

نشانه‌های اضطراب در کودکان

زمانی که والدین متوجه تغییراتی مانند زودرنجی و عصبانیت در کودک و بلافاصله عذرخواهی او می‌شوند، باید به اضطراب او پی ببرند.



زمانی که والدین متوجه تغییراتی مانند زودرنجی و عصبانیت در کودک و بلافاصله عذرخواهی او می‌شوند، باید به اضطراب او پی ببرند.

کودکان مضطرب علائم جسمی مثل سردرد، دل‌درد، تکرر ادرار، اسهال و جویدن ناخن دارند. همچنین تغییر رفتار، گوشه‌گیری، چسبیدن بیش از حد به والدین، بی‌قراری، شب‌اداری، گذاشتن انگشت در دهان و نافرمانی از دستور والدین، از مهم‌ترین علائم وجود اضطراب در کودکان است.

نحوه بروز اضطراب در کودکان در مقایسه با بزرگسالان متفاوت است و علائم خاص خود را دارد، ولی باید توجه کنیم که نباید از اضطراب کودکان بسادگی گذشت و کودکان مضطرب را به حال خود رها کرد.

عامل ژنتیک از مهم‌ترین دلایل بروز اضطراب در کودکان است. همچنین درگیری با همسالان، وجود مشکلات خانوادگی و دعوا و مشاجره‌های والدین، ترس از جداشدن از والدین یا دوستان یا تغییر مکان زندگی از عواملی است که می‌تواند موجب بروز اضطراب در کودکان شود.

علائم استرس و اضطراب اگر اندک باشد، نگران‌کننده نیست، ولی اگر این علائم افزایش یابد، به والدین توصیه می‌شود حتماً درباره کودک خود با پزشک و مشاور، مشورت کنند و نظر روان‌شناس را جویا شوند، چرا که این اضطراب می‌تواند در بزرگسالی او ادامه یابد.