



**راهکارهای دکتر فرامرز ذاکری
جهت درمان اضطراب
در کودکان**

مؤلفین:

دکتر فرامرز ذاکری؛ متخصص اعصاب و روان (روانپزشک)

دکتر آمنه ذاکری؛ متخصص روان شناسی

تابستان ۱۴۰۳

سرشناسه	:	ذاکری، فرامرز، ۱۳۴۸ -
عنوان و نام پدیدآور	:	راهکارهای دکتر فرامرز ذاکری جهت
درمان اضطراب در کودکان / مولف فرامرز ذاکری. آمنه ذاکری	:	
مشخصات نشر	:	
مشخصات ظاهری	:	۱۰۱: مصور (رنگی).
شابک	:	
وضعیت فهرست نویسی	:	فیبا
موضوع	:	اضطراب در کودکان
رده بندی دیویی	:	
شماره کتابشناسی ملی	:	
اطلاعات رکورد کتابشناسی	:	فیبا

ناشر	
نام کتاب:	راهکارهای دکتر فرامرز ذاکری جهت درمان اضطراب در کودکان
مؤلفین:	فرامرز ذاکری- آمنه ذاکری
مرکز پخش:	
ویراستار	سحر مهربانی
حروفچینی و صفحه آرایی:	واحد مهربانی
طرح جلد:	
نوبت چاپ، تاریخ انتشار:	چاپ اول، سال ۱۴۰۳
شمارگان:	۱۰۰۰ جلد
قطع و تعداد صفحات:	رقعی
ناظر چاپ:	
لیتوگرافی، چاپ و صحافی:	
شماره استاندارد بین المللی کتاب:	
کلیه حقوق قانونی برای مؤلف محفوظ می باشد و هیچ شخص حقیقی یا حقوقی، حق تکثیر تمام یا قسمتی از این اثر را به هر شکل اعم از کپی، صوتی، تصویری، الکترونیکی بدون اجازه کتبی ناشر را نداشته و متخلفان تحت پیگرد قانونی قرار خواهند گرفت.	



(این کتاب نشانه تمجید من از ذهن شما است)
امیدوارم در مسیر طولانی تحولات درونی کمک کننده باشد
با آرزوی بهترین ها برای شما مخاطب گرامی

فهرست مطالب

صفحه	عناوین
۱.....	مقدمه
۲.....	پیشگفتار
	فصل اول: تعریف اضطراب، دلایل و نشانه ها
۵.....	تعریف اضطراب
۸.....	ماهیت اضطراب
۹.....	عناصر اضطراب
۱۱.....	اضطراب در کودکان
۱۳.....	علل اضطراب
۱۳.....	الف- فاکتورهای روانی
۱۴.....	۲- عوامل فردی
۱۴.....	۱- ژنتیک
۱۶.....	۲- ترس
۱۸.....	۳- خلق و خو
۲۰.....	ب- عوامل اجتماعی

- ۵- والدین ۲۴
- علائم و نشانه های اضطراب ۲۵
- ۱- علائم رفتاری ۲۶
- ۲- علائم فیزیکی ۲۷
- ۳- علل طبی و اثرات داروها ۲۷
- علائم و نشانه های اضطراب در کودکان ۲۸
- انواع اضطراب در کودکان ۲۹
- اضطراب جدایی ۲۹
- نشانه های اختلال اضطراب جدایی ۳۱
- علائم اضطراب جدایی در کودکان ۳۲
- علل شکل گیری اختلال اضطراب جدایی ۳۳
- اضطراب فراگیر (تعمیم یافته) ۳۴
- علائم اضطراب تعمیم یافته ۳۵
- اختلال وحشت زدگی ۳۷
- اختلالات هراس ۳۹

- ۴۰ هراس خاص
- ۴۱ هراس اجتماعی
- ۴۲ اختلال وسواس فکری - عملی
- ۴۳ اختلال فشار روانی پس آسیبی
- ۴۴ تفاوت بین ترس و اضطراب
- ۴۵ عوامل موثر در اضطراب کودکان
- ۴۶ نحوه رویارویی با رنج ناشی از تغییرات جسمانی
- رویارویی با اضطراب ناشی از عدم پذیرش از جانب
همسالان ۴۷
- رویارویی با اضطراب ناشی از دوگانگی و ترس از مستقل
شدن ۴۹
- رویارویی با اضطراب ناشی از بروز رفتار پر خاشگرانه .. ۵۰
- فصل دوم: راه‌های پیشگیری از اضطراب
- ۵۳ راه‌های پیشگیری از اضطراب
- ۵۳ رژیم غذایی سالم
- ۵۳ فعالیت بدنی به طور منظم

۵۴	افزایش اعتماد به نفس
۵۵	عدم گوشه نشینی و اجتماعی بودن
۵۵	حمایت اجتماعی
۵۶	کسب اطلاعات در مورد شرایط تنش زا
۵۶	خندیدن
۵۷	تاثیر والدین و خانواده بر اضطراب کودکان
	اصول رفتاری برای والدین جهت مراقبت از نوجوانان
۶۰	مضطرب

فصل سوم: درمان اضطراب

۶۵	درمان اضطراب
۶۷	درمان های غیر دارویی
۶۷	موسیقی درمانی و اضطراب
۶۸	نقاشی درمان و اضطراب در کودکان
۷۰	بازی درمانی
۷۱	بازی درمانی گروهی
۷۳	آموزش آرمیدگی

- روانکاوی در کاهش اضطراب ۷۴
- مدل سازی همراه (مواجه سازی) ۷۶
- بازی درمانی شناختی رفتاری ۷۷
- قصه درمانی ۷۸
- نقش ورزش در درمان اضطراب ۸۰
- روش های نوروتراپی ۸۱
- درمان اضطراب کودکان با نوروفیدبک ۸۲
- درمان اضطراب کودکان با نوروفیدبک ۸۳
- نوروفیدبک چگونه به درمان اضطراب کمک می کند؟ ۸۴
- درمان اضطراب با بیوفیدبک ۸۵
- بیوفیدبک چگونه می تواند به درمان اضطراب کودکان
کمک کند؟ ۸۷
- درمان اضطراب کودکان با تحریک الکتریکی مغز (TDCS) ۸۹
- درمان اضطراب کودکان با دستگاه rTMS ۹۱
- درمان شناختی رفتاری در درمان اضطراب کودکان ۹۳
- درمان دارویی اضطراب کودکان ۹۴

- ترکیب دارو درمانی و درمان شناختی رفتاری ۹۶
- اشتباهات والدین در برخورد با کودکان مضطرب ۹۶
- توصیه های روانپزشک به والدین دارای کودکان مضطرب . ۹۸
- سوال های پر تکرار مراجعین محترم و پاسخ های آقای دکتر
فرامرزی ذاکری ۱۰۰
- منابع ۱۰۴

مقدمه

کودکی، به عنوان مهمترین تعیین کننده شخصیت و سلامت افراد در دوران بزرگسالی، تقریباً توسط همه مکتب‌های فکری حاکم بر روانشناسی و روانپزشکی مورد تایید قرار گرفته و در زمینه آسیب‌شناسی رشد به ویژه منجر به تاکید بر اهمیت فرایندهای هیجانی کودکان، به جدایی از موضوع اضطراب، می‌تواند به عنوان پیش بینی کننده پاسخ‌های کودکان به تهدیدهای بعدی مورد استفاده قرار گیرد.

اختلالات اضطرابی جزو شایع‌ترین اختلالات رایج در کودکان می‌باشد که منجر به اختلال در عملکرد تحصیلی، سازگاری اجتماعی، زندگی خانوادگی و روابط با همسالان می‌گردد.

کودکانی که دارای اضطرابند دچار تنش‌ها و دلواپسی‌های زیادی می‌شوند. نگرانی‌های آنها گاهی اوقات به اندازه‌ای می‌رسد که دیگر قادر به انجام دادن کاری یا تصمیم گرفتن و حتی فکر کردن در مورد مسائل اطراف خود نمی‌باشند.

کودکان مضطرب اغلب کودکانی ساکت، شاکی، ناراضی و کم‌طاقت هستند و اغلب درباره همه چیز مشکل دارند. تداوم اضطراب در این کودکان منجر به بروز مشکلاتی از قبیل نداشتن رابطه دوستی با دیگران، شکست‌ها و ضربه‌های اجتماعی و درونی و کمبود شدید اعتماد به نفس در آینده خواهد شد

دکتر فرامرز ذاکری

متخصص اعصاب و روان (روانپزشک)

پیشگفتار

اختلالات اضطرابی، شایع‌ترین سندروم‌های روان‌پزشکی در مردم هستند. اضطراب و ترس، پاسخ‌های هیجانی طبیعی به خطرهای واقعی یا بالقوه هستند اما بدتنظیمی این پاسخ‌ها، به اختلالات اضطرابی منجر می‌شوند، بدین معنی که این پاسخ‌ها طوری اغراق‌آمیز یا طولانی شده‌اند که در زندگی فرد اختلال ایجاد کرده‌اند. اختلالات اضطرابی عمده شامل اختلال اضطرابی فراگیر، اختلال هراس و فوبیها (فوبیای اجتماعی، اگروفوبیا و فوبیای خاص) هستند.

نزدیک به یک پنجم از بزرگسالان (۱۷ درصد)، سابقه‌ای از ابتلا به یکی از اختلالات اضطرابی عمده را طی زندگی خود گزارش می‌کنند و از هر ۱۰ نفر ۱ نفر در حال حاضر از اختلال اضطراب رنج می‌برد. اختلالات اضطرابی با پریشانی شدید ذهنی و صدمات اجتماعی مرتبط است و آغاز آن در کودکی و نوجوانی می‌تواند از تکامل کارکردهای اجتماعی و تحصیلی و حرفه‌ای جلوگیری کند.

اختلالات اضطرابی همانند سایر مشکلات پزشکی اختلالات پیچیده‌ای بوده و سبب شناسی آن حاصل ترکیبی از عوامل محیطی و ژنتیکی است. هدف این کتاب، آگاهی‌رسانی به کسانی (والدین و مربیان) است که با کودکان و نوجوانان مضطرب زندگی و کار می‌کنند و نمی‌دانند چگونه مشکلات آنان را حل کنند. بیشتر اوقات، پدر و مادر به طور غریزی هدایت می‌شوند که راهکارهایی مناسب را برگزینند، اما به

اعتبار سنجی خود یا جستجوی عناصر اضافی برای ترکیب کردن توانایی‌هایشان نیاز دارند که امیدواریم اطلاعات این کتاب آنها را یاری کند. این کتاب فقط به شما آموزش می‌دهد و شما را تجهیز می‌کند تا آگاهی خود را افزایش دهید و با بهترین توان خود عمل کنید. در نهایت این کتاب با ارائه راهکارهای پیشگیرانه، کودکان و نوجوانان را برای مقابله با اضطراب آماده کنند.

دکتر آمنه ذاکری

(متخصص روانشناسی)

فصل اول: تعریف اضطراب، دلایل و نشانه‌ها

تعریف اضطراب

اضطراب و حوزه‌های وابسته به آن یکی از گسترده‌ترین قلمروهای پژوهشی در چند دهه اخیر است که نتایج بررسی‌ها نشان داده‌اند که واجد بیش‌ترین فراوانی در سطح جمعیت هستند.



اضطراب مفهومی چند بعدی و دارای سطوح مختلف است که به عنوان پدیده‌ای بدنی، شناختی، عاطفی و بین فردی جلوه‌گر می‌شود. اضطراب یک علامت هشدار دهنده است و باید خاطر نشان ساخت که اندکی اضطراب برای بقا و حفظ فرد از خطرات تهدید کننده و حراست از خود، لازم است. اما با وجود این که نوعی عامل انگیزشی محسوب می‌شود، وقتی از حد می‌گذرد، عامل اغتشاش و فروریختگی رفتارها می‌گردد.

به طور مثال؛ در موقعیت‌هایی مثل جنگل، وقتی صدایی می‌شنویم سریع فرار می‌کنیم و با خود می‌گوییم که حتماً ببر، گرگ و شیر است،

این حالت تدافعی است که در آن ما حالت طبیعی داریم، ولی این حالت زمانی مخرب است که در موقعیت‌هایی که چیزی نیست هم، آدم‌ها احساس خطر می‌کنند.



تعاریف زیادی درباره اضطراب ارائه شده است که هر یک از این تعاریف به جنبه‌های خاصی از آن توجه نموده و یافتن تعریفی جامع و مانع برای اضطراب دشوار است.

مطابق با نظر کاپلان و سادوک (۱۳۹۹) اضطراب نوعی احساس تعمیم یافته بسیار ناخوشایند و اغلب مبهم است که با یک یا چند احساس جسمی مانند تپش قلب، تعریق، سردرد، بی‌قراری، اسهال، بی‌اشتهایی، تکرار ادرار و همراه می‌باشد. اضطراب یک علامت هشدار دهنده است. خبر از خطری قریب الوقوع می‌دهد و شخص برای مقابله با تهدید آماده می‌کند.

فرهنگ لغت آنلاین اضطراب را به عنوان احساس نگرانی، عصبی بودن یا ناراحتی، معمولاً در مورد یک اتفاق در شرف وقوع یا رخدادی با نتیجه نامعلوم تعریف کرده است.



این تعریف تقریباً هر چیزی را شامل می‌شود. از آنجا که همیشه اتفاقی قریب‌الوقوع است و تنها چیزی که می‌توانیم در مورد آن مطمئن باشیم عدم قطعیت است، اضطراب می‌تواند خود را در هر مکان، موقعیت یا زمانی نشان دهد.



برخی از مردم صبح با اضطراب از خواب بیدار می‌شوند، این حالت عصبی باعث می‌شود مانند گربه‌ای گرسنه از خواب بپرند، به همراه یک احساس قوی و غیرقابل تغییر از نگرانی که بیشتر و بیشتر باعث

بیداری آنها می‌شود و این احساس تا آخر روز با آنها همراه خواهد بود، زیرا اصلاً نمی‌توانند پی ببرند که این اضطراب از کجا آمده است.

ماهیت اضطراب

اضطراب یک پدیده عاطفی طبیعی، ضروری و بی‌خطر می‌باشند. این پدیده‌ها توسط هر شخصی تجربه می‌شوند و بخشی از تجربه‌ی هر انسانی است. برای کودکان و نوجوانان در خصوص اینکه اضطراب چگونه می‌تواند مفید باشد بحث کنید، برای مثال، جهت عملکرد بهتر ورزشی در یک رقابت، یا وقتی که در یک خیابان ماشینی به سرعت به طرف ما می‌آید).



برای پاسخ به اینکه، اضطراب می‌تواند در برابر خطر از شما محافظت نماید تلاش کنید (برای مثال، اضطراب کمک می‌کند که به سرعت خودتان را از مسیری که ماشین می‌آید دور کنید). اما تذکر دهید وجود اضطراب هنگامی که خطر واقعی وجود ندارد یا وقتی اضطراب به

حدی شدید و طولانی شود، که باعث ناراحتی زیاد شود دیگر مفید نیست.



به کودکان و نوجوانان باید تاکید کرد که ترس و اضطراب مجموعه‌ای از واکنش‌ها است. حتی اگر نتواند فوراً عوامل برانگیزاننده را تشخیص دهد، چون این عوامل می‌توانند زیستی یا درونی (مثل: افکار و یا احساسات بدنی) و یا بیرونی باشد (مثل: موقعیت‌های ویژه). همچنین لازم است که گفته شود که اضطراب تنها یکی از واکنش‌های ممکن به عوامل برانگیزاننده است و می‌توان یاد گرفت به شیوه‌ها و روش‌های دیگری واکنش نشان داد، که باعث کاهش سطح اضطراب و هراس شود و کیفیت زندگی بهتر و مفیدتر شود. با این توضیحات نوجوان پی می‌برد که اگر در چنین موقعیت‌هایی احساس و رفتار مثبت باشد می‌تواند در موقعیت‌های خطرناک واقعی به او کمک کند.

عناصر اضطراب

سه عنصر اصلی اضطراب را می‌توان به صورت زیر بیان کرد:

۱. عنصر بدنی (چه احساسی دارید)

عنصر بدنی ترس و اضطراب که همراه با نشانه‌های بدنی است و در حین هراس اتفاق می‌افتد (یعنی، احساساتی که در بدن اتفاق می‌افتد. برای مثال، ضربان قلب، سرگیجه، احساس غیر واقعی بودن، عرق کردن و ...). این نشانه‌ها بخشی از یک واکنش هشدار است که پاسخ طبیعی بدن به ترس یا خطر می‌باشد. حمله هراسی وقتی اتفاق می‌افتد که واکنش هشدار ترس در زمانی که واقعاً خطری وجود ندارد فعال می‌شود.



۲- عنصر شناختی (شما چه فکری می‌کنید)

عنصر شناختی اضطراب، شامل تفکرات و یا تصوراتی است که در طول هراس رخ می‌دهد (برای مثال بد تعبیر و تفسیر کردن نشانه‌های بدنی و پیامدهایشان). مهم است توجه داشته باشید که، ممکن است شخص از شروع واکنش خود، حتی وقتی که در یک موقعیت خطرناک است کاملاً آگاه نباشد.

۳- عنصر رفتاری (چه کاری انجام می‌دهید)

عنصر رفتاری اضطراب شامل رفتارهایی است که در حین هراس اتفاق می‌افتد یا به عنوان پیامد آن رخ می‌دهد. برای نمونه، در موقعیت‌هایی که هراس رخ می‌دهد بسیاری از افراد، اغلب سعی می‌کنند که فوراً ترسشان را از طریق اجتناب یا فرار از آن موقعیت کاهش دهند یا کنترل نمایند. متأسفانه خود این واکنش‌ها معمولاً اضطراب را در دراز مدت افزایش می‌دهد زیرا که آنها مانع از عملکرد شخص می‌شوند و این روش همچنان ادامه می‌یابد. بنابراین شخص یاد می‌گیرد که این موقعیت را دستکاری کند.

اضطراب در کودکان

نشانه‌های اضطراب در کودکان و بزرگسالان تقریباً یکی است، اما نشانه‌های آن در سنین گوناگون متفاوت می‌باشد.



کودکان دچار اختلالات اضطرابی اغلب از علایم جسمانی شکایت دارند و نسبت به تغییرات بدنشان بسیار حساسند. آنها اغلب حساس‌تر

از همسالانشان بوده و به راحتی اشکشان سرازیر می‌شود که نشان دهنده نزول فاحش اعتماد به نفس آنها می‌باشد.

کودکانی که دارای اضطرابند دچار تنش‌ها و دلواپسی‌های زیادی می‌شوند. نگرانی‌های آنها گاهی اوقات به اندازه‌ای می‌رسد که دیگر قادر به انجام دادن کاری یا تصمیم گرفتن و حتی فکر کردن در مورد مسائل اطراف خود نمی‌باشند.



کودکان مضطرب اغلب کودکانی ساکت، شاکی، عصبی، ناراضی و کم‌طاقت هستند و اغلب درباره همه چیز مشکل دارند. تداوم اضطراب در این کودکان منجر به بروز مشکلاتی از قبیل نداشتن رابطه دوستی با دیگران، شکست‌ها و ضربه‌های اجتماعی و درونی و کمبود شدید اعتماد به نفس در آینده خواهد داشت.

علل اضطراب

اضطراب می‌تواند ناشی از یک وضعیت روانی، اجتماعی، جسمانی و زیست‌شناختی (ژنتیک، اثرات جانبی داروها و علل طبی) و یا ترکیبی از این موارد باشد.

الف- فاکتورهای روانی

حالت‌های درونی فرد و انگیزه‌های ناخودآگاه، ناتوانی فرد در مقابله با فشارهای محیطی (مانند کار، ازدواج و...) احساس جدایی یا طرد شدن، احساس فقدان یا از دست دادن حمایت‌های عاطفی (مانند از دست دادن همسر) تغییرات ناگهانی محیطی یا حوادث غیرمنتظره و خطرناکی از این قبیل (حوادث طبیعی مانند زلزله، استرس ناشی از یک بیماری یا دارو، استرس ناشی از مصرف مواد مخدر) یادگیری در منزل و محیط مثل یادگیری اضطراب‌ها و ترس‌های والدین، چسبندگی به مادر، وسواس، کمال‌گرایی، خجالتی بودن، افکار و عقاید غیر منطقی در مورد خطرات موجود در موقعیت‌ها (مانند اضطراب امتحان که همراه با افکار و عقاید غلو آمیز می‌باشد).



۲- عوامل فردی

هر انسانی در زندگی خود دارای ویژگی‌هایی می‌باشد که برخی فردی و برخی اجتماعی هستند. عوامل فردی عواملی هستند که در زندگی خود فرد بدون در نظر گرفتن عوامل محیطی و اجتماعی ایجاد می‌شوند. عوامل فردی اضطراب از این قرار است:

۱- ژنتیک

از جمله عوامل فردی که باعث انتقال اضطراب به کودکان است ژنتیک می‌باشد که برگرفته از والدین آنهاست.



چنانچه والدین دچار افسردگی، دلهره و اضطراب باشند، میزان ابتلای کودک به این بیماری شدت می یابد. در ظهور و حفظ پدیده های مرتبط با اضطراب در کودکان یک آمادگی ژنتیکی وجود داشته است.



پس این ژن‌ها هستند که خصوصیات پدر و مادر را به فرزندان انتقال می‌دهند و والدین باید تلاش کنند قبل از آنکه اختلالی در آنها ریشه‌دار شود به اصلاح و درمان آن بپردازند.



۲- ترس

ترس یکی از عوامل فردی ایجاد کننده اضطراب و استرس می‌باشد که، زمینه مستعدی را برای ابتلا فراهم می‌سازد. انواع ترس‌های بچه‌ها مثل: ترس از هیولا، دلچک، تاریکی، طوفان، خجالت کشیدن و ... در واقع نوعی از اضطراب هستند.



حفظ یا پایداری ترس‌های مناسب با سن ممکن است به آسیب‌شناسی به ویژه اختلال اضطرابی در زندگی بعدی، منجر شود. آسیب‌پذیری فزاینده در این دوره‌های تحولی در ترکیب یا رویدادهای مشخص زندگی ممکن است به تجلی هر یک از اختلالات اضطرابی ویژه منجر شود.

این فرآیند تحولی به طور متقابل رویدادها و تجارب زندگی را تحت تأثیر قرار داده و به تجارب یادگیری منجر می‌شود که موجب شکل‌گیری رفتار مضطرب بعدی می‌شود.



۳- خلق و خو

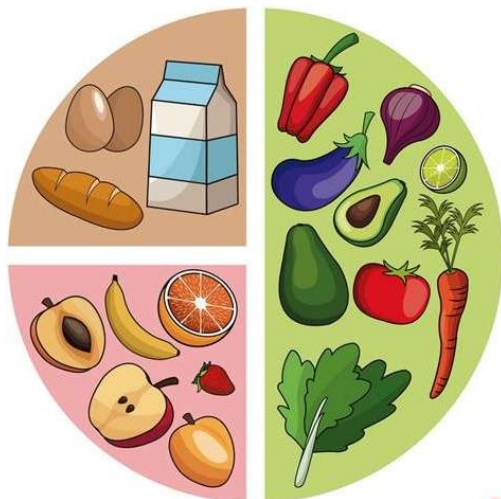
خلق و خو را می‌توان از جمله مواردی نام برد که در پذیرش اضطراب نقش موثر ایفا می‌کند خلق و خو یک حالت دورنی و ذهنی هستند که، اغلب در وضعیت‌ها و رفتارهای دیگر آشکار می‌شوند، مثلاً خلق شاد شدن از دیدن یک دوست قدیمی ظاهر می‌شود. یعنی از جنبه‌های خلق و خو نامطلوب هستند و خود باعث ایجاد اختلال اضطراب می‌شوند. یکی از آنها بازداری رفتاری در مقابل موقعیت‌های نا آشنا و غریب است. محققان می‌گویند که یک کودک دچار بازداری رفتاری که خجول و کم حرف است برانگیختگی فیزیولوژیکی را تجربه خواهد کرد و در مواجهه با موفقیت‌های نا آشنا گوشه‌گیر خواهد شد.



۴- تغذیه

تغذیه از جمله عواملی است که، فرد را در مبتلا شدن به بیماری‌های روحی و جسمی تحریک می‌کند؛ چنانچه اگر بدن انسان دچار سوء

تغذیه شود و یا مواد لازم به آن نرسد دستگاه‌های بدن از جمله دستگاه عصبی را تحت تاثیر قرار داده و آنرا دچار اختلال می‌کند.



موادی نیز در غدد انسان ترشح می‌شوند که تعادل انسان به واسطه آنها حفظ می‌شود اگر این غدد بواسطه تغذیه سالم و بدور از حساسیت تنظیم شوند تعادل عصبی انسان نیز حفظ می‌شود. غذاهای محرک از جمله عواملی هستند که باعث تشدید شدن اضطراب و فشار عصبی می‌شوند. خصوصاً در افرادی که زمینه تحریک عصبی و بیماری روحی وجود دارد این غذاها تولید حساسیت بیشتری می‌نمایند مانند ادویه جات، ترشیجات، فلفل، پیاز و سیر. غذای داغ و برخی شیرینی جات مصنوعی نیز محرک هستند.

ب- عوامل اجتماعی

برخی از عوامل موثر در ایجاد اضطراب، که رابطه تنگاتنگی با زندگی انسان دارد عوامل اجتماعی هستند که در اینجا مورد تحلیل و بررسی قرار گرفته و عبارتند از:

۱- محیط

تأثیرات محیطی و ارتباط افراد یا هم از جمله عواملی است که اجتماع «خانه دوم» افراد مورد توجه قرار گرفته است.

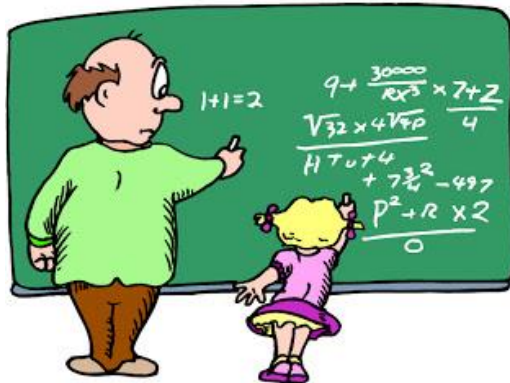
محیطی که در آن زندگی می‌کنند باید از هرگونه ویروس و میکروب روحی و جسمی سالم باشد تا از بروز بیماری در افراد جلوگیری کند. اگر در محیطی که زندگی می‌کنند افت اقتصادی شدید و یا فقر حاکم باشد افراد دچار تنش های روحی شدید می‌شوند و چون به آن به عنوان یک کمبود نگاه می‌کند و مکرر ذهن خود را، برای دست و پنجه نرم کردن با آن می‌گذارند دچار اضطراب و پریشانی می‌شود و چیزی جز دلهره و نگرانی برایش به ارمغان نمی‌آورد.



گاهی دوست ناباب باعث مشکلات روحی روانی در فرد می‌شود. دوست تأثیر بسیاری بر روی اعمال و رفتار انسان دارد اگر در محیطی که فرد زندگی می‌کند یا دوستان ناباب هم پیمان شوند دائم در تلاش است تا خود را هم رنگ آنها کند و اوامر آنها را بپذیرند و چون اکثر آنها خارج از وجدانیات است او را دچار اضطراب و نگرانی می‌کند.

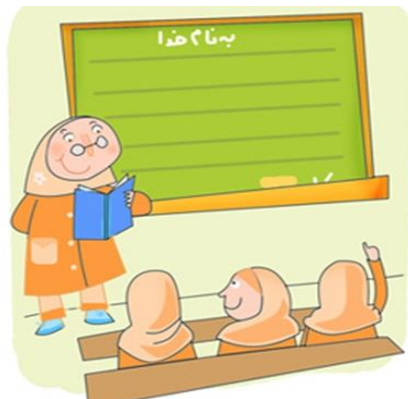
۲- معلم

مربی و معلم نقش برجسته‌ای در رشد و تعالی کودکان و نوجوانان دارند و همان گونه که می‌توانند عامل مهمی در ایجاد آرامش باشند؛ می‌توانند عامل مهمی نیز در ایجاد اضطراب باشند.



از عوامل مهم، در ایجاد استرس و اضطراب آنان می‌باشند زیرا همانند سازی و الگوبپذیر از جانب کودک نسبت به معلم بسیار زیاد بوده و تأثیری که معلم در تغییر رفتار آنها دارد، والدین آنها ندارد. گاهی رفتارهایی که از معلم سر می‌زنند موجب تنش و اضطراب در کودک

می‌شود. معلمی که بر پایه‌های خشونت و تبعیض و فحاشی کلاسی را اداره کند. چیزی جز بیماری و فشار روحی برای دانش آموز به ارمغان نمی‌آورد.



روابط خاص معلم با دانش آموزی خاص منشأ حسادت، عقده‌های حقارت و کینه در سایر دانش آموزان می‌شود.

گاه برخورد ناخوشایند معلم کودک را دچار استرس و اضطراب شدید می‌کند که منجر به افت تحصیلی وی می‌شود و تکرار آن ترک تحصیل را به همراه خواهد داشت. پس انتخاب یک معلم خوب که خودش از سلامت روحی برخوردار است باعث می‌شود تا مسیر آموزش و پرورش فرزند بدور از ناملایمات و استرس‌ها انجام شود.

۳- وسایل ارتباطی و رسانه

از جمله عوامل تأثیرگذار بر روحيات افراد و مبتلا شدن آنها به استرس و اضطراب وسایل ارتباطی و رسانه می‌باشد. عصر حاضر را عصر

ارتباطات نامیده‌اند زیرا در ارتباطات و اطلاعات انتقالی از آن، ابزاری مهم برای تصمیم‌گیری، تعامل بین انسانی، هویت بخشی و هویت ستاندن، جهت‌دهی به افکار و اندیشه‌ها و ابزاری بر سلطه است. وسایل ارتباط جمعی نقش موثری در رفتار و تربیت انسان دارد، جدا از منافعی که وسایل ارتباط جمعی دارند برنامه‌های متنوع علمی و اخلاقی آنها باعث تقدیر است.



کودکان ما عادت کرده‌اند فیلم‌ها و سریال‌ها را ببینند و این کار تبعات منفی زیادی دارد که یکی از آثار آن دلهره و نگرانی است.

۴- خانواده

به عنوان اولین کانونی که فرد در آن قرار می‌گیرد دارای اهمیت شایان توجهی است و از عوامل مهم در ایجاد اضطراب و استرس خانواده می‌باشد زیرا خانواده پایه گذار بخش مهمی از سرنوشت انسان است و در تعیین کسب و خط مشی زندگی آینده، اخلاق، سلامت و عملکرد

فرد در آینده نقش بزرگی بر عهده دارد. افراد پرورش یافته در خانواده وارد اجتماع می شوند و ویژگی های سالم و ناسالمی که در خانواده کسب کرده اند را وارد اجتماع می کنند پس سلامت یک جامعه به سلامت خانواده آن بستگی دارد و خانواده سالم می تواند دافع بسیاری از مشکلات روحی و روانی فرد باشد.



۵- والدین

سلامت روحی - روانی والدین از جمله ملاک های مهم، در سلامت روانی فرزندان است. تعداد قابل توجهی از کودکان مبتلا به اختلالات اضطرابی، حداقل دارای یک والد دچار آسیب های روانی هستند. والدین کودکان مضطرب در مقایسه با والدین کودکان فاقد اضطراب از اختلالات اضطرابی بسیار زیادی همراه با اختلالات همبود دیگر، نظیر افسردگی رنج می برند.



چگونگی تعامل در خانواده‌ها نیز تأثیر زیادی در امر اضطراب داشته
مثلاً گرفتاری‌های روانی مانند طلاق یا تنها شدن پدر و مادر از عوامل
قطعی ایجاد اضطراب در کودکان می‌دانند.

وقتی زلزله و تنش در روحیات والدین به جایی می‌رسد که آشکار
می‌شود، کودک تنها تکیه گاه خود را بی‌قرار و نگران می‌بیند و خود
بخود همین دلهره به او نیز انتقال می‌یابد و از آنجا که مقاومت خود
بسیار ضعیف است، به سرعت دچار اختلال می‌شود و بی‌توجهی به آن
ریشه‌ای عمیق در روان او ایجاد می‌کند. بخاطر همین فرزندان والدین
مضطرب بیشتر مستعد بیماری هستند.

علائم و نشانه‌های اضطراب

علائم اضطراب شامل مجموعه‌ای از علائم بدنی، فکری و روانی
است.



۱- علائم رفتاری^۱

اضطراب بر رفتار فرد اثر گذاشته و موجب آسیب به عملکرد فرد می‌شود. مثلاً می‌تواند باعث لکنت، ناخن جویدن، کندن پوست لب، دندان قروچه، شب‌اداری، بی‌خوابی، خوردن یقه لباس، انواع ترس‌ها مثل ترس از تاریکی، پرخاشگری زیاد، پر تحرکی و رفتارهای تکراری شود. شایع‌ترین اختلال رفتاری ناشی از اضطراب، اجتناب یا گریز است.



^۱.Behavioral symptoms.

۲- علائم فیزیکی^۱

علائم تنفسی، انقباض در قفسه سینه، اشکال در نفس کشیدن، عوارض قلبی- عروقی که شامل تپش قلب، ناراحتی در ناحیه قلب، زق زق کردن گردن، همچنین مشکلات سیستم عصبی مرکزی مانند زنگ زدن گوش، تار دیدن، احساس گز گز و سر گیجه.



۳- علل طبی و اثرات داروها

انواع و اقسام بیماریهای طبی می توانند علائمی شبیه علائم اختلالات اضطرابی ایجاد کنند.



^۱.Physical Symptoms

اثرات مصرف داروهای روان گردان و مواد مخدر، پرکاری یا کم کاری تیروئید و کمبود ویتامین ب، وجود غده‌ای در غده فوق کلیوی به نام فئو کروموستیوم، هورمون اپی نفرین تولید می‌کنند که می‌تواند موجب علائم اضطرابی به صورت حمله‌ای شود.

برخی ضایعه‌های مغزی علائمی ایجاد می‌کنند که شبیه علائم اختلال وسواس عملی می‌باشد. بی‌نظمی‌های قلبی علائم جسمی اختلال هراس را ایجاد می‌نماید. کمبود قند خون (هیپو گلیسمی) می‌تواند علائمی شبیه علائم اختلال اضطرابی تولید نماید و بسیاری موارد دیگر.

علائم و نشانه‌های اضطراب در کودکان

هابرتی (۲۰۲۳) معتقد است هرچند نشانه‌های اضطراب از نظر نوع و شدت در افراد و موقعیت‌های مختلف، متفاوت است، ولی بعضی از نشانه‌ها در تمام اختلال‌های اضطرابی مشترک هستند و در پاسخ‌های شناختی، رفتاری و جسمی ظاهر می‌شوند. تمامی این نشانه‌ها در همه‌ی افراد یا به یک اندازه دیده نمی‌شوند.



روان‌شناسان و روانپزشکان با توجه به شکل متفاوت نمود اضطراب در دوره‌های مختلف، اختلال‌های اضطرابی را متمایز کرده‌اند. برای مثال، کودکان ممکن است شکایت‌های جسمی داشته باشند. که می‌تواند به سادگی با بیماری‌های جسمی اشتباه گرفته شود، در حالی که نوجوانان ممکن است عصبانیت و زود رنجی نشان دهند که می‌تواند با بد رفتاری اشتباه گرفته شود.

انواع اضطراب در کودکان

اضطراب جدایی

یکی از انواع اضطراب که با شروع در دوران کودکی می‌تواند معرف اختلال‌های اضطرابی باشد اختلال اضطراب جدایی^۱ است. پریشانی در هنگام جدایی از مراقبت کننده علامتی از رشد طبیعی است و در همه

^۱ separation anxiety disorder

کودکان دیده می‌شود. هنگامی که پریشانی شدید است یا تا دوران بعدی کودکی باقی می‌ماند، تشخیص اختلال اضطراب جدایی عنوان می‌شود.



وجود سه نشانه از ناراحتی‌های مفرط جدایی، مثل نگرانی شدید و مداوم از محروم شدن و آسیب دیدن، ترس و درماندگی از جدایی، شکایت‌های جسمانی، کابوس‌های مکرر، ترس از مدرسه و مشکلات مربوط به خواب که حداقل ۴ هفته وجود داشته باشد برای تشخیص این اختلال الزامی است.



نشانه‌های اختلال اضطراب جدایی

کودکانی که دچار اختلال اضطراب جدایی هستند بیشتر به خانواده‌های به هم وابسته تعلق دارند. هرگاه این افراد از خانواده جدا شوند ممکن است به طور مکرر کناره‌گیری اجتماعی، بی‌احساسی، غمگینی و یا اشکال در تمرکز بر فعالیت و بازی داشته باشند.

این افراد با توجه سنشان ممکن است از حیوانات، هیولاها، تاریکی، دزدان و سارقان، آدم رباها، تصادف با ماشین و سایر موقعیت‌هایی که برای فرد ویا یکپارچگی خانواده خطرناک و تهدید کننده به نظر می‌رسند، امتناع از رفتن به مدرسه ممکن است موجب مشکلات تحصیلی و کناره‌گیری اجتماعی شود. احتمال دارد این کودکان شکایت داشته باشند از اینکه کسی آنان را دوست ندارد یا توجهی به آنان نمی‌شود و فکر می‌کنند که بهتر بود می‌مردند.

هرگاه از احتمال جدایی به شدت آشفته شوند ممکن است خشمگین شده و گاهی به کسی که باعث جدایی آن‌ها است حمله می‌کنند. کودکان خردسال هرگاه تنها بمانند به خصوص در شب، ممکن است تجربیات ادراکی غیرعادی را گزارش کنند، مانند: دیدن اشخاصی که به اتاق آنان سرک می‌کشند، موجودات ترسناکی که می‌خواهند آنان را بگیرند یا چشمانی که به آنان خیره شده‌اند.

علائم اضطراب جدایی در کودکان

سه تا ۸ مورد از این موارد را کودک داشته باشد حتماً باید به روانپزشک و روانشناس مراجعه کند.

۱- وقتی از افراد مهم زندگی شان جدا می‌شوند دچار استرس می‌شود.
۲- هرگز دوست ندارند از خانه جدا شود و به مدرسه بروند و یا محل کار یا هر جایی برود.

۳- به طور دائم می‌ترسد بدون افراد مهم که بهشون وابسته هست بماند یا همان تنها بماند.

۴- به غیر از خانه خود تمایل ندارد جایی بخوابد.

۵- هنگامی که احساس می‌کند از خانواده خود به زودی جدا خواهد شد علائم فیزیکی نشان می‌دهد.

۶- به طور کلی و مکرر فکر و کابوس می‌بیند موضوع آن جدایی از والدین هست.

۷- همیشه اضطراب و اجتناب به طور مکرر و پیوسته وجود دارد در کودکان حداقل ۴ هفته در بزرگسال حداقل ۶ ماه یا بیشتر ادامه‌دار باشد.



- ۸- این اضطراب باعث می‌شود در مدرسه محل کار در همه زمینه‌ها استرس شدید داشته و از لحاظ بالینی مشکلات معنادار به وجود بیایند.
- ۹- امتناع کردن از مدرسه رفتن و ترس شدید داشتن از هنگام جدایی از والدین
- ۱۰- بروز علائم جسمانی مانند سردرد و دردهای عضلانی و بد خوابی.

علل شکل‌گیری اختلال اضطراب جدایی

برای تبیین علت شکل‌گیری اختلال اضطراب جدایی، نظریه‌های موجود بر درک رابطه‌ی متقابل میان عوامل والدینی و کودک در بافت عوامل فشارزای محیطی تأکید دارند.

مطالعات انجام شده در زمینه‌ی اثرات والدینی و خانوادگی در ایجاد اختلالات اضطرابی بر مواردی همچون کنترل زیاد، حمایت فوق

العاده، مدل سازی یا تقویت رفتار اضطرابی یا اجتنابی، باورها و انتظارات منفی در مورد کودک، کمبود عواطف مثبت و گرم و عدم پذیرش، طرد و انتقادگری، تعارض، محیط خانواده، سبک والدینی تأکید می‌کند.

اضطراب فراگیر (تعمیم یافته)^۱

این نوع اضطراب به معنای نگرانی مزمن افراطی، و غیر قابل کنترل در مورد رویدادها و فعالیت‌های جاری و آتی است. در اضطراب فراگیر شخص مدام احساس ترس و تنش می‌کند. شایع‌ترین نشانه‌های جسمانی در این اختلال شامل عدم احساس آرامش، مختل شدن خواب، خستگی، سردرد، تپش قلب علاوه بر این‌ها فرد نگران پیشامدهای ناگوار است، نمی‌تواند تمرکز یا تصمیم‌گیری کند، وقتی هم تصمیم می‌گیرد، همان تصمیم تبدیل به منبع نگرانی‌های دیگری می‌شود (هیلگارد^۲، ۱۳۹۱).

^۱.Generalized Anxiety

^۲.Hilgard



در «اضطراب تعمیم یافته دست کم شش ماه طول و تداوم دارد و به تجارب اخیر زندگی فرد مربوط نیست. معمولاً از جمله نشانه‌های اختلال اضطراب تعمیم یافته می‌توان به نگرانی، گوش به زنگی بیش از حد، تنش حرکتی و فعالیت مفرط دستگاه عصبی خود مختار اشاره کرد.

علائم اضطراب تعمیم یافته

- ۱- فرد نمی‌تواند این نگرانی را کنترل کند.
- ۲- فرد بی‌قرار است احساس عصبی بودن دارد و بداخلاق است.
- ۳- به آسانی خسته می‌شود.
- ۴- ذهنش سریع خالی می‌شود.
- ۵- ناراحتی فرد نمی‌تواند عارضه پزشکی باشد.
- ۶- نگرانی از اختلالات دیگر مانند وسواس و

۷- عوارض فیزیکی اجازه نمی‌دهد فعالیت‌های اجتماعی به طور مناسب انجام شود.

۸- در دوره‌های دوستانه، حالت مضطرب دارد.

۹- از آسانسور می‌ترسد.

۱۰- دیدگاه غیر واقعی درباره مشکل دارند.

۱۱- تحریک پذیر هستند.

۱۲- حالت تهوع دارند.

۱۳- تکرر ادرار دارند.

۱۴- مشکل در خواب رفتن یا به حد کافی خوابیدن دارند.

۱۵- لرزش بدن دارند.

اضطراب فراگیر در کودکان باعث کاهش عملکرد و افت تحصیلی، ورزش و می‌شود، کودکان با اختلال اضطراب فراگیر در فعالیت‌های روزمره خود ناکارآمد عمل می‌کنند، بی‌قرار و تحریک پذیر رویایی، در چالش‌های زندگی مانند تحصیل و انتظار نتایج منفی بیشتری نسبت به همسالان خود دارند. تعریق زیاد، تنگی نفس، سرگیجه، اسهال حالت تهوع خیلی بیشتری در این کودکان دیده می‌شود.

اختلال وحشت زدگی^۱

حملات مکرر و غیر منتظره، وحشت زدگی که سبب ترس از بروز حملات آتی و اجتناب از موقعیت‌هایی می‌شود که به نظر می‌رسد با وقوع حملات دارند.

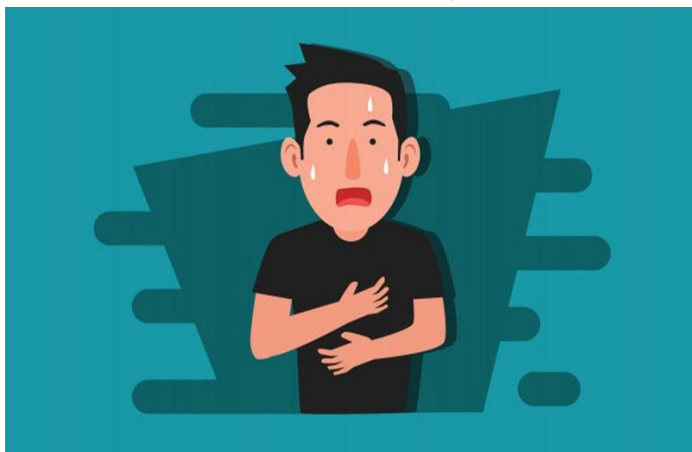


حمله وحشت زدگی عارضه‌ای ناتوان کننده است و ممکن است بی‌هیچ مقدمه‌ای روی دهد. در واقع اصطلاح وحشت زدگی به هجوم ناگهانی اضطراب شدیدی اطلاق می‌شود که به سبب وجود محرک‌هایی معین یا افکار مربوط به این گونه محرک‌ها یا بدون وجود محرک‌های آشکار ایجاد می‌شود و به سرعت به اوج می‌رسد. این اضطراب خود انگیزه و غیر قابل پیش بینی است.

^۱.Panic Disorder



حمله‌ی وحشت‌زدگی شامل دوره‌های کوتاه از بیمناکی شدید است. فرد در این دوره یقین دارد که به زودی چیزی هولناک رخ خواهد داد. این احساس معمولاً با نشانه‌هایی همچون تپش قلب، نفس تنگی، تعرق، لرزش عضلانی، از حال رفتن تهوع همراه می‌شود. در DSM IV-TR اختلال وحشت‌زدگی به صورت حملات مکرر و غیرمنتظره و وحشت‌زدگی تعریف شده است که با حداقل یک ماه نگرانی ممتد در مورد وقوع مجدد آن همراه باشد.



افراد مبتلا به اختلال وحشت زدگی ممکن است همیشه مضطرب نباشند اما در عوض دچار حملات پیش بینی نشده‌ای می‌شوند که پس از دوره‌هایی از کارکرد طبیعی عود می‌کنند. تپش قلب شدید، تنگی نفس شدید، ناراحتی یا درد در سینه، لرزش، سرگیجه و احساس درماندگی همه از مشخصه‌های حملات وحشت زدگی است. مبتلایان می‌ترسند بمیرند، دیوانه شوند یا بی‌اختیار دست به کاری بزنند. این افراد در مورد احتمال رویداد حملات جدید و نیز معنای ضمنی و محتمل آنها، نگرانی‌های مستمری دارند.

اختلالات هراس^۱

اختلالات هراس شامل ترس و اجتناب شدید و در خور توجه از موقعیت‌های اجتماعی به احساس شرم یا تحقیر (هراس اجتماعی) یا ترس و اجتناب شدید و قابل توجه از اشیا یا موقعیت‌های خاص (هراس‌های خاص) است.



^۱.Panic Disorder

افراد مبتلا به اختلالات اضطراب تعمیم یافته و افراد مبتلا به اختلالات هراس می‌دانند از چه می‌ترسند. دست به تعریف قابل توجهی در واقعیت نمی‌زنند و به نظر نمی‌رسد هیچ مشکل جسمانی خاصی داشته باشند. با وجود این، ترس آنها با واقعیت تناسب ندارد، غیر قابل توضیح به نظر می‌رسد و خارج از کنترل ارادی فرد است» (ساراسون و ساراسون، ۱۳۹۰).

هراس خاص^۱

هراس، ترس غیر منطقی از یک شیء است (مثل اسب، بلندی، سوزن و ...). شخص در رویارو شدن با شیء ترساننده احساس اضطراب مفرط می‌کند و می‌کوشد به هر قیمتی از آن اجتناب کند (DSM IV-TR، ۲۰۰۱).



هراس‌های خاص ممکن است کودکان را در طی سال‌های مدرسه تحت تاثیر قرار دهد، به طور مثال: نگرانی یا ترس شدید از یک

^۱.Specific Phobia:

موقعیت خاص مانند قرار گرفتن در آسانسور، ترس بیش از حد از چیزی مثل حیوانات، حشرات، عبور از روی پل، بلندی...

هراس اجتماعی^۱

ویژگی مشخص هراس‌های اجتماعی، ترس و شرمساری در رویارویی با دیگران است. غالباً شخص بیشتر از این می‌ترسد که در مقابل افرادی که با آنها روبه‌رو می‌شود، علائم اضطراب از قبیل سرخ شدن زیاد و لرزش دست و صدا را نشان دهد. ترس از صحبت کردن و غذا خوردن در جمع، دو شکایت عمده افراد مبتلا به هراس اجتماعی است.



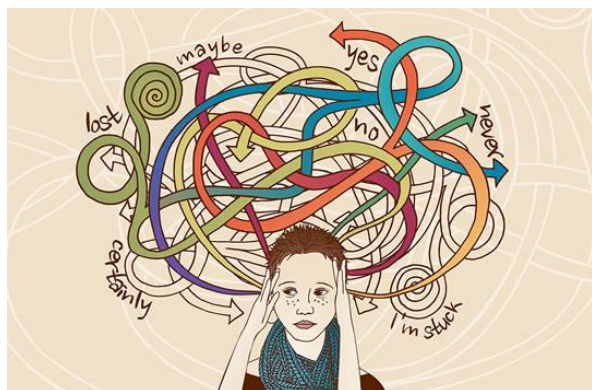
ملاک‌های هراس اجتماعی در-TR-DSM IV شامل ترس آشکار و مستمر از یک یا چند موقعیت اجتماعی یا عملکردی است. معمولاً این موقعیت‌ها در بردارندهٔ عناصری چون افراد ناآشنا و مورد بررسی و

^۱.Social Phobia

ارزیابی قرار گرفتن از جانب دیگران هستند. واکنش هراس شامل نگرانی شدید در مورد تحقیر یا شرمنده شدن است. شخص در این موقعیت می‌داند ترسش افراطی و غیر منطقی است. اجتناب از موقعیت‌های ترس آور، انتظار توأم با اضطراب و ناراحتی، زندگی شخص را به شدت مختل می‌کند.

اختلال وسواس فکری - عملی^۱

خصوصاً اصلی این اختلال، وجود وسواس‌های فکری یا عملی مکرر و چنان شدید است که موجب رنج و عذاب شدیدی برای فرد می‌شود.



این وسواس عملی و فکری سبب اتلاف انرژی و وقت برای فرد می‌شود و اختلال قابل ملاحظه‌ای در روند معمولی و طبیعی زندگی، کارکر شغلی، فعالیت‌های معمول اجتماعی، یا روابط فرد ایجاد

^۱.Disorder Obsessive-action

می‌کند. این افراد ممکن است فقط به وسواس فکری، فقط وسواس عملی، یا هردوی این اختلال‌ها را با هم داشته باشد (کاپلان و سادوک، ۱۳۹۹).

اختلال فشار روانی پس آسیبی^۱

اختلال استرس پس از سانحه (PTSD) عبارت است از مجموعه‌ای از علائم نوعی که در پی مواجهه با حوادث آسیب‌زای زندگی فرد به صورت ترس و درماندگی به این تجربه پاسخ می‌دهد. واقعه را دائماً در ذهن خود مجسم کرده و در عین حال می‌خواهد از یادآوری آن اجتناب کند (کاپلان و سادوک، ۱۳۹۹).



اشپیل برگر^۲ دو نوع اضطراب را بیان می‌کند:

الف) اضطراب حالتی^۱: به حالت هیجان‌آنی که به وسیله تنش و بیم مشخص می‌شود، اطلاق می‌گردد. این اضطراب به وسیله احساسات

^۱.Traumatic stress disorder.

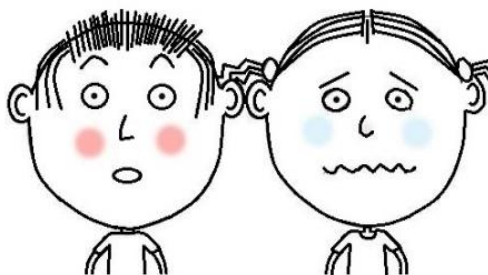
^۲. Ashpil berg

ذهنی آگاهانه تنش و بیم که با فعال‌سازی سیستم عصبی خودکار توأم است مشخص می‌شود.

ب) اضطراب صفتی یا خصیصه‌ای^۱: عبارت است از پیش‌آمدگی نسبت به ادراک برخی موقعیت‌های معین به عنوان موقعیتی تهدید‌آمیز و پاسخ دادن به این گونه موقعیت‌ها همراه با سطوح مختلف اضطراب حالتی.

تفاوت بین ترس و اضطراب

اضطراب با ترس فرق دارد. در حالت ترس منشاء ناراحتی معلوم است ولی اضطراب در واقع ترس بدون علت است و منشاء معینی ندارد. بیمار دلهره و دلشوره دارد ولی نمی‌داند چرا؟



در تئوری‌های روانکاوی، تفاوت‌هایی در شناخت اضطراب و ترس قائل شده‌اند که عبارتند از:

^۱.State anxiety

^۲.Attribute or trait anxiety.

۱- اضطراب واکنشی است در مقابل انگیزه‌های ممنوع درونی. اما ترس عکس‌العمل در مقابل یک شی ترسناک خارجی و بیرونی است.

۲- ممکن است یک موقعیت خارجی ابتدا باعث ترسیدن شود آنگاه انگیزه‌های داخلی و درونی بدان دامن زده به صورت اضطراب درآید. تا توأمأ ترس و اضطراب به همراه یکدیگر و به دنبال هم ظاهر شوند.

۳- ترس عموماً از چیزی است که مشخص و معلوم است اما اضطراب از شی نامعلوم بوجود می‌آید. ترس عبارت است از واکنش در مقابل یک خطر واقعی، اضطراب عبارت است از واکنش در مقابل خطری که وجود خارجی ندارد.



عوامل موثر در اضطراب کودکان

سرچشمه بسیاری از ناراحتی‌های ظاهراً غیر منطقی کودکان اضطرابی است که عوامل گوناگونی می‌تواند داشته باشد از جمله عواملی مثل تمایلات جنسی و آشفتگی در نقش، غیر منطقی بودن، نداشتن

مهارت‌های لازم زندگی، مستقل شدن، عدم مقبولیت از جانب همسالان، بروز رفتار پرخاشگرانه، احساس خجالت و ترس از تغییرات جسمانی، نگرانی از بلوغ زودرس یا بلوغ دیررس. در این قسمت به برخی از این عوامل پرداخته شده است:

نحوه رویارویی با رنج ناشی از تغییرات جسمانی

برخی از تغییراتی را که کودک در دوران بلوغ خود متحمل می‌شود را کودک تدریجاً قبول می‌کند و می‌پذیرد. نگرانی‌هایی در این زمینه در ذهن کودک رشد می‌یابد که ریشه‌اش به اطلاعات ناقص یا آگاهی‌های نادرست بر می‌گردد که بهترین راه برای پیشگیری از این مساله آگاهی و بینش درست و صحیح به این مساله می‌باشد.



در این جاست که باید والدین قبل از این که علائم ثانویه بلوغ در کودک ظاهر بشود با مراعات شئون اخلاقی و به صورت تدریجی، کودک را درباره عوامل موثر در بلوغ و میزان تغییراتی که در فرد ظاهر می‌شود و سن بلوغ و آثار روانی بلوغ روشن نمایند. این‌ها همه وظیفه والدین و مربیان می‌باشد که باید در این راستا با فراهم آوردن

جوی سالم و به دور از خجالت تمامی سوالاتی که در ذهن کودک است را جواب بدهند و نباید کودک برای پیدا کردن این پاسخ ها به همسالان و اشخاص غیر صالح مراجعه نمایند یا این که کودک را به خواندن کتاب های مهم در این راستا تشویق نمایند (میکوچی^۱، ۲۰۲۰).

رویارویی با اضطراب ناشی از عدم پذیرش از جانب همسالان

نتایج تحقیقات نشان می دهد که علت اضطراب بسیاری از کودکان نامنی، ناتوانی یا نداشتن مهارت های لازم در برقرار کردن روابط عاطفی، اجتماعی و اخلاقی سالم، وابستگی شدید و ناسالم کودکان به والدین، تفاوت در فرهنگ خانواده ها و بخصوص عدم پذیرش آداب و رسوم گوناگون و ارزش ها است. اضطراب شدید و اضطراب کودکی که هیچ کدام از این تجربه های ذکر شده را نداشته باشد اقدامات زیر مفید می باشد.



^۱ Mickochi

- گرایش فرزند خود به همسالان را والدین باید به خوبی تشخیص دهند، چرا که این نیاز طبیعی هست که مورد توجه و حمایت همسالان قرار بگیرند.
- در مورد گزینش دوست، والدین باید با کودکان توافق نمایند تا در معرض پنهان کاری و دچار تعارض قرار نگیرند.
- والدین باید تلاش کنند با کودکان بطور منطقی و با گفتگوی ملایم و استدلال و در وقت مناسب روبرو بشوند و آن‌ها را از نتایج نامطلوب بعضی از معاشرت‌ها آگاه سازند.
- برای دوستان کودک والدین و مربیان باید اعتبار و احترام قائل شوند
- در همه مواقع علی‌الخصوص در برابر همسالان، شخصیت و احترام کودک باید از طرف والدین و مربیان حفظ شود.



رویارویی با اضطراب ناشی از دوگانگی و ترس از مستقل شدن کسب استقلال از افراد خانواده و دیگران یکی از عمومی ترین نیازهای کودک می باشد. طبق مطالعات بررسی شده در کسانی بیشتر اضطراب دیده می شود که دچار عدم اعتماد بنفس، ناامنی شدید، وابستگی به والدین علی الخصوص مادر دارند. اضطراب بسیاری از کودکان بخاطر کسب استقلال می باشد.

بنابراین والدین برای پیشگیری از این دوگانگی باید وضعیتی را تامین کنند که کودک با بدست آوردن امنیت روانی و جرات تجربه کردن، اعتماد بنفس به ترتیب در صدد کسب استقلال باشد. در اضطراب ناشی از مستقل شدن یکی از دلایل اساسی عدم آگاهی از وضعیتی است که کودک بعد از استقلال پیدا کردن می کند.

در بسیاری از امور مربوط به خود اظهار به کودک باید فرصت داد تا عقیده کند و تصمیم بگیرد و اگر کودک اشتباه کند نباید بخاطر اشتباهش مورد تحقیر و تنبیه قرار بگیرد بنابراین باید به آنها این فلسفه را بیاموزیم که زندگی از سرتا پا مبارزه و تلاش می باشد و می توانند از اشتباهات خود درس مفیدی بگیرند. وجود تفاوت های فردی به کسب استقلال در کودکان دیده می شود به همین جهت آنها را نباید مورد سرزنش قرار داد زیرا بعضی وقت ها باعث دل سردی و احساس اضطراب و ناامنی خواهد شد.

رویارویی با اضطراب ناشی از بروز رفتار پرخاشگرانه

مخالفت با بعضی از افراد خانواده و خارج از آن یکی از خصوصیات کودکان می‌باشد. که با پرخاشگری کلامی یا غیرکلامی آن را نشان می‌دهند و نداشتن توانایی در کنترل این رفتار پرخاشگرانه باعث ایجاد اضطراب در بسیاری از کودکان می‌شود، از عوامل موثر پیشگیری اضطراب در کودکان بطور خلاصه بالابردن توانایی در برابر سختی‌ها، برطرف کردن صحیح نیازهای کودک، الگو پذیری مناسب از رفتارها، ایجاد امنیت روانی می‌توان نام برد.



برای جلوگیری از پرخاشگری و اضطراب کمتر در کودکان اگر اقدامات به موقع انجام نشده باید در زمان حال امکاناتی فراهم آوریم که کودکان کمتر پرخاشگری و دچار اضطراب شوند. از امر و نهی کردن بی‌مورد و غیر اصولی والدین و دیگران جدا خود داری کنند.

۱. از محدود و ممنوع کردن مواردی که مربوط به کسب آزادی و استقلال کودک می‌شود خودداری کنند.

۲. با تقویت روحیه کودک بخصوص تکیه بر مهارت‌ها، توانایی‌های مثبت او می‌توان روش‌های مناسب به مواجهه با ناکامی را به او آموخت.

باید به کودک آموخت در مقابله با خشم بدون تفکرخشمی، توهین به دیگران و تحقیر دیگران، منطقی برخورد کنند و عواطف خود را بیان کنند.



فصل دوم: راه‌های پیشگیری از اضطراب

راه‌های پیشگیری از اضطراب

برای جلوگیری از اضطراب راه‌های مختلفی وجود دارند. می‌توان موارد زیر را مثال زد:



رژیم غذایی سالم

استفاده از غذاهای متنوع و حاوی انواع مواد لازم به میزان متعادل در حفظ سلامت بدن نقش اساسی دارد.



فعالیت بدنی به طور منظم

ورزش کردن به خصوص به طور منظم یکی از راه‌های پیشگیری و درمان اضطراب است. پیاده‌روی تند و سریع به مدت ۴۰ دقیقه میزان

اضطراب را به طور متوسط تا ۱۴٪ کاهش می‌دهد. به علاوه، ورزش کردن باعث بالا رفتن کارایی دستگاه تنفسی و گردش خون، حفظ تعادل وزن و شادابی فرد می‌شود. ورزش‌هایی نیز چون یوگا باعث افزایش آرامش می‌شوند و در جلوگیری از اضطراب بسیار مفیدند.



افزایش اعتماد به نفس

اعتماد به نفس بالا باعث می‌شود تا بدن بتواند از حداکثر از نیروی خود برای مقابله با استرس استفاده کند.



عدم گوشه نشینی و اجتماعی بودن

هنگامی که افراد دچار فشار روانی می‌شوند، به طور غریزی از صحنه عمل و اجتماع کنارکشیده و به گوشه‌ای پناه می‌برند، در حالی که گوشه‌گیری باعث تشدید استرس می‌شود. ارتباط با افراد و دوستان، به خصوص کودکان که می‌توانند فرد را به خنده وادارند، باعث از یاد رفتن نگرانی حتی برای مدتی کوتاه می‌شود.



حمایت اجتماعی

وجود حمایت اجتماعی در زندگی هر فرد باعث می‌شود تا او در مقابل بحران‌های زندگی برای دفاع از خود سپری داشته باشد که به آن تکیه کند. حمایت اجتماعی، احساس امنیت و اعتماد به نفس را افزایش می‌دهد و فرد را در مقابل استرس و فشار روانی مقاوم‌تر می‌سازد.

کسب اطلاعات در مورد شرایط تنش زا

بی اطلاعاتی از موقعیت فشارآور باعث استرس و اضطراب بیش تری در افراد می شود. کسب آگاهی و اطلاع از شرایط و مواردی که فرد که با آن ها مواجه خواهد شد سبب می شود که کمتر دچار نگرانی و دلواپسی شود. به طور مثال در جریان گذاشتن بیماران از نحوه ی عمل و دردهای پس از آن باعث می شود تا آنان کمتر دچار اضطراب شوند.



خندیدن

خنده از سالم ترین راه های جلوگیری از فشار روانی است. به هنگام خنده هورمونی ضد درد (که باعث احساس خوشی و سلامتی در شخص می شود) در مغز آزاد می شود و میزان هورمون های استرس زا در خون پایین می آید.

ابراز هیجان بر روی کاغذ

نوشتن ساده‌ی هیجانات و احساسات بر روی کاغذ موجب تسکین فشارهای روانی ناشی از رویدادهایی چون از دست دادن شغل، مشکلات خانوادگی و ... می‌شود.



تاثیر والدین و خانواده بر اضطراب کودکان

مطالعاتی در زمینه‌ی تاثیرات والدینی و خانوادگی در ایجاد اختلالات اضطرابی به ۱۰ مورد اشاره کرده است (از این موارد می‌توان در جهت پیشگیری از اضطراب کودکان استفاده کرد)

۱. کنترل زیاد والدین: والدینی که بیش از حد فرزندان خود را کنترل می‌کنند و دستورهای زیادی می‌دهند خودشان نگرانی و اضطراب دارند. این بچه‌ها احساس ناتوانی، ضعیف بودن، ناامنی و اضطراب پیدا می‌کنند

۲. **حمایت بیش از حد والدین:** داشتن مادری بسیار دلسوز یا پدری که بیش از حد نگران است و همواره محتاطانه در حال پیشگیری است، باعث اضطراب می‌شود. کودکی که بیش از حد از او مراقبت می‌شود، ممکن است دنیا را جایی خصومت آمیز و مملو از خطر تلقی کند که به تنهایی توانایی روبه‌رو شدن با آن را ندارد.



۳. مدل سازی یا تقویت رفتار اضطرابی یا اجتنابی: در بعضی مواقع اضطراب کودک توسط والدین تقویت می‌شود. مثلاً کودکی که اضطراب جدایی دارد و نمی‌خواهد به مدرسه برود، والدین با تایید رفتار او، اضطراب را تقویت و تایید می‌کنند.

۴. باورها و انتظارات منفی در مورد کودک: یکی دیگر از علت‌های اضطراب کودکان، باورها و انتظارات زیاد و کمال گرایانه‌ی والدین از کودک است.

۵. کمبود عواطف مثبت و گرم و عدم پذیرش: بهبود رابطه‌ی والد و فرزندی (تشویق، تحسین، پاداش، وقت ویژه، لمس و نوازش، توجه مثبت غیر مشروط و بازی کردن...) در پیشگیری از اضطراب موثر است.

۶. طرد و انتقادگری: والدین به دلیل نگرانی و کنترل زیاد پیام‌هایی به کودک می‌دهند که شامل مقایسه و تحقیر است.



۷. **تعارض:** گاهی والدین پیام‌های ناهماهنگ به کودک می‌دهند. به عنوان مثال برای نوشتن تکالیف کودک در زمان مشخصی او را تشویق می‌کنند ولی در زمانی دیگر اهمیتی به نوشتن تکالیف در آن زمان مشخص نمی‌دهند. این والدین ثبات تربیتی ندارند.

۸. **محیط خانواده:** تعارض بین والدین، خیانت و خشونت والدین و... باعث اضطراب کودک می‌شود.

۹. **سبک والدین:** سبک تربیتی والدین با کودک مضطرب یا سهل‌گیر است و یا سخت‌گیر و یا مقتدرانه، که در این دو سبک اولیه بین

محبت و قاطعیت تعادل وجود ندارد و بهترین سبک تربیتی، سبک مقتدرانه است.

۱۰. کیفیت دلبستگی به مادر: عموماً کیفیت دلبستگی کودکان مضطرب، نا ایمن است. برای اصلاح دلبستگی نا ایمن مادر باید در دسترس باشد، ایمن و پاسخگو باشد، با ثبات (مراقبین کودک و محیط عوض نشود) باشد.



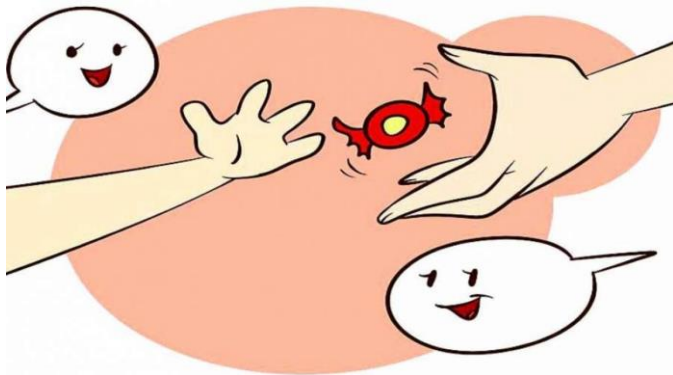
اصول رفتاری برای والدین جهت مراقبت از نوجوانان مضطرب

۱- تقویت مثبت

تقویت مثبت یعنی دادن یک پاداش لذت بخش متعاقب یک رفتار که موجب تکرار بیشتر آن رفتار شود، به عنوان یک والد، می‌توانید رفتارهایی را به طور مثبت تقویت کنید که تمایل دارید آن رفتارها

تداوم یابند. اما باید مواظب باشید که رفتارهایی را که می‌خواهید متوقف کنید، تقویت نشوند. فکر کنید فرزندتان در یک مغازه‌ی بقالی بدخلقی می‌کند؛ معمولاً، پاسخ فوری یک والد این است که فرزندش را کاملاً و در اسرع وقت آرام کند. این رفتار برای کودک تقویت‌کننده است، بنابراین، احتمال دارد که در دفعات بعدی کودک دوباره در مغازه بقالی بدخلقی کند.

والدین باید رفتارهایی را تقویت کنند که آن رفتارها را دوست دارند (برای مثال روبه رو شدن با احساسات برانگیزاننده اضطراب) و مواظب باشند رفتارهایی که دوست ندارند تقویت نکنند (اجتناب کردن از اضطراب).



۲- نادیده گرفتن فعال / مبارزه فعال

برای اجتناب از تقویت رفتارهای منفی، اغلب توصیه می‌شود که چنین رفتارهایی را نادیده بگیرید، مگر اینکه قوانین خانواده شکسته شود، که این موضوع برای نوجوان (یا دیگران) خطرناک است، و یا به طور

بالقوه و ب هر شکلی برای دیگران مضر باشد. این شیوه نادیده گرفتن فعال نامیده می‌شود، یعنی شما رفتار را می‌بینید ولی آن را تایید نمی‌کنید، پس به شرطی که آن رفتار زیاد تکرار نشود و یا به صورت یک عادت مهم رفتاری درنیامده باشد آن را نادیده می‌گیرید. بنابراین به طور زیرکانه از تقویت رفتارهای منفی پرهیز می‌کنید و به این شکل در طول روز تعداد ارتباطات منفی با فرزندتان را کاهش می‌دهید.



۳-تحسین

تقریباً برای همه به ویژه نوجوانان، والدین به خاطر تمرکزشان بر روی رفتارهای منفی با مشکل روبرو می‌شوند. وقتی نوجوان کاری انجام می‌دهد و کاری که از آنها انتظار می‌رود انجام می‌دهد و کاری که از آنها انتظار می‌رود انجام می‌دهد تقویت کمی یا هیچ تقویتی برای این کارها دریافت نمی‌کند(مثلاً تمیزکردن اتاقشان، استفاده از روش‌های خوب، انجام کارهای عادی روزانه و انجام تکالیفشان)، در صورتی که ممکن است در کار با بسیاری از جوانان و نوجوانان دچار اضطراب والدین آمادگی دارند که به خودشان سخت بگیرند و بر جنبه‌های منفی

متمرکز شوند. بنابراین مهم است به یاد داشته باشیم که آنها را تحسین کنیم، هر کسی دوست دارد تحسین شود و عمل تحسین کردن به عنوان یک تقویت مثبت به حساب می‌آید.



۴- تحسین متفکرانه و آگاهانه

عقیده کلی این است که درباره‌ی آنچه که نوجوانان از یک موقعیت یا ارتباط قرار است یاد بگیرند با توجه به تنوع موقعیت‌ها فکر کنید، هم در موقعیت‌ها مربوط به اضطراب هم در موقعیت‌های عادی چه رفتارهایی باید تقویت شوند؟ فرزندتان برای کدام رفتاری که می‌خواهید ادامه یابد تقویت شود؟ یا کدام روش را می‌خواهید متوقف شود؟



فصل سوم: درمان اضطراب

درمان اضطراب

اگر کودکی دچار اضطراب شده است، راهکارهایی وجود دارند که والدین و مراقبان می‌توانند برای کمک به آن‌ها انجام دهند. پیش از هر چیز، درباره اضطراب یا نگرانی‌های فرزندتان با او صحبت کنید. به او اطمینان دهید که می‌دانید چه احساسی دارد و در کنارش هستید و به او کمک خواهد کرد.

اگر فرزند شما به اندازه کافی بزرگ شده است، می‌توانید به او توضیح دهید که اضطراب چیست و چه تأثیراتی بر بدن ما دارد. اضطراب را برای آن‌ها مانند موجی توصیف کنید که می‌آید و می‌رود. در کنار صحبت کردن در مورد نگرانی‌های فرزندتان، باید برای یافتن راه‌حل نیز به آن‌ها کمک کنید.



بعضی از موارد اضطراب اصولاً بیماری نیستند و بدون نیاز به روانپزشک می‌تواند درمان شود. به این موارد، اضطراب طبیعی می‌گویند که طی آن اضطراب به خوبی توسط بیمار کنترل و برطرف می‌شود (مثل اضطراب ناشی از امتحان). اضطراب طبیعی می‌تواند با روش‌هایی از قبیل حمام گرفتن به مدت طولانی، تنفس عمیق، صحبت کردن با شخصی مورد اعتماد، استراحت در یک اتاق تاریک و ... تحت کنترل درآید.



مراجعه به روانپزشک زمانی ضروری می‌شود که خود درمانی فرد جواب ندهد، یا فرد دچار هراس بیش از حد یا علایمی جدید و غیرقابل توجه شود، فرد امور روزمره دچار مشکل شود. در آن صورت روانپزشک درمان دارویی یا درمان غیر دارویی (روش‌های کلاسیک) را به او پیشنهاد می‌کند.

درمان های غیر دارویی



موسیقی درمانی و اضطراب

داشتن مقدار معینی از اضطراب نه تنها مضر نیست بلکه برای زندگی ضروری است و تا زمانی که ترس و اضطراب به صورت نرمال باشد، می تواند بسیار مفید و حتی لذت بخش هم باشد.



اما زمانی که از این سطح نرمال فراتر رود، اضطراب نقش انطباقی خود را از دست داده و به صورت عامل تخریب موقعیت ها با ایجاد و

حرکات و رفتارهای غیرانطباقی درمی‌آید و با درد و رنجی همراه می‌گردد که به زحمت می‌توان آن را تحمل کرد و این حالت اضطراب بیمارگونه است. این نوع اضطراب موجب هدر رفتن استعدادها و مشکلاتی در تمرکز و حافظه می‌شود. همچنین سبب رفتارهای ناشیانه و ناپخته می‌شود و فرد توانایی رو به رو شدن با شرایط و محیط پیرامون خود را از دست خواهد داد.

موسیقی به انسان آرامش، صلح، امید و عشق می‌بخشد و مهم‌تر از هر عاملی، موسیقی درست و مناسب می‌تواند سیستم بدن ما را تقویت کرده و سلامت آن را تأمین کند. استرس و اضطراب آرامش درونی را از بین برده و توانایی ذهن برای تمرکز بر عواملی که شادی و رضایت به ارمغان می‌آورند را کاهش می‌دهد. استرس‌ها شدت و ضعف دارند و زمانی که شدت آنها به مرحله‌ای می‌رسد که از کنترل ما خارج می‌شود، به وضعیت روحی و جسمی ما صدمه می‌زند. در این مرحله، موسیقی درست و مناسب می‌تواند استرس را کاهش داده و عواقب آن را ضعیف‌تر نماید (کیت موکی، ۱۳۸۴).

نقاشی درمان و اضطراب در کودکان

کودک خردسال از حدود دو سالگی که قادر به ترسیم خطوط اتفافی بر روی کاغذ یا دیوار می‌شود، از مشاهده آنچه در ایجاد آن دخالت داشته لذت می‌برد.



به تدریج نقاشی کودک از مرحله خط خطی کردن و رسم خطوط مبهم به سطوح بالاتری رشد می‌یابد و نقاشی‌هایش حالتی آگاهانه‌تر و کامل‌تر به خود می‌گیرد.

کودک از طریق نقاشی سخن می‌گوید، به بیان افکار، عقاید و عواطف خویش می‌پردازد، نیازها، تمایلات، مشکلات و محدودیت‌های زندگی خود را بازگو می‌کند. از این رو از طریق نقاشی کودکان نیز می‌توان در تشخیص چگونگی رشد ذهنی، عقلانی و مشکلات عاطفی استفاده نمود.

نقاشی کودکان را وسیله‌ای برای تشخیص و ارزیابی ویژگی‌ها و مشکلات شخصی، روشی برای درمان و تجربه‌ای هنری برای احساس رضایتمندی و تکامل فردی نیز می‌دانند. این همه از طریق بیان احساسات واقعی و تمایلات پنهان و به سبب ابراز و برون‌ریزی عواطف و هیجانات امکان پذیر است.



کاربردهای نقاشی حتی شامل کودکان دچار محرومیت حسی، معلولیت ذهنی و اختلال در زمینه سازش با محیط زندگی نیز می‌شود، نقاشی برای کودکان عقب افتاده، یا کرو لال یا کودکان عصبی، کودکان اوتیسم، وسیله بسیار مؤثری است.

بازی درمانی

بازی، زندگی کودک است و از عوامل مهم درمانی در مشکلات روحی و اضطراب کودکان می‌باشد بازی ابزاری برای ابراز نیاز، احساسات، و افکار در کودکان و نوجوانان است بازی منبع سرشار و غنی آموزشی است که تأثیر مستقیم بر روی رشد فکری و درمان مشکلات رفتاری و روانی کودک دارد. با توجه به سنی که فرد مضطرب دارد بازی متناسب با آن انتخاب می‌شود و درمانگر که می‌تواند والدین یا مشاور باشد درمان را آغاز می‌کند.



به طور مثال یکی از روش‌های کمک کننده بازی درمانی برای درمانگر یا والد این است که جلسات بازی درمانی تشکیل دهید که در آن نگرانی‌های او و دلهره‌های او مورد بررسی قرار گیرند. اضطراب فرد بیمار را با استفاده از بازی خط کج و کوله (وینی کوت) ارزیابی کنید در این بازی درمانگر یا والد یک خط کج و کوله می‌کشد سپس از بیمار (مراجع) می‌خواهد که با آن شکلی بسازد و درباره آن شکل داستانی بگوید تا به مراجع کمک شود آنچه در درونش می‌گذرد برای درمانگر یا والد آشکار سازد.

بازی درمانی گروهی

یک رویکرد جدید و خلاقانه درمانی است که در آن گروهی از کودکان یا افراد بزرگسال به صورت جمعی و با نظارت یک درمانگر به بازی و فعالیت‌های گروهی می‌پردازند. این روش موثر، این فرصت را فراهم می‌کند تا تعدادی از افراد در تعامل اجتماعی، یادگیری

مهارت‌های ارتباطی، و تقویت همدلی و همکاری بین اعضای گروه شرکت کنند. بازی درمانی گروهی به‌طور خاص برای کودکانی که با مشکلات اجتماعی و رفتاری مواجه هستند، بسیار مفید و کارآمد است.



از طریق بازی‌های گروهی، کودکان می‌توانند راه‌های جدیدی برای برقراری ارتباط با دیگران، حل مشکلات، و ایجاد روابط صحیح پیدا کنند. درمانگر در این فرآیند نقش هدایت‌کننده را دارد و با استفاده از بازی‌ها و فعالیت‌های گروهی، به کودکان کمک می‌کند تا مهارت‌های اجتماعی خود را بهبود بخشند و به‌صورت توانمند با مشکلات خود مقابله کنند.



به عنوان مثال، گروه کودکان دارای غم و اندوه ممکن است شامل کودکان هم سن باشند که در بازی تراپی شرکت می‌کنند تا به آنها کمک کنند تا از افسردگی‌شان دست بردارند. آنها ممکن است با عروسک بازی کنند، در بازی‌هایی شرکت کنند که در آنها احساسات خود را شناسایی می‌کنند یا در پروژه‌های هنری به عنوان یک گروه شرکت کنند. بعضی از مدرسه‌ها گروه‌های بازی تراپی را ارائه می‌دهند. کودکان ممکن است در محیط گروهی با یک بازی درمانگر برای حل مهارت‌های اجتماعی کار کنند.



آموزش آرمیدگی

آرمیدگی از جمله مواردی است که، انجام آن راحت و آسان می‌باشد و در درمان اضطراب کمک شایانی می‌کند هدف از آرمیدگی و انجام آن، کم کردن کنش و کاهش فراوانی عادت و تیک در کودکان و نوجوانان است «آرمیدگی ماهیتاً دارای اثرهای فیزیولوژیکی مخالف آن دسته از

تأثيراتی است که بوسیله فشارهای روانی ایجاد می‌شود و بطور خاص آرمیدگی کاهشی در فعالیت سیستم عصبی سمپاتیک ایجاد می‌کند و سبب افزایش فعالیت سیستم عصبی پاراسمپاتیک می‌گردد، بنابراین آرمیدگی باعث کاهش ضربان قلب، فشار خون، فعالیت غدد تعریق، تغییر الگوی امواج مغزی و کاهش فعالیت حرکتی - جسمانی می‌گردد با تمرین آرمیدگی افراد می‌توانند در بازشناسی و از بین بردن تنش در بدن خودشان بدون استفاده از دارو مهارت پیدا کنند.



روانکاوای در کاهش اضطراب

مسئله مهم در روانکاوای این نیست که به گذشته مراجعه کنیم و از آن بگذریم و یا خاطره‌ای را در صحنه ذهن فقط حاضر کنیم. بلکه مهم این است که آن حادثه را با تمام قدرت و شدت و حتی بیشتر از آنچه بوده تجربه کنیم ولی این بار اجازه دهیم که نه تنها ضمیر و ذهن بلکه

مخصوصاً بدن، هرگونه اقدامی که ممکن است را انجام دهد و خود را از موضوع خلاص کند و همه انرژی را تا حد پایان و کمال تخلیه کند. این اتفاق موجب می شود که حادثه در گذشته، تاثیری در آینده نداشته باشد. به نظر می رسد که در روانکاوی، ضمیر و ذهن انسان اساس ارتباط و دگرگونی است (شفیع آبادی و ناصری، ۱۳۸۶).



اما مطالعات اخیر نشان می دهد که جسم و بدن و زمینه های فیزیولوژیک، بسیار مهم است تا آنجا که گفته شده اگر بدن ما از نظر فعالیت های خود، به نوعی محدود شود و یا به آن فرصت احساس و ابراز داده نشود و به گونه ای انرژی روانی در جایی بماند، این انرژی بعداً با هر زهر و سم خودش مشکلاتی را به وجود می آورد و در جایی کاملاً نامناسب و بدون هیچ هشدار و اخطاری خودش را به بدترین صورت ممکن ابراز می کند (کریمی، ۱۳۸۷). بنابراین دوباره تجربه کردن گذشته و آن را به صحنه ذهن آوردن، متد و روش درستی

به جهت دور کردن خشم و ترس و حتی غم دارد و بی‌خود نیست که برخی از گروه‌ها و یا افراد وقتی دور هم جمع می‌شوند و شرایطی فراهم می‌شود که خاطرات گذشته به نوعی بدون کنترل به تمامیت خودش ابراز شود فرد بعد از مدتی احساس گشایشی می‌کند (شارف، ۱۳۸۱).

مدل سازی همراه (مواجه سازی)

از جمله مواردی که می‌تواند به اختلال اضطراب در کودکان و نوجوانان کمک کند مدل‌سازی همراه است این شیوه نشان داده است که می‌تواند برای کنترل شرایط بسیار خوب عمل کند و در مورد گروه‌های سنی نسبتاً بیشتری به کار آید.



در این روش کودک ترسو ضمن مشاهده صحنه ترسناک که با پیش روی تدریجی همراه است سرانجام به مدل می‌پیوندد. مثلاً برای کودکانی که از آب می‌ترسیدند فیلمی را به آنها نشان دادند که در آن سه پسر بچه هم‌سال (مدل‌ها) که از آب می‌ترسیدند به انجام کارهایی

مانند شرکت در امتحان شنا مشغول بودند مدل‌های داخل فیلم در انتها بر ترس خود غلبه می‌کردند یعنی، بتدریج در طول فیلم ترس آنها کاهش می‌یافت و فیلم سرانجام نشان می‌داد که آنها با شادی در استخر مشغول بازی هستند. بلافاصله پس از مشاهده فیلم پژوهشگران، کودکان را در یک مرحله‌ای ده دقیقه‌ای شرکت در برنامه به استخر می‌بردند و کودکان را تشویق می‌کردند تا به فعالیت‌هایی بپردازند که در آزمون شنا معمول است.

بازی درمانی شناختی رفتاری

بازی درمانی شناختی-رفتاری به صورت رهنمودی، متمرکز بر مشکل و کوتاه مدت می‌باشد و روابط درمانی که بین درمانگر و درمان‌جو بوجود می‌آید، آموزنده و مبتنی بر همکاری، دوستی و اعتماد است.



هدف‌ها و وسایل بازی با همکاری درمان‌جو تعیین می‌شود. مشاور مهارت‌های جدید را به کودک آموزش داده و کودک را تشویق می‌کند و در عین حال روی افکار، احساسات، خیال پردازی‌ها و محیط کودک متمرکز می‌شود و از راهبردهای سازگارانه استفاده می‌کند.

فنون رفتاری مورد استفاده، حساسیت زدایی منظم، تصویر ذهنی برانگیزاننده، مدیریت وابستگی، شکل دهی، خاموش سازی، الگوسازی، خودپایی و برنامه ریزی فعالیت هاست. روش های رفتاری که معمولاً در بازی درمانی شناختی-رفتاری استفاده می شوند با تغییر رفتار و روش های شناختی با تغییر افکار سروکار دارند. درمانگر به کودک کمک می کند تا شناخت های خود را شناسایی و اصلاح کند و یا آن ها را بسازد، او علاوه بر کمک کردن به کودک در شناسایی تحریف های شناختی خود، به وی یاد می دهد که این تفکر ناسازگارانه را با تفکر سازگارانه تعویض نماید (عبدخدائی و صادقی اردوبادی، ۱۳۹۰).

قصه درمانی^۱

در درمان شناختی-رفتاری، درمانگر در جهت تشخیص افکار منفی کودک و درک نحوه و علت تاثیرگذاری آن ها بر احساسات اندوهناک او کار می کند.



^۱.storytelling

درمانگر به کودک کمک می‌کند تا شیوه ارزیابی مجدد رویدادها و دیدن آن‌ها را از زاویه‌ای متفاوت و مثبت‌تر بیاموزد و الگوهای منطقی‌تر و خوش بینانه‌تر را جانشین الگوهای خودکار افکار خود ویرانگر کند و این امر می‌تواند طرز رفتار و نوع احساسات کودک را تغییر دهد. یکی از روش‌ها برای رسیدن به این هدف گوش کردن به قصه یک کودک است.

ترغیب کودک پریشان به شرح دادن قصه خود به هر طریقی که می‌تواند بسیار درمان کننده است و می‌تواند در تسکین بخشیدن به نشانه‌های درد و پریشانی و اضطراب وی موثر واقع شود. این فن در متون پژوهشی قصه درمانی نامیده می‌شود.

در قصه درمانی فرض بر این است که تغییر در زبان و ادبیات قصه‌های زندگی خود به تغییر در معانی زندگی فرد منجر می‌شود و تغییر در قصه زندگی فرصت‌های جدیدی برای رفتار و روابط با دیگران ایجاد می‌کند.



نقش ورزش در درمان اضطراب

تحقیقات بسیاری نشان داده‌اند که ورزش علاوه بر اینکه ابزار ارزشمندی برای حفظ سلامت جسمانی است، رابطه‌ی نزدیکی با سلامت روانی و به ویژه پیشگیری و درمان از بروز ناهنجاری‌های روانی مانند اضطراب دارد.



براساس نتایج این مطالعات هیجان‌ات خوشایند و مثبت، کاهش اضطراب و سطوح خوش بینی بالاتر، از منافع هیجانی فعالیت جسمانی منظم است.

در همین راستا، آمادگی جسمانی که دستاورد فعالیت بدنی و ورزش است به عنوان زمینه‌ای برای دستیابی به شرایط روانی مناسب مورد تأکید قرار گرفته است.

ورزش‌هایی که برای اضطراب مفید هستند:

- ۱- پیلاتس ۲- یوگا ۳- بدمیتون ۴- ژیمناستیک ۵- ایروبیک
۶- فوتبال و....

نکته ۱: ورزش‌های گروهی خیلی برای کودکان اضطرابی خوب هست برعکس ورزش‌های انفرادی به هیچ وجه توصیه نمی‌کنم. مخصوصاً (هوازی)

نکته ۲: پیاده روی خیلی خوب هست ولی جزء ورزش حساب نمی‌شود پیاده روی یک نوع فعالیت هست. این را حتما در نظر داشته باشید.

روش‌های نوروتراپی

نوروتراپی یک روش نوین درمانی است که در آن به دنبال ایجاد تغییر در ساختار سیگنال‌های ارسالی از طرف مغز هستیم. ریشه بسیاری از اختلالات روان، به خصوص اختلال اضطرابی در سیگنال‌های ارسالی از طرف مغز است. هنگامی که سیگنال‌های مغزی به درستی کار نکنند، فرد دچار اختلال اضطرابی می‌شود؛ در نوروتراپی ما سعی داریم که این سیگنال‌ها را اصلاح کنیم.



درمان اضطراب کودکان با نوروفیدبک

یکی از روش های درمان موثر برای کنترل اضطراب و کاهش چشمگیر میزان آن در کودکان استفاده از درمان با نوروفیدبک است. نوروفیدبک با ارتعاشات مشخصی از امواج الکترونیکی کمک می کند که تمرینات خوبی برای عملکرد بهتر مغز ایجاد و به کودکان کمک کند که افکار منفی و اضطرابی را از خود دور کنند. نوروفیدبک عارضه ای برای روند و عملکردهای مغزی ندارد و از این روشی ایمن برای کودکان و نوجوانان محسوب می شود.



نوروفیدبک کمک می کند که توانایی های ذهنی فرد به طور مجدد تقویت و در جهت های معینی همراهی شود. این تقویت از طریق تمرین و بازخوردهای مغزی ایجاد شده و به مرور زمان آمادگی لازم برای ایجاد تغییرات را خواهد داشت. نوروفیدبک کمک می کند که فعالیت مغز بهتر شده و عملکرد آن دقیق تر باشد.

نوروفیدبک کمک می‌کند که احساسات فرد کنترل شده و مدیریت خوبی روی آن داشته باشد در واقع احساس آرامش و احساس تمرکز را در فرد افزایش داده و کمک می‌کند که در تصمیم‌گیری‌ها و موقعیت‌های مختلف تصمیم‌گیری درستی روی احساسات داشته باشد. گیرنده‌هایی که به سر فرد وصل می‌شود از طریق واکنش‌های او که روی مانیتور ثبت می‌شود کلیه احساسات و تنش‌ها را نمایش می‌دهد و روانپزشک از این طریق می‌تواند درمان مناسبی را برای کنترل احساسات بیمار در نظر بگیرد.

در طول چند جلسه درمان با نوروفیدبک می‌توان سیستم عصبی مرکزی و مغز را متمرکز نمود و سیستم عصبی را نیز تثبیت کرد. این روند کمک می‌کند که فعالیت‌های مغز برای تغییرات رفتاری آماده باشد و بازخوردهای بهتری را ایجاد نماید.

درمان اضطراب کودکان با نوروفیدبک

نوروفیدبک، بر روی اندازه‌گیری و آموزش الگوهای امواج مغزی برای بهبود سلامت روان و رفاه کلی تمرکز دارد. در طول یک جلسه نوروفیدبک، کودکان به حسگرهایی متصل می‌شوند که فعالیت مغز آنها را کنترل می‌کنند. سپس داده‌های جمع‌آوری شده پردازش و به نشانه‌های دیداری و شنیداری ترجمه می‌شوند که در زمان واقعی به کودک ارائه می‌شوند. با مشاهده این نشانه‌ها، کودکان یاد می‌گیرند که

الگوهای امواج مغزی خود را تشخیص داده و اصلاح کنند و خود تنظیمی و عملکرد بهینه مغز را ارتقا دهند.

نوروفیدبک چگونه به درمان اضطراب کمک می‌کند؟

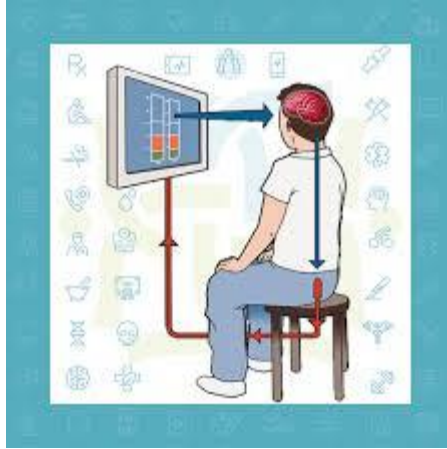
درمان اضطراب کودکان با نوروفیدبک به‌عنوان یک درمان امیدوارکننده برای انواع بیماری‌های عصبی و اضطراب برای کودکان ظهور کرده است. درمان اضطراب کودکان با نوروفیدبک به‌عنوان یک درمان امیدوارکننده برای انواع بیماری‌های عصبی و اضطراب برای کودکان ظهور کرده است.

نوروفیدبک، بر روی اندازه‌گیری و آموزش الگوهای امواج مغزی برای بهبود سلامت روان و رفاه کلی تمرکز دارد. در طول یک جلسه نوروفیدبک، کودکان به حسگرهایی متصل می‌شوند که فعالیت مغز آنها را کنترل می‌کنند. سپس داده‌های جمع‌آوری شده پردازش و به نشانه‌های دیداری و شنیداری ترجمه می‌شوند که در زمان واقعی به کودک ارائه می‌شوند. با مشاهده این نشانه‌ها، کودکان یاد می‌گیرند که الگوهای امواج مغزی خود را تشخیص داده و اصلاح کنند و خود تنظیمی و عملکرد بهینه مغز را ارتقا دهند.



درمان اضطراب با بیوفیدبک

بیوفیدبک نوعی درمان ذهن و بدن است که می‌تواند برای کمک به مدیریت اضطراب استفاده شود. در طول بیوفیدبک، یاد می‌گیرید که چگونه برخی از عملکردهای بدن خود را که معمولاً غیرارادی هستند، مانند ضربان قلب، تنفس و فعالیت عضلات کنترل کنید. با نظارت بر این توابع و دریافت بازخورد در مورد آنها، می‌توانید یاد بگیرید که آنها را کنترل کنید و به این ترتیب پاسخ اضطرابی خود را کاهش دهید.



در روش درمان اضطراب با بیوفیدبک اولین مرحله ارزیابی است که این مرحله توسط روانشناس و یا روانپزشک بررسی می‌شود و نشان دهنده نوع اضطراب و نیز شدت آن است. مرحله دوم آموزش آگاهی است که در این مرحله سنسورهایی به مغز فرد وصل می‌شود تا بتوان واکنش‌های مغزی را بررسی کرد و بازخوردهای آن به فرد نمایش داده می‌شود تا اطلاعات بیشتری را در مورد وضعیت عملکردی مغز خود به دست آورد.

در مرحله سوم آموزش تمرینات آرامشی باید گذرانده شود؛ در این مرحله فرد باید با تکنیک‌های تنفسی و آرامشی به خوبی آشنا شود و از آن‌ها برای درمان استرس و اضطراب خود استفاده کند. زمانی که با تمرین مداوم به مغز خود مسلط شوید می‌توانید در هر زمان

واکنش‌های بدنی خود را کنترل کنید و استرس و اضطراب خود را در پایین‌ترین سطح نگه دارید.

بیوفیدبک چگونه می‌تواند به درمان اضطراب کودکان کمک کند؟
بیوفیدبک یک تکنیک درمانی است که با استفاده از تجهیزات الکترونیکی، سیگنال‌های بدنی فرد را به نمایش می‌گذارد و به فرد کمک می‌کند تا بتواند کنترل بیشتری بر روی فعالیت‌های بدنی خود داشته باشد. این تکنیک در درمان اختلالات مرتبط با تنش و استرس، درد مزمن، بیماری‌های قلبی و بسیاری از اختلالات دیگر مورد استفاده قرار می‌گیرد.



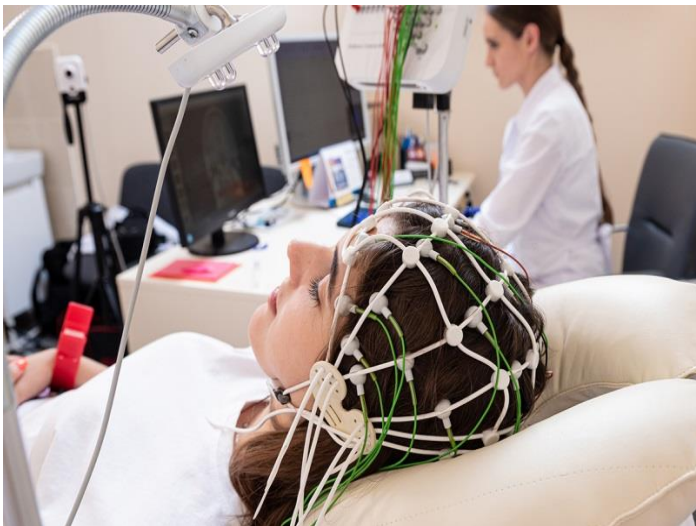
بیوفیدبک از حسگرهایی استفاده می‌کند که به بدن شما متصل هستند تا پاسخ‌های فیزیولوژیکی مانند ضربان قلب، ضربان تنفس و دمای پوست را بررسی کنند. با ارائه بازخورد در مورد این پاسخ‌های

فیزیکی، بیوفیدبک به ایجاد آگاهی بیشتر از فرآیندهای درونی بدن کمک می‌کند و به فرد امکان می‌دهد تشخیص دهد که چه زمانی احساس اضطراب می‌کند و اقداماتی را برای کاهش آن اضطراب انجام دهد.

درمان اضطراب با بیوفیدبک با تنظیم برخی از عملکردها در بدن صورت می‌گیرد که به برخی از آنها اشاره خواهیم کرد.

• تنفس

یکی از مهمترین مواردی که در درمان استرس و اضطراب با بیوفیدبک باید به آن توجه شود؛ نفس‌های تند و کم عمق است. بیوفیدبک به شما کمک می‌کند تا که بتوانید عمیق‌تر و آرام‌تر نفس بکشید و همیشه سطح اکسیژن خون شما را افزایش دهد.



• فعالیت عضلات

هنگامی که مضطرب هستید، ممکن است عضلات شما سفت و منقبض شوند؛ بیوفیدبک به شما کمک می‌کند تا بتوانید عضلات خود را شل کنید؛ این کار به کاهش میزان تنش کمک بسیاری می‌کند.

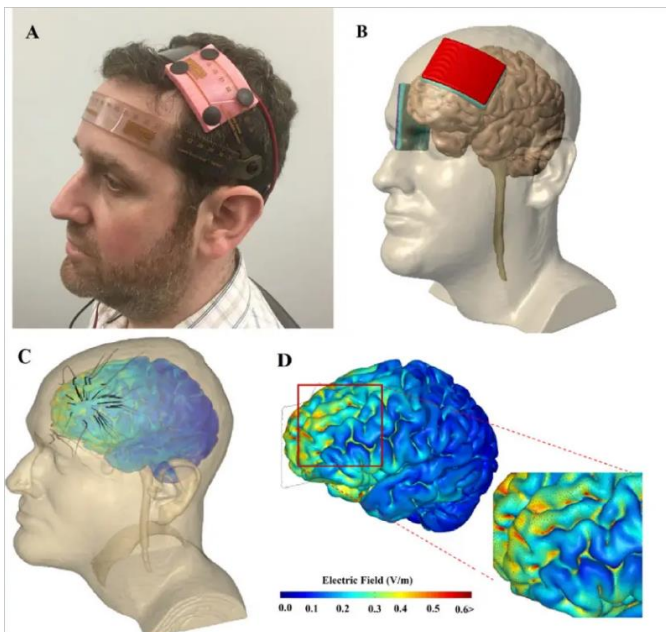
• ضربان قلب

در زمان مواجهه با اضطراب، ضربان قلب افزایش می‌یابد. یکی دیگر از تاثیرات مثبتی که درمان اضطراب با بیوفیدبک دارد، این است که می‌توانید به کمک آن ضربان قلب خود را تا جایی که ممکن است کنترل کنید.

درمان اضطراب کودکان با تحریک الکتریکی مغز (TDCS)

درمان اضطراب با tdcS یک روش درمانی غیرتهاجمی است، این روش به وسیله تست نقشه مغزی صورت می‌گیرد و برای این کار نیاز به الکترودهای مخصوصی است که در قسمت‌های مختلفی از سر قرار می‌گیرند. این الکترودها میزان ولتاژ بسیار کمی را به مغز منتقل خواهند کرد و بیش از نیمی از این جریان به سطح قشر مغز منتقل خواهد شد. تاثیری که این امواج بر روی قشر مغزی می‌گذارند به بهبود حال فرد کمک کرده و عملکرد سلول‌های مغزی را بهبود می‌بخشد.

برخی معتقدند که این روش می‌تواند به‌طور قابل‌ملاحظه‌ای در کاهش اضطراب کمک کند. تاثیرات درمان اضطراب با تی دی سی اس به این صورت است که با اعمال جریان الکتریکی به نواحی خاص مغز، این روش می‌تواند به تنظیم فعالیت نورون‌ها کمک کرده و اثرات مثبتی بر روی کاهش اضطراب داشته باشد.



مطالعات نشان داده‌اند که برخی افراد پس از جلسات تغییرات مثبتی در سطح اضطراب خود را تجربه می‌کنند. این روش می‌تواند به عنوان یک ابزار مؤثر در کنترل و کاهش اثرات منفی اضطراب عمل کند.

در دوران کودکی و نوجوانی مغز انسان حساسیت بیشتری نسبت به مداخلات نشان می‌دهد به همین دلیل احتمال می‌رود که نتایج بهتری نیز در مقایسه با بزرگسالان مشاهده شود.

درمان اضطراب کودکان با دستگاه rTMS

دستگاه rTMS در واقع جریان‌های الکتریکی هستند که تحت تاثیر میدان مغناطیسی قرار گرفته و باعث می‌شود که مغز برای فعالیت‌های مغناطیسی تحریک شود. این پالس‌ها از پوست و استخوان سر عبور کرده و قسمت‌هایی از مغز را تحریک می‌کند. عبور پالس‌های مغناطیسی از استخوان و پرده‌های مغز بدون درد بوده و کمک می‌کند که نورون‌های عصبی در مغز دچار فعالیت شود. انجام این عمل احساس درد و ناراحتی در پی ندارد و فرد حس ناخوشایندی را تجربه نمی‌کند. عبور میدان مغناطیسی از مغز باعث می‌شود که در سلول‌های عصبی مغز جریان‌های دوباره ایجاد شود، از این روش درمانی برای اختلال و بیماری‌های مختلفی استفاده می‌شود که بسیار کمک‌کننده و موثر خواهد بود.

نحوه درمان استرس و اضطراب با rTMS، از طریق یک دستگاه تخصصی با همین نام انجام می‌گیرد؛ مبنای کار این دستگاه، ارسال پالس‌های مغناطیسی متناوب به سمت مغز است! این دستگاه، شامل یک سیم پیچ الکترومغناطیسی است، که برای تحریک مغناطیسی ترانس کرانیال به کار می‌رود؛ سیم پیچ الکترومغناطیسی یا همان کوئل

دستگاه، بر روی سر بیمار قرار می‌گیرد. این سیم پیچ، پالس‌هایی را به سمت مغز ارسال می‌کند، تا نواحی مشخصی از آن تحریک گردند؛ ممکن است فرد در حین درمان، ضربه‌های خفیفی روی سر خود احساس می‌کند.

تحقیقات و مطالعات متعددی حاکی از اثربخشی این روش بر روی کاهش اضطراب هستند، این روش به خصوص برای افرادی که روش‌های درمانی موثری تجربه نکرده‌اند موثر واقع می‌شود. استفاده از آر تی ام اس بخصوص در بیماری‌هایی مانند سکته مغزی و فاز اضطراب و اختلال دوقطبی نیز موثر واقع شود.



این دستگاه تقریباً مشابه MRI عمل می‌کند و باعث می‌شود در مغز یک میدان مغناطیسی ضعیف ایجاد شود.

درمان شناختی رفتاری در درمان اضطراب کودکان

بسیاری از مطالعات نشان می‌دهند که بهترین راه برای درمان مشکل رو به رشد اضطراب دوران کودکی، درمان شناختی رفتاری (CBT) است. این ابزار به کودکان امکان خلع سلاح اضطراب برای یک عمر را می‌دهد. با کار با یک درمانگر، معمولاً در یک دوره ۱۲ جلسه‌ای، کودکان توانایی رویارویی با نگرانی‌های خود را به دست می‌آورند. آنها یاد می‌گیرند که چه عاملی باعث اضطراب آنها می‌شود و می‌آموزند که تصورات تهدیدآمیزی که سیگنال‌های اضطراب را در سراسر بدن آنها ارسال می‌کند، نادرست است.



آنها یاد می‌گیرند که چگونه به طور منطقی ادراکات را به چالش بکشند و الگوهای تفکر منفی را با الگوهای مثبت جایگزین کنند. CBT به

افراد مضطرب می‌آموزد که باورهای خود را زیر سوال ببرند و بیاموزند که موقعیت‌های ترسناک ایمن هستند.

درمان دارویی اضطراب کودکان

دارو از جمله راهکارهایی است که در نهایت درمان به بیمار سفارش می‌شود. چنانچه اختلال اضطراب در فرد ریشه‌های عمیقی داشته باشد و راه‌های پیشنهادی مؤثری واقع نشد، نوبت به درمان دارویی می‌رسد. که باید توسط روانپزشک انجام شود.



اساس درمان دارویی اثربخش برای اختلالات اضطرابی، رعایت اصول استاندارد مدیریت دارویی است. با این حال، تردید بیماران در مورد ارزش دارو درمانی و نگرانی از هزینه‌های درمان می‌تواند سهم قابل توجهی در عدم پیوستن به آن داشته باشد.



آرامبخش‌ها داروهایی هستند که با سرکوب سیستم عصبی مرکزی و کاهش فعالیت سمپاتیک مغز، باعث ایجاد آرامش، و کاهش اضطراب، کندی نفس، شل شدن عضلات می‌شوند، بیشتر این داروها وقتی تجویز می‌شوند که استرس با درمان‌های دیگر جواب نداده باشد و یا دلهره موجود بواسطه هورمون‌ها باشد». دو طبقه اصلی که داروهایی که غالباً برای درمان اختلالات اضطراب نوجوانان به کار می‌روند داروهای ضد افسردگی نظیر (ایمی پرامین و کلومی پرامنی) و ضد اضطرابها (آلپرازولام و کلونازپام) هستند.

ترکیب دارو درمانی و درمان شناختی رفتاری

علیرغم اینکه اثربخشی دارو درمانی و روان درمانی (همچون CBT) هر کدام منحصراً در درمان اختلالات اضطرابی نشان داده شده است، مطالعات اندکی بر ترکیب آن‌ها با هم انجام گرفته است. داده‌های متناقض نشان می‌دهد؛ این امر می‌تواند به این علت باشد که هر روش درمانی به تنهایی به قدری خوب است که نشان دادن اثر اضافه بدون اندازه نمونه بزرگ دشوار است، یا به این علت که برتری درمان ترکیبی در فاز حاد در پیگیری پایدار نمی‌ماند. برخی متخصصان پیشنهاد داده‌اند که دارو درمانی و CBT همزمان با هم آغاز شود. با این حال، برای بیمارانی که به دارو درمانی پاسخگو نیستند یا تا اندازه-ای پاسخگو هستند، ارائه دوره‌ی CBT گزینه خوبی است.



اشتباهات والدین در برخورد با کودکان مضطرب

۱. والدین عمدتاً در هنگام مواجهه با میزان ترس و اضطراب شدید کودک احساس درماندگی کرده و بیشتر وسوسه می‌شوند تا کودک را

از موقعیت‌هایی که سبب ترس او می‌شود دور دارند، این کار تنها کودک را نسبت به این محیط حساس‌تر می‌کند و فایده دیگری ندارد.

۲. والدین باید با درک کامل و اعتبار قائل شدن برای احساس فرزندان با آنها همدلی کنند و به عنوان یک الگو از آرامش و اعتماد، باعث شوند تا کودکان با دیدن آن‌ها سرمشق گرفته و بتوانند در موقعیت‌هایی نظیر مدرسه و یا ملاقات دوستان آرامش خود را حفظ کنند و بر ترسشان غلبه کنند.



۳. از آنجایی که کودکان، خود در موقعیت‌هایی دچار اضطراب می‌شوند، والدین تلاش کنند تا با سوال‌های زیاد راجع به موقعیت اضطراب آور شرایط را برای فرزند خود سخت‌تر نکنند. به عنوان یک والد به خاطر داشته باشید که وظیفه شما به هیچ عنوان حذف تمام اضطراب‌ها و ترس‌های فرزندانان نیست بلکه وظیفه شما کمک به آن‌هاست تا بتوانند اضطراب خود را مدیریت کرده و تأثیرات منفی آن را به حداقل رسانند.

توصیه‌های روانپزشک به والدین دارای کودکان مضطرب

۱. احساسات آنها را تایید کنید. وقتی فرزند شما می‌گوید که نگران چیزی است ممکن است بگویید «نه چیز مهمی نیست» یا «نگران نباش، خوب میشی» این جواب‌ها ممکن است به کودک این پیام را بدهد که احساساتش اشتباه است. می‌توانید به کودک بگویید «مثل اینکه واقعا نگرانی».



۲. بین تهدیدهای واقعی و غیرواقعی تمایز قائل شوید. به کودک خود بگویید که اضطراب برای ایمنی ما مفید است. مثلاً وقتی با یک شیر مواجه می‌شویم، مغز این پیام را مخابره می‌کند که در خطر هستیم و باعث می‌شود تصمیم به فرار بگیریم. اما گاهی اوقات مغز اختلالات غیرواقعی می‌دهد، مثل صحبت کردن در جمع یا آماده شدن برای یک امتحان بزرگ. وقتی مضطرب است از او بپرسید که این یک پیام واقعی است یا غیر واقعی؟

۳. با افکار منفی مقابله کنید. بچه ها نیز مانند بزرگسالان درگیر افکار منفی می شوند. به آنها یاد دهید که افکار منفی خود را شناسایی کنند، به چالش بکشند و تغییر دهند.

۴. کانال را عوض کنید. وقتی در رابطه با چیزهایی که در کنترل خودش نیست مضطرب است، از او بپرسید «آیا تو می توانی در این زمینه کاری کنی؟» برای او توضیح دهید که همه چیز تحت کنترل ما نیست و سعی کنید موضوع را منحرف کنید مثلاً بازی را شروع کنید.

۵. او را تشویق و ترغیب کنید که ترس هایش را بیان کند.

۶. وقتی فرزندتان مشغول انجام کاری می شود، در انجام امور او مداخله نکنید.



۷. به رفتارهای شجاعانه کودک پاداش دهید.

۵. از خدمات تخصصی کمک بگیرید.

اگر بیش از دو هفته است که کودک شما مضطرب است می‌توانید از روانپزشک یا روانشناس کمک بگیرید. ممکن است فرزند شما به اختلالات اضطرابی مبتلا باشد.

سوال‌های پر تکرار مراجعین محترم و پاسخ‌های آقای دکتر فرامرز ذاکری



۱- چه زمانی به روانپزشک مراجعه داشته باشیم؟
اگر علائم اضطراب و استرس بلند مدت را در کودک خود مشاهده کردید باید در اولین فرصت به روانپزشک مراجعه کرده تا درمان آغاز گردد. ۱- ناخن میجوه ۲- پوست لبش رو میکنه ۳- یقیه لباس یا آستینش رو می‌خوره ۴- دندون قروچه داره ۵- شب ادراری داره ۶- دائم بی‌قراره ۷- پرخاشگری زیاد داره ۸- از مادرش جدا نمیشه ۹- خجالتی و از جمع فراری از تاریکی، ۱۰- صدا بلند و... میترسه

می ترسه ۱۱- بره مهد یا مدرسه تو فعالیت گروهی شرکت نمیکنه ۱۲-
کمال گراس یا اعتماد به نفسش پایینه ۱۳- سرکلاس یا خونه حواسش
زیاد پرته ۱۴- مشکلات در خوابش داره ۱۵- دائم منفی گرای میکنه یا
هرنشانه اضطرابی دیگه رو داره ... !! ۱۶- تا وقتی ریشه این مشکلات
یعنی اضطراب درمان نشه؛ ۱۷- این نشانه‌ها هم برطرف نخواهد شد.

۲- علائم اضطراب کودکان چیست؟

عدم داشتن کیفیت خواب کافی و یا تنهایی و گوشه‌گیری می‌تواند از
مهم‌ترین علائم بروز استرس در کودکان باشد.

۳- علل بروز اضطراب در کودکان چیست؟

علل بروز اضطراب در کودکی با بزرگسالی متفاوت بوده و در این سن
معمولاً کم توجهی از طرف والدین و یا بدرفتاری می‌تواند منجر به
بروز اضطراب در کودک شود.

۴- درمان با دارو برای کودکان مناسب است؟

بهترین راه درمان اضطراب برای کودکان درمان های روان شناختی و
خود مراقبتی است ولی در موارد حاد و پیشروی بیماری روانپزشک
تصمیم می‌گیرد دارو نیز تجویز نماید.

۵- دلایل اضطراب کودکان نسبت به مدرسه کدامند؟

دلایل متعددی باعث ایجاد استرس و اضطراب نسبت به مدرسه رفتن
کودکان می‌شود؛ که ممکن است در هر سنی رخ دهد. ترس از معلم،
ترس از دستشویی مدرسه، ترس از جا ماندن در مدرسه و ترس از راه

داده نشدن به بازی‌ها توسط هم‌کلاسی برخی از ترس‌ها و استرس‌های رایج کودکان نسبت به مدرسه است.



۶- آیا کم خوابی باعث بروز اضطراب می‌شود؟

یکی از مهم‌ترین علل بروز اضطراب و سایر بیماری‌های روحی در بزرگسالان و کودکان کم خوابی است. از همین جهت برای درمان اضطراب کودکان حتماً زمان خواب فرزند خود را تنظیم نمایید.

۷- نوروفیدبک چگونه به کودکان در درمان اضطراب کمک می‌کند؟

نوروفیدبک به کودکان کمک می‌کند تا با مشاهده و تنظیم الگوهای فعالیت مغزی خود، بهبود قابل توجهی در کنترل اضطراب خود تجربه کنند.

۸- چه نوع اضطراب‌هایی می‌توان با استفاده از نوروفیدبک در کودکان درمان کرد؟

نوروفیدبک می‌تواند در درمان انواع اضطراب‌های مرتبط با کودکان موثر باشد. این شامل اضطراب عمومی، اضطراب جدایی، اختلال نشخوارکنندگی، اضطراب اجتماعی، اختلال وسواسی-اجباری و فوبیها می‌شود. با مشاهده و تنظیم الگوهای فعالیت مغزی، نوروفیدبک به کودکان کمک می‌کند تا از طریق تقویت کنترل خودتنظیمی و کاهش علائم اضطراب، بهبودی در وضعیت روانی خود را تجربه کنند.

۹-سوال، چه اشکالی داره اضطراب درمان نشه؟ با درمان نکردن اضطراب هرروزی که می‌گذره اضطراب عمیق‌تر و شدیدتر میشه و درمانش سخت‌تر و پیچیده‌تر و آسیب‌های فراوونی در انتظار اون کودک مضطرب خواهد بود.

۱۰- سوال، اگر اضطراب کودک درمان نشود چه مشکلاتی احتمال دارد ایجاد شود؟

- ۱- افت شدید تحصیلی مشکل در ارتباطات میان فردی (انزوا)
- ۲- همیشگی شدن نموده‌های اضطراب
- ۳- مشکلات وزنی
- ۴- اختلال در خواب (زیاد خواب یا کمبود)
- ۵- درگیر شدن با سوء مصرف مواد یا الکل
- ۶- با درمان نشدن اضطراب رفتارهای اضطراب آمیز به نسل بعدی آموخته میشه.

منابع

- آقا بخشی، حبیب(۱۳۹۸)، اعتیاد و آسیب شناسی خانواده، تهران: نشر دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی.
- بهرامی احسان (۱۳۹۷)، هادی، اعتیاد و فرایند پیشگیری، تهران: انتشارات سمت، چاپ دوم.
- پاول، انرایت(۲۰۱۹). کنترل اضطراب و فشار روانی، ترجمه مهرداد پژوهان. اصفهان، انتشارات.
- ساراسون ایروین، جی . ساراسون، باربارآر(۱۳۹۰). روانشناسی مرضی. ترجمه بهمن نجاریان و دیگران. انتشارات رشد. چاپ اول.
- شفیع آبادی، عبدالله و ناصری، غلامرضا(۱۳۸۶)؛ نظریه‌های مشاوره و روان‌درمانی، تهران، مرکز نشر دانشگاهی.
- شولتز، دوان پی و شولتز، سیدنی‌الن(۱۳۸۶)؛ نظریه‌های شخصیت، ترجمه یحیی سیدمحمدی، تهران، ویرایش.
- شیلینگ، لوئیس(۱۳۸۶)؛ نظریه‌های مشاوره، ترجمه خدیجه آرین، تهران، اطلاعات.
- طباطبایی فر، آزاده سادات. (۱۳۸۹). بررسی تأثیر تم‌های آرام بخش موسیقی سنتی ایرانی بر کاهش استرس - اضطراب و افسردگی معلمان زن. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه آزاده اسلامی واحد علوم تحقیقات تهران، ۱۰۰-۱۲۰.

عباسی، محمد. داورپناه، ابوسعید. خنجرخانی، مسعود. اداوی، حمیده. (۱۳۹۶). بررسی مدل رابطه مادر-کودک و عاطفه مثبت و منفی با اختلال های اضطرابی، فصلنامه مشاوره کاربردی، ۷(۲). ص ۶۹-۸۲.

کاپلان و سادوک (۱۳۹۹). خلاصه روانپزشکی (ترجمه نصراله پور افکاری). تهران: شهر آب.

کنرلی، هلن (۱۴۰۱). اختلالات اضطرابی (آموزش، کنترل، درمان). ترجمه سیروس مبین. انتشارات رشد.

میکوچی، ژوزف (۲۰۲۰). نوجوان در خانواده درمانی. ترجمه فریده همتی، تهران: انتشارات رشد.

Buckle J, et al (۲۰۲۰). Clinical aromatherapy and AIDS. J Assoc Nurses AIDS Care; ۱۳(۲): ۸۱-۹۹.

Sobhani A, Sharami H (۲۰۱۷), Orang Pour R, Shokohi F, Oodi M. The effect of lavender essence on post cesarean pain relief. J Guilan Univ Med Sci; ۱۶(۶۲): ۸۰-۶.

McCarthy JS (۲۰۲۰). Childhood anxiety: Cognitive behavioral therapy and/or pharmacological treatment [Master's alternative plan paper, Minnesota State University, Mankato]. Cornerstone: A Collection of Scholarly and Creative Works for Minnesota State University, Mankato; pp ۲-۱۱.

Ebrahimzade K, Agashteh M, berenjkari A (۲۰۱۷). The effectiveness of parent management training comparing with drug therapy on reducing anxiety in preschool children. JPEN; ۳ (۴): ۴۱-۴۸.