



دلبستگی کرونایی

تأثیر ویروس کرونا بر دلبستگی کودکان

● پریسا رجائی / مدیر مهد کودک مشهد مقدس
● زهرا رجائی / دستیار تخصصی روان‌پزشکی

اشاره

شیوع کووید ۱۹ می‌تواند با پیامدها و مشکلات روان‌شناختی در کودکان همراه باشد. یکی از این مشکلات ایجاد اختلال در دلبستگی کودکان است در این مقاله می‌کوشیم بیشتر در این خصوص دانسته و راهکارهایی را برای مدیریت بهتر آن مرور کنیم.

کلیدواژه‌ها: کرونا، دلبستگی، کودک، مهد کودک



همراه باشد. بررسی پژوهش‌های منتشر شده در این زمینه نشان دهنده برخی از این پیامدهاست که در ادامه ذکر می‌شوند:

● **افزایش مشکلات رفتاری و هیجانی:** بسته شدن پیش‌دبستانی‌ها، مهدهای کودک و قرنطینه شدن در خانه، به کاهش فعالیت‌های بدنی و تعاملات اجتماعی در کودکان می‌انجامد که همین موضوع مشکلات رفتاری و هیجانی را بیشتر می‌کند. بر اساس پژوهش ژیاو و همکاران مشکلاتی از قبیل بیش‌فعالی، کابوس‌های شبانه، خستگی و بی‌حوصلگی، کاهش اشتها، نگرانی، تحریک‌پذیری و بی‌توجهی از جمله مشکلات هیجانی و رفتاری هستند که در دوران شیوع کرونا دیده می‌شوند. (Zhang, at el, 2020:10-20).

● **مشکلات مربوط به خودتنظیمی:** شیوع کووید ۱۹ با مشکلاتی از قبیل خودتنظیمی، به علت تغییر ساعت خواب، تماشای طولانی‌مدت تلویزیون و استفاده مداوم از گوشی‌های هوشمند برای انجام فعالیت‌های درسی، روند عادی زندگی بزرگسالان و کودکان را تغییر می‌دهد. این موارد ممکن است مشکلات و مسائل روان‌شناختی مهمی برای کودکان ایجاد کنند (Wang, 2020).

* **اضطراب و ترس:** در اثر شیوع بیماری کووید ۱۹ و قرنطینه شدن کودکان در محیط خانه و اخبار مرتبط با این بیماری، از قبیل انتقال سریع بیماری و مرگ، کودکان دچار ترس و اضطراب می‌شوند. ترس از دست دادن والدین و اضطراب مبتلا شدن به بیماری در کودکان دیده می‌شود (Bao, at el 2020). همچنین، بر اساس نظر دالتون، ریپا و آستین بیماری

ویروس کرونا از جمله ویروس‌هایی است که باعث عفونت‌های تنفسی می‌شود. این ویروس می‌تواند به شکل بیماری‌های خفیف مانند سرماخوردگی تا بیماری‌های شدیدتر مانند مرس و سارس نمایان شود. به‌تازگی این ویروس به نام کووید ۱۹ نام‌گذاری شده است. این بیماری برای اولین بار در شهر ووهان در استان هوبی چین آغاز شد؛ جایی که چندین مرکز درمانی، گروه‌هایی از بیماران مبتلا به مشکلات شدید تنفسی با علت نامعلوم را گزارش کردند (Zhang, Wang, at el, 2020:1-6). سازمان بهداشت جهانی این بیماری را تهدیدی بزرگ برای سلامت جسمانی و روانی معرفی کرده است، چرا که شیوع بیماری کووید ۱۹ زندگی روزانه و عادی خانواده‌ها را تغییر داده و به شکل ویژه‌ای بر سبک زندگی خانواده‌ها تأثیر گذاشته است. (Shen, Yang, at el, 2020).

گاش، چاترچی و دابی نشان دادند، در زمان بروز بحران، به‌ویژه بیماری‌های همه‌گیر، کودکان به‌احتمال بیشتری دچار مشکلات روان‌شناختی می‌شوند (Ghosh, at el, 2020: 34-42). با شیوع بیماری کووید ۱۹ مراکز متعددی از جمله مهدهای کودک و مدرسه‌ها تعطیل شدند، روابط اجتماعی به‌شدت محدود شد و فعالیت‌های اوقات فراغت خارج از خانه لغو شد یا بسیار کاهش یافت. این امر، کلافگی و بی‌حوصلگی را در کودکان به دنبال داشته است. همچنین، بیماری کووید ۱۹ با تأثیر گذاشتن بر رفتار روزمره مردم به گسترش احساس اضطراب، افسردگی، ترس و نگرانی‌های مزمن در بین افراد جامعه، به‌ویژه گروه‌های حساس، مانند کودکان منجر شده است. شیوع کووید ۱۹ می‌تواند با پیامدها و مشکلات روان‌شناختی در کودکان

کووید ۱۹ از شیوع بالایی برخوردار است. این شرایط زمینه افزایش استرس و اضطراب را در والدین ایجاد می‌کند و ممکن است با افزایش استرس و اضطراب در کودکان هم همراه باشد (Dalton, Rapa & Stein, 2020)

● **مشکلات مربوط به سازگاری و راهبردهای مقابله‌ای:** بسیاری از کودکانی که به مهد کودک یا مدرسه پیش‌دبستانی می‌روند، با بسته شدن این مراکز مشکلات مربوط به سازگاری دارند. در محیط پیش‌دبستانی و مهد کودک، معمولاً کودک با دوستان خود تعاملات اجتماعی زیادی برقرار می‌کند. پژوهش‌ها نشان می‌دهند، با بسته شدن این مراکز و نیز کاهش

فعالیت‌های اجتماعی در نتیجه بیماری کووید ۱۹، تعاملات کودکان به‌ویژه با گروه همسالان کاهش می‌یابد. کاهش تعامل با همسالان با مشکلاتی در سازگاری اجتماعی مرتبط است (Park, et al, 2020).

● **تجربه بدرفتاری و آزار هیجانی:** تصمیم تعطیلی مشاغل در زمان اوج شیوع بیماری کووید ۱۹ ممکن است برای برخی خانواده‌ها مشکلات اقتصادی به بار آورد که خود می‌تواند به افزایش تعارضات خانوادگی منجر شود. افزایش تعارضات خانوادگی در بسیاری مواقع بدرفتاری با کودکان را در پی خواهد داشت (Itafim & Linhares, 2016). به نظر می‌رسد، مشکلات اقتصادی و تعارضات خانوادگی بر الگوی فرزندپروری و چرخه تعامل والدین و کودکان اثرگذار است.

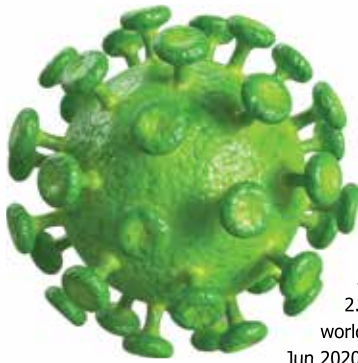
● **شدت مشکلات روان‌شناختی در کودکان:** کودکانی

که دچار برخی از اختلال‌های روان‌شناختی مانند کم‌توجهی / بیش‌فعالی یا اختلال اوتیسم هستند، در زمان قرنطینه‌های کرونایی، با مشکلاتی اعم از دریافت نکردن درمان و مداخله مناسب، اختلال در کنترل رفتار و خودتنظیمی، بازگشت و عود نشانه‌های بهبود یافته روان‌شناختی مواجه هستند. این کودکان ممکن است نتوانند با شرایط ناشی از بیماری کووید ۱۹ به‌خوبی همراه شوند. (Narzisi, 2020).

● **افسردگی و استرس پس از آسیب:**

ماندن در خانه برای بسیاری از کودکان خوشایند نیست و این می‌تواند به تجربه تنهایی و در نهایت افسردگی منجر شود. کودکانی که در اثر این بیماری یکی از اعضای خانواده را از دست می‌دهند، به علت ناتوانی در





منابع

1. Zhu, N., Zhang, D., Wang, W., Li, X., Yang, B., Song, J., & Niu, P. (2020). A novel coronavirus from patients with pneumonia in China, 2019. *New England Journal of Medicine*, 15.
2. Worlometers (2020) <https://www.worldometers.info/coronavirus/> Accessed: 7 Jun 2020.
3. World Health Organization (2020). COVID-19 situation.2020. Accessed: 7 Jun 2020.
4. Shen, K., Yang, Y., Wang, T., Zhao, D., Jiang, Y., Jin, R., & Shang, Y. (2020). Diagnosis, treatment, and prevention of 2019 novel coronavirus infection in children: experts' consensus statement. *World journal of pediatrics*, 5, 1-9.
5. Ghosh, R., Dubey, M. J., Chatterjee, S., & Dubey, S. (2020). Impact of COVID-19 on children: Special focus on psychosocial aspect. *education*, 31, 34-42.
6. Zhang, J., Shuai, L., Yu, H., Wang, Z., Qiu, M., Lu, L., ... & Chen, R. (2020). Acute stress, behavioural symptoms and mood states among school-age children with attention-deficit/hyperactive disorder during the COVID-19 outbreak. *Asian journal of psychiatry*, 51, 10-20.
7. Wang, G., Zhang, Y., Zhao, J., Zhang, J., & Jiang, F. (2020). Mitigate the effects of home confinement on children during the COVID-19 outbreak. *The Lancet*.



سوگواری و غم فروخورده شده، نشانه‌های استرس پس از آسیب یا استرس حاد را نشان می‌دهند (Roccella, 2020). پیامدهای روان‌شناختی کووید ۱۹ برای کودکان باید بر اساس سایر موارد مداخله‌گر، از قبیل مشکلات زمینه‌ای والدین، داشتن اختلال روان‌شناختی در کودک یا خواهر و برادر، نداشتن مهارت‌های حل مسئله و سازگاری نیز بررسی و توجه شود.

در این باره راهکارهایی ساده پیشنهاد می‌شوند:

- **ابراز عشق و علاقه صادقانه به فرزندان، به گونه‌ای که بتوانند با ترس‌های خود کنار بیایند.**
- **توضیح آنچه اتفاق می‌افتد، به زبانی ساده و قابل فهم برای کودکان.**
- **حل استرس‌های والدین با راهکارهای سازگارانه و مراجعه به متخصصان سلامت روان (نظیر مشاوران خانواده، روان‌شناسان و روان‌پزشکان) در صورت لزوم.**
- **انجام فعالیت‌های مفرح و خلاقانه در طول روز برای کودکان.**
- **تقویت مهارت‌های فرزندپروری. از جمله مهم‌ترین آن‌ها مقابله با استرس است.**

مطالعات مشخص کرده است، هر اندازه استرس و اضطراب والدین بالاتر باشد، میزان استرس منتقل شده به کودکان نیز بالاتر می‌رود و در نتیجه حس ناامنی در آن‌ها تقویت و سبب شکل‌گیری شکل ناامنی از دل‌بستگی، به خصوص نوع اضطرابی آن، می‌شود. همچنین، کودکانی که دل‌بستگی امن دارند، احتمال کنارآمدنشان با این استرس بهتر است.

این راهکارها می‌توانند در تخفیف مشکلات سودمند باشند. امید است با به‌کارگیری این راهکارها و نیز استفاده از اقدامات مورد نیاز و مراجعه به متخصصان بهداشت روان، بکوشیم طی این پاندمی دشوار شرایط روان‌شناختی موجود را هرچه بیشتر برای کودکان سرزمینمان آسان کنیم.

