



اضطرابی که خیلی‌ها را می‌ترساند

روزهای پایانی بهار برای خیلی از دانش‌آموزان همراه است با استرس و نگرانی. نگرانی ناشی از امتحانات و آزمون‌های پایان سال که در اصل قرار نیست نگران‌کننده باشد...

روزهای پایانی بهار برای خیلی از دانش‌آموزان همراه است با استرس و نگرانی. نگرانی ناشی از امتحانات و آزمون‌های پایان سال که در اصل قرار نیست نگران‌کننده باشد، اما خیلی‌ها را می‌ترساند و آنها را دچار نگرانی می‌کند. البته وقتی کمی دقیق‌تر به این موضوع نگاه می‌کنیم، می‌بینیم این حس اضطراب خیلی هم به سن و سال دانش‌آموزان ارتباطی ندارد و از سنین دبستان تا دهه دانشگاه می‌تواند ادامه داشته باشد. نکته مهم این است که اضطراب و نگرانی طی یک شب و یک روز هم به وجود نمی‌آید و والدین باید بدانند اگر فرزندشان هنگام امتحانات اضطراب دارد، از قبل با چنین مشکلی روبه‌رو بوده است و آنها متوجه‌اش نشده‌اند. در صورتی که اضطراب و نگرانی با علائمی خودش را نشان می‌دهد که اگر پدر و مادر توجه داشته باشند، براحتی می‌توانند آن را تشخیص داده و درمانش کنند.

نشانه‌های اضطراب

تا نشانه‌های اضطراب را نشناسید و آنها را بموقع تشخیص ندهید، کاری هم برای درمان و برطرف کردن این علائم از دست تان ساخته نیست. اضطراب در سنین مختلف با نشانه‌های متفاوتی بروز می‌کند که والدین باید نسبت به این نشانه‌ها آگاهی کافی داشته باشند تا برخورد صحیحی هم در مقابل آنها نشان دهند.

دکتر افسانه صحت، فوق تخصص روانپزشکی کودک و نوجوان در گفت‌وگو با جام جم در این باره توضیح می‌دهد: اضطراب در سنین پایین تر ممکن است فقط با علائم جسمی خودش را نشان دهد که در این موارد مشکلاتی مانند دل درد، سردرد، بی‌اشتهایی یا حتی اشتهای زیاد، لرزش صدا، بد خوابی، کم خوابی یا خوابیدن بیش از حد، کابوس دیدن و تکرار ادراک می‌تواند به دلیل اضطراب و نگرانی اتفاق بیفتد.

وی ادامه می‌دهد: علاوه بر این موارد، ناراحتی‌های گوارشی مانند دل پیچه نیز ممکن است در اثر دلهره و نگرانی برای کودک پیش بیاید. گاهی نیز کودکان از مشکلات دیگری مانند تپش قلب، لرزش اندام‌ها و تعریق کف دست شکایت می‌کنند که همه این‌ها می‌تواند در اثر استرس اتفاق بیفتد.

این روانپزشک کودک و نوجوان یادآور می‌شود: با توجه به ضعیف شدن سیستم ایمنی، گاهی بچه‌ها به دلیل استرس بیش از حد، دائم بیمار می‌شوند و در معرض بیماری‌های مختلف قرار می‌گیرند یا اگر دچار بیماری جسمی خاصی هستند، بیماری‌شان در فصل امتحانات شدت بیشتری پیدا می‌کند.

به گفته وی، برخی از علائم استرس و نگرانی می‌تواند به شکل جسمی نمایان شود و بعضی دیگر به صورت رفتاری که بی‌قراری، پرخاشگری و وابسته شدن به پدر و مادر از جمله این علائم است. در کنار اینها، زمانی که کودک از نداشتن تمرکز شکایت می‌کند و با وجود مطالعه کامل نمی‌تواند نتیجه خوبی بگیرد، نشانه‌های شناختی اضطراب خودش را نشان می‌دهد که والدین باید به آنها نیز توجه داشته باشند.

دکتر صحت به والدین توصیه می‌کند زمانی که با نشانه‌های اضطراب در کودک‌شان مواجه شدند یا اختلالی در عملکردش مشاهده کردند، حتماً به فکر پیگیری و کنترل این مشکل باشند.

علل ایجاد اضطراب هنگام امتحانات

گاهی پدر و مادر فکر می‌کنند فرزندشان در طول سال به خوبی درس خوانده و برای همین است که حالا اضطراب دارد. بعضی‌ها هم نگرانی زمان امتحانات را به درس خواندن بیش از حد دانش‌آموزان و وسواس فکری آنها ربط می‌دهند. دکتر صحت اما می‌گوید: بیشتر اوقات این استرس ناشی از نگرش نادرست والدین و آموزگاران یا فشار همسالان است. به عبارت دیگر اگر کودک احساس نکند امتحان، شرایطی است برای قضاوت در مورد او، دچار نگرانی و اضطراب نیز نخواهد شد.

وی یادآور می‌شود: مهم‌ترین نکته در مورد اضطراب زمان امتحان، چگونگی رویکرد و نگرش والدین و معلم‌ها نسبت به امتحان است.

این پزشک متخصص می‌افزاید: اگر کودک اعتماد به نفس بالایی داشته باشد، از مهارت‌های خوبی برای حل مساله برخوردار باشد و بداند حس خود ارزشمندی‌اش با امتحان زیر سوال نمی‌رود در مواجهه با امتحان هم دچار اضطراب نخواهد شد.

البته این روانپزشک کودک و نوجوان با بیان این که آموزش هدفمندی و تلاش برای رسیدن به اهداف، یکی از مهم‌ترین موضوعات مربوط به رشد کودکان است، خاطرنشان می‌کند: امتحان در این جهت می‌تواند موضوعی ارزشمند به حساب بیاید و کودکان باید این موضوع را به خوبی درک کنند تا بتوانند از نظر مهارت‌های شناختی پیشرفت بیشتری داشته باشند.

دکتر صحت با اشاره به اضطرابی که دانش‌آموزان کنکوری تجربه می‌کنند، می‌گوید: مهم‌ترین عاملی که باعث اضطراب این افراد می‌شود نیز نگرانی بیش از حد والدین‌شان است که در رفتار و کردار آنها به خوبی مشخص خواهد بود. بنابراین توصیه

می شود والدین آرامش خودشان را حفظ کنند تا بچه ها هم آرامش بیشتری داشته باشند.

اضطراب از قبل بوده، حالا شدیدتر شده!

نباید فکر کنیم استرس فقط مخصوص روزها و شب های امتحان است و وقتی خبری از این امتحان ها نباشد، کودک هم نگرانی و اضطراب ندارد زیرا به گفته دکتر صحت، اضطراب طی یک شب ایجاد نمی شود و والدین اگر دقت کنند از ابتدای سال تحصیلی هم می توانند نشانه های آن را ببینند اما در این روزها علائم با شدت بیشتری نمایان می شود. وی توصیه می کند در صورت روبه رو شدن با نشانه های استرس حتما از همان روزهای اول به فکر درمان باشید و این کار را به روزهای پایانی سال تحصیلی یا زمانی که استرس شدت بیشتری پیدا می کند، موکول نکنید.

مصرف داروهای آرام بخش کمک تان نمی کند

بی شک، اضطراب و نگرانی می تواند از نظر جسمی و روحی صدمات زیادی به فرد وارد کند و آن طور که متخصصان می گویند زمینه ساز بروز بیماری های مختلف می شود. دکتر صحت نیز در این باره توضیح می دهد: اضطراب بیش از حد و طولانی مدت می تواند فشار جسمی و روحی زیادی به کودک یا نوجوان وارد کند و به همین دلیل لازم است برای حل مشکل با متخصصان مشورت کنید و از روش های درمانی کمک بگیرید.

وی با اشاره به این که گاهی برای درمان اضطراب، مصرف داروها ضرورت پیدا می کند، یادآور می شود: در صورت تجویز پزشک حتما باید از داروهای مناسب استفاده کنید و براساس نظر او دارو را مصرف کنید، اما به هیچ عنوان و در هیچ شرایطی نباید این داروها را بدون تجویز پزشک و به صورت خودسرانه استفاده کنید.

این روانپزشک کودک و نوجوان با تاکید بر خودداری از مصرف خودسرانه داروها، می گوید: متأسفانه این روزها افراد زیادی داروهای ضد اضطراب را خودسرانه مصرف یا برای دیگران تجویز می کنند. در این میان داروی ریتالین هم طرفداران زیادی پیدا کرده و خیلی ها بدون این که واقعا نیازی داشته باشند برای تمرکز بیشتر از آن استفاده می کنند. در صورتی که مصرف خودسرانه ریتالین می تواند باعث ایجاد اضطراب شود یا ضربان قلب را افزایش دهد. علاوه بر این، خیلی ها هم وقتی استرس دارند، بدون دردسر داروی پروپرانولول می خورند و خیال می کنند این کار به نفع شان است. در حالی که این دارو همراه بعضی از بیماری ها مانند آسم و دیابت نباید مصرف شود. علاوه بر این، استفاده از آن می تواند باعث بروز اختلال تمرکز شده یا ممکن است خواب فرد را هم مختل کند.

بنابراین با تجویز خودسرانه داروها نه تنها کمکی به فرد نمی کنید که حتی صدماتی هم به او وارد خواهید کرد.

نیلوفر اسعدی بیگی / گروه سلامت