



## چطور اضطراب و استرس در کودکان را تشخیص دهیم؟

متأسفانه اضطراب و استرس که بعضاً از آن به عنوان بیماری قرن حاضر یاد می‌کنند، کودک و بزرگسال نمی‌شناسد و همه افراد به یک اندازه در معرض خطر درگیری با آن هستند ...

همشهری آنلاین زهره بانی: متأسفانه اضطراب و استرس که بعضاً از آن به عنوان بیماری قرن حاضر یاد می‌کنند، کودک و بزرگسال نمی‌شناسد و همه افراد به یک اندازه در معرض خطر درگیری با آن هستند.

بیشتر مردم با اضطراب و استرس در بزرگسالان به نوعی درگیر هستند. اما واقعیت این است که کودکان و بزرگسالان به یک اندازه مستعد ابتلا به عارضه اضطراب و استرس هستند. علاوه بر این متخصصین معتقدند از آنجا که مردم گمان می‌کنند که نمی‌شود کودکان هم از اضطراب و استرس رنج ببرند، این اختلال در کودکان معمولاً ناشناخته باقی می‌ماند.

چطور باید اضطراب و استرس در کودکان را تشخیص دهیم؟ پاسخ این است که این کار فقط از عهده یک متخصص روانشناسی برمی‌آید. با وجود این بد نیست کمی در باره نشانه‌های این اختلال در کودکان آگاه باشیم.

### &#8226;#8226; اضطراب جدایی در کودکان

اختلال اضطراب جدایی بیشتر بین خردسالان شایع است. این کودکان معمولاً به کسی یا کسانی وابستگی‌های شدید داشته و حاضر نیستند که از آنها جدا شوند. و فکر جدا شدن از این افراد در کودک ایجاد استرس و نگرانی می‌کند.

مثلاً کودک خردسالی که به پدرش وابستگی خاصی دارد حتی خروج روزانه پدر از منزل برای رفتن به محل کار می‌تواند کودک را پریشان کند. این کودکان معمولاً دچار نگرانی افراطی در مورد شرایط خود و افرادی که به آنها وابستگی دارند، می‌شوند.

از نشانه‌های این نوع اضطراب می‌توان به دل درد، استفراغ، حالت تهوع، کابوس شبانه، سردرد، تعرق، سردرد و لرزش در اندام‌ها اشاره کرد.

### &#8226;#8226; اختلال وسواس ناشی از اجبار در کودکان

کودکی که درگیر این نوع اختلال است، در شرایطی قرار دارد که از تحمیل عقاید و فشار برای انجام کارهایی خاص رنج می‌برد. به طوری که این عقاید تحمیلی و کارهایی که بالاجبار کودک وادار به انجام آنها می‌شود دنیای عادی و کودکانه وی را مختل می‌کند. این نوع اختلال از آنجا ناشی می‌شود که کودک نمی‌تواند این اجبارها را بپذیرد و آنها را بیهوده می‌داند.

این کودکان هر کاری را ناخواسته بارها و بارها انجام می‌دهند. مثلاً چندین بار دستان خود را می‌شویند یا هر چیزی را چند بار می‌شمارند. عملکرد این کودکان در مدرسه نیز ضعیف می‌شود.

### &#8226;#8226; اختلال اضطراب عمومی در کودکان

کودکان مبتلا به اضطراب عمومی نگرانی معینی ندارند بلکه در مورد چیزهای مختلف و بسیاری دچار نگرانی هستند. این کودکان حتی در مورد مسایل کم اهمیت هم دچار اضطراب می‌شوند و نگرانی آنها طیف وسیعی از اتفاقات معمول و غیر معمول روزانه را در بر می‌گیرد.

نشانه‌های این اضطراب در کودکان عبارت است از: پریشانی دائم، خستگی، بیخوابی، کج خلقی و پرخاشگری و عدم تمرکز.

### &#8226;#8226; کودکان درگیر اختلال واقعه آسیب زا

کودکانی که با پشت سر گذاشتن واقعه‌ای ناگوار دچار اضطراب و استرس شده‌اند در این گروه قرار می‌گیرند. برای مثال کودکی که شاهد حادثه رانندگی وحشتناکی بوده می‌تواند مبتلا به این عارضه شده باشد. این کودکان اغلب سعی می‌کنند از کسانی یا جاهایی یا شرایط و چیزهایی که یادآور آن حادثه آسیب‌زا هستند دوری کنند.

از نشانه‌های این اختلال می‌شود پریشانی و اندوه، شکنندگی، ترس، ترش‌رویی، بی‌خوابی و کابوس شبانه را نام برد.

&#8226#درمان اضطراب کودکان

درمان اضطراب کودکان، بسته به نوع آن متفاوت است و نیاز به بررسی‌های دقیق از سوی متخصصین روان‌شناسی کودک دارد. در صورتی که مشکوک به استرس در کودک خود هستید حتماً با افراد واجد صلاحیت و متخصص این رشته مشورت نمایید. اما نکته حایز اهمیت اینکه هیچگاه اجازه ندهید درگیری‌های روزمره، شما را از حال فرزندتان غافل کند.