



## تأثيرات فشار رواني بر کودکان / شايع ترين علائم درماندگی عاطفی کودکان

کودکان با توجه به اینکه تجربه کمی در زندگی دارند نمی توانند درک کنند که وضعیت غیرعادي و تنشها موقتی هستند...

کودکان با توجه به اینکه تجربه کمی در زندگی دارند نمی توانند درک کنند که وضعیت غیرعادي و تنشها موقتی هستند، به همین دلیل در روایدهای ناراحت کننده بیشتر از بزرگسالان دچار سردرگمی و فشار روانی شوند. به گزارش خبرگزاری مهر، کودکان نیز تقریباً مانند افراد بزرگسال از فشار روانی و هیجانهای ناراحت کننده رنج می برند. کودکانی که ناگهان علاقه و توجه خود را به فعالیت‌هایی که قبلاً آنان را جذب خود می کرده از دست می دهند یا آنکه به نظر می رسد در وضع ثابتی باقی مانده اند و هیچگونه پیشرفتی نمی کنند، ممکن است به موقعیت‌ها و رویدادهایی واکنش نشان می دهند که قبول کردن آنها برایشان مشکل است.

برخلاف اعتقاد عموم، فشار روانی چیزی نیست که فقط بزرگسالان از آن رنج ببرند. حتی کسانی که با کودکان سروکار دارند نیز ممکن است این تصور اشتباه را داشته باشند و معمولاً فشار روانی را به عنوان پیامدی در ارتباط با رویدادهایی مانند طلاق، بیکاری، مشکلات کار و ناسازگاری زناشویی ببینند، اما واقعیت این است که کودکان نیز از هیجان‌ات منفی تأثیر می پذیرند.

### نشانه های فشار روانی و غمگینی در کودکان

شاید به سختی بتوان تشخیص داد که کودک مشکل دارد، مخصوصاً اگر در مراحل ابتدایی باشد کودکان مانند خود ما خلق و خویی متفاوت دارند. همچنین روزهای خوب و بد دارند، از مردم دور و به آنان نزدیک می شوند، و بنا به دلیلی واضح، بهتر یا بدتر می خوابند. با وجود این، اگر علائم واقعی آنان را نادیده بگیریم، ممکن است بعدها با پیامدهای جدی تری روبه رو شویم. ما باید بتوانیم زمانی که فرزندمان چه در خردسالی و چه در زمان که بزرگ می شود شروع به اوقات تلخی می کند علتش را تشخیص دهیم.

بعضی از شايع ترين علائم فشار روانی عبارتند از:

- خلق غمگین و ناخرسند که به مدت بیش از دو یا سه روز ادامه می یابد.
- گوشه گیری، عدم تمایل به فعالیت های عادي روزانه، یا بیش از اندازه غرق در تلویزیون یا بازی های کامپیوتری شدن.
- داشتن الگوهای متفاوتی در زمینه خواب راه رفتن در خواب یا به سختی به بستر رفتن، تظاهر به خستگی، بی هیچ دلیل ظاهری.
- داشتن الگوهای متفاوت برای خوردن و آشامیدن، دل درد، احساس بیماری، از دست دادن اشتها و نیاز به آشامیدن بیشتر برای رفع عطش سیراب نشدن خود.
- بی میلی و امتناع از رفتن به مدرسه، لباس پوشیدن با بی حوصلگی و میل به بازگشت سریع به خانه پس از پایان مدرسه.
- خیس کردن رختخواب، ناخن جویدن و انگشت مکیدن.
- نشان دادن همکاری بیشتر و پرخاشگری در خانه و مدرسه، از جمله از بدرفتاری بدنی و کلامی با والدین و خواهر و برادر.
- درد و ناراحتی خیالی در اندام ها یا سر و گردن، بر اثر تنش.
- وابستگی و چسبیدن زیاد به کسی .
- مشکل داشتن در تمرکز، بی توجه شدن و به آسانی از دست دادن تمرکز.
- پناه بردن به خیال پردازی و اعتقاد داشتن به جهانی که آنها در آن همه چیز را تحت کنترل دارند.
- بروز دادن عزت نفس ناچیز، انتقاد از خود، افکار یا رفتار حاکی از تمایل به خودکشی، یا تلاش برای کمال گرایی نابجا.

کودکان وقتی مرگ یکی از اعضای خانواده، طلاق والدین، از دست دادن دوستان یا درگیر شدن با آنان، غیبت کوتاه یا بلندمدت پدر یا مادر، تغییر مدرسه یا خانه، امتحان، فشارهای والدین و رویدادهای مشابه را تجربه می کنند به فشار روانی دچار می شوند.