

مقابله با ترس‌های ناشی از کروناویروس

بچه‌ها را نگران نکنیم!



فراگیر شدن بیماری کووید-۱۹ مشکلات زیادی را به همراه آورده که یکی از مهم‌ترین آنها ترس، بیم و هراسی است که بعد از این بیماری به نوعی با زندگی تک‌تک ما عجین شده است. هر چقدر هم بخواهیم خونسرد و بی تفاوت باشیم، باز هم با شنیدن اخبار مختلف، تغییر شکل بیماری، شروع موج‌های جدید آن یا ابتلای دوستان و آشنایان نمی‌توانیم فراموشش کنیم.

به تازگی هم با ابتلای بیشتر کودکان به کرونا، والدین نگران ابتلای فرزندان‌شان به این بیماری هستند اما چطور می‌توانیم این نگرانی را به فرزندان‌مان منتقل نکنیم. ترس‌هایی که در حال حاضر در وجود فرزندان ما نهادینه شده‌اند، حتما در آینده مشکلات زیادی را برایشان به وجود خواهد آورد. حال چطور می‌توانیم به گونه‌ای رفتار کنیم که علاوه بر رعایت تمام موارد پیشگیری از بیماری، ترس و نگرانی کمتری داشته باشیم تا فرزندان‌مان هم بتوانند آرامش بیشتری بر خوردار باشند. در این خصوص با دکتر معصومه موسوی، فوق تخصص روان‌پزشکی کودک و نوجوان و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی گفت‌وگو کرده‌ایم.

سلامت: خانم دکتر، والدین چگونه ترس و نگرانی‌های خود را به فرزندان‌شان منتقل می‌کنند؟

اینکه ما چگونه ترس و نگرانی‌های خود را به کودکان منتقل می‌کنیم در مورد ترس‌های مختلف، متفاوت است. مثلا در بحران اخیر و شیوع ویروس کرونا بخش بزرگی از جامعه نگرانی‌های آزاردهنده‌ای در این خصوص پیدا کرده است. خصوصیت بارز ترس و اضطراب به این صورت است که وضعیتی «سرشتی» دارد، یعنی اضطراب هم مانند بسیاری از وضعیت‌های دیگر مانند قیافه، ظاهر، قد و... که از راه ژن به ارث می‌رسد، از طریق مادر به فرزندان منتقل می‌شود.

راه دیگر انتقال اضطراب از طریق مشاهده است که به این ترتیب در وجود شخص نهادینه می‌شود و کم‌کم به‌صورت یک اختلال درمی‌آید. هنگامی که بچه‌ها متوجه نگرانی ما از یک بیماری می‌شوند این وضعیت در آنها هم نهادینه شده و درواقع ترس و اضطراب ما به آنها هم منتقل می‌شود.

سلامت: ترس کودکان چه تفاوتی با بزرگسالان دارد؟ کودکان درک کامل و جامعی از اتفاقات، به‌خصوص اتفاقات ناگوار ندارند. آنها

نمی‌توانند مشکلات را پردازش کنند، بنابراین در بسیاری موارد حتی بیش از بزرگسالان آن را دریافت می‌کنند. ضمن اینکه ما برای اضطراب مکانیسم‌های دفاعی داریم که کمک می‌کنند بتوانیم سطح اضطراب را پایین بیاوریم ولی در کودکان این سازگاری و تطابق‌پذیری وجود ندارد. به همین دلیل هم قرار گرفتن در شرایط سخت، بیشتر آنها را مضطرب می‌کند. نکته دیگر این‌که بچه‌ها خصوصیتی دارند که حوادث را «بزرگنمایی» می‌کنند. یعنی خطر را چندین برابر احساس می‌کنند. البته گاهی هم برعکس عمل می‌کنند و به‌قدر لازم خطر را جدی نمی‌گیرند. همین موضوع باعث می‌شود بیشتر در معرض خطر و آسیب قرار بگیرند.

سلامت: چطور می‌توان اطلاعات درست را به کودکان منتقل کرد؟ برای آگاه کردن کودکان از خطر باید اطلاعات را مطابق واقعیت و همان‌گونه که هست، منتهی متناسب با سن‌شان به آنها منتقل کنیم و از فرزندان‌مان بخواهیم در حد توان خود کارهایی را که لازم است انجام دهند. یعنی نه باید آنها را رها کنیم تا هر طور می‌خواهند رفتار کنند و نه بیش از حد نگران‌شان کنیم. بهترین کار

در پیش گرفتن حد تعادل و رعایت تمام دستورالعمل‌های بهداشتی است.

سلامت: تبعات نگران کردن زیاد کودکان چیست؟

بزرگ‌ترین مشکل بزرگنمایی خطر ابتلا به بیماری برای کودکان، شکل‌گیری اضطراب در آنهاست. یعنی رفتار ما باعث می‌شود اضطراب به‌خصوص در مورد کودکانی که زمینه اضطراب دارند زودتر به وجود بیاید. بروز اضطراب هم در کودکان تبعات زیادی دارد، بچه‌ها دوره سختی را می‌گذرانند و دلهره و ترس آزارشان می‌دهد. به همین خاطر بیشتر به والدین وابسته می‌شوند، مشکلات رفتاری پیدا می‌کنند و حتی در تغذیه، فعالیت و بازی، یادگیری و حتی خواب آنها هم تاثیر سوء خواهد داشت. همه اینها فقط به دلیل انتقال نادرست اطلاعات به فرزندان ایجاد می‌شود. در صورتی که با رفتار درست و حفظ آرامش خود، می‌توانیم کاری کنیم که با داشتن آرامش، مشکلی در سیستم ایمنی او به وجود نیاید.

توجه داشته باشید بچه‌ها معمولا بیش از آنچه والدین‌شان فکر می‌کنند در معرض اخبار و حوادث ناگوار قرار می‌گیرند. یعنی والدین

فکر می‌کنند بچه‌ها متوجه بسیاری از مسائل نمی‌شوند، در حالی که این‌گونه نیست. شواهد نشان می‌دهد کودکان متوجه مفهوم اطلاعاتی که از طریق تلویزیون، اینترنت و... دریافت می‌کنیم، می‌شوند.

تبعات دیگری که اضطراب می‌تواند در کودکان ایجاد کند «محروم‌سازی کودک» از عملکرد طبیعی‌اش است. یعنی عملکرد کودک که به‌طور طبیعی شامل بازی، تفریح و آموزش است با ایجاد استرس، ترس و نگرانی از بین می‌رود. به‌ویژه اینکه در حال حاضر و با وجود محدودیت‌هایی که برای پیشگیری از شیوع بیماری وجود دارد، کودکان نمی‌توانند مانند قبل با بچه‌های دیگر بازی کنند و هر جا می‌خواهند بروند.

سلامت: چطور می‌توان از محروم‌سازی پیش از حد کودکان جلوگیری کرد؟

مسولان بهداشت توصیه می‌کنند با پاک‌سازی کامل خانه، رعایت بهداشت و حفظ فاصله از امنیت کامل خودمان، فرزندان‌مان و محیط خانه اطمینان داشته باشیم اما متأسفانه برخی والدین با رعایت کامل موارد بهداشتی باز هم مدام استرس و نگرانی ترس از ابتلا به بیماری



برای آگاه کردن کودکان از خطر باید اطلاعات را مطابق واقعیت و همان‌گونه که هست، منتهی متناسب با سن‌شان به آنها منتقل کنیم و از فرزندان‌مان بخواهیم در حد توان خود کارهایی را که لازم است انجام دهند، یعنی نه باید آنها را رها کنیم تا هر طور می‌خواهند رفتار کنند و نه بیش از حد نگران‌شان کنیم. بهترین کار در پیش گرفتن حد تعادل و رعایت تمام دستورالعمل‌های بهداشتی است.

یعنی کودکی که برای ابتلا به سوسا مستعد است، هنگامی که در کنار والدینی قرار می‌گیرد که سوسا دارند احتمال ابتلای او به سوسا بسیار بیشتر خواهد شد. یعنی وقتی والدین به کودک توصیه می‌کنند به جای یک بار درست شستن دست، این کار را چند بار تکرار کند، کم‌کم باعث بروز رفتارهای سوسا گونه در او می‌شوند، بنابراین یکی از تبعات محدودسازی و واکنش‌های افراطی، ایجاد اختلال سوسا است که ممکن است در هر زمانی به‌ویژه در کودکی شکل بگیرد.

توجه داشته باشیم بعضی اوقات این موضوع به‌خصوص در مورد کودکان لجباز برعکس عمل می‌کند، یعنی وقتی آنها متوجه شوند والدین می‌خواهند به‌زور کودک را وادار به انجام کاری کنند، نه تنها به توصیه آنها عمل نمی‌کند، بلکه کارهایی می‌کند که برخلاف نظرشان هم باشد. این موضوع خطر بیشتری به وجود می‌آورد. به‌خصوص در زمان شیوع بیماری که رعایت نکردن آن عواقب جبران‌ناپذیری خواهد داشت که همه اطرافیان را تحت‌الشعاع قرار خواهد داد. به این ترتیب بهترین کار این است که والدین نگرانی‌ها و ناراحتی‌های خود را در حد معقول بروز دهند.

سلامت: ما تا چه حد می‌توانیم در مورد احساسات‌مان با کودکان صحبت کنیم؟

توجه داشته باشیم اگر بخواهیم مانع از بروز احساسات واقعی خود به کودکان شویم، نه تنها آموزش خوب و درستی برای چگونگی بروز احساسات خود به آنها نمی‌دهیم، بلکه به این ترتیب به آنها نشان می‌دهیم که ما به اندازه کافی به آنها اعتماد نداریم که همیشه واقعیت را مخفی نگه می‌داریم. البته دلیلی ندارد خبر بیماری یا مشکلات دیگران را به کودک منتقل کنیم، اما در هر صورت باید به او یادآور شویم که جای نگرانی نیست چون می‌توانیم از پس مشکلات بر بیاییم و راه‌حلی برای آنها پیدا کنیم. سوالات بی‌دردی کودکان هم گاهی به این دلیل است که می‌خواهند مطمئن شوند خودشان عامل ناراحتی والدین‌شان نیستند، بنابراین پدر و مادرها می‌توانند این اطمینان را به فرزندان‌شان بدهند که کودک و رفتار او عامل ناراحتی‌شان نیست.

در مورد نگرانی بیماری کرونا هم باید کودک را از وجود بیماری، راه‌های پیشگیری و چگونگی ابتلا به آن آگاه کنیم و البته حتما توضیح دهیم که این بیماری کشنده نیست و خیلی از افراد با چند روز استراحت بهبود پیدا می‌کنند. برای نگرانی کمتر کودکان نباید آنها را در معرض اخبار ناراحت‌کننده و پیگیری تعداد کشته‌شده‌ها و... قرار دهیم، بنابراین اطلاعات باید به‌طور خلاصه، ساده و محدود در اختیار آنها قرار بگیرد. ■

دنبال مقصد نگر دید، مسیر همان مقصد است



دکتر مینترا حکیم‌شوشتری فوق تخصص روان‌پزشکی کودک و نوجوان

«نمی‌خواهم پسر من به سرنوشت پدرش دچار شود.» چه سرنوشتی؟ «الان برایتان توضیح می‌دهم.» پدر کارگری

ساده است. همه اعضای خانواده طردش کرده‌اند. می‌گویند او مایه آبروریزی است. یا خمار است یا مشغول کار طاقت‌فرسایی برای به دست آوردن هزینه خماری. «روزهای اول ازدواج‌مان وقتی متوجه شدم که بیش از حد معمول می‌خوابد، با مادرش حرف زدم و نگرانی خودم را ابراز کردم. او گفت تو از شهرستان آمده‌ای و روی بچه من اسم می‌گذاری. همان موقع متوجه شدم که کلاه گشادی سرم رفته. آنها با اسم و رسم و مال و منال خود خانواده ساده من را فریب داده بودند. یاد نمی‌رود که پدرم می‌گفت بالاخره خدا تو را از فقر و فلاکت نجات داده و جوانی سوار بر اسب سفید آمده تا تو را به قصر آرزوهایت ببرد. کاشی که همان روزهای اول روی سرم آوار شد. مادرش گفت اگر می‌بینی ک... حوصله کار ندارد، به این دلیل است که هیچ وقت لازم نبوده مسوولیتی را انجام بدهد؛ یعنی همیشه همه چیز برایش مهیا بوده است. او می‌گفت نقش پدری می‌تواند او را تغییر دهد چون او قرار نیست در این نقش با کسی رقابت کند و همه این نقش مال اوست. نمی‌دانم چرا یک بار از خودم نپرسیدم کسی که هیچ‌گاه تلاش کردن را در زندگی تجربه نکرده، چگونه می‌تواند در نقش مهم پدری به عنوان اولین هنرآفرینی خود شرکت کند و موفق باشد. من گول حرف‌های مادر شوهرم را خوردم و حالا بچه‌ای دارم که احساس می‌کنم دارد زندگی خود را از روی دست پدر می‌نویسد. دائم به او می‌گویم: «ببین هیچ کسی پدرت را دوست ندارد، بین ما همیشه تنهاییم، تو که دوست نداری زیردست همه باشی و هر کسی به تو دستور

بدهد. نگاه کن پسرعموهایت چقدر راحت‌تر از تو زندگی می‌کنند (البته عموها هم خودشان جریزه کار ندارند و کار پدر بزرگ را دنبال می‌کنند، اما حداقل در خانه احترام و اعتبار دارند). کاری نکن که من هم ترک کنم. به این دوستان ناباب اعتماد نکن، پدرت را هم رفقایش به این روز انداختند.» آنچه خواندید سرگذشت واقعی مراجعه‌کننده‌ای است که به قول خودش دوست دارد با بازگو شدن آن برای دیگران مانع بدبختی دختران جوان دیگر شود، اما من این سرگذشت را برای بررسی تله‌های فرزندپروری مناسب دیدم.

می‌خواهم در اینجا هرم نیازهای مازلو را با شما مرور کنم. بر اساس این هرم نیازهای انسان در ۵ سطح قابل بررسی هستند. سطح اول، نیازهای فیزیولوژیک است، مثل نیاز به غذا، تنفس و دمای مناسب؛ در این سطح بدن هم انسان را برای رسیدن به نیاز یاری می‌کند. مثلا با گرسنه شدن فرد متوجه احساس نیاز به غذا می‌شود و در جستجوی غذا روانه خواهد شد.

سطح دوم نیاز به امنیت است که از مصادیق آن می‌توان نیاز به ثبات، آزادی، ساختار اجتماعی، قانون و حفاظت را نام برد. وقتی به این نیازها پاسخ داده نشود فرد دچار ترس، اضطراب، بی‌نظمی و عدم امنیت می‌شود. سومین سطح نیازهای مازلو، نیاز به تعلق است. اینکه فرد احساس کند به گروه و دسته‌ای تعلق دارد، نیازی است که همچنان بشر برای رسیدن به آن تلاش می‌کند. سطح چهارم نیازها، نیاز به عزت‌نفس است و بالاخره سطح پنجم که نیاز به خودشکوفایی است. به نظر می‌رسد کودکی که در موردش صحبت کردیم، تنها می‌تواند نیازهای فیزیولوژیک خود را برطرف کند. رفتارهای پدر، مثل



غیبت مکرر از خانه، ندیدن کودک، وقت نگذراندن با او و طرد کودک آسیب‌هایی است که پدر هر روز و هر لحظه از زندگی کودک را با آن پر کرده است. از آنجایی که تکامل هر کودکی قبل از تولد و در دوران جنینی آغاز می‌شود، می‌توان گفت که این پدر به سلامت مادر در دوران مهم قبل از بارداری نیز آسیب‌زده است. خوب است بدانیم امروزه زندگی بچه‌ها (از صفر روزگی تا پایان ۲ سالگی) به عنوان هزار روز طلایی یاد می‌شود؛ یعنی کودکان یک‌سال قبل از اینکه به دنیا قدم بگذارند نیز به‌طور غیرمستقیم از شرایط تاثیر می‌گیرند اما رفتارهای مادر چه آسیب‌هایی به کودک

می‌زند. مادر نقش مهم و حیاتی در زندگی هر یک از ما بازی می‌کند. کودک نظرات مادر را در مورد خود باور می‌کند اما این کودک از مادر خود چه می‌شنود؟ «من هیچ وقت چیزی نخواهم شد؛ افرادی که دوستان دارم روزی مرا ترک خواهند کرد؛ حتما اتفاق بدی خواهد افتاد؛ به آدم‌ها نباید اعتماد کرد و...»

پرواضح است که این طرحواره‌های شناختی را به سختی می‌توان تغییر داد. پسری که در خانه می‌بیند پدری که باید با او همانندسازی کند، هیچ جایگاهی ندارد و دائم مورد توهین و ناسزا توسط مادر قرار می‌گیرد؛ او نیز به‌راحتی به پدر پرخاش می‌کند و گاهی او را کتک می‌زند. شما باشید برای این مادر چه نسخه‌ای می‌پیچید؟ مادری که خود را قربانی ازدواجی می‌بیند که از آن تصویری دیگر داشته است. او در حال حاضر آنقدر از دست مشکلات خسته و درمانده است که نمی‌تواند تصویری دیگری از پدر ارائه دهد، بلکه تصویر یک فرد بیمار به جای یک فرد احمتق و دیوانه و لاپتالی. مگر اعتقاد یک بیماری نیست؟ اما متأسفانه باید گفت رسم روزگار چنین است!

در پایان شما را به خواندن رمانی از «ونه‌گات» دعوت می‌کنم که در آن او از سیاره‌ای به نام «ترالفامادور» سخن می‌گوید. جایی که ساکنان آن در ۴ بعد زندگی می‌کنند، به این معنا که از آینده خود باخبرند و با علم به اتفاقات پیش‌رو، به‌شکلی غیرعادی معمولی زندگی خود را می‌گذرانند. درواقع آنها می‌توانند در آن واحد، تمامی لحظات زندگی خود را ببینند، اما سرنوشت‌شان را تغییر نمی‌دهند، چون این قدرت را یافته‌اند که نگاه خود را بر لحظه‌ای متمرکز کنند که آن را زندگی دارند. به نظر می‌رسد مادر داستان ما هم این دیدگاه را به فرزند خود دارد و در حال تخریب زندگی خود و فرزندش است. ■