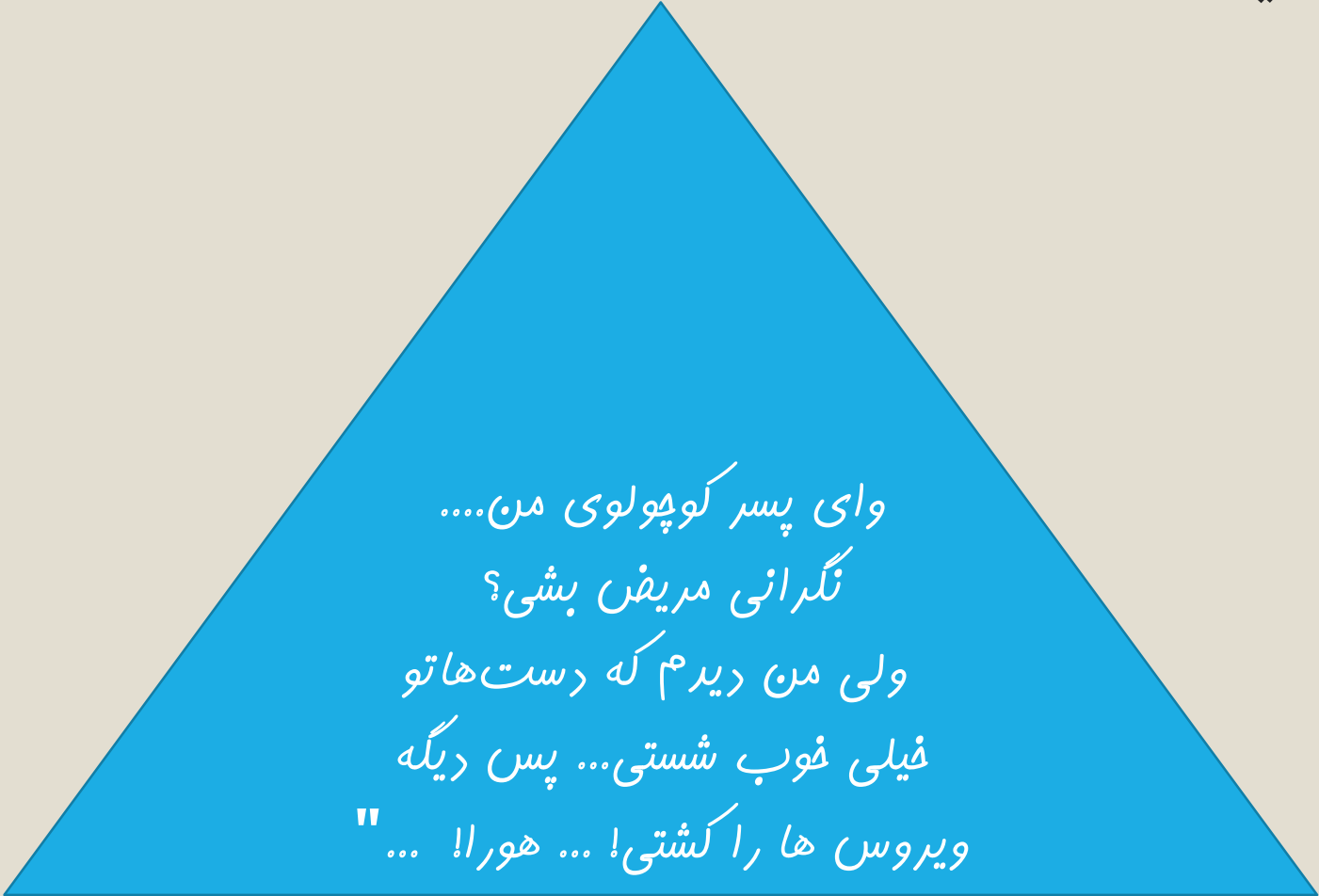
نکته چهارم:

کودک را به خاطر داشتن یک احساس خاص و رفتار ناشی از آن سرزنش نکنید.

"گریه نکن! زشته!...
تو دیگه مرد شدی،
بزرگ شدی...".

نکته پنجم:

احساس کودک را تایید و با او همدردی کنید.



وای پسر کوچولوی من...
نگرانی مریض بشی؟
ولی من دیدم که دست هاتو
خیلی فوب شستی... پس دیگه
ویروس ها را کشتی! ... هورا! ..."

نکته ششم:

در دسترس کودک باشید.

"بله... بله... الان میز را جمع می‌کنم
می‌آم بینم دفترم پی می‌فواد برام تعریف کنه! ...
در خدمتت قربان! ..."

نکته هفتم:

"احساس می‌کنم کمی
ترسیدی.. دیشب دیدم که فیلی
دیر خوابیدی، انگار بعد از زلزله
دیروز نگران این هستی که
دوباره زلزله بیاد."

کودکان را به اجبار وارد بحث و
گفتگو نکنید.

نکته هشتم:

مواظب صحبت های اطرافیان باشید و اطلاعات نادرست را تصحیح کنید.

مامان! ...

ریحانه می‌گه هر کی این ویروس را بگیره می‌میره!...
- فکر کنم ریحانه درست متوجه نشده ... خیلی‌ها این
ویروس را می‌گیرند ولی با استراحت و خوردن دارو و
غذاهای مقوی فوب می‌شند ... یک سری هم که هالشون
بر می‌شه تو بیمارستان بستری میشن تا دکترها بهشون
کمک کننر ...

نکته نهم:

کرونا دیروز همش ۲۰۰ نفر
را کشته!
حالا آگه زلزله تو تهران بیاد
که بدتره، همه فانه‌ها
خراب میشه، همه تهران را
آب می‌بره

بیشتر از آنچه کودک نیاز دارد و جستجو می‌کند،
به او اطلاعات ندهید.

نکته دهم:

در مطرح کردن اطلاعات درست اما دردناک و ناراحت کننده محتاط باشید.

بنازه یه بچه سه روز زیر آوار مونده
بوده!!
طفلک قبل از مرگش پی کشیده...
پدر بزرگ رضا در بیمارستان فوت
شده، چون بنازه اش عفونی بوده
اجازه ندادند مثل بقیه فاکش کنند

نکته یازدهم:

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

وای شنیدین؟
دختر همسایه مامان بزرگ اینا هم کرونا گرفته،
تو بفش مراقبت های ویژه بستری شده!
بیچاره فیلی جوونه!
خانواده اش چه حالی دارند؟ فکر نکنم زنده بمونه!

نکته دوازدهم:

کمک کنید تا کودکان در هر شرایط
ناگوار،
جنبه های خوب و مثبت موجود را هم
بینند.

بان فشرانی تیم درمان،
کمک کردن مردم به یکدیگر،
اهدای کمک های نقدی،
همکاری سازمان ها و نهادها و ...

نکته سیزدهم:

جنبه های منفی شرایط پیش آمده را
بزرگ نکنید.

اختکار، مواد غذایی، نایاب شدن مواد ضد عفونی کننده، بالا رفتن میزان
دزدی و جرم و ...

نکته چهاردهم:

استرس های جدید
به کودک اضافه نکنید.

همه چیز به هم ریفته! ...
از یک طرف کرونا، از یک طرف کسادى بازار کار! ...
امروز دو تا مشتری هم نداشتم! ...
مردم ديگه از ترس آرایشگاه هم نمیان، فوب می ترسند ...
این ماه قسطم را چه بوری بدم؟ ... بدبخت شدیم رخت ..."

نکته پانزدهم:

در مورد بحران اطلاعات ساده و صحیح به کودک بدهید.

لزوم پوشاندن آب مصرفی در بحران سیل
امکان ابتلا به ویروس و راه‌های جلوگیری از ابتلا
روش‌های مراقبت از خود
روش درست شستشوی دست، شریک نشدن با دوستان و
دیگران در نوشیدنی‌ها
بهداشت وسایل شخصی (لیوان، ظرف غذا، حوله و...)

نکته شانزدهم:

رفتارها و عادات‌های مربوط به سلامتی را به کودک آموزش دهید.

درسته که مدرسه تعطيله و لازم نيست صبح فيلي زود پاشيم، اما اگه شب فيلي دير بڤوابيم صبح كسل بيدار مي شيم و به برنامه هامون نمي رسيم، بدنمون هم تنبل مي شه . بايد فوب بڤوابيم تا قوي باشيم و ويروس ها رو شكست بريم." ورزش و فعاليت فيزيكي، فواب و استراحت و..

نکته هفدهم:

از آموزش و تحصیل کودک غافل نشوید.

در صورت تعطیلی مدارس و
کلاس های آموزشی،
سعی کنید زمان هایی را هم به
آموزش کودک اختصاص دهید.

نکته هجدهم:

اگر کودک مضطرب است
به او اطمینان بدهید
که هر کاری بتوانید
برای حفظ امنیت و سلامت
خانواده انجام می دهید.

ما کیسه های شن را تهیه کردیم که جلوی آب را ببندیم و
داروهای مورد نیاز را در یک جای امن گذاشتیم
عزیزم من همه جا را ضد عفونی کردم ... همه جا تمیزه! ...
بیرون رفتن مون هم که فعلا کنسله! ... در نتیجه ویروس
نمی تونه وارد فونمون بشه."

نکته نوزدهم:

به کودک اطمینان دهید که پزشکان و کارشناسان سلامت آماده اند هر کمکی برای سلامت کودک و خانواده انجام دهند تا حال آنها بهتر شود.

اگر مشکلی داشتیم میریم پیش دکتر، اون مارو معاینه می‌کنه و می‌گه چکار کنیم، لازم باشه بومون دارو می‌ده. فعلا باید مراقب باشیم که بهداشت رو رعایت کنیم، باید عادت کنیم که دست به چشم و بینی و دهان خودمون نزنیم."

نکته نوزدهم:

به کودک اطمینان دهید که پزشکان و کارشناسان سلامت آماده اند هر کمکی برای سلامت کودک و خانواده انجام دهند تا حال آنها بهتر شود.

اگر مشکلی داشتیم می‌ریم پیش دکتر، اون مارو معاینه می‌کنه و می‌گه چکار کنیم، لازم باشه بومون دارو می‌ده. فعلا باید مراقب باشیم که بهداشت رو رعایت کنیم، باید عادت کنیم که دست به چشم و بینی و دهان خودمون نزنیم."

و بیستم اینک:

الگوی فوبی برای
فرزندتان باشید.

از خودتان مراقبت
کنید.

هرچه زودتر روال معمول
فانۀ را برقرار کنید.

در زمان های سخت کودکان به توجه و
محبت بیشتری نیاز دارند، آنها را بیشتر
نوازش کنید و با آنها بیشتر وقت
بگذرانید.

کنار کودک
مضور داشته
باشید