

کرونا و سلامت روان کودکان

زهرة اولیائی

کارشناس ارشد تعلیم و تربیت - استان اصفهان

کودکان پس از وقوع حوادث، بحران‌ها و بلایای طبیعی، از نظر عاطفی و هیجانی تحت تأثیر قرار می‌گیرند، اما در بسیاری موارد مراقبت از آن‌ها تنها به رفع نیازهای اولیه یا صدمات جسمانی‌شان محدود می‌شود (معاونت سلامت، ۱۳۸۱: ۲). سلامت روان یکی از مقوله‌های مهم در مباحث روان‌شناسی و روان‌پزشکی است که پژوهش‌های زیادی را به خود اختصاص داده است. از آنجا که سلامت و بیماری کودکان در سلامت و بیماری جامعه فردا و نسل‌های آینده اثرگذار است (خیراتی و همکاران، ۱۳۹۶)، در این مقاله آثار روان‌شناختی همه‌گیری جهانی^۱ و ویروس کرونا^۲ بر کودکان و راهکارهای حفظ سلامت روان آنان را بررسی خواهیم کرد.

کلیدواژه‌ها: همه‌گیری جهانی کرونا، آثار روان‌شناختی، سلامت روان، کودکان

سلامت روان در کودکان

سلامت روان، قابلیت ارتباط موزون و هماهنگ با دیگران، تغییر و اصلاح محیط فردی و اجتماعی و حل تضاد و تمایلات شخصی به‌طور عادلانه و مناسب است (شریفی، ۱۳۹۶). سلامت روان در کودکان عبارت است از داشتن یک زندگی شاد و سالم از نظر روانی و نبود نشانه‌های اختلالات سلامت روان در آن‌ها (خیراتی، ۱۳۹۶، به نقل از APA، ۲۰۱۸). اختلالات سلامت روان دو دسته اختلالات درونی‌سازی (سکوت زیاد، اضطراب، افسردگی، بازداری، نامیدی، کناره‌گیری، انزوای اجتماعی و شکایات جسمانی) (مارچانت، سولانو، فیشر، کالدالرا، یانگ، ۲۰۰۷) و اختلالات برونی‌سازی (الگوهای رفتاری سازش نیافته، و تعارض با دیگران و محیط پیرامون خود) را شامل می‌شود (آشنیخ و رسکورلا، ۲۰۰۱). در بحث سلامت روان، رابطه مادر و کودک از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است، زیرا اختلالات روان‌شناختی مادر بر رابطه او با فرزندش تأثیر می‌گذارد (خیراتی، ۱۳۹۶، نقل از صالحی و همکاران، ۱۳۸۳).

شاخص‌های سلامت روان در کودکان

شاخص‌های سلامت روانی - اجتماعی کودکان چهار شاخص درون فردی (ذهن آگاهی یا خودآگاهی هیجانی، جرئت‌ورزی و احترام به خود)، بین فردی (مشارکت، مسئولیت‌پذیری اجتماعی و روابط اجتماعی، و حمایت اجتماعی)، استرس (مدیریت استرس و کنترل هیجان) و سازگاری (انعطاف‌پذیری و شادی) را در برمی‌گیرد (فیروزی و همکاران، ۱۳۹۵).

ذهن آگاهی^{۱۱}

به وسیله صحبت یا بازی کردن تشویق کنید (همان منبع) و (فابر، مازلیش، ۱۳۸۱).

● برای شناخت ترس‌ها، نیازها و برداشت‌های نادرست کودک می‌توان با ملایمت از وی درباره افکار و احساساتش پرسید: الان چه فکری داری؟ چه احساسی داری؟

● آرامش و خونسردی والدین و مراقبان برای آرامش بخشی به کودک بسیار مهم است، به سؤالات وی با اطمینان و صادقانه پاسخ دهید. در پاسخ برخی سؤالاتش می‌توانید بگویید: من هم نمی‌دانم، اجازه بده بپرسم.

● کودک را مطمئن کنید که در امان است. به او اطمینان دهید دوستش دارید و مراقبش هستید (معاونت سلامت، ۱۳۸۱: ۶)، احساساتش را درک می‌کنید و می‌دانید چقدر ناراحت و نگران است (همان منبع) و (فابر، مازلیش، ۱۳۸۱).

● سعی کنید عوامل اضطراب‌آور را محدود کنید؛ عواملی مثل اخبار ناگوار رادیو و تلویزیون، فیلم‌ها یا داستان‌های ترسناک، و صحبت‌ها و شیون‌های دل‌خراش دیگران.

● تا جایی که ممکن است نظم روزانه کودک را برقرار کنید؛ مثل زمان خواب، استراحت، بازی و غذا.

● فراموش نکنید در این شرایط نیاز کودکان به بازی و تفریح و مراقبت و توجه، بیش از هر وقت دیگر است (معاونت سلامت، ۱۳۸۱: ۸-۷).

● از رنگ‌های شاد و مناسب استفاده کنید. رنگ‌ها در روحیه کودک تأثیر بسزایی دارند و باعث تجربه‌های هیجانی از قبیل خنده و شادی، غم و اندوه، آرامش و تحریک‌پذیری، سکوت و هیجان می‌شوند. استفاده از رنگ‌های شاد و مناسب روحیه و حوصله کودکان را افزایش می‌دهد.

● کودکان را متناسب با سنینشان از شرایط بیماری آگاه کنید. ● به کودکان اطمینان دهید با رعایت نکات بهداشتی، خود و اطرافیانشان سلامت خواهند بود.

● راه‌های مراقبت از خود در برابر بیماری را به کودکان بیاموزید:

- ماندن در خانه و بازی نکردن در بیرون از خانه
- شستن صحیح دست‌ها با آب و صابون قبل از لمس چشم و دهان و بینی
- شستن صحیح دست‌ها با آب و صابون قبل از خوردن و آشامیدن
- شستن شیر آب با آب و صابون بعد از شستن دست‌ها و قبل از بستن شیر آب
- دست ندادن و روبوسی نکردن
- استفاده نکردن از تغذیه مشترک با دیگران
- صحبت نکردن هنگام غذا خوردن
- استفاده نکردن از وسایل دیگران مثل مداد رنگی و اسباب‌بازی
- استفاده از وسایل شخصی و بهداشتی خود
- شستن دست‌ها با آب و صابون، بعد از عطسه یا سرفه و لمس سطوح و اشیاء

ذهن آگاهی که توجه و آگاهی ارتقا یافته به تجربه‌های جاری یا واقعیت کنونی در نظر گرفته می‌شود نوعی مراقبه است. افراد ذهن آگاه واقعیات درونی و بیرونی را آزادانه و بدون تحریف درک می‌کنند و توانایی زیادی در مواجهه با طیف گسترده‌ای از تفکرات، هیجانات و تجربه‌ها دارند. (Brown, 2003)

حمایت اجتماعی^{۱۲}

حمایت اجتماعی مفهومی چندبعدی است و در مجموع یعنی این احساس که شخص مورد توجه دیگران است و دیگران برای او ارزش قائلند و اینکه او به یک شبکه اجتماعی تعلق دارد حمایت اجتماعی نیز نقش مهمی در سلامت روان دارد.

اگر خودپنداره مثبت باشد، فرد از سلامت روان برخوردار است. خودپنداره ترکیبی از عقاید و احساسات فرد نسبت به خودش است که از واکنش‌های دیگران در مورد خود دریافت می‌کند (موسوی و همکاران، ۱۳۹۸: ۱۶).

واکنش کودکان در بحران‌ها

کودکان پس از هر حادثه پراسسترس یا ناگوار ممکن است به شکل‌های مختلفی واکنش نشان دهند:

- بی‌قراری یا بیش‌فعالی
- گنجی و بهت
- اضطراب، ترس و وحشت
- خشم، عصبانیت و پرخاشگری
- احساس گناه، غمگینی و افسردگی
- انزوا و گوشه‌گیری
- اجتناب از دور شدن از مراقبان (پدر و مادر، بستگان یا امدادگران) و چسبیدن به آن‌ها
- اجتناب از موقعیت‌ها یا مکان‌هایی که یادآور فاجعه یا رخدادی تلخ باشند
- سکوت، بی‌تفاوتی و انکار. گویی حادثه‌ای رخ نداده است
- رفتارهای بچگانه یا کمتر از سن خود (معاونت سلامت، ۱۳۸۱: ۲)
- مشکلات خواب مثل کابوس‌دیدن، داد زدن در خواب یا شب‌ادراری (همان) و (صالحی، ۱۳۷۳: ۵-۴)
- بی‌اشتهایی روانی؛ محیط کودک باید آرام باشد. هیجان خانواده و ناراحتی‌های محیط روی طفل اثر می‌گذارد و اشتها را او را سلب می‌کنند (مشایخی، ۱۳۷۲: ۶۸)
- ناخن جویدن برای آزاد کردن انرژی عصبی (ای شافر و دیگران، نیمو، ۱۳۷۸: ۶۲).

راه‌های حفظ سلامت روان کودکان در بحران‌ها

- بچه‌ها در کنار والدین و آشنایان آرامش بیشتری دارند؛ آن‌ها را از خود جدا نکنید (معاونت سلامت، ۱۳۸۱: ۴).
- بدون اجبار و با محبت، کودک را به بیان افکار و احساساتش



افراد ذهن آگاه واقعیات درونی و بیرونی را آزادانه و بدون تحریف درک می‌کنند و توانایی زیادی در مواجهه با طیف گسترده‌ای از تفکرات، هیجانات و تجربه‌ها دارند



– استفاده از دستمال کاغذی هنگام سرفه و عطسه
 – استفاده از ماسک و دستکش، به‌ویژه استفاده از ماسک هنگام بیماری‌های ویروسی
 – گذاشتن ماسک، دستمال و دستکش داخل کیسه پلاستیکی و انداختن آن در سطل زبالهٔ دردار، (Corona virus 2020 information)

– دست‌نزدن به سطوح زباله و استفاده از پدال برای باز کردن در آن، به‌ویژه در بیرون از خانه
 – شستن دست‌ها با آب و صابون بعد از استفاده از دست‌شویی
 – دوری از حیواناتی مانند سگ و گربه و دست‌نزدن به آن‌ها (دفتر پیشگیری از معلولیت‌ها، ۱۳۷۳: ۱۳ و ۱۲)
 – دست‌نزدن به لاشهٔ پرندگان که احتمال می‌رود در اثر ابتلا به آنفلوآنزای پرندگان جان خود از دست داده باشند.
 – نفس کشیدن. بدن برای تحریک پاسخ به فشار عصبی، به اکسیژن اضافی نیاز دارد. بنابراین، کودکان می‌توانند به محض احساس فشار، آن را از طریق کنترل الگوی تنفسی‌شان کاهش دهند. به کودکان گوشزد کنید که از تنفس سریع که غالباً با فشار عصبی همراه است، اجتناب ورزند و به‌طور منظم و راحت نفس بکشند. همچنین، نفس عمیق بکشند (ای شافر و دیگررونیوم، ۱۳۷۸: ۳۱).

– پخش موسیقی آرام؛ موسیقی باعث افزایش نشاط و آرامش و نیز کاهش رفتارهای ناسازگارانهٔ کودک می‌شود (راه نجات، ۱۳۷۹).

– کشیدن نقاشی. نقاشی نیز می‌تواند با نمایش تعارض‌ها و تضادها بین جهان درونی کودک و واقعیت بیرونی، به سلامت روان او کمک کند.
 مراقبان کودک می‌توانند در صورت نیاز به اطلاعات و راهنمایی‌های بیشتر، از گروه‌های حمایت روانی – اجتماعی کمک بگیرند (معاونت سلامت، ۱۳۸۱: ۸).

رشد و تکامل انسان در دورهٔ کودکی از نظر اجتماعی، عاطفی، شناختی و جسمانی ویژگی‌هایی دارد که می‌تواند کودک را از نظر سلامت روانی آسیب‌پذیر کند. شکی نیست که تجربه‌های اولیهٔ کودک بر ابعاد گستردهٔ زندگی آتی وی تأثیر می‌گذارد و سال‌های پیش از دبستان در رشد و سازگاری کودکان در آینده نقشی حیاتی دارد.

پی‌نوشت‌ها

1. Mental health
2. Pandemic
3. Coronavirus
4. Marchant
5. Solano
6. Fisher
7. Caldarella
8. Young
9. Achenbach
10. Rescorla
11. Mindfulness
12. Social support

منابع

۱. ادارهٔ سلامت روان (۱۳۸۱). سلامت روان کودکان در بلایای طبیعی، تهران: معاونت سلامت وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی.
۲. ای شافر، چارلز؛ دیگررونیوم، تزرافوی (۱۳۷۸). بچه‌های خوب، عادت‌های بد؛ مترجم: میرمعی الدین گلپاز. تهران: انتشارات همشهری.
۳. خیراتی، مریم؛ نظیفی، مرتضی (۱۳۹۶). پیش‌بینی سلامت روانی بر اساس شاخص‌های رشدی در کودکان ۴ تا ۶ سال. پایان‌نامه کارشناسی ارشد مشاوره، دانشگاه بجنورد، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی
۴. دفتر پیشگیری از معلولیت‌ها (۱۳۷۳). توکسوپلاسماوزیس و گربه‌ها. تهران: معاونت پیشگیری سازمان بهزیستی کشور.
۵. شریفی، غلامرضا (۱۳۸۲). بررسی اثربخشی روش آموزش حل مسئله در درمان افسردگی نوجوانان شاهد، پایان‌نامهٔ کارشناسی ارشد، تهران: انستیتو روان‌پزشکی تهران، دانشکده علوم رفتاری و سلامت روان.
۶. فابر، آدل؛ مارلیش، الین (۱۳۸۱). به بچه‌ها گفتن، از بچه‌ها شنیدن. مترجم: فاطمه عباسی. تهران: نشر دایره.
۷. فیروزی، محمدرضا؛ نوشادی، ناصر و کاظمی، علی (۱۳۹۵). تعیین شاخص‌های سلامت روانی – اجتماعی کودکان و نوجوانان. فصلنامهٔ ارمان دانش، دانشگاه یاسوج، دورهٔ ۲۱، شمارهٔ ۸، پیاپی ۱۱۵.
۸. مشایخی، مرتضی (۱۳۷۳). بی‌اشتهایی روانی کودک. تهران: انتشارات سروش.
۹. موسوی، مژگان؛ رفاهی، ژاله و فانی، حجت‌الله (۱۳۹۸). پیش‌بینی سلامت روان کودکان بر اساس خودپنداره و مهارت‌های اجتماعی دانش‌آموزان شیراز، پایان‌نامهٔ کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی واحد مرودشت.

10. Achenbach, T. M., & Rescorla, L. A. (2001). Manual for the ASEBA school age: Form & profiles. Burlington, VT: Research Center for Children, Youth, & Families.
11. Brown KW, Ryan RM. (2003). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. J Pers Soc Psychol. 84 (4): 822–848.
12. Corona virus information, (2020). Coronavirus en Belgique: binfographie reprenant tous les symptomes, infos utiles ET gestes essentiels. Belgique: <https://www.rtbef.be/info/societe/detail>

بدن برای تحریک و پاسخ به فشار عصبی، به اکسیژن اضافی نیاز دارد. بنابراین، کودکان می‌توانند به محض احساس فشار، آن را از طریق کنترل الگوی تنفسی‌شان کاهش دهند