

آنچه والدین باید از تغییر رفتارهای فرزندان شان بدانند

کودکان در تیررس ویروس کرونا



بیماری همه گیر کرونا زندگی هزاران کودک و خانواده هایشان را در سراسر دنیا تحت تاثیر قرار داده است. با شیوع این بیماری، اطلاعات نادرستی درباره آن گسترش پیدا کرد و گردش این اطلاعات نادرست نیز اغلب مشکلات زیادی به همراه داشت. در این میان، ناآگاهی در مورد مشکلات مربوط به کودکان باعث بروز ترس هایی میان خانواده ها شد. در واقع کودکان، به طور مستقیم یا غیرمستقیم تحت تاثیر ویروس کرونا قرار گرفته اند و حتی خلق و خوی آنها هم همراه با تغییر در شیوه زندگی خانواده دستخوش تغییراتی شده است. چگونه باید با این تغییرات روبرو شویم و تاثیرات چنین تغییراتی در خلق و خوی و رفتار فرزندان مان تا کی باقی خواهد ماند؟ در این زمینه با دکتر جعفر فیلی، فوق تخصص روان پزشکی کودک و نوجوان گفت و گو کرده ایم.

«

بیماری همه گیر کرونا زندگی هزاران کودک و خانواده هایشان را در سراسر دنیا تحت تاثیر قرار داده است. با شیوع این بیماری، اطلاعات نادرستی درباره آن گسترش پیدا کرد و گردش این اطلاعات نادرست نیز اغلب مشکلات زیادی به همراه داشت. در این میان، ناآگاهی در مورد مشکلات مربوط به کودکان باعث بروز ترس هایی میان خانواده ها شد. در واقع کودکان، به طور مستقیم یا غیرمستقیم تحت تاثیر ویروس کرونا قرار گرفته اند و حتی خلق و خوی آنها هم همراه با تغییر در شیوه زندگی خانواده دستخوش تغییراتی شده است. چگونه باید با این تغییرات روبرو شویم و تاثیرات چنین تغییراتی در خلق و خوی و رفتار فرزندان مان تا کی باقی خواهد ماند؟ در این زمینه با دکتر جعفر فیلی، فوق تخصص روان پزشکی کودک و نوجوان گفت و گو کرده ایم.

سلامت: آقای دکتر! طی دوران همه گیری کووید-۱۹، مواجهه کودکان با این مشکل به چه شکل بوده است؟

کودکان در دوران همه گیری کووید-۱۹ در دو دسته قرار می گیرند؛ بعضی ها به طور مستقیم تحت تاثیر این بیماری قرار گرفته اند، یعنی به بیماری کرونا مبتلا شده اند و عده ای هم که خودشان بیمار نشده اند، تحت تاثیر بیماری دیگر اعضای خانواده یا مشکلات ناشی از آن قرار گرفته اند. با توجه به اینکه بیماری کووید-۱۹ هنوز به طور کامل شناخته نشده، معلوم نیست تاثیرات روانی آن که بر اثر ابتلا به بیماری در مغز کودکان ایجاد خواهد شد تا چه زمان می تواند ماندگار باشد چون عوامل التهابی ویروس کرونا می تواند قسمت های مختلف بدن را تحت تاثیر قرار دهد اما نمی توان میزان ماندگاری این تاثیرات را به طور دقیق مشخص کرد. ضمن اینکه خود ویروس هم بر مغز بیماران تاثیراتی می گذارد بنابراین امکان دارد این تاثیرات طولانی مدت باشند. البته ممکن است به دنبال این تغییرات، شکل رفتاری کودکان هم عوض شود. بسیاری از والدین شکایت دارند که خلق و خوی فرزندان شان بعد از ابتلا به کرونا تغییر کرده؛ یعنی بهانه گیر و بدقلق شده اند و پیشرفت آنها در بسیاری از زمینه ها نیز متوقف شده است. نگرانی پدر و مادرها اغلب این است که نکند پس از بهبود بیماری هم، همان گونه باقی بمانند. البته معمولاً مدت ها طول می کشد که

در بسیاری موارد خلق و خوی کودکان تغییر کند. در واقع استرس و اضطراب هایی که در دوران کرونا به شکل های مختلف وجود دارد، خواه ناخواه کودکان را به سوی بد رفتاری، بدقلقی و بی حوصلگی و لجبازی پیش می برد بنابراین برای مقابله با چنین رفتارهایی باید محیط کودک را تا حد امکان آرام و تنش ها را از او دور کرد.

سلامت: تاثیرات غیرمستقیم ویروس کرونا بر کودک اغلب به چه دلایلی است؟
بستری شدن خود کودک، والدین یا اطرافیان و قرار گرفتن او به طریقی در بیمارستان، به خصوص وقتی خودشان یا اطرافیان بدحال باشند، می تواند با توجه به شدت بیماری، بر کودک تاثیرات مخرب تر و ماندگارتری بگذارد. خبر مرگ و میر اطرافیان هم از موارد بسیار تاثیر گذاری است که با توجه به میزان تحت تاثیر قرار گرفتن پدر و مادرها، کودکان را هم متاثر خواهد کرد. همه این موارد باعث می شود توانایی های مغز کودکان کمتر شود و توانایی تطابق خود را با شرایط محیطی که با آن در ارتباط است نداشته باشند. این مساله همچنین باعث به هم ریختن ساختارهای روان شناختی کودک هم خواهد شد.

مشخص کند اما انتظار نمی رود خطر خاصی در آینده برای کودکان در این زمینه وجود داشته باشد. ضمن آنکه تاثیرات نداشتن رفت و آمد با امکان معاشرت با دیگران، به خصوص حضور کنار هم کلاسی ها، دوستان و آشنایان، چیزی نیست که بتوان جایگزینی برای آن یافت بنابراین قطعاً خلاء موجود در این باره برای همیشه با کودکان باقی خواهد ماند. البته میزان سازگاری کودک با محیط و آمادگی ها و توانایی های خود و والدینش هم در این زمینه بسیار موثر واقع می شود.

سلامت: آیا کودکان و نوجوانان هم می توانند دچار مشکلات روان شناختی شوند؟
مشکلات روان شناختی ممکن است در هر سنی برای افراد اتفاق بیفتد اما به طور کلی می توان گفت برای افراد فردی دچار چنین علائمی ناشی از مشکلات مربوط به سلامت روان شود، عوامل زیادی باید دست به دست هم بدهند. یکی از آنها داشتن استعداد و زمینه ابتلائی فرد به چنین بیماری هایی است؛ یعنی تاثیرات ژنتیکی و وراثتی و خانوادگی در این خصوص نقش مهمی دارد. موضوع مهم دیگر، عوامل محیطی است که در دوران همه گیری جهانی کرونا، امکان اتفاق افتادن آن بسیار زیاد است؛ یعنی محیط پر تنش

کرونا بسیار کم رنگ شده و اگر هم کودکان بتوانند باهمدیگر در ارتباط باشند بیشتر محدود به فضای مجازی است که به هیچ وجه نمی تواند جای خالی دیدارهای حضوری را بگیرد بنابراین دایره حمایتی بچه ها در دوران کرونا بسیار محدودتر شده است. همه این عوامل و قرار گرفتن در چنین شرایطی، بزرگسالان را هم ناراحت و ناامید می کند؛ چه برسد به کودکان که مغز آنها هنوز تکامل نیافته و تحمل شان کمتر است. به همین دلیل هم کودکان و نوجوانان احتمال آسیب بیشتری نسبت به بزرگسالان دارند.

سلامت: وظیفه و نقش والدین در چنین شرایطی چیست؟

با توجه به اینکه در دوران کرونا در محیط خانه و فضای جامعه، تنش های زیادی وجود دارد، کودکان نیز مدام با هجوم این تنش ها مواجه هستند. مهم ترین کاری که والدین می توانند انجام دهند حفظ آرامش در خانه است. پدر و مادرها برای مقابله با مشکلات اقتصادی و حتی سوگ و اندوه ناشی از دوران کرونا باید دنبال یافتن راهی برای قدرتمندتر شدن خود برای رویارویی با چنین شرایطی باشند و در این میان، هر شخص می تواند روش منحصر به فرد خود را داشته باشد. در واقع ما باید همیشه خودمان را برای مواجهه با حوادث غیرمترقبه ای مانند کرونا آماده کنیم. در غیر این صورت نمی توانیم از کودکان انتظار داشته باشیم بتوانند خود را با شرایط وفق دهند. اگر والدین از قبل چنین آمادگی هایی نداشته اند در حال حاضر باید بکوشند تا حد امکان آن را جبران کنند. مثلاً خودشان را از انواع تنش و اخبار منفی مرتبط با این دوران دور کنند.

در برابر سوالات کودکان هم باید با توجه به سن و سال شان، توضیحات درست و منطقی به آنها داده شود. ضمن آنکه هیچ گاه حتی در سخت ترین شرایط نباید به آنها دروغ گفت. همدمی با کودکان نیز موضوع بسیار مهمی است که می تواند کمک زیادی به آنها بکند؛ یعنی ضمن آنکه بچه ها باید در جریان واقعیات زندگی حتی مرگ قرار بگیرند، نباید حمایت و اعتماد به والدین خود را از دست بدهند. توجه داشته باشیم در اختیار داشتن وقت بیشتر والدین در دوران کرونا، فرصتی در اختیار آنها قرار خواهد داد تا بتوانند بیشتر با فرزندان شان وقت بگذرانند. این کار شاید به ظاهر کار ساده ای باشد، ولی تاثیرات آن بسیار مهم است چون باعث می شود کودکان احساس عشق و امنیت بیشتری داشته باشند و خود را تنها و درممانده در برابر مشکلات ندانند. ■

پیامدهای همه گیری کووید-۱۹ بر سلامت روانی کودکان

ترجمه: عفت عباسیان

مشکلات اقتصادی کشورها، که تا حدی به کووید-۱۹ مرتبط است، آنها را از اجرای سیاست های بلندپروازانه برای کودکان و نوجوانان، باز می دارد اما تمام روان پزشکان و روان شناسان متفق القول،

خواهان یک برنامه عملی مشخص در این خصوص هستند. هدف این برنامه، چیزی جز مبارزه با رنج روانی که بیشتر از هر زمان دیگری در میان کودکان و نوجوانان رایج شده، نیست. تقویت روابط خانوادگی، توسعه مهارت های والدین و همچنین حساس سازی معلمان، می تواند از ناراحتی کودکان جلوگیری کرده و هنگام بحران از آنها حمایت کند. این یک واقعیت مسلم است که ویروس به ظاهر نامرئی کرونا باعث تغییرات بی سابقه ای در زندگی روزمره تمام جهانیان شده است. ناگهان تمام کشورها با افزایش سریع شیوع ویروس مواجه شدند و هر یک به نوبه خود، اقدامات مهارکننده ای را اعمال کردند که برای برخی تا هفته ها و برای برخی دیگر تا ماه ها طول کشید و چه بسا که این وضعیت در آینده تا مدت ها ادامه داشته باشد. در نهایت این که ویروس کرونا میلیون ها نفر را در انزوا فرو برده است. علاوه بر این، افزایش بیکاری ها، اخراج های شغلی و همچنین افزایش ترس و نگرانی در مورد ابتلا به ویروس افزایش یافته است. وقتی که شرایط به جا مانده از این همه گیری، تا این حد بزرگسالان را به لحاظ روانی درگیر کرده است، باید از خود بپرسیم که پیامدهای این همه گیری برای سلامت روانی کودکان جهان چگونه بوده و خواهد بود. کودکانی که قطعاً روانی حساس و آسیب پذیر دارند.

افزایش دو برابری موارد اورژانسی روان پزشکی کودکان

اگر وضعیت همه گیری را از سپتامبر ۲۰۲۰ تا ۱۰ سال قبل مقایسه کنیم، به عنوان مثال بیمارستان روبریت دیره در شمال شرقی پاریس دو برابر بیشتر از قبل، پذیرای کودکانی بوده است که نیاز به مراقبت های روان پزشکی داشته اند. این بیمارستان از شروع کرونا، ۲ تا ۳ برابر بیشتر از قبل بیماران حدود ۱۶ ساله ای داشته است که هر یک به نحوی سعی در خاتمه دادن به زندگی خویش داشته اند.

کودکان و نوجوانانی که کارشان به بیمارستان می کشد، همگی افسرده، مضطرب، لاغر، بی خواب و پریشان احوال هستند. در حقیقت وضعیت همه گیری، بیماری های روانی نهفته آنها را به حالت بالفعل در آورده است.

پیامدهای همه گیری بر سلامت روانی کودکان چه بوده است؟

۱. سیستم آموزشی در بن بست: آموزش و پرورش، یکی از مهم ترین مراحل زندگی کودک، به طور قابل توجهی تحت تاثیر شیوه نامه های سختگیرانه برای مهارت های شیب و ویروس قرار گرفته است. طبق گزارش یونسکو، تعطیلی کامل مدارس در ۳۱ کشور و کاهش ساعات مدرسه به صورت پاره وقت در ۴۸ کشور دیگر مشاهده شده است. تعطیلی مدارس، یکی از پیامدهای سنگین این همه گیری است که ۷۲ میلیون کودک را در سراسر جهان و در سنین دبستان، در فقر یادگیری قرار داده است، به این معنی که شاید بسیاری از آنها تا ۱۰ سالگی قادر به خواندن و درک یک متن ساده نخواهند بود. در نتیجه، به دلیل تعطیلی مدارس، زنان و دختران بیشتری آسیب را متحمل شده اند چون در بسیاری از جوامع به دلیل تعطیلی مدارس، آنها به سمت ازدواج های اجباری سوق داده می شوند. طبق گزارشات یونسف، به دلیل عدم دسترسی به اینترنت و نیز تکنولوژی های لازم برای آموزش از راه دور، ۴۳ میلیون کودک نمی توانند از برنامه های آموزش از راه دور بهره مند شوند و متأسفانه این وضعیت، بحران های روانی را در کودکان دامن می زند.

۲. کلاس های مجازی و بی انگیزگی کودکان: به گزارش یونسف «زیر سایه بیماری کووید، زندگی میلیون ها کودک به طور موقت به خانه ها و صفحات نمایش خلاصه شده است.» به گفته روان شناسان کودک، امروزه کودکان بی انگیزه تر از هر زمان دیگری هستند به طوری که علائم بیش فعالی و اختلالات حسی در آنها به وفور دیده می شود و علت آن هم چیزی جز کلاس های درس مجازی نیست! روان شناسان بالینی متخصص در رشد کودک و نوجوان، وضعیت کودکان و نوجوانان را در برخی از کشورها مانند اندونزی، بسیار بد گزارش و توصیف می کنند چون در این کشورها به علت فقر فرهنگی

زیاد، معمولاً کودکان در مورد احساسات خود با والدین صحبت نمی کنند. و این کار، در این نوع کشورها به هیچ عنوان رایج نیست.

نابرابری اجتماعی- اقتصادی نیز می تواند عاملی باشد که در هند باعث ناراحتی هر چه بیشتر کودکان در دوران همه گیری کرونا شده است. روان شناسان کودک در تحقیقات خود دریافتند که کودکان اغلب از نشان دادن خانه خود در تماس های ویدیویی کلاس مدرسه، ناراحت می شوند زیرا از این می ترسند که توسط همسالان خود در زمینه های مختلف مورد قضاوت قرار گیرند.

در این خانواده ها، قطع مکرر برق بسیار رایج است، اتفاقی که کودکان را به طور خودکار از کلاس درس مجازی جدا می کند و نوعی احساس شرم، سرافکندگی و عدم هماهنگی با همسالان خود را در آنها برمی انگیزد. هنگامی که آنها دوباره به کلاس متصل می شوند، همواره می ترسند در مورد چیزی که ناخواسته از دست داده اند، از سوی معلم مورد سوال قرار گیرند و همین استرس، شور و شوق یادگیری را در آنها خفه می کند!

حضور در دنیای خارج که بخشی حیاتی از دوران کودکی است، به دلیل شیوه نامه های سختگیرانه بهداشتی از زندگی کودکان در سراسر جهان حذف شده است. روان شناسان معتقدند که بازی در فضای باز دارای مزایای زیادی است و تاثیر بسزایی در رشد کودکان دارد، مهارت های رفتاری آنها را بهبود می بخشد و دامنه حواسشان را گسترش می دهد. علاوه بر این، گذراندن زمان در نور طبیعی، نه تنها کودکان که بزرگسالان را شادتر و سیستم ایمنی ایشان را تقویت می کند.



«