



تکنیک‌های ساده برای کاهش اضطراب کودکان در بحران‌ها؛ از نقاشی تا تنفس عمیق

یک روانشناس کودک و نوجوان گفت: در شرایط بحرانی مانند جنگ و درگیری، کودکان و سالمندان بیشترین آسیب‌پذیری روانی را تجربه می‌کنند؛

ایسنا/قم یک روانشناس کودک و نوجوان گفت: در شرایط بحرانی مانند جنگ و درگیری، کودکان و سالمندان بیشترین آسیب‌پذیری روانی را تجربه می‌کنند؛ با مدیریت مواجهه با اخبار، حفظ آرامش و گفتگوی متناسب با سن، می‌توانیم از سلامت روان این گروه‌های حساس محافظت کنیم.

پریسا ارجمندی روانشناس کودک و مدرس دانشگاه در گفت‌وگو با ایسنا بیان کرد: در شرایطی که اخبار نگران‌کننده جنگ و درگیری به صورت گسترده منتشر می‌شود، کودکان و سالمندان از جمله آسیب‌پذیرترین گروه‌ها هستند.

وی ادامه داد: کودکان به دلیل درک محدود و وابستگی عاطفی شدید، و سالمندان به دلیل حساسیت‌های روانی و جسمی، ممکن است تحت تأثیر این اخبار دچار اضطراب، ترس و پریشانی شوند؛ برای محافظت از سلامت روان آن‌ها، لازم است با رویکردی آرام، حمایتی و آگاهانه رفتار کنیم.

ارجمندی عنوان کرد: کودکان ممکن است برداشت‌های نادرستی از اخبار داشته باشند یا ترس‌های نامعقولی در ذهنشان شکل بگیرد؛ برای مثال، کودکی که تصاویر جنگ را دیده، ممکن است فکر کند این اتفاق در نزدیکی خانه آن‌ها در حال رخ دادن است؛ با پرسیدن سؤالات ساده مانند «در مورد اخبار چه چیزهایی شنیدی؟» یا «چه احساسی داری؟» می‌توانیم متوجه شویم چه چیزی ذهن آن‌ها را درگیر کرده است. سپس با زبانی ساده و متناسب با سنشان، اطلاعات درست را در اختیارشان بگذاریم.

این روانشناس بیان کرد: برای سالمندان نیز کنارشان بودن، گوش دادن به نگرانی‌هایشان و ارائه توضیحات منطقی می‌تواند به کاهش اضطراب آن‌ها کمک کند.

ارجمندی حفظ آرامش و انتقال امنیت را پراهمیت دانست و گفت: کودکان و سالمندان به شدت تحت تأثیر حالات عاطفی اطرافیان قرار می‌گیرند؛ اگر والدین یا مراقبان با اضطراب و ترس واکنش نشان دهند، این احساسات به آن‌ها نیز منتقل می‌شود؛ بنابراین، حتی اگر نگران هستیم، بهتر است در حضور آن‌ها آرامش خود را حفظ کنیم. می‌توانیم با جملاتی مانند «ما اینجا در امنیت هستیم» یا «خیلی از مردم دارن برای صلح تلاش می‌کنن» به آن‌ها اطمینان خاطر بدهیم.

تمرکز بر اخبار مثبت و مشارکت در فعالیت‌های سازنده

این روانشناس کودک و نوجوان اعلام کرد: به جای اینکه اخبار منفی را پررنگ کنیم، می‌توانیم روی داستان‌های امیدبخش مانند کمک‌رسانی به آسیب‌دیدگان تمرکز کنیم، برای کودکان، فعالیت‌های خلاقانه مانند نقاشی یا نوشتن نامه برای کودکان آسیب‌دیده می‌تواند مفید باشد.

وی افزود: یک تمرین ساده این است که از کودک بخواهیم نقاشی بکشد که در آن مردم به هم کمک می‌کنند؛ برای سالمندان نیز صحبت درباره خاطرات مثبت یا انجام فعالیت‌های لذت‌بخش مانند باغبانی می‌تواند ذهنشان را از اخبار نگران‌کننده دور کند.

ارجمندی اظهار کرد: تماشای مداوم تصاویر و گزارش‌های مربوط به جنگ می‌تواند تأثیر منفی عمیقی بگذارد؛ بهتر است زمان استفاده از رسانه‌ها را محدود کنیم و برای کودکان زیر ۱۰ سال، توصیه می‌شود اصلاً در معرض اخبار جنگ قرار نگیرند.

این روانشناس کودک و نوجوان افزود: واکنش‌های رایج کودکان در مواجهه با موقعیت‌های بحرانی و اخبار ناگوار شامل شب‌ادراری، وابستگی بیش از حد، یا مشکلات خواب است؛ در سالمندان ممکن است بی‌قراری، کاهش اشتها یا مشکلات تمرکز دیده شود. تمرینات تنفسی ساده مانند تنفس شکمی (۵ ثانیه دم، ۵ ثانیه نگه‌داشتن، ۵ ثانیه بازدم) می‌تواند به آرامش کمک کند. اگر این علائم بیش از دو هفته ادامه یابد، بهتر است با متخصص مشورت کنیم.

این روانشناس تصریح کرد: ما تنها زمانی می‌توانیم از کودکان و سالمندان حمایت مؤثر داشته باشیم که خودمان در وضعیت روانی متعادلی باشیم؛ اختصاص زمانی برای استراحت، ورزش منظم و ارتباط با دوستان می‌تواند به حفظ تعادل روانی کمک کند.

وی در پایان اضافه کرد: یادمان باشد که مراقبت از خود خودخواهی نیست، بلکه شرط لازم برای مراقبت از دیگران است؛ با این راهکارها می توانیم فضایی امن ایجاد کنیم و به عزیزانمان کمک کنیم تا با احساس امنیت بیشتری با شرایط دشوار کنار بیایند.