

دستگیری روان

ترجمه: کوثر جولایی

آموزگار پایه‌ی چهارم ابتدایی شهر قدس

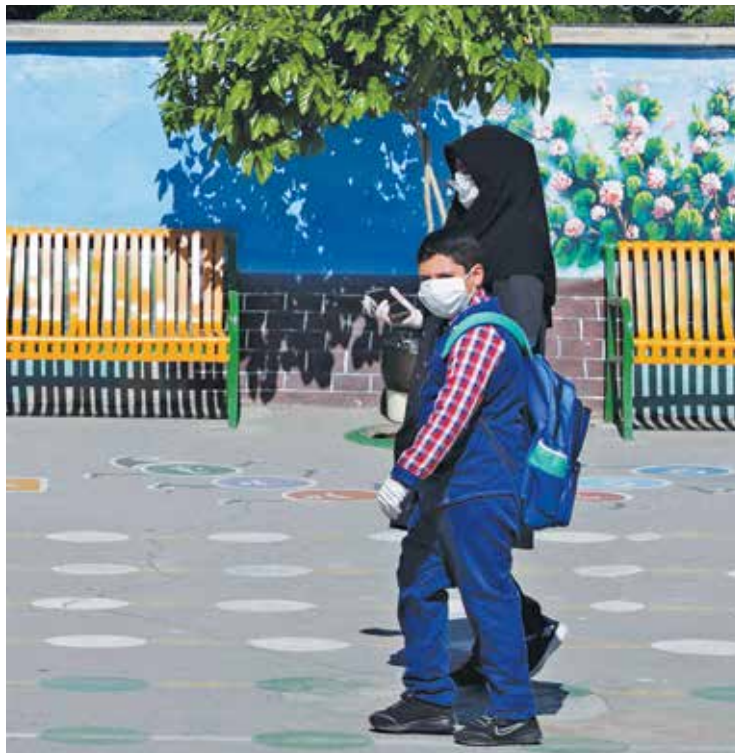
یکی از نگرانی‌های اصلی در دوران شیوع ویروس کرونا به‌خطرافتادن سلامت روان کودکان و نوجوانان بود. این ویروس همراه با خود قرنطینه، تعطیلی مدرسه‌ها و دانشگاه‌ها، کاهش تعاملات اجتماعی و ارتباط با دوستان، هم‌سالان و آشنایان را برای کودکان و نوجوانان به همراه داشت.

برای آنکه عمق فاجعه‌ی این همه‌گیری را درک کنیم بهتر است سری به آمار و ارقام بزنیم. طبق تحقیقات صورت‌گرفته، بعد از گذشت سیزده ماه از شیوع کرونا، بیش از یک‌سوم نوجوانان و کودکان با آسیب‌های جدی روانی مواجه شدند و سلامت روان آن‌ها به خطر افتاد.

در پژوهشی که کارولینا و همکارانش از اوایل سال ۲۰۲۰ تا مه سال ۲۰۲۱ پیرامون همین موضوع انجام دادند به نتایج جالبی درباره‌ی مسیر سلامت روان کودکان و نوجوانان در همه‌گیری کرونا دست یافتند. ایشان طی سیزده ماه، در قالب پرسشنامه‌ی الکترونیک، از والدین کودکان و نوجوانان خواستند که حالت روانی فرزندانشان را ماهانه گزارش دهند. پاسخ‌ها نشان می‌داد هر ماه شرایط سلامت روان کودکان و نوجوانان بدتر می‌شد. در این پژوهش نوجوانان و کودکان به سه دسته تقسیم شدند:

۱. نوجوانان و کودکانی با کمترین تعارضات و آسیب‌های روانی؛
 ۲. نوجوانان و کودکانی با تعارضات روانی متوسط؛
 ۳. نوجوانان و کودکانی با مشکلات و آسیب‌های روانی شدید.
- مهم‌ترین عاملی که این تعارضات و مشکلات را برای سلامت روان به وجود آورد، «محدودیت‌ها و قرنطینه‌ها» می‌بود که نوجوانان و کودکان را از تعامل با گروه هم‌سالان محروم می‌کرد.





در ادامه به عواملی می‌پردازیم که سرعت این آسیب‌های روانی را کم یا تشدید می‌کنند:

مشکلات عاطفی

طبق پرسشنامه‌ها، تحقیقات و اطلاعات کسب‌شده طی این سیزده ماه، یکی از عوامل مهم تأثیرگذار بر تشدید یا کاهش آسیب‌های روانی «عوامل عاطفی» بود. به‌گونه‌ای که نوجوانان و کودکانی که حداقل یک دوست صمیمی داشتند و می‌توانستند در شرایط متعدد با او تعامل داشته باشند، آسیب‌های روانی بسیار کمتری را تجربه می‌کردند و بالعکس. همچنین کودکان و نوجوانانی که والدینی با مشکلات و پریشانی روانی زمینه‌ای داشتند، بیشتر از سایر افراد، سلامت روانشان در معرض خطر بود. جالب است بدانید پسرها بیش از دخترها توانستند از مسائل عاطفی برای پیشگیری از آسیب به سلامت روان بهره‌گیری کنند.

مشکلات رفتاری

طبق پرسشنامه‌های ارسالی والدین، محققان به این نتیجه دست یافتند که کودکان و نوجوانانی که تعارضات والدفرزندی بیشتری دارند، با مشکلات روانی بیشتری در دوره‌ی کرونا روبه‌رو شده‌اند و برعکس ایشان، خانواده‌هایی که بین اعضای آن صمیمیت بیشتری بوده است و افراد خانواده رفتار بهتری با هم داشتند کمتر درگیر مشکلات سلامت روان شده‌اند. این تحقیقات همچنین نشان داد که کودکان کمتر از نوجوانان مشکلات رفتاری از خود بروز داده‌اند و در نتیجه، از این ناحیه، کمتر از نوجوانان با آسیب‌های روانی روبه‌رو شده‌اند.

مشکلات بی‌توجهی

طبق پرسشنامه‌ها، این عامل به نوجوانان و جوانان کمتر از کودکان آسیب وارد می‌کند؛ یعنی اگر کودک از جانب والدین و دوستان مورد بی‌توجهی واقع شود، آسیب روانی شدیدی را تجربه می‌کند. این در حالی است که در دوران همه‌گیری کرونا، به‌دلیل مشکلات اجتماعی و فردی، والدین کمتر به کودک توجه می‌کردند و دوستان و هم‌سالان کودک نیز نمی‌توانستند توجه زیادی به او داشته باشند. در نتیجه می‌توان گفت با آنکه اکثر جوانان، نوجوانان و کودکان آسیب‌های سلامت روان را تجربه کردند؛ اما عواملی بر سرعت این آسیب‌ها تأثیرگذار بوده است. به‌صورت خلاصه عواملی که آثار منفی کرونا را بر سلامت روان افزایش می‌دهد، عبارت بودند از:

۱. نداشتن یک دوست صمیمی و حامی؛
۲. ناراحتی‌ها و اختلافات والدین و فرزندان؛
۳. مشکلات روانی زمینه‌ای بین والدین و فرزندان.

در واقع تعطیلی مدرسه‌ها، فاصله‌گذاری‌های اجتماعی، محدودیت‌های وضع‌شده توسط دولت و تمامی قوانین قرنطینه آسیب‌هایی

جدی را به جوانان، نوجوانان و کودکان وارد کرد؛ اما با توجه به نتیجه‌ی این پژوهش می‌توان گفت برای آنکه یک کودک یا نوجوان بتواند از آسیب‌ها دور و از سلامت روان بالایی برخوردار باشد، بایستی حداقل یک دوست صمیمی داشته باشد که هر دو در شرایط سخت قرنطینه از یکدیگر حمایت کنند.

در دوران همه‌گیری‌ها بر والدین فشار بسیار زیادی وارد می‌شود؛ اما این فشار نباید بر دوش فرزندان نیز بیفتد. والدین بایستی فضای خانواده و روابط بین اعضا را به‌خوبی مدیریت و جو منزل را صمیمی کنند تا کودکان و نوجوانان از آسیب‌های گفته‌شده مصون بمانند.

با همین راهکارهای ساده اما مهم می‌توان سلامت روان کودکان و نوجوانان را در هر همه‌گیری‌ای حفظ کرد و اجازه نداد علاوه بر مشکلات اجتماعی، فرهنگی و... که به وجود می‌آید، سلامت روان فرزندانمان نیز به خطر بیفتد و آن‌ها از این سمت نیز به مشکل بخورند.

منبع

<https://acamh.onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/jcv2.12153>