



چه زمانی کودکمان به روانشناس نیاز دارد؟

کودکان نیز همانند بزرگسالان ممکن است دوره های سختی را تجربه کنند که مراجعه به یک متخصص سلامت روان می‌تواند به آنها برای مقابله با این چالش کمک کند.

کودکان نیز همانند بزرگسالان ممکن است دوره های سختی را تجربه کنند که مراجعه به یک متخصص سلامت روان می‌تواند به آنها برای مقابله با این چالش کمک کند.

به گزارش ایسنا به نقل از سایت تخصصی "وری ول قمیلی"، کودکان در طول دوران طفولیت ممکن است با استرس مدرسه، قلدری، غم و اندوه و موارد دیگر دست و پنجه نرم کنند. با این حال گاهی اوقات از بیان مشکل خود امتناع می‌کنند و گاهی نیز بزرگسالان مطمئن نیستند که این مشکل کودکشان، زودگذر است یا نیاز به توجه جدی تری دارد. در ادامه به برخی از علائمی خواهیم پرداخت که والدین اگر آن‌ها را به صورت طولانی مدت و تکرارشونده در کودک خود دیدند، بهتر است از یک متخصص سلامت روان برای بهبود حال فرزندشان کمک بگیرند.

* تغییر عادات خوردن یا خوابیدن

اگر عادات غذا خوردن یا خواب کودک شما به شدت تغییر کرده است، این تغییرات را نادیده نگیرید. همچنین عادات غذایی جدید می‌تواند نشانه افسردگی، اضطراب یا حتی اختلال در خوردن باشد.

* داشتن رفتارهای مخرب

اگر فرزند شما درگیر رفتارهای مخرب مکرر است، مهم است که با یک متخصص بهداشت روان صحبت کند. رفتارهای خود تخریبی شامل رفتارهای آسیب زنده به خود است. به علاوه سایر رفتارهای مخرب در سنین نوجوانی شامل مصرف الکل یا مواد مخدر است.

* احساسات شدید غمگینی یا نگرانی

اگر کودکی برای مدتی طولانی به طور غیرعادی مضطرب، غمگین یا تحریک پذیر به نظر می‌رسد و توانایی خود را برای انجام کارهایی که معمولاً انجام می‌دهد، از دست داده، بهتر است که از یک متخصص سلامت روان کمک بگیرید. کناره گیری از فعالیت های اجتماعی و همچنین کناره گیری اجتماعی یا انزوا از همسالان نشانه این است که احتمالاً مشکلی کودک شما را آزار می‌دهد. اگر این رفتار تغییر بزرگی نسبت به شخصیت معمولی آنها داشته باشد، این موضوع بسیار نگران کننده است.

* واپس روی

پس از تغییرات عمده زندگی مانند تولد یک خواهر یا برادر جدید، نقل مکان یا طلاق والدین، معمولاً کودکان پسرفت می‌کنند. با این حال، پسرفت هایی مانند شب ادراری، ترس بیش از حد، عصبانیت و ... که ناشی از تغییری نیست، ممکن است نشانه ای از یک مشکل پنهان باشد.

* افزایش شکایات جسمی

گاهی اوقات مشکلات سلامت روان در کودکان به شکل علائم فیزیکی مانند سردرد و معده درد ظاهر می‌شود. هنگامی که هرگونه مشکل جسمانی با مشورت یک پزشک بررسی شد در گام بعدی می‌توان به یک متخصص سلامت روان مراجعه کرد.

* صحبت کردن مکرر در مورد مرگ

طبیعی است که کودکان به ویژه در مواقع از دست دادن یکی از اعضای خانواده یا حتی بدنال مرگ حیوان خانگی شان، مفهوم "مرگ" را کشف کنند و به شیوه ای کنجکاو در مورد آن صحبت کنند اما صحبت های مکرر در مورد مرگ و مردن، مستلزم کاوش است. به جملاتی در مورد خودکشی، آسیب رساندن به خود یا افکار مربوط به کشتن افراد دیگر گوش دهید. اگر کودکی مکرراً در مورد مرگ خود یا کشتن دیگران صحبت می‌کند، فوراً به کمک تخصصی در زمینه سلامت روان نیاز دارد.

* موقعیت های استرس زا

بدیهی است کودکان در شرایط دشوار با احساس غمگینی، سردرگمی یا ناامیدی مواجه شوند اما در عین حال ممکن است مهارت های مقابله ای کافی برای تجربه کردن این احساسات و رویارویی با آنها را نداشته باشند. اگر به نظر می‌رسد فرزند شما پس از یک تغییر بزرگ مانند نقل مکان، طلاق والدین، تغییر مدرسه، مرگ اعضای خانواده، تولد خواهر یا برادر جدید یا حتی جدایی یا درگیری با یک دوست در حال مقابله با چالشی است، بهتر است با یک متخصص سلامت روان صحبت کند.