

روح کودکم بیمار است

متأسفانه برخی از کودکان از مشکلات روحی رنج می برند که می توان آنها را به بی نظمی های روحی- اجتماعی، عادت عجیب، اضطراب، رفتار نامتعادل و مشکلات خواب طبقه بندی کرد.



سلامت نیوز : متأسفانه برخی از کودکان از مشکلات روحی رنج می برند که می توان آنها را به بی نظمی های روحی- اجتماعی، عادت عجیب، اضطراب، رفتار نامتعادل و مشکلات خواب طبقه بندی کرد.

1- بی نظمی های روحی- اجتماعی

بی نظمی های روحی- اجتماعی شامل موارد زیر می شود:

الف: بی نظمی عاطفی مثل دلشوره یا افسردگی

ب: بی نظمی رفتاری مثل پرخاشگری

پ: عملکرد فیزیکی مثل بی نظمی روحی- وراثتی

ت: عملکرد ذهنی مثل مشکلات تحصیلی

به گزارش سلامت نیوز به نقل از کیهان ؛ احتمال دارد عواملی از جمله رفتار والدین- بی ثباتی و یا تناقض- مشکلات خانوادگی یا زناشویی، آزار کودکان یا سهل انگاری نسبت به آنها، اغماض بیش از حد، بیماری، مصدومیت، جدایی و محرومیت موجب این بی نظمی ها شود. مشکلات کودکان غالباً بیشتر از يك عامل دارد و ممکن است مسائلی مثل رده سنی، خلق و خو، تقلید و توانایی هماهنگی در میان خانواده و طبیعت و مدت استرس بر اشکال آن تأثیر بگذارد. یادتان باشد کودکان همیشه بلافاصله نسبت به وقایع واکنش نشان نمی دهند.

بهرتر است والدین از قبل فرزندان خود را برای مقابله با چالش های مختلف- مثل جراحی و یا جدایی- آماده کنند. کودکان باید بتوانند به راحتی درباره ترس ها و نگرانی های خود با والدین شان حرف بزنند. معمولاً کودکان کم سن و سال در هنگام مواجهه با عوامل استرس زا دچار بی نظمی تغذیه و خواب می شوند ولی کودکان بزرگ تر ممکن است در ارتباط با دوستان و اعضای خانواده به مشکل برخورد کنند، دچار افت تحصیلی شوند، رشد کمتری نسبت به همسالان خود داشته باشند و یا از بیماری هایی مثل «فوبیا» رنج ببرند. تشخیص اینکه آیا رفتار این کودکان طبیعی است و یا نیاز به درمان دارند کار آسانی نیست و این مسأله به مدت و شدت علائم بستگی دارد.

2- عادات عجیب

بی نظمی در عادات شامل رفتارهایی است که هنگام تلاش کودک برای کاهش اضطراب از وی سر می زند همانند:

الف: مکیدن شست دست

ب: تیک در دستگاه صوتی

پ: جویدن ناخن

ت: کشیدن مو

ث: نگه داشتن نفس

ج: ضربه زدن به سر

چ: تکان دادن بدن

ح: زدن یا گاز گرفتن خود

خ: لکنت زبان

تمام کودکان در برهه ای از زندگی خود به تکرار رفتارهای عجیب می پردازند ولی اگر این رفتارها ادامه یابد و بر روی شرایط بدنی، عاطفی و اجتماعی آنها تأثیر منفی بگذارد باید، فکر چاره بیفتید. این مساله را نیز در نظر داشته باشید که گاهی کودکان به تقلید از والدین خود می پردازند.

الف: مکیدن شست دست: این عادت در سال های اولیه کودکی کاملاً طبیعی است. کودکی که در آستانه دندان در آوردن قرار دارد شست خود را می مکد و اگر این کار بر فعالیت های او تاثیر منفی نگذارد باید نادیده گرفته شود.

ب: تیک داشتن: تیک حرکات مداوم عضلات است که تنش ناشی از شرایط فیزیکی و عاطفی را کاهش می دهد و بیش از سایر اعضا سر، گردن و دست ها را درگیر می کند.

برای يك کودک تحمل این وضعیت برای مدتی طولانی کار دشواری است. فشار والدین این امر را تشدید می کند و نادیده گرفتن، کاهش آن را به دنبال دارد. یادتان باشد در طول خواب اثری از تیک دیده نمی شود.

پ: لکنت: این مشکل در 5 درصد از کودکانی که در حال یادگیری حرف زدن هستند دیده می شود و حدود 20 درصد از آنها تا بزرگسالی با آن دست به گریبان هستند. این مساله در پسران بیشتر از دختران مشاهده می شود. در بسیاری از موارد این مشکل به خودی خود حل می شود و نیازی به درمان ندارد ولی اگر وضعیت نگران کننده ای پیش آمد حتماً با متخصص مشورت کنید.

3- اضطراب

اضطراب و ترس بخشی از روند طبیعی رشد محسوب می شود ولی اگر این مسائل ادامه یابد به فکر درمان باشید. حدود 7 درصد از کودکان دچار بی نظمی اضطراب می شوند. ترس از مدرسه در يك تا دو درصد از کودکان دیده می شود و حدود 75 درصد از چنین کودکانی از افسردگی و اضطراب رنج می برند. برای کشف علل این مشکل باید ارتباط خود را با مدرسه فرزندتان تقویت کنید.

4- رفتار نامتعادل

در برخی از مواقع فرزند شما رفتاری را نشان می دهد که برای کودکان کم سن و سال تر طبیعی است. در کودکان کم سن و سال رفتارهایی مثل نگهداشتن نفس یا ابراز خشم مفرط، ناشی از ناامیدی و رنجیدگی خاطر از ناتوانی در کنترل اوضاع است. در این موارد والدین باید از تنبیه فرزند خود بپرهیزند و در صورت امکان از اتاق خارج شوند.

در برخی از مواقع کودک نیاز به حمایت و تسلاهی خاطر والدین خود دارد. درحالی که دروغ گفتن یا دزدی کردن در کودکان کم سن و سال تا حدی طبیعی است ولی در صورت ادامه یافتن این مسائل باید دخالت کنید، تنبلی، خشم مفرط، رفتارهای ضداجتماعی و پرخاشگری نباید طبیعی قلمداد شوند.

بی نظمی عدم تمرکز: افرادی که از بی نظمی عدم تمرکز رنج می برند نمی توانند به خوبی وظایف خود را انجام دهند. آنها اشتباهات زیادی مرتکب می شوند، علاقه چندانی به تلاش فکری ندارند، بدون تفکر حرف می زنند و سخنان دیگران را قطع می کنند. والدین عزیز! رفتار کودک خود را در خانه و مدرسه تحت نظر داشته باشید.

5- مشکلات خواب

بی نظمی در خواب به مفهوم کم خوابی و یا پرخوابی است. طولانی ترین مدت خواب برای کودکان يك تا سه ماه بین نیمه شب و صبح است ولی در يك سالگی 30درصد از کودکان ممکن است شب ها بیدار شوند. می توان گفت در پنج سالگی است که الگوی ثابتی برای خواب شکل می گیرد ولی رفتار والدین و عوامل دیگر در این مسئله دخالت دارند. بی نظمی در خواب می تواند تأثیر زیادی بر روی روند رشد آگاهی کودک و عملکرد والدین او بگذارد.

تحقیقات نشان می دهد در کودکان 2 تا 3 ساله میان بی نظمی در خواب و بی نظمی در احساسات و رفتار ارتباط تنگاتنگی وجود دارد. از دست دادن حافظه و چاقی نیز می تواند از تبعات بی نظمی در خواب باشد. تعیین زمان مناسبی برای رفتن به بستر، انجام فعالیت های آرامش بخش و استفاده از نور مناسب به بهتر شدن الگوی خواب منجر می شود. هنگام خواب کودک به اعتراض های او توجه نکنید. البته از این امر اطمینان حاصل کنید که بیمار نباشد. در عوض قبل از خوابیدن با او به فعالیت های مناسب بپردازید. تحقیقات نشان می دهد این کار بسیار مفید خواهد بود.