

دکتر که ترس نداره



با کودکان صحبت کنید؛ نه صرفاً در مورد کارهایی که نباید انجام دهد یا رفتارهایی که باید رعایت کند، بلکه در مورد دلایل ترس و اضطرابش از رفتن پیش پزشک معالج با او صحبت کنید.

جام جم آنلاین: با کودکان صحبت کنید؛ نه صرفاً در مورد کارهایی که نباید انجام دهد یا رفتارهایی که باید رعایت کند، بلکه در مورد دلایل ترس و اضطرابش از رفتن پیش پزشک معالج با او صحبت کنید.

چنین گفت‌وگویی به از بین بردن ریشه تشویش و اضطراب کودکان از رفتن پیش پزشک کمک می‌کند. چراکه برخلاف تصور کودکان، پزشک آنها را از والدینشان جدا نمی‌کند و قرار هم نیست که معاینه دردناک یا تزریق آمپول صورت بگیرد.

صدیقه بزازان، کارشناس ارشد روان‌شناسی در گفت‌وگو با جام‌جم می‌گوید: کلید اصلی حل مشکل ترس و اضطراب کودکان دو تا شش ساله از ملاقات با پزشک، شناسایی ریشه این ترس و گفت‌وگوی زیاد در مورد آن با کودک است. گرچه نوع رفتار و برخورد پزشک متخصص اطفال با کودک نیز بسیار اهمیت دارد.

چرا می‌ترسند؟

ترس یک واکنش هیجانی نسبت به چیزی است که در فرد احساس خطر ایجاد می‌کند. ترس در کودکان با بروز رفتارهای متفاوت بروز پیدا می‌کند که گاه به شکل فرار کردن، جیغ کشیدن، چنگ زدن، لرزش دست، تنگی نفس، عرق کردن، لکنت‌زبان، اختلال در گوارش، ناخن جویدن، شب‌ادراری و خشم بروز می‌کند.

بزازان با اشاره به این که عکس‌العمل کودکان در مقابل دیدار با پزشک بسیار متفاوت است، یعنی برخی بسیار خجالتی و ساکت می‌شوند، جیغ می‌زنند، داد می‌کشند و می‌لرزند و تعداد اندکی می‌خندند، می‌افزاید: اولین و مهم‌ترین ریشه ترس کودک از پزشک، بخصوص در سنین دو تا سه سال از جدایی از والدین است، چراکه کودک مفهوم جدایی را بدرستی درک نمی‌کند. دومین علت آن ترس از درد یا ناراحتی هنگام معاینه یا تزریق انجام شده از سوی پزشک است که خاطره آن در ذهن کودک باقی مانده است.

این روانشناس ادامه می‌دهد: رفتار پزشک متخصص اطفال نیز در بروز و تشدید این نوع ترس در کودکان بسیار اهمیت دارد. یعنی رفتارهای خشک پزشک می‌تواند عامل تشدید اضطراب کودک در هنگام مراجعه به او تلقی شود. همچنین ناآگاهی کودک نسبت به جایی که می‌خواهد برود نیز بر تشویش او می‌افزاید.

نگذارید کودک احساس گناه کند

به گفته بزازان، کودکان بیمار ممکن است احساس گناه کنند، یعنی فکر کنند کاری انجام داده‌اند که باعث بیماری و دردشان شده و مستحق تنبیه هستند، اما والدین باید با زبان ساده و قابل درک با کودک، این احساس نامطلوب را از بین ببرند و تأکید کنند که او در بیمار شدنش نقشی نداشته و پزشک تنها شخصی است که می‌تواند دلیل بیماری کودک را بفهمد و بیماری را از بین ببرد.

این روانشناس اضافه می‌کند: والدین باید از کودکان بپرسند که تصورشان از جایی که برای معاینه پزشک می‌روند، چیست؟ به این ترتیب کودک می‌تواند دلایل ترس و اضطراب خود را بیان کند. بخصوص مادران باید کودک را قبل از مراجعه به پزشک آماه کنند و شب قبل و حتی در راه مطب همه چیز را برایش توضیح دهند. ایجاد یک نگرش مثبت، مراجعه به پزشک را لذتبخش می‌کند. به این منظور والدین می‌توانند با گفتن جملاتی نظیر «ما امروز پیش پزشک می‌رویم که ببینیم تو چقدر رشد کرده‌ای یا ببینیم که همه اعضای بدنت بدرستی کار می‌کنند»؛ رفتن به مطب پزشک را موجه کنند.

وقتی کودک بیمار می‌شود

بیشک وقتی کودک بیمار می‌شود، برخورد با او به توجه و صبوری بیشتری نیاز دارد. آنچه روان‌شناسان کودک بشدت بر آن تأکید دارند این است که والدین با خواندن داستان‌های مصور در ارتباط با کمک پزشکان مهربان به کودکان بیمار و معالجه آنها، ذهن فرزند خود را برای مراجعه به پزشک در هنگام بیماری آماده کنند. زمانی که کودکان بدانند قرار نیست در مطب پزشک، هیچ اتفاق ترسناک و ناراحت‌کننده‌ای بیفتد، احساس راحتی می‌کنند و در واقع ترسشان از بین می‌رود.

آمپول زدن کمی درد دارد

بزازان با نفي تهديدهايي چون اگر بچه خوبي نباشي تو را دكتر مي‌بريم تا او به تو آمپول بزند، مي‌گويد: والديني كه به كودكشان آنچه را انتظار دارد مي‌گويند، ريشه‌هاي اعتماد او را نسبت به خود محكم‌تر مي‌كنند. بر اين اساس اگر ملاقات پزشك براي ارزيابي دوره‌اي سلامت كودك باشد، با آگاه‌سازي كودك، او بدون ترس و با آرامش به مطب مراجعه مي‌كند. اگر ملاقات پزشك براي تشخيص و درمان بيماري است نيز به كودك توضيح دهيد كه دكتر نياز دارد براي كمك به وي آزمايشاتي را انجام دهد، اما زماني كه نياز به واكسن زدن يا خون گرفتن باشد، به كودك بگويد كه آمپول كمی درد دارد و خیلی زود اثرش از بين مي‌رود. اگر كودك به آنچه توقع دارد رسیده باشد ترسش کاهش مي‌يابد.

كاهش دوره انتظار كودك در مطب

متاسفانه پزشكان حاذق مطب‌هاي بسيار شلوغي دارند. در چنين شرايطي حتي با وجود داشتن وقت قبلي دوره انتظار در مطب طولاني مي‌شود، اما چنين انتظاري براي كودك عملي است براي آن كه خسته و بر ترس و اضطرابش افزوده شود. در چنين شرايطي بهتر است كه والدين با برنامه‌ريزي دقيق اين دوره انتظار را به حداقل برسانند. از آن مهم‌تر، والدين بايد در انتخاب پزشك كودكشان علاوه بر تخصص و توانايي به رفتار نرم، صبورانه و كودك‌پسند او توجه و دقت داشته باشند.

پونه شيرازي - گروه سلامت