



## دلهره‌های کودکانه

همه کودکان ترس، نگرانی یا اضطراب را به عنوان بخشی طبیعی از فرآیند رشد خود تجربه می‌کنند، با این حال کودکانی هستند که دچار اضطرابی مفرط و ناتوان‌کننده هستند.

جام جم آنلاین: همه کودکان ترس، نگرانی یا اضطراب را به عنوان بخشی طبیعی از فرآیند رشد خود تجربه می‌کنند، با این حال کودکانی هستند که دچار اضطرابی مفرط و ناتوان‌کننده هستند. این کودکان به اختلالات اضطرابی که یکی از رایج‌ترین مشکلات بهداشت روانی در کودکان و نوجوانان تلقی می‌شود، دچار هستند. این اختلالات به شکل‌های گوناگونی در کودکان بروز می‌کند.

برخی از آنان هر گاه از مادرشان جدا می‌شود یا دور از خانه قرار می‌گیرند دچار اضطراب می‌شود. برخی نیز نسبت به هر چیزی نگرانند و اغلب بدون دلیل مضطرب می‌شوند. دسته‌ای دیگر از این کودکان فقط در موقعیت‌های مشخصی (مثلاً حضور در جمع) اضطراب پیدا می‌کنند.

در حقیقت می‌توان گفت اندکی اضطراب برای کودکان خوب است، مثلاً اضطراب باعث می‌شود آنان خود را برای امتحان آماده کنند یا به کودک کمک می‌کند تا با تلاش فراوان خود را برای امتحان شفاهی آماده سازد. در واقع اضطراب به کودکان، بخصوص دانش‌آموزان کمک می‌کند تا برای آینده برنامه‌ریزی و مشکلات احتمالی پیش رو را پیش‌بینی کنند و خود را برای برخورد با آنها آماده سازند.

از این جهت می‌توان گفت اضطراب نوعی هیجان کاملاً سازگارانه است که کودکان را هم از نظر بدنی و هم از لحاظ روان‌شناختی، برای کنار آمدن با افراد، هدف یا رویارویی با خطرات آماده می‌کند. با تمام این شرایط اضطراب بیش از حد برای کودکان نگران‌کننده است.

اضطراب مفرط و کنترل نشدنی پیامدهایی منفی به دنبال دارد. برای نمونه زمانی که کودک قادر نیست بر اثر اضطراب زیاد حواس خود را روی سوال‌ها متمرکز کند، در امتحان مردود می‌شود یا ممکن است در برخی موقعیت‌های اجتماعی، دچار ناراحتی، دلشوره و نگرانی شود، به طوری که حتی یک کلمه هم نتواند حرف بزند و این برای کودک می‌تواند زیانبار باشد.

شایع‌ترین اختلالات اضطرابی کودکان شامل اختلال اضطراب جدایی، اختلال اضطراب تعمیم یافته و هراس (هراس اجتماعی) است که به آن می‌پردازیم.

### اختلال اضطراب جدایی

در مورد اختلال اضطراب جدایی می‌توان گفت، کودکان مبتلا به این اختلال وقتی احساس می‌کنند جدایی نزدیک است یا در لحظه جدایی (از والدین، مراقبان و کسانی که به آنان دلبستگی دارند) گریه می‌کنند و علائم ناراحتی را نشان می‌دهند. این کودکان در زمان جدایی از والدین، اغلب نگران هستند که مبدا اتفاق وحشتناکی بیفتد یا اتفاقی مثل دزدیده شدن یا گم شدن، آنها را از والدین و اطرافیان جدا کند. این کودکان وقتی که از خانه دور می‌شوند، دچار احساس بدبختی و وحشت‌زدگی و غم غربت می‌شوند و چنان تمایلی برای بازگشت به خانه از خود نشان می‌دهند که تمام کارهای خود را رها می‌کنند. نحوه بروز این اختلال متناسب با سن کودک تغییر می‌کند.

نشانه‌های کودکان کم‌سن مبتلا به اختلال اضطراب جدایی از نشانه‌های کودکان بزرگ‌تر مبتلا، بیشتر است. کودکان 5 تا 8 سال بیش از بچه‌های دیگر نگران صدمه دیدن کسانی که به آنها دلبستگی دارند، هستند.

سایه به سایه تعقیب کردن، یعنی پشت سر والدین حرکت کردن و واریسی دائمی آنها در طول روز یکی از ویژگی‌های خردسالان مبتلا به اختلال اضطراب جدایی است. اغلب این کودکان از دیگران توقع دارند تا وقت خواب کنار آنها بمانند یا اصرار دارند که کنار پدر و مادر یا خواهر و برادر خود بخوابند.

کودکانی که هنوز به مرحله بلوغ نرسیده‌اند (کودکان 9 تا 12 سال) وقتی از والدین خود جدا می‌شوند، گوشه‌گیر، بی‌تفاوت، غمگین و دچار افت تمرکز حواس می‌شوند. برخی مطالعات نشان داده‌اند که کودکان مبتلا به این اختلال بشدت در معرض خطر ابتلا به هراس اجتماعی هستند که در آن وضعیت اجتماعی، برای مثال معاشرت با غریبه‌ها یا قرار گرفتن در وضعیت‌هایی که انسان را دستپاچه می‌کنند، مضطرب می‌شوند.

کودکان دچار اختلال اضطراب تعمیم یافته معمولاً در مورد کارها یا عملکرد اجتماعی، درسی و ورزشی خود نگران هستند. حتی وقتی هیچ کس عملکردشان را ارزیابی نمی‌کند، آنها معمولاً کمال‌گرا هستند و کارها را آنقدر تکرار می‌کنند تا مورد قبول واقع شوند. این کودکان نیاز شدیدی به قوت قلب دارند و گاهی اوقات خیلی کمر هستند و از فعالیت‌های اجتماعی و ورزشی طفره می‌روند. اطرافیان این بچه‌ها معمولاً به اختلال آنها توجه نمی‌کنند و رفتارهای افراطی و شدیدتر از حد معمول آنها را در نظر نمی‌گیرند. این کودکان رفتارهای مختل ندارند و به همین دلیل پدر و مادر نیازی به درمان فرزندشان احساس نمی‌کنند مگر آن که رفتارهای آنها آزارنده شود، ناراحتی شدیدی فراهم آورد یا به عملکرد اجتماعی و تحصیلی کودک لطمه بزند.

### هراس‌ها (هراس‌های اجتماعی)

هراس اجتماعی (اختلال اضطراب اجتماعی) شایع‌ترین اختلال اضطرابی است که کودکان مبتلا به فوبی اجتماعی (ترس اجتماعی) تا مدت‌ها پس از سنی که ترس از غریبه‌ها طبیعی است، از رو به رو شدن با افراد ناشناس اجتناب می‌ورزند. این اضطراب گاه به قدری شدید است که موجب بروز حالت‌هایی نظیر سرخ شدن چهره، لکنت زبان، تعریق، دل درد، افزایش ضربان قلب، لرزش یا حمله و وحشت‌زدگی کامل می‌شوند.

نکته: اضطراب نوعی هیجان کاملاً سازگارانه است که کودکان را هم از نظر بدنی و هم از لحاظ روان‌شناختی، برای کنار آمدن با افراد هدف یا رویارویی با خطرات آماده می‌کند. با تمام این شرایط اضطراب بیش از حد برای کودکان نگران‌کننده است. کودکان مبتلا به این اختلال به هنگام حضور سایر کودکان یا بزرگسالان سرخ می‌شوند. این کودکان ترس خود را افراطی و ناموجه نمی‌دانند در حالی که نوجوانان و بزرگسالان مبتلا به هراس اجتماعی، ترس خود را افراطی و ناموجه می‌دانند. این ترس گاه آن قدر فراگیر است که به طور جدی در فرصت‌ها و فعالیت‌های اجتماعی افراد اختلال ایجاد می‌کند و غالباً منجر به تنهایی و رنج می‌شود. اگرچه کودکان مبتلا به فوبی اجتماعی مایلند مورد علاقه دیگران باشند، نگرانی دائم درباره در معرض دید دیگران قرار گرفتن یا پرداختن به کارهایی که آنها را احق جلوه دهد، مانع از شکل‌گیری هر گونه رفتاری می‌شود که دوست دارند با دیگران داشته باشند.

اگرچه اضطراب اجتماعی و کم‌رویی گذرا به عنوان بخشی از رشد بهنجار تلقی می‌شوند، نوجوانان مبتلا، دچار اضطرابی ماندگار می‌شوند و اغلب اضطراب‌های آنان با تمرکز بر خود همراه است که به افزایش انتقاد از خود می‌انجامد و نشانه‌های هیجانی را تشدید می‌کند.

### اختلالات اضطرابی در دانش‌آموزان

مدرسه نقش مهمی در چگونگی اختلالات اضطرابی دانش‌آموزان ایفا می‌کند بخصوص این‌که هر نوع اضطرابی می‌تواند به ضعف تمرکز و اختلال حواس منجر شود که تأثیر مخربی بر پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان دارد. اقدامات پیشگیرانه مدرسه در مورد این اختلال باید بر تشویق این دانش‌آموزان به حضور در مدرسه و تبدیل مدرسه به محیطی خوشایند، امن و مطلوب متمرکز باشد.

اگر مدارس برای این دست از دانش‌آموزان قابل‌پذیرش باشد و در برخورد با نیازهای هیجانی، اجتماعی، تحصیلی آنها منعطف باشد، احتمال بروز تعارض‌های داخلی و در نتیجه اضطراب در این دانش‌آموزان کمتر می‌شود. برای مثال اگر دانش‌آموزی در مهارت‌های اجتماعی ضعف داشته باشد و آمیختن با همکلاسان و تعامل مناسب با معلمان برای آنها دشوار باشد، همین وضعیت می‌تواند به عامل مهمی در ایجاد اضطراب و اجتناب از مدرسه در وی تبدیل شود.

در بسیاری از موارد، ترکیبی از تنش‌های مرتبط با خانه و مدرسه در ایجاد این اختلال، مشارکت دارند. در برخی کودکان، اضطراب بیش از آن‌که به ترک منزل یا جدایی از والدین مربوط باشد به جنبه‌های خاص موقعیت‌های مدرسه مربوط است برای مثال تغییر مدرسه یکی از شایع‌ترین عوامل آشکارسازی مدرسه - هراس به شمار می‌آیند.

در مورد هر شکل از اختلال‌های اضطرابی، باید به عوامل مرتبط با مدرسه توجه خاصی داشت. حتی در مواردی که عامل ریشه‌ای ربطی به مدرسه ندارد توجه به عکس‌العمل‌های دانش‌آموز در مدرسه، در جلوگیری از عمیق شدن مشکلات کودک مضرب اهمیت بسیار دارد. در مورد اختلال‌های اضطرابی دانش‌آموزان مبتلا، کارهای بسیاری وجود دارند که معلمان می‌توانند به عنوان اقدام پیشگیرانه جهت کاهش موفقیت‌های اضطراب‌زا برای دانش‌آموزان در محیط مدرسه انجام دهند، چرا که به هر حال برخی از دانش‌آموزان، مستعد ابتلا به مشکلات مرتبط با اختلالات اضطرابی هستند و شناخت و درمان زودرس آنها برای پیشگیری از مشکلات وخیم‌تر اهمیت بسیاری دارد. معلمان لازم است بدانند حتی در مواردی که عامل اضطراب در جای دیگری به جز مدرسه نهفته است،

راهبردهایی برای کمک به تسکین مشکلات چنین دانش‌آموزانی می‌تواند وجود داشته باشد.

ارتباط مناسب میان والدین، دانش‌آموزان و مدرسه برای امنیت هیجانی هر کودک اهمیت اساسی دارد. والدین باید تا حد ممکن و در حد توان در تشخیص علل ریشه‌ای و دسترسی به بهترین شیوه یا عملکرد کمک کنند. عدم تفاهم بین خانواده و مدرسه فقط می‌تواند منجر به جبهه‌گیری و متهم‌سازی شود چرا که ممکن است از یک سو والدین، مدرسه را عامل اصلی آشفتگی کودک خود بدانند و از سوی دیگر معلمان، عوامل خارج از مدرسه (بویژه خانواده) را مسوول این اختلال بدانند و این کشمکش منجر به تاخیر در کمک‌رسانی مناسب و به موقع به دانش‌آموز شود.

معصومه اسدی  
جام‌جم