



ترس از کرونا: فرصتی برای صحبت کردن با کودکان

تصویری که بسیاری از بزرگسالان از دوران کودکی در ذهن خود دارند، دورانی شاد و بی دغدغه است، بی هیچ درکی از درد، رنج و اندوه. اما مرور زندگی انسان ها در زمان کودکی، دلایل فراوانی بر رد این تصور به دست می دهد. در حقیقت کودکان نیز مانند بزرگترها احساس های خوشایند و ناخوشایند مختلفی را تجربه میکنند، اما بسته به سن و توانایی های شناختی و کلامی خود میزان متفاوتی از این هیجانها را بروز می دهند. برخی از کودکان از قدرت بالایی برای بیان احساس ها 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 احساس هایشان را ندارند و تنها از طریق رفتار و برخورد آنها میتوان دریافت که در دلشان چه میگذرد و به چه می اندیشند. گاه اتفاق هایی گریز ناپذیر، درخشش و زیبایی رنگ های آبی و صورتی زندگی کودکان را تیره و تار می کند. در میان بلایای طبیعی و رویدادهای ساخته دست بشر که زندگی کودکان را متأثر میکند، اکنون باید پنجره ای 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 واکنش های هیجانی و رفتاری کودکان به بروز این بیماری افزایش دهند و نحوه برخورد با این واکنش ها را بیاموزند. والدین می توانند به فرزند خود کمک کنند تا درک و تسلط بیشتری نسبت به احساس هایش داشته باشد و با این شرایط بحرانی بهتر کنار بیاید.

نشانه های اضطراب در کودکان

ناشناخته بودن یک وضعیت جدید مانند بروز بیماری کرونا می تواند نگران کننده 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. انسان ها نمی توانند در چنین شرایطی بیت فاوت 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 برنامه ریزی و بسیج نیروها و یافتن راه حل های مناسب کمک کننده است. اما اگر سطح اضطراب افراد به قدری بالا باشد که آنها را بیقرار، عصبانی و کم تحمل 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 زمان هایی احساس نگرانی و اضطراب داشته باشند.

با توجه به ضعف کودکان در بیان احساسها و حالت های هیجانی خود، این وظیفه والدین و بزرگسالان است که از نحوه رفتار و برخورد کودک متوجه اضطراب و نگرانی او شوند. اضطراب در کودکان می تواند به شکل علائم جسمی تظاهر پیدا کند و برخی از این علائم برای کودک و خانواده 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 ویژگی های ذاتی کودکان، وضعیت سلامت روان و آسیب پذیری آنان، تجربه های پیشین آنها از قرار گرفتن در رویدادهای دشوار و استرس زا (مانند دوری از والدین، مهاجرت، زلزله و سیل و ...)، محیط خانواده و الگوپردازی از رفتار والدین، و همچنین شرایط اجتماعی و میزان حمایتی که از منابع اجتماعی دریافت میکنند. استرس ناشی از حوادث و اتفاق های ناگوار میتواند منجر به آسیب شدیدتری در کودکان در مقایسه با بزرگسالان شود، زیرا کودکان آگاهی و درک کمتری از موقعیت ها و مسائل مختلف دارند، تسلط کمتری روی اوضاع حس میکنند، تجربه های 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؟

(1) 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 شنیده اند، چه فکر میکنند و اگر اطلاعاتی که به دست آورده اند غلط است آنها را اصلاح کنید.

برای نمونه با یک کودک 8ساله میتوان این طور صحبت کرد:

-خوب عزیزم اول به من بگو در مورد کرونا چی شنیدی؟ به نظرت این بیماری چیه؟
-آهان ... چقدر خوبه که تو دنبال این هستی که راجع به چیزهایی که شنیدی، بیشتر بفهمی...

-یادته پارسال قبل از جشن تولدت سرما خورده بودی، چند روز مدرسه نرفتی و تو خونه موندی تا استراحت کنی، تب داشتی، سرفه میکردی و گلوت درد میکرد؟
-درسته آفرین! در واقع ویروس سرماخوردگی باعث شده بود مریض بشی ... این ویروس هم شبیه ویروس سرماخوردگی هست ... اما یک فرق هایی داره و...

(2) اگر کودکان نگرانند یا سؤال دارند، متناسب با سن و سطح شناخت و درک آنها حرف بزنید. صحبت کردن با کودکان راجع به واقعه ای که رخ داده می تواند 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 یه موقع کرونا بگیرم، درسته؟...
-خوب من هم مثل تو مواظب کرونا هستم. برای همین هم سعی می کنم هم تو اداره و هم تو خونه حسابی بهداشت را رعایت کنم،
-خودت هم میبینی که تا از سر کار برمیگردم با اینکه خیلی دلم برات تنگ شده و دوست دارم بیای تو بغلم و بوسه بدم، اصلاً بهت نزدیک نمیشم و اول میدوم تو دستشویی..

(2) به آنها فرصت دهید و تشویقشان کنید تا راجع به نگرانیها و احساسهایشان حرف بزنند و سؤال هایشان را بپرسند، چه در مورد کرونا و چه راجع به موارد غیر مرتبط با آن. این فرصت خوبی است که محتوای ذهنی کودک، برداشتها و احساس هایش آشکار شود.

-میخواهی کمی با هم حرف بزنیم؟...

-احساس میکنم کمی ترسیدی...!

-برام بگو نگران چی هستی؟

(4) به یاد داشته باشید که انسان ها 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 چقدر زشت میشه، مثل بچه کوچولوها میترسی...!

زشته! ... تو دیگه مرد شدی، بزرگ شدی...

بلکه بگویید:

وای پسر کوچولوی من ... نگرانی مریض بشی؟ ولی من دیدم که دست هاتو خیلی خوب شستی ... این یعنی ویروس ها را کشتی! ... هورا!

(5) سعی کنید در دسترس کودک باشید. زمانی که او سراغ شما می آید تا حرف بزند و احساسش را بگوید با صبر و حوصله گوش دهید.

بله ... بله ... الان میز را جمع میکنم میآم ببینم دخترم چی میخواهد برام تعریف کنه! ... در خدمتم قربان (ﷺ) ...!

(6) کودکان معمولاً برای جلب کمک و اطمینان بخشی، یا کسب اطلاعات و آگاهی به طرف بزرگترها میروند. 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 ... خیلی ها این ویروس را میگیرند ولی با استراحت و خوردن دارو و غذاهای مقوی خوب میشند

-یک سری هم که حالشون بیشتر بد میشه باید تو بیمارستان بستری باشن تا دکترها اونهارو زود به زود ببینند و بهشون کمک کنند...

(7) 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 اخبار گفت که تا حالا توی نود تا کشور گزارش شده و...

(8) 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 جنازه‌اش عفونی بوده اجازه ندادند
مثل بقیه خاکش کنند. انگار دو سه روز آخر حالش خیلی بد بوده ... بیچاره اصلاً نمیتوانسته
نفس بکشد ...**

چه کمکی به کودک میکند؟ غیر از اینکه احساس رعب، وحشت و ناتوانی ویران کننده ای را در او به وجود آورد و فکر کند اوضاع به شدت خراب است و هیچکس نمیتواند کاری بکند.

(9) 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! بیچاره خیلی جوونه! خانواده‌هاش چه حالی دارند!**

(10) کمک کنید تا کودکان در هر شرایط ناگواری، جنبه های خوب و مثبت آن را هم ببینند مانند جانفشانی تیم درمان، کمک کردن مردم به یکدیگر، اهدای کمک های نقدی، همکاری سازمان ها و نهادهای و ... از تمرکز روی بخش های منفی شرایط پیش آمده و ذکر اخبار مربوطه مانند احتکار ماسک و نایاب شدن مواد ضد عفونی کننده و ... خودداری کنید.

**-واقعاً چقدر این پرستارها و دکترها زحمت می کشند، شب و روز دارند کار میکنند،
دستشون درد نکنه، خدا کمکشون کنه که به مریض ها میرسند!**

**-کلی تو شرکت همکارها پول جمع کردند برای خرید ماسک و ژل بهداشتی که بین مردم
پخش کنند، خیلی حس خوبی بود! همه خوشحال بودند دارند کمک میکنند.**

(11) سعی کنید شرایطی را فراهم کنید که استرس های 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، اتفاق های 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 می شوند (مثلاً نگران تمام شدن پول والدین یا گیر نیاوردن 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 کساد بازار کار! امروز دو تا مشتری هم نداشتم...!

مردم دیگه از ترس آرایشگاه هم نمیان، خوب میترسند ... این ماه قسطم را چه جوری بدم؟ بدبخت شدیم رفت...!

بگویید:

آرایشگاه خیلی خلوت شده، مردم خیلی خوب رعایت می کنند، وقتی کار واجب ندارند از خونه بیرون نمیان، ما هم مشتری کمتر داریم و کمتر خسته میشیم، خوبه بدنمون در برابر ویروس قویتر میشه، همه امیدوارند زودتر این بیماری جمع بشه و اوضاع روبراه بشه.

(12) در مورد امکان ابتلا به ویروس کودکان را آگاه کنید و اطلاعات ساده و صحیحی در مورد راه های 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 نوشیدنی ها، 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 خیلی خوبه ... حالا باید انگشت شست را بشوری ... اینجوری ... درسته! آفرین! حالا با هم تا بیست میشمیریم که تو دست هاتو بشوری...!

-خوب حالا دست هایت رو که خشک کردی سطل زباله را باید با پا باز کنی و دستمال را بندازی داخلش ... آفرین عزیزم ... تموم شد!

(13) رفتارها و عادت های 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 مدرسه ها

برنامه های معمول بسیاری از خانواده ها و کودکانشان به هم میریزد و به ویژه خواب آنها به دیر وقت می افتد.

درسته که مدرسه تعطيله و لازم نيست صبح خيلي زود پاشيم، اما اگه شب خيلي دير بخوابيم صبح كسل بيدار ميشيم و به برنامه هامون نميرسيم، بدنمون هم تنبل ميشه. بايد خوب بخوابيم تا قوي باشيم و ويروس ها رو شكست بديم.

(14) ورزش و فعاليت هاي فزيكي به كاهش اضطراب كمك مي كند. ميتوانيد در منزل يا مكان هاي امن بيرون از خانه مثل فضاهاي باز، فعاليت هايي مانند پياده روي يا دوچرخه سواري ترتيب بدهيد.

(15) گر مي بينيد كه كودك مضطرب است به او اطمينان بدهيد كه هر كاري ميتوانيد براي سلامت خانواده انجام مي دهيد.

عزيزم من همه جا را ضدعفوني كردم ... همه جا تميزه! ... بيرون رفتنمون هم كه فعلا كنسله! در نتيجه ويروس نميتونه وارد خونه مون بشه.

(16) به كودك اطمينان دهيد كه پزشكان و كارشناسان سلامت آماده اند هر كمكي براي سلامت كودك و خانواده انجام دهند تا حال آنها بهتر شود.

اگه مشكلي داشتيم ميريم پيش خانم دكتر ...، اون مارو معاينه ميكنه و ميگه چكار كنيم، لازم باشه بهمون دارو ميده. فعلاً بايد مراقب باشيم كه بهداشت رو رعايت كنيم، بايد عادت كنيم كه دست به چشم و بيني و دهان خودمون نزنيم.

(17) در زمان هاي سخت كودكان به توجه و محبت بيشترى نياز دارند، سعي كنيد آنها را بيشتر نوازش كنيد و با آنها بيشتر وقت گذرانيد.

(18) از خودتان مراقبت كنيد. از احساسات خود آگاه باشيد و اگر دچار اضطراب، ترسهاي شديد، مشكل خواب، و ... هستيد و در سازگاري با مسئله پيش آمده مشكل داريد كمك حرف هاي دريافت كنيد.

(19) مثال و الگوی خوبی برای فرزندان 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 می توانید با کودک ارتباط برقرار کنید و آمادگی بیشتری دارید تا اوضاع را مدیریت کنید.

(20) حضور والدین در کنار کودک می تواند 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 می تواند 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.

(21) سعی کنید روال معمول خانواده حفظ شود و زمانهای بیشتری را با هم سپری کنید. با کمک کودک یک شام مخصوص درست کنید یا بازی های متناسب با سن که برایش سرگرم کننده اند انجام دهید (اسم فامیل، جدول حیوانات، نقطه چین، شطرنج، منچ، عمو پولدار، انجام پانتومیم). تماشای فیلم هایی 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 فعالیت ها همچنین فرصتی است تا کودکان مدت بیشتری از فضای مجازی دور باشند.

(22) با توجه به تعطیلی مدرسه و کلاس های آموزشی سعی کنید زمان هایی 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.

(23) با کمک کودک برای فعالیت های روزانه و آموزشی اش برنامه ای بنویسید و او را تشویق کنید تا آن را پیگیری کند.

(24) 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.

(25) اطلاعات درست را از سایت ها و منابع معتبر به دست آورید و سایر منابع اطلاعاتی را هم برای خود و هم برای کودک محدود کنید. به پیام های برگرفته از سایت های غیررسمی و غیر معتبر توجه نکنید و هر لحظه سراغ اینترنت و فضای مجازی نروید.

واحد سلامت روان

مرکز بهداشت شهرستان یزد