

## پرورش سلامت روان در کودکان



کودکی با همه شگفتی هایش ، رویای شیرینی است که در خاطران نقش بسته و بازگشت به آن آرزوی دست نیافتنی بسیاری از ما محسوب می شود اما نکته مهمتر در مورد دوران کودکی این است که زیربنای زندگی هر فرد را ساخته و تعیین کننده آینده جامعه ای است که در آن زندگی می کند...

کودکی با همه شگفتی هایش ، رویای شیرینی است که در خاطران نقش بسته و بازگشت به آن آرزوی دست نیافتنی بسیاری از ما محسوب می شود اما نکته مهمتر در مورد دوران کودکی این است که زیربنای زندگی هر فرد را ساخته و تعیین کننده آینده جامعه ای است که در آن زندگی می کند.

با توجه به اهمیت دوران کودکی و نقش آن در شکل گیری آینده انسان ها، امروزه بیش از پیش مسائل کودکان و نوجوانان مورد توجه قرار می گیرد و نامگذاری یک روز از سال به نام روز جهانی کودک ، هر چند کفایت نمی کند اما یکی از راههای پرداختن به این موضوع و نمایانگر اهمیت ویژه آن است.

شانزدهم مهر برابر با 8 اکتبر در برخی نقاط جهان از جمله در کشور ما روز جهانی کودک در نظر گرفته شده و مراکز و نهادهای مختلف مرتبط در سراسر جهان ، هر یک به طریقی به آن می پردازند. شاید بتوان گفت یکی از مهمترین موضوعات مربوط به کودکی حفظ سلامت در این دوران است که زندگی سالم هر فرد را در آینده رقم خواهد زد. لذا همه بزرگسالان اعم از والدین ، مراقبین ، مربیان و دست اندرکاران موضوع سلامت جامعه موظفند هر آنچه را که کودکان برای حفظ سلامت خود قادر به تامین آن نیستند مهیا کنند و همه شرایط لازم برای بهره مندی این گروه بسیار آسیب پذیر اجتماع را از سلامت فراهم سازند. &#171;طبق ماده 27 پیمان جهانی کودک ، هر کودک حق دارد از سطحی از زندگی برخوردار شود که رشد جسمی ، ذهنی ، روانی و اجتماعی او را تامین کند.&#171;مسئله پرداختن به همه جنبه های سلامت کودک در این فرصت ممکن نیست ، اما یکی از مهمترین و اساسی ترین جنبه ها که زیربنای عملکرد او در همه مراحل زندگی خواهد بود سلامت روان کودک است. شاید تشخیص بیماری های جسمی در کودک خیلی دشوار نبوده و حتی گاهی بسیار آسان است. اما تشخیص مشکلات روانی چندان آسان نیست.

مشکلات مربوط به سلامت روان را همیشه نمی توان مشاهده کرد، اما متخصصان بهداشت روان که با علائم آن آشنایی دارند، قادر به تشخیص اختلالات هستند. چه بسا کودکانی که از مشکلات روانی رنج می برند بدون آن که تشخیص داده شده یا کمکی دریافت کنند. مهمترین اختلالات روانی که کودکان و نوجوانان بدان دچار می شوند بدین قرارند: اختلال بیش فعالی و نقص توجه ، اختلالات اوتیسم ، اختلال دو قطبی ، اختلال شخصیت مرزی ، افسردگی ، اختلالات خوردن.

هر یک از این اختلالات علائم و شدت متفاوتی دارند که به تشخیص آنها کمک کرده و روشهای درمانی مربوطه را می طلبد. شاید همه فاکتورهای موثر در وقوع مشکلات سلامت روان کاملا شناخته نشده باشند، اما بدیهی است که ساختار بیولوژیک فرد و شرایط زندگی ، عوامل زیستی شامل ژنتیک ، عدم تعادلات شیمیایی و آسیبهای احتمالی به سیستم اعصاب مرکزی ، شرایط محیطی که طیف وسیعی از مشکلات شامل خشونت ، کودک آزاری جسمی ، جنسی و عاطفی ، مسامحه ، مرگ عزیزان ، طلاق والدین یا روابط نامطلوب آنها، فقر و غیره را در بر می گیرد، همگی در ایجاد این مشکلات نقش دارند. به گفته دکتر کتایون خوشابی ، فوق تخصص روانپزشکی کودک : &#171;امروزه در جهان کودکان بسیاری در اثر بیماری های قابل پیشگیری جان خود را از دست می دهند و تعداد زیادی از آنها با مخاطراتی روبه رو می شوند که مانع حفظ سلامت و رشد آنان است.

برای مثال یکی از مشکلات شایع و مخرب شخصیت و سلامت روان ، پدیده کودک آزاری است که طبق ارزیابی های انجام شده 75 درصد مرتکبین آن والدین هستند و 15 درصد مابقی به سایر بستگان مربوط می شود. بنابراین در اکثر موارد این مساله در کانون خانواده که قاعدتا باید محیطی امن و حمایت کننده برای کودک باشد، اتفاق می افتد.&#171;همچنین براساس ماده 19 کنوانسیون حقوق کودک ، کشورهای عضو ملزم هستند تا اقدامات قانونی ، اجرایی ، اجتماعی و آموزشی لازم را به منظور حمایت از کودکان در برابر انواع خشونت جسمی یا روانی ، صدمه یا آزار ، بی توجهی یا رفتار توأم با سهل انگاری ، بهره کشی و سوءاستفاده جنسی توسط والدین ، سرپرست قانونی یا هر شخص دیگری که عهده دار مراقبت از کودک است ، به عمل آورند.&#171;

پدر و مادر مهمترین مسوولان سلامت جسم و روان فرزندشان به شمار می روند و پس از آن مراقبین و سایر افراد مرتبط با رشد و پرورش کودک باید نیازهای او را دریابند و به آن پاسخ دهند.

برای مقابله با هر یک از مشکلات و اختلالاتی که ممکن است کودک به آن دچار باشد، راهکارها و توصیه هایی وجود دارد که والدین می توانند با استفاده از آنها به حفظ هرچه بهتر سلامت روان فرزندانشان کمک کنند.