

## بررسی تأثیرات مخرب کرونا بر بهداشت روانی کودکان

کودکان آسیب‌پذیرترین گروه در هر جامعه‌ای هستند، و نباید از نیازهای آنها به سادگی عبور کرد، به دنبال شیوع ویروس کرونا، کودکان بیشتر از سایر اقشار جامعه تحت تأثیر قرار گرفتند.



ایسنا/آذربایجان شرقی کودکان آسیب‌پذیرترین گروه در هر جامعه‌ای هستند، و نباید از نیازهای آنها به سادگی عبور کرد، به دنبال شیوع ویروس کرونا، کودکان بیشتر از سایر اقشار جامعه تحت تأثیر قرار گرفتند.

شادی و بازی مهمترین رکن زندگی کودکان است که اگر به اندازه کافی از آن برخوردار نباشند، در آینده دچار مشکلات متعدد می‌شوند، شیوع ویروس کرونا بازی و شادی کودکان را محدودتر کرد.

یک روانشناس در خصوص تأثیرات کرونا در بهداشت روانی کودکان به ایسنا می‌گوید: در فروردین ماه ۱۴۰۰ مطالعه‌ای بر روی تأثیرات کرونا و کودکان ایرانی انجام شد و نتیجه‌ی آن که در مجله‌ی روانشناسی بالینی به چاپ رسید، حاکی از این بود که قرنطینه‌ی خانگی سبب افزایش احساس ترس، خصومت، کاهش سرزندگی، کمبود احساس امنیت، ناکارآمدی، تردید و انفعال در کودکان شده است.

دکتر پریا فاروقی ادامه می‌دهد: انجمن روانپزشکی کودکان و نوجوانان مطرح می‌کند، به طور کلی واکنش کودکان به بحران‌ها از جمله کرونا یکدست نبوده و تفاوت فردی بین آنها وجود دارد که به ساختارهای زیستی، آسیب‌پذیری شناختی و سبک‌های تربیتی والدین و از این قبیل موارد مربوط می‌شود.

آسیب‌های روانی کرونا در سنین مختلف کودکان متفاوت است

او با بیان اینکه به طور کلی واکنش کودکان و نوجوانان به کرونا را از نظر سنی تقسیم بندی می‌کنند، اضافه می‌کند: در سنین پیش دبستانی، به شکل ترس از تنها ماندن، از دست دادن مراقبین، مشکلات گفتاری مثل لکنت، دست دادن کنترل ادرار و مدفوع، بی‌اشتهایی و امتناع از غذا خوردن، اختلال در خواب و کابوس، افزایش بدخلقی، غر زدن و چسبندگی بیشتر به والدین است که دو مورد آخر شیوع بالاتری دارد؛ در سنین مدرسه یعنی شش الی ۱۲ سال، بدخلقی، نق زدن، گله و شکایت مداوم، بی‌حوصلگی، مقابله جویی و وابستگی به والدین، کم یا پر اشتها، اختلال در خواب، علائم بدنی، از دست دادن علاقه به بازی، تعامل با همسالان، یادگیری و تمرکز خود را نشان می‌دهد؛ در کودکان ۱۱ تا ۱۸ سال به صورت تحریک‌پذیری، بدخلقی، بی‌حوصلگی، اقدام به رفتارهای پرخطر، اعتیاد به اینترنت و فضای مجازی است.

او بیان می‌کند: با توجه به اینکه کودکان گنجینه‌ی لغات کافی برای بیان احساسات و هیجانات خود را ندارند و نمی‌توانند احساسات خود را به زبان بیاورند لذا وظیفه‌ی بزرگسالان است تا از رفتار کودک، متوجه مشکلات او شوند؛ اضطراب در کودکان معمولاً می‌تواند به شکل علائمی بروز کند که گاهی اوقات خانواده‌ها فکر می‌کنند که کودک مبتلا به کرونا است؛ در واقع بیشتر به مسائل روحی و روانی مثل تپش قلب، سردرد و علائمی از این قبیل انعکاس می‌یابد که می‌تواند نشان‌دهنده‌ی اضطراب در کودکان باشد.

والدین؛ الگوی بزرگ فرزندان خود

فاروقی با اشاره به راهکارهای کاهش اضطراب می‌گوید: برای کاهش اضطراب راهکارهایی توصیه می‌شود، اولاً والدین باید بدانند که زیر ذره بین کودکان خود هستند و دائماً آنها را به عنوان الگوی خود قرار می‌دهند؛ یعنی رفتارهایی که والدین در بحران‌های زندگی بروز می‌دهند، توسط کودکان مورد مشاهده قرار گرفته و همان راهکارها را تکرار می‌کنند.

او خاطرنشان می‌کند: استرس والدین تأثیر قدرتمندی حتی در سبک فرزندپروری آنها دارد؛ والدینی که به هر دلیلی دچار مشکلات روحی روانی، ایرادگیر و تنبیه‌کننده هستند، تنش و اضطراب زیادی را به کودک وارد می‌کنند، ضمن اینکه در تربیت فرزند خود نیز ناکارآمد می‌شوند.

او ادامه می‌دهد: در درجه‌ی اول، به والدین توصیه می‌کنیم تا قبل از اقدام برای حل مشکلات روانی فرزندان خود، ابتدا به دنبال رفع مشکلات روحی و روانی خودشان باشند چرا که بدون حل آنها، انتظاری در بهبودی فرزندان نیست.

این روانشناس توصیه می کند: ما از والدین می خواهیم که در این دوران، با فرزندان خود در مورد موضوعاتی که سبب اضطراب آنها می شود، صحبت کنند؛ تحقیقات نشان داده که آگاهی بخشی به کودکان کمک می کند تا بهتر با مشکلات راه بیابند لذا بهتر است والدین جریان فکری کودکان خود را در موضوعات مختلفی مانند ماهیت بیماری کرونا، راهکارهای پیشگیرانه و همچنین مشکلات تحصیلی بدانند تا با کمک کردن، تنش آنها را کاهش دهند.

توضیحات طولانی به کودکان ندهید

او یادآور می شود: نکته مهم دیگر این است که نباید در مورد موضوعات، توضیحات طولانی به کودکان دهیم چراکه دامنه توجه کودکان کوتاه است و حتما توضیحات باید متناسب با سطح درک کودک و سن او باشد تا تنش و اضطراب او را افزایش ندهد.

او اضافه می کند: کودکان و نوجوان مبتلا به اضطراب، معمولا سوالات زیادی از والدین خود می پرسند که حتما باید پاسخ داد؛ متأسفانه بسیاری از والدین حوصله ی پاسخ دهی را ندارند چراکه هر سوال آنها، سوال بعدی را به همراه دارد لذا از جواب دادن اجتناب می کنند، در حالیکه سبب افزایش تنش و اضطراب آنها شده تا برای پیدا کردن جواب سوالات خود به مراجع نامعتبری رجوع کند که می تواند پیامدهای ناگواری داشته باشد.

والدین باید زمانی را برای رسیدگی به دروس کودکان خود اختصاص دهند

فاروقی متذکر می شود: نکته مهم دیگر این است که والدین باید زمانی را برای تحصیلات کودکان خود اختصاص دهند، اما بسیاری این موضوع را رها کرده اند و سبب افت تحصیلی کودکان نیز شده است که خود این مسئله تنش آنها را افزایش می دهد.

او بیان می کند: راهکار بعدی که برای والدین توصیه می کنیم این است که تلاش کنند تا فعالیت هایی که در خانواده وجود داشت و لذت می بردند مثل بازی کردن، انجام کارهای گروهی در منزل و... را به جریان بیندازند.

او تاکید می کند: مسئله بعدی این است که کودکان برای کسب اطلاعات به سراغ بزرگترها می روند لذا باید مواظب بود که اطلاعات نادرستی به آنها نداد و در مورد هر موضوعی در مقابل آنها صحبت نکرد.

کرونا، تنش وارده به کودکان را افزایش داد

او ادامه می دهد: با شیوع کرونا، سبک زندگی و آموزشی کودکان تغییر کرد لذا سطحی از تنش خودبه خود به کودکان وارد می شود، اما متأسفانه گاهی خانواده ها در کنار این مسائل، در مورد مشکلات خود نیز صحبت می کنند لذا باید تعداد این موارد استرس زا کاهش داد.

این روانشناس با تاکید به لزوم صمیمت میان والدین و کودکان می گوید: مطالعات نشان داده است که ارتباط خوب بین والدین و کودکان، عامل محافظت کننده در برابر مشکلات روحی کودکان است؛ توصیه می شود تا والدین زمان بیشتری را با کودکان خود سپری کرده و این رابطه ی گرم و صمیمانه را حفظ کنند.

او اضافه می کند: والدین باید مراقبت افراطی از فرزندان خود را کنار گذارند؛ والدینی که به علت وسواس خود در مورد موضوعاتی چون کاهش تعامل کمتر و افزایش ضد عفونی به کودکان خود تنش وارد می کنند، تاثیرات نامناسبی بر روی آنها دارند.

شیوع افسردگی در کودکان افزایش یافته است

فاروقی در رابطه با افسردگی می گوید: عامل مهم دیگری که شیوع بالاتری دارد، افسردگی است که با علائمی چون ناامیدی، به هم خوردن وضع خواب و اشتها، افکار آسیب زنده به خود، کاهش تمرکز و انرژی بروز می کند.

او در خصوص حس ناامیدی کودکان اظهار می کند: جهت رفع مشکل ناامیدی باید والدین در مورد احساسات و افکار فرزندان خود با آنها صحبت کرده و در خصوص احساسات ناراحت کننده با آنها همدلی کنند، برنامه معمول زندگی را ادامه داده و زمان خوبی را برای خواب آنها اختصاص دهند.

او یادآور می شود: به محض اطلاع از غمگینی و گوشه گیر شدن کودکان و دوام آن به بیش از یک هفته باید از کمک حرفه ای

استفاده کرده و همچنین جهت رفع آن، ارتباطات صوتی و تصویری و تعامل با دوستان را افزایش دهند.

این روانشناس در ارتباط با مشکل بی حالی کودکان تاکید می کند: بسیاری از کودکان در این ایام با مشکل کاهش انرژی روبه رو هستند و حال و حوصله ندارند، اما به اشتباه، والدین توصیه به استراحت می کنند در حالیکه توصیه می کنیم تا فعالیت های فیزیکی را افزایش داده، مسئولیت بیشتری را به کودکان بدهند که همچنین فعالیت های گروهی مثل آواز خواندن، بازی کردن، ورزش کردن و ... نیز بسیار مناسب است.

والدین نباید با بی تفاوتی یا تشویق کردن به افزایش وسواس کودکان دامن بزنند

او در خصوص وسواس ادامه می دهد: وسواس اختلال دیگری است که پس از کرونا شیوع بیشتری دارد لذا برای کاهش آن از والدین می خواهیم که کودکان خود را به آرامش دعوت کنند و با تشویق یا بی تفاوتی نسبت به این مسئله به افزایش آن دامن نزنند؛ به محض مشاهده مواردی مانند ضد عفونی کردن دستان و از این قبیل، حساس شده و مداخله کنند، با آرامش از فرزندان خود بخواهند که دفعات را کاهش دهند و بهتر است که آنها را تشویق نیز نکنند.

او اضافه می کند: متأسفانه ماهیت این بیماری طوری است که کودکان برای اطمینان و کسب تایید به والدین خود مراجعه می کنند، والدین هم به علت حوصله نداشتن یا کاهش استرس کودک، رفتارهای او را تایید و تشویق کرده و با این کار، وسواس او را افزایش می دهند.

فاروقی بیان می کند: کودکان علاقه زیادی دارند تا اخبار مربوط به بحران ها را دنبال کنند لذا توصیه می کنیم تا از کودکان خود بخواهند که اخبار را زیاد پیگیری نکنند.

او توصیه می کند: اگر پس از اجرای این راهکارها، مشکلات روحی و روانی کودکان حل نشد، حتما باید از متخصصین و روانشناسان کودک و نوجوان کمک بخواهند.

تأثیر شیوع کرونا در گروه های آسیب پذیر و در حال شکل گیری بویژه کودکان وسیع تر است

یک جامعه شناس نیز به ایسنا می گوید: کرونا به عنوان پدیده فراگیر جهانی تأثیر فراسنی، فراجنسیتی، فرا طبقه ای و فرا صنفی را در جامعه ی جهانی داشته است که تأثیر گسترده آن بر ابعاد زیستی، روانی، اجتماعی، اقتصادی و... کاملاً مشهود است.

موسی نیرومند ادامه می دهد: انسان اجتماعی و اجتماع انسانی قبل و بعد از شیوع کرونا، شرایط متفاوتی را دارد چرا که سبک بسیاری از ارتباطات تغییر یافته است.

او اضافه می کند: در دوره پسا کرونا نیازمند پدیده پژوهی و تأثیر پژوهی کرونا در ابعاد مختلف زیستی برای ترسیم ابعاد آسیب دیده به خصوص در بخش فرهنگی هستیم لذا موسسات علمی و پژوهشی باید از حالا روی این موضوع تحقیق کنند.

او همچنین خاطرنشان می کند: تأثیر شیوع کرونا در گروه های آسیب پذیر و در حال شکل گیری بویژه کودکان وسیع تر است و می تواند در کودکان زیر ۱۲ سال که تجربه و تمرین شایستگی را طی می کنند، اضطراب و ترس طولانی مدت ایجاد کند و در این دوره حیاتی، روان آنها را به خطر انداخته و روند رشدی آنها را با اضطراب و ترس پیش ببرد لذا می تواند در شکل گیری شخصیت کودک تأثیرگذار باشد که مسئولیت سنگین آن بر عهده والدین و سیستم اجتماعی بویژه سیستم آموزشی و پرورشی است.

نیرومند توصیه می کند: باید با کودکان منظم و بی وقفه گفت و گو شود تا علیرغم انرژی بالای آنها دچار خلوت و بی توجهی نشوند.

او در پایان تاکید می کند: در این دوران باید از نظر کلامی، کودکان را تقویت کرد و اجازه داد تا در خصوص شایستگی های خود صحبت بکنند.

به گزارش ایسنا، ۲۰ نوامبر از سوی سازمان ملل متحد روز جهانی کودک نامگذاری شده است،