



## علل و علائم اختلال ترس کودکان و راههای درمان آن

ترس يك ویژگی طبیعی در انسان است و کارکردهای مثبتی دارد، اما می تواند در يك حالت غیر طبیعی باشد ...

خبرگزاری مهر- ترس يك ویژگی طبیعی در انسان است و کارکردهای مثبتی دارد، اما می تواند در يك حالت غیر طبیعی باشد و به نوعی "مرض" تبدیل شود که به آن "ترس های مرضی" می گویند. ترس های مرضی نوعی وسواس هستند. علامت مشخصه آنها ترس از يك اندیشه، يك شیء یا يك موقعیت معین است. در میان انواع ترس های مرضی می توان به چند مورد اشاره کرد: ترس از مکان های عمومی و باز، ترس از مکانهای بسته، ترس از سگته کردن، ترس از خجالت کشیدن، ترس از سرایت بیماری و بیمار شدن و غیره.

ترس مرضی واقعی، ترسی است که کل زندگی فرد را تحت الشعاع قرار می دهد و به صورت يك وسواس خاص در می آید و گاهی مانع هر نوع فعالیت طبیعی فرد می شود.

### روند شکل گیری ترس

ترس بعد از سه تا هشت ماهگی با دیدن غریبه ها شروع می شود و در دو سالگی به مرور کاهش می یابد. ترس و اضطراب کاملا با یکدیگر ارتباط دارند و غالبا شخصی که دچار اضطراب شود می ترسد. اما تفاوت آن دو، این است که ترس، واکنشی است کم و بیش شناخته شده به محرک های تهدید آمیز مثل ترس از حیوان، شخص، اشیا و یا مکان غریب، ولی اضطراب واکنشی است که علل مشخصی ندارد.

### علائم ترسو بودن کودک

- کودک ساکت و آرام است و به ندرت حرف می زند، یعنی خجالتی است.
- ناگهان با کوچکترین صدایی از جا می پرد و هراسان می شود و یا پشت سر مادر پنهان می شود.
- برای انجام کاری از خود ثبات و پیشقدمی نشان نمی دهد.
- هیچ گاه ریسک نمی کند و همواره به دیگران وابسته است.
- تنگی تنفس، عرق کردن، حرکات تکراری بدن، سر گیجه، سر درد، رنگ پریدگی نیز از علائم دیگر ترس هستند.

### علل ترسو شدن کودک

- احتمالا والدین کودک را ترسانده باشند و یا خودشان ترسو باشند. ممکن است این ترساندن با سخن گفتن نباشد، بلکه با حالت چهره مادر باشد، زیرا حالت عاطفی مادر در کودک تاثیر دارد.
- ممکن است کودک در خانواده بیش از حد تنبیه شده باشد.
- از طرف مدرسه یا همبازی ها، تهدید شده باشد.
- به اندازه کافی از محبت برخوردار نشده باشد.
- حادثه غم انگیزی، مثل تصادف، مرگ نزدیکان و طلاق والدین را دیده باشد.
- محرومیت های اجتماعی، وضعیت های جدید و تغییر در محیط خانواده هم عوامل دیگری هستند.
- کار کردن با وسیله ای، بازی با حیوانی یا اسباب بازی به کودک یاد داده نشده باشد.

### راه های درمان ترس کودک

- به کودک توجه طبیعی ولی مهربانانه بکنید.
- کارهایی که مورد علاقه کودک است به او محول شود.
- با کودک صحبت شده و گفته شود که بسیاری از ترس ها خیالی هستند.
- کودک به نوشتن، شعر و یا نقاشی درباره ترس هایش تشویق شود.
- به خاطر نترسیدن از چیزی مورد تشویق قرار گیرد.
- کودکان را با کنترل خود با عوامل ترس مواجه کنید.

- گاهی به مدت کوتاه کودک در منزل تنها بگذارید. ولی بگویید چه وقت می‌روید و چه وقت بر می‌گردید و به قولتان عمل کنید.

ترساندن کودک به هر نوعی که باشد درست نیست، ترساندن کودک به معنی دعوت آن به انجام کار مخفی است. مثلاً والدین وقتی که می‌گویند: اگر این کار را بکنی تنبیه خواهی شد کودک مورد توجه قرار می‌گیرد. البته تا حدودی ترس، طبیعی است با افزایش سن کاهش می‌یابد. نحوه برخورد والدین، معلم و دیگران، مثل تعریف داستان جن و دیو و غیره در ترسیدن خیالی کودک موثر است.

ترس از وسایل دفاعی موجود زنده در برابر خطر است. بنابراین مقدار متعادل و منطقی آن برای کودکان ضروری است. وقتی مادری کودک خردسالش را از خطر آتش آگاه می‌کند بسیار طبیعی است که کودک از آتش بترسد و خود را دور نگه دارد.