

اختلالات اضطرابی در کودکان پسر ۷ تا ۱۰ سال

تهیه کننده: نسرین سادات تقوی

مدرسه: غیردولتی سرآمد

چکیده

اختلالات اضطرابی از شایع ترین مشکلات روان شناختی دوران کودکی هستند که در صورت تشخیص ندادن و درمان به موقع، می توانند بر رشد هیجانی، تحصیلی و اجتماعی کودک تأثیر منفی بگذارند. کودکان پسر ۷ تا ۱۰ ساله به دلیل ورود به محیط مدرسه، افزایش مسئولیت ها و تغییرات رشدی، ممکن است اضطراب را به شکل های مختلف تجربه کنند. اضطراب در حد طبیعی بخشی از زندگی کودک است و به او کمک می کند در موقعیت های مختلف هوشیار باشد، اما زمانی که شدت آن افزایش یابد و عملکرد روزانه کودک را مختل کند، به عنوان اختلال اضطرابی شناخته می شود.

هدف این مقاله بررسی مفهوم اختلالات اضطرابی، انواع آن، علائم، عوامل مؤثر، روش های تشخیص و درمان و همچنین نقش خانواده و مدرسه در پیشگیری و کاهش اضطراب در کودکان پسر ۷ تا ۱۰ سال است.

واژگان کلیدی: اضطراب، کودکان، اختلالات اضطرابی، سلامت روان، خانواده، درمان

مقدمه

سلامت روان یکی از مهم ترین ابعاد سلامت انسان است و دوران کودکی نقش اساسی در شکل گیری شخصیت و سلامت روان فرد در آینده دارد. بسیاری از مشکلات روان شناختی بزرگسالان ریشه در دوران کودکی دارند. یکی از رایج ترین این مشکلات، اختلالات اضطرابی است.

کودکان ۷ تا ۱۰ ساله در مرحله ای از رشد قرار دارند که با ورود به مدرسه، افزایش مسئولیت های تحصیلی، ارتباط با همسالان و انتظارات خانواده روبه رو می شوند. برخی کودکان به خوبی با این شرایط سازگار می شوند، اما برخی دیگر ممکن است دچار اضطراب شوند.

اگر اضطراب شدید و طولانی مدت باشد، می تواند بر یادگیری، روابط اجتماعی، اعتماد به نفس و احساس امنیت کودک تأثیر منفی بگذارد. بنابراین شناخت علائم و عوامل ایجادکننده اضطراب، به والدین و مربیان کمک می کند تا در زمان مناسب برای حمایت از کودک اقدام کنند.

تعریف اختلال اضطرابی

اضطراب احساس نگرانی، ترس یا دلوپسی نسبت به آینده یا موقعیت های ناشناخته است. این احساس در شرایط طبیعی بخشی از زندگی محسوب می شود، اما زمانی که شدت آن زیاد باشد، مدت طولانی ادامه پیدا کند و باعث اختلال در زندگی روزمره کودک شود، به عنوان اختلال اضطرابی شناخته می شود.

کودکان مبتلا به اضطراب ممکن است بدون وجود خطر واقعی احساس ترس شدید داشته باشند. این حالت می تواند با نشانه هایی مانند دل درد، سردرد، بی خوابی، کاهش تمرکز، افت تحصیلی، دوری از دوستان و وابستگی زیاد به والدین همراه باشد.

انواع اختلالات اضطرابی در کودکان ۷ تا ۱۰ سال

۱. اضطراب جدایی

در این اختلال کودک هنگام دور شدن از والدین یا افراد مورد اعتماد خود دچار ترس و نگرانی شدید می‌شود. ممکن است کودک از رفتن به مدرسه خودداری کند یا هنگام جدایی گریه و بی‌قراری زیادی نشان دهد. راهکار: ایجاد احساس امنیت، افزایش تدریجی استقلال کودک و همکاری والدین و مدرسه.

۲. اضطراب فراگیر

در این نوع اضطراب، کودک درباره موضوعات مختلف مانند درس، آینده، سلامت خانواده یا اتفاقات روزمره بیش از اندازه نگران است. این نگرانی‌ها معمولاً طولانی و کنترل آن‌ها برای کودک دشوار است. راهکار: آموزش مهارت‌های آرام‌سازی، کاهش نگرانی‌های غیرضروری و گفت‌وگوی حمایتی با کودک.

۳. اضطراب اجتماعی

کودک از حضور در جمع، صحبت کردن، پاسخ دادن به سؤال معلم یا شرکت در فعالیتهای گروهی می‌ترسد. این ترس ممکن است باعث کاهش اعتماد به نفس و گوشه‌گیری شود. راهکار: تشویق کودک به حضور تدریجی در فعالیتهای اجتماعی و تقویت توانایی‌های او.

۴. فوبیای اختصاصی

در این حالت کودک نسبت به موضوع خاصی مانند تاریکی، حیوانات، آمپول، ارتفاع یا رعدوبرق ترس شدید و غیرمنطقی دارد.

راهکار: مواجهه تدریجی و کنترل‌شده با عامل ترس با کمک والدین یا متخصص.

۵. اختلال هراس

در این اختلال کودک به صورت ناگهانی دچار ترس شدید می‌شود که ممکن است با تپش قلب، لرزش، تنگی نفس و احساس خطر همراه باشد.

راهکار: آموزش تنفس عمیق، کمک به حفظ آرامش کودک و مراجعه به روان‌شناس در صورت تکرار حملات.

عوامل مؤثر در ایجاد اضطراب

عوامل مختلفی در ایجاد اضطراب کودکان نقش دارند و معمولاً ترکیبی از عوامل زیستی، روانی و محیطی باعث بروز آن می‌شود.

عوامل ژنتیکی

وجود سابقه اضطراب در والدین می‌تواند احتمال بروز اضطراب در کودک را افزایش دهد.

عوامل خانوادگی

اختلافات خانوادگی، طلاق، تنبیه شدید، انتظارات بیش از حد یا حمایت افراطی می‌تواند زمینه اضطراب را فراهم کند.

عوامل مدرسه

فشارهای درسی، امتحانات، مقایسه شدن با دیگران، زورگویی همسالان و مشکلات ارتباطی با معلمان از عوامل مهم اضطراب هستند.

عوامل اجتماعی

تغییر محل زندگی، بیماری، از دست دادن عزیزان و تجربه حوادث ناگوار نیز می‌توانند باعث افزایش اضطراب شوند.

روش‌های تشخیص اختلالات اضطرابی

تشخیص اضطراب در کودکان باید توسط افراد متخصص مانند روان‌شناس یا روان‌پزشک کودک انجام شود. این تشخیص معمولاً از طریق گفت‌وگو با کودک و والدین، بررسی رفتارهای کودک، مشاهده علائم و استفاده از پرسش‌نامه‌های تخصصی انجام می‌شود.

روش‌های درمان اختلالات اضطرابی

روش‌های مختلفی برای کمک به کودکان مبتلا به اضطراب وجود دارد، از جمله:

درمان شناختی - رفتاری: کمک به کودک برای شناخت افکار نگران‌کننده و جایگزین کردن افکار مناسب‌تر.

آموزش مهارت‌های آرام‌سازی: مانند تنفس عمیق و کنترل هیجانات.

حمایت خانواده: ایجاد محیطی امن و آرام در خانه.

همکاری مدرسه و خانواده: برای کاهش فشارهای تحصیلی و اجتماعی.

درمان دارویی: در برخی موارد شدید و فقط با نظر پزشک متخصص.

نقش خانواده و مدرسه در کاهش اضطراب

خانواده و مدرسه نقش مهمی در سلامت روان کودک دارند. والدین باید احساسات کودک را بشناسند، به نگرانی‌های او گوش دهند و از ایجاد فشار بیش از حد جلوگیری کنند.

معلمان نیز می‌توانند با ایجاد محیطی امن، تشویق کودک، جلوگیری از مقایسه‌های منفی و حمایت عاطفی، به کاهش اضطراب کمک کنند.

نتیجه‌گیری

اختلالات اضطرابی از مشکلات مهم دوران کودکی هستند که در صورت بی‌توجهی می‌توانند بر رشد عاطفی، اجتماعی و تحصیلی کودک اثر منفی بگذارند. کودکان پسر ۷ تا ۱۰ سال به دلیل تغییرات رشدی و ورود به محیط مدرسه ممکن است با انواع اضطراب روبه‌رو شوند.

شناخت زودهنگام علائم، حمایت خانواده، همکاری مدرسه و استفاده از روش‌های درمانی مناسب می‌تواند به کاهش اضطراب و افزایش سلامت روان کودکان کمک کند. توجه به نیازهای عاطفی کودکان و ایجاد محیطی امن و حمایتگر، زمینه رشد بهتر و موفقیت آنان در آینده را فراهم خواهد کرد.

منابع

- انجمن روان پزشکی آمریکا. (2022). راهنمای تشخیصی و آماری اختلال‌های روانی. (DSM-5-TR)
- سازمان بهداشت جهانی. (WHO). سلامت روان کودکان و نوجوانان.
- وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی. راهنمای سلامت روان کودکان و نوجوانان.
- Mash, E. J., & Barkley, R. A. (2014). Child Psychopathology. Guilford Press

دانشگاه غیردولتی سرآمد