

مدیریت سوگ کودکان در بحران کرونا


دکتر فریبا عربگل، فوق تخصص روانپزشکی کودک و نوجوان 
دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی
آذر ماه ۱۳۹۹

کرونا و سوگ:

تغییرات وسیع کرونا در زندگی افراد:

- ▶ سوگ به خاطر از دست دادن زندگی
- ▶ سوگ به خاطر از دست دادن  روتین های نرمال زندگی

Grieving the loss of the normal routine.

- ▶ ماندن در خانه
- ▶ تعطیل شدن مدارس و از دست دادن فعالیت ها و ارتباطات مدرسه
- ▶ محدودیت در ارتباط با دوستان و اعضای فامیل و معاشرت های اجتماعی
- ▶ از دست دادن سایر ارتباطات اجتماعی  در فعالیت های ورزشی، کلاسهای هنری، خرید، رستوران و...
- ▶ تاثیر شدید منفی روانی: از دست دادن حس امنیت، کنترل، قابل پیش بینی بودن، قابل پیشگیری بودن، آزادی، حس نداشتن و گنجی، حس تغییر مدام

Why is the loss of your routine so upsetting?

- ▶ دل‌بستگی فقط به آدم‌ها نیست.
- ▶ دل‌بستگی قوی به مکان‌ها (مدرسه، کلاس موسیقی، باشگاه ورزشی، ..)، نقش‌های شغلی (محصل بودن) و ...
- ▶ تجربه از دست دادن این دل‌بستگی‌ها (فقدان‌های غیرمنتظره) ایجاد واکنش سوگ و هیجانات شدید می‌کند.

مدیریت سوگ کودکان در بحران کرونا

واکنش کودکان به دور شدن و از دست دادن عزیزان:



- ▶ سن
- ▶ توانمندی های شناختی و کلامی
- ▶ ویژگی های سرشتی 📢
- ▶ نوع ارتباطی که با اطرافیان خود دارند.
- ▶ تجربیات قبلی
- ▶ سوگ و سوگواری اطرافیان

نشانه های سوگ در کودکان



- ▶ حوزه رفتاری
- ▶ حوزه فکری
- ▶ حوزه احساسی و هیجانی
- ▶ حوزه فیزیولوژیک و شکایات جسمی
- ▶ عملکرد روزانه (بازی ها، ارتباط، تحصیل و...)

تفاوت سوگ کودکان با بزرگسالان

- ▶ علائم متفاوت در طی یک روز
- ▶ توانایی محدود در کلامی کردن احساسات
- ▶ بروز مسائل رفتاری



مراحل سوگ نرمال

▶ شوک و انکار

▶ خشم

▶ افسردگی

▶ پذیرش



واقعیت های دردناک سوگ کودکان در بحران کرونا:

✓ کودکان بیش از پیش تنها می مانند.



واقعیت های دردناک سوگ کودکان در بحران کرونا:

✓ موانع و محدودیت هایی در مراسم و مناسک
تسکین دهنده



واقعیت های دردناک سوگ کودکان در بحران کرونا:

▶ فقدان های متعدد

- ✓ تغییرات گسترده و ناخوشایند در زندگی کودک
- ✓ نبود حمایت دوستان، معلم ها و مدرسه
- ✓ مرگ، بیماری و بستری بودن سایر عزیزان و اطرافیان کودک

برای کودکان سوگوار چه می توان کرد؟

✓ لزوم وجود بزرگسالانی حمایتگر در اطراف کودک.



برای کودکان سوگوار چه می‌توان کرد؟

✓ حفظ ارتباط با سایر بازماندگان، اقوام، دوستان،
معلم و.. به روشی امن و کم خطر



برای کودکان سوگوار چه می‌توان کرد؟

✓ فراهم کردن شرایط برای بیان و ابراز احساسات و هیجانات

حالا دیگه بابا داره می‌آد، اشک‌هاتو پاک کن تا اون
هم بیشتر ناراحت نشه....

بگویید: عزیزمی... می‌دونم تو دلت چقدر غم داری
و ناراحتی... تو مامانت را خیلی دوست داشتی..."

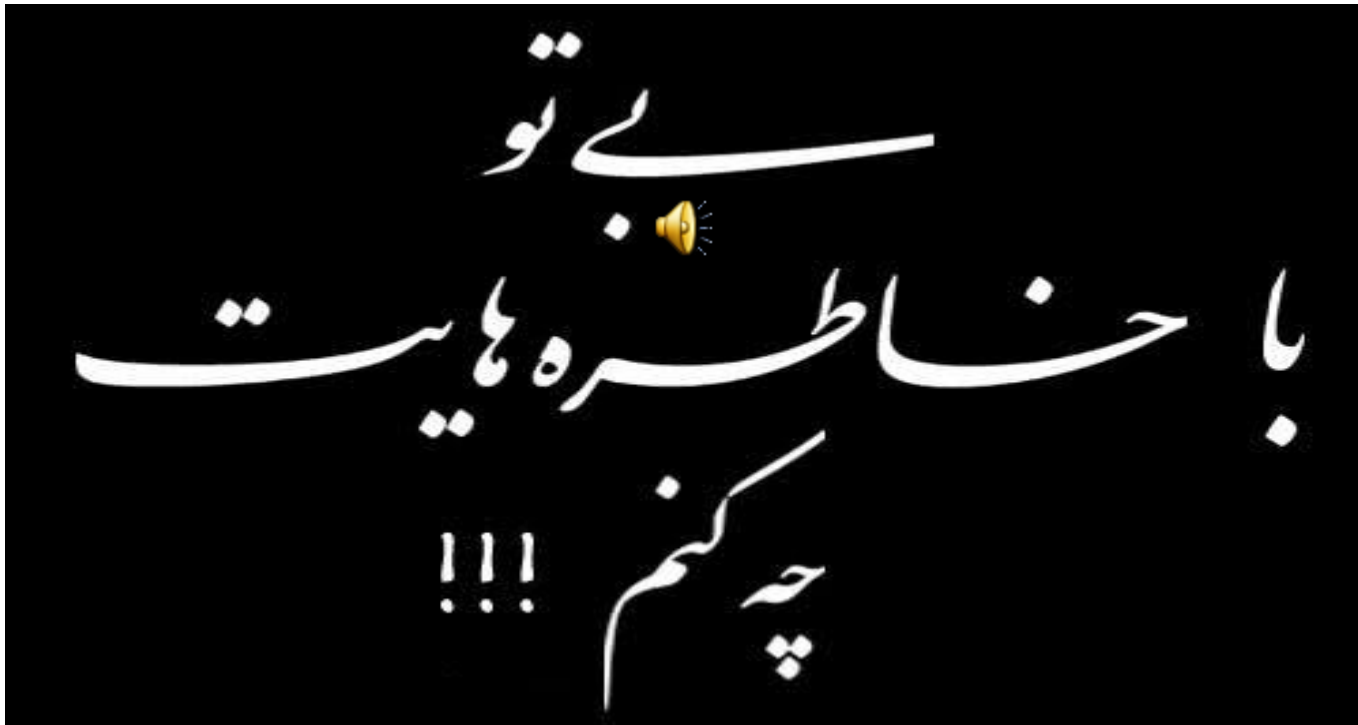
برای کودکان سوگوار چه می‌توان کرد؟
یافتن راه‌هایی برای بیان و ابراز احساسات (کلامی و غیرکلامی):



- ▶ کشیدن نقاشی
- ▶ خواندن داستان‌هایی با مضمون سوگ و از دست دادن عزیزان
- ▶ جعبه یا قلک احساسات

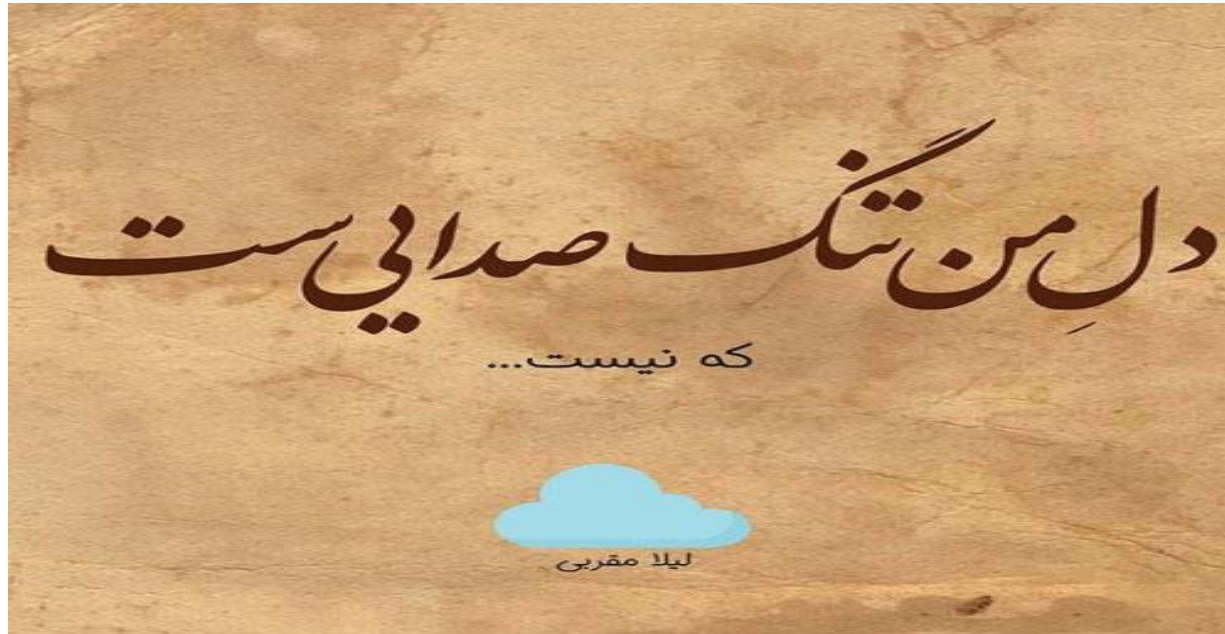
برای کودکان سوگوار چه می‌توان کرد؟
یافتن راه‌هایی برای بیان و ابراز احساسات (کلامی و غیرکلامی):

► نوشتن نامه، شعر




برای کودکان سوگوار چه می‌توان کرد؟
یافتن راه‌هایی برای بیان و ابراز احساسات (کلامی و غیرکلامی):

➤ نوشتن نامه، شعر



برای کودکان سوگوار چه می‌توان کرد؟

یافتن راه‌هایی برای بیان و ابراز احساسات (کلامی و غیرکلامی):

- ▶ کشیدن تابلویی از عزیز از دست رفته
- ▶ تهیه فایلی در رایانه شخصی
- ▶ نوشتن خاطرات
- ▶ کاشتن گلی در باغچه 
- ▶ نواختن قطعه ای موسیقی یا گوش دادن به آن
- ▶ تهیه کلیپی از زندگی عزیز از دست رفته یا عکس‌های مشترک با او



برای کودکان سوگوار چه می‌توان کرد؟

جایگزین کردن برخی روش‌های غیر رسمی به جای مراسم و مناسک رسمی برای مشارکت احساسات با دیگران:



✓ ساخت کلیپی از عکس‌های عزیز
از دست رفته

✓ برنامه‌ای زنده در اینستاگرام

✓ روشن کردن شمع

✓ نوشتن متن

... ✓

برای کودکان سوگوار چه می‌توان کرد؟

► کاشتن گل یا درختی در باغچه و...



برای کودکان سوگوار چه می‌توان کرد؟

مواظب گفته‌ها و توصیه‌های خودتان و اطرافیان باشید.

✓دیگه گریه نکن، اینجوری که تو بی‌قراری و گریه می‌کنی، بدنت ضعیف میشه و خودت هم مریض میشی.



✓ مامان داره الان تو را از اون بالا تو آسمون ها نگاه می‌کنه وقتی تو اینقدر ناراحتی و گریه می‌کنی، اون هم ناراحت میشه و دوست نداره


برای کودکان سوگوار چه می‌توان کرد؟

مواظب گفته‌ها و توصیه‌های خودتان و اطرافیان
باشید.

فکر می‌کنی مادرت دوست داره تو اینقدر بیقراری
کنی، اون الان دستش از زندگی کوتاهه... بیقراری
های تو را می‌بینه و هیچ کاری نمیتونه بکنه...
اینجوری اون هم اذیت میشه!!!



برای کودکان سوگوار چه می‌توان کرد؟

- ▶ هر کودک و نوجوانی منحصر به فرد است و به روش خاص خودش سوگواری می‌کند.
- ✓ تلاش نکنید واکنش آنها را یکنواخت و محدود به یک الگوی خاص کنید. 

برای کودکان سوگوار چه می‌توان کرد؟

✓ همه احساسات صحیح هستند و تجربه هر نوع احساسی توسط آنها اعم از خشم، اندوه، غم، نفرت، حسادت و ... پذیرفته است.



دریافت کمک حرفه ای

- ▶ هر گونه اشاره یا صحبت در مورد خودکشی
- ▶ آسیب رساندن به خود
- ▶ پرخاشگری و بی‌قراری شدید
- ▶ تمایل به مصرف سیگار، الکل و مواد برای تسکین اندوه و ناراحتی
- ▶ طولانی شدن علایم سوگ

