

حمایت از سلامت روان کودکان در دوران کرونا

تصویری که بسیاری از بزرگسالان از دوران کودکی در ذهن خود دارند، دورانی شاد و بیدغدغه است، در حقیقت کودکان نیز مانند بزرگترها احساسهای خوشایند و ناخوشایند مختلفی را تجربه می کنند، بسیاری از آنها توانایی به کلام آوردن احساسهایشان را ندارند و تنها از طریق رفتار و برخورد آنها میتوان دریافت که در دلشان چه میگذرد و به چه میاندیشند. در میان بلایای طبیعی و رویدادهای ساخته دست بشر که زندگی کودکان را متأثر میکند، اکنون باید پنجره های باز کرد به روی رویداد جدیدی به نام **همه گیر شدن ویروس کرونا!!**



با توجه به ضعف کودکان در بیان احساسها و حالت های هیجانی خود، این وظیفه والدین و بزرگسالان است که از نحوه رفتار و برخورد فرزند خود متوجه اضطراب و نگرانی او شوند. اضطراب در کودکان میتواند به شکل علائم جسمی مانند کم آوردن نفس، دل درد، حالت تهوع یا استفراغ، سردرد، تپش قلب و یا رفتاری مانند وابستگی شدید به والدین و بزرگترها، گریه و بیقراری، لج بازی و پرخاشگری، بیخوابی و رویاهای بد ممکن است دیده شود. بر عهده ماست که فرزندان خود را دریابیم.

۱- درک کودکان از کرونا با بزرگسالان متفاوت است و باید بدانیم که کودکان اغلب از بزرگسالان در مورد درک جهان استفاده می کنند. به همین دلیل معرفی این بیماری به کودکان از سوی بزرگسالان اهمیت ویژه ای دارد. اگر کودکان نگرانند یا سوال دارند، متناسب با سن و سطح شناخت و درک آنها با آنها حرف بزنید.



۲- به آنها فرصت دهید و تشویقشان کنید تا راجع به نگرانیها و احساساتشان حرف بزنند و سوالهایشان را بپرسند. در مورد افکارشان داستان بنویسند و یا نقاشی بکشند. از آنان بخواهید تا درباره احساسات خود نسبت به جدایی از دوستانشان صحبت کنند علاوه بر این، می توانید برایشان توضیح دهید که این اختلال گرچه دشوار است، اما موقتی است. به آنها بگویید که ما نمی دانیم که این مشکل چقدر طول خواهد کشید، اما می دانیم که بچه ها به مدرسه برمی گردند، بزرگسالان به کارشان بازمی گردند، و مردم می توانند دوباره در گروه های بزرگ دور هم جمع شوند.

۳- سعی کنید در دسترس کودکان باشند. مواظب صحبت های اطرافیان باشید و اطلاعات نادرست را تصحیح کنید. همچنین می توانید با بچه ها در مورد «صاف کردن منحنی ابتلا به کرونا» صحبت کنید، به این معنی که بیشتر در خانه می مانیم تا مانع از انتشار میکروب ها شویم .



۴- در مورد مطرح کردن اطلاعاتی درست، اما بسیار دردناک و ناراحت کننده، محتاط باشید. لزومی ندارد حقایق تلخ را برای کودکان بازگو کنید. از بیان اخبار منفی و ناراحت کننده در جمع خانواده خودداری کنید.

۵- کمک کنید تا کودکان در هر شرایط ناگواری، جنبه های خوب و مثبت آن را هم ببینند مانند جانفشانی تیم درمان، کمک کردن مردم به یکدیگر، اهدای کمکهای مردمی به نیازمندان، همکاری سازمانها و نهادها و ...

۶- سعی کنید شرایطی را فراهم کنید که استرسهای جدید به کودک اضافه نشود، به خصوص برای کودکی که زمینه اضطراب دارد. به هر حال والدین نیز بنا به دلایل اقتصادی، شغلی و ... تحت فشارند و ممکن است مسائل مالی، گرانی اجناس، اتفاقات بد و ناگوار. و ... را جلوی کودک مطرح کنند و باری بر دوش کودک مضطرب بگذارند.

۷- در مورد امکان ابتلا به ویروس کودکان را آگاه کنید و با کودکان همدلی کنند. به فرزندان خود مرتباً اطمینان بدهید که بیماری کرونا به خصوص برای کودکان و نوجوانان معمولاً خفیف می باشد. اطلاعات ساده و صحیحی در مورد راههای جلوگیری از ابتلا به کودک بدهید. روش درست شستشوی دست (این کار را برای کودکان با زمزمه ی ترانه ها و شعرهای مورد علاقه آنها و با جنب و جوش و هیجان انجام دهید) ، در خانه ماندن و بیرون رفتن، رفتارها و عاداتی مربوط به سلامت را به کودک آموزش دهید مثل داشتن زمان مناسب

و مدت کافی برای خواب، محافظت از خود در هوای سرد، تغذیه مناسب (باید خوب بخوابیم و تغذیه مناسب داشته باشیم تا قوی باشیم و ویروسها رو شکست بدیم).



۸- برنامه روزانه منظمی برای فرزندان خود در نظر بگیرید که شامل زمان بازی و استفاده از موبایل و ارتباط با دوستان‌شان نیز باشد، و حتماً زمانهایی برای دوری از تکنولوژی و کمک در کارهای خانه در نظر داشته باشند.



۹- از خود کودک کمک بگیرید و برنامه روزانه را با هم طراحی کنید. ورزش و فعالیتهای فیزیکی به کاهش اضطراب کمک می‌کند. می‌توانید در منزل یا مکانهای امن بیرون از خانه مثل فضاهای باز، فعالیتهایی مانند پیاده روی یا دوچرخه سواری ترتیب بدهید. هر چند روز یکبار یک بازی خانوادگی انجام دهید، یا با همدیگر آشپزی کنید. مثلاً هر شب یک تیم به صورت چرخشی مسئول آماده کردن شام برای کل خانواده شود. شما می‌توانید فرزندان خود را به استفاده از ابزارهای دیجیتالی که باعث تحرک فیزیکی و فعالیت بدنی‌شان می‌شود ترغیب کنید، مانند فیلم‌های ورزشی آنلاین برای کودکان و بازی‌های ویدیویی که به حرکت بدنی نیاز دارند. به یاد داشته باشید که، تفریحات آنلاین و اینترنتی و فعالیتهای غیراینترنتی را درست مدیریت کنید.



- ۱۰- در زمانهای سخت کودکان به توجه و محبت بیشتری نیاز دارند، سعی کنید آنها را بیشتر نوازش کنید و با آنها بیشتر وقت بگذرانید. آنها را از لحاظ عاطفی حمایت کنید، انتظار این که به خاطر از دست دادن زندگی عادی و روزمره‌شان خیلی غمگین و خسته شوند و سعی در عادی کردن شرایط کنید. در چنین شرایطی، همدلی و حمایت بهترین راه است
- ۱۱- باید از کودک بخواهیم احساسات خود را بیان کند و درباره حس خود در مورد دوری از دوستانش صحبت کند. باید کمک کرد کودک با تلفن و دنیای مجازی با دوستانش روابط خود را حفظ کند.



- ۱۲- در صورت لزوم از روانپزشک کودک و کارشناسان سلامت روان برای درمان اضطراب کودک کمک بگیرید. با انجام مشاوره تلفنی از حضور در مراکز درمانی و بیمارستانی بکاهید.

منابع:

- ۱- وب سایت مرکز کنترل و پیشگیری بیماری <https://www.cdc.gov/>
- ۲- پایگاه خبری اطلاع رسانی وزارت بهداشت درمان آموزش پزشکی <http://behdasht.gov.ir/>
- ۳- سایت نظام پزشکی جمهوری اسلامی ایران <https://irimc.org>
- ۴- سایت انجمن روانپزشکی کودک و نوجوان www.iacap.ir :
- ۵- سایت انجمن علمی روانپزشکان ایران <http://irpsychiatry.ir/>
- ۶- سایت یونیسف ایران <https://www.unicef.org/iran>
- ۷- سایت سازمان بهداشت جهانی www.who.int



World Health
Organization

کمک به کودکان برای مقابله با استرس به هنگام شیوع کرونا ویروس ۲۰۱۹



کودکان ممکن است به روش‌های مختلفی نسبت به استرس واکنش نشان بدهند، مثلاً بیشتر به والدین بهنجند، مضطرب و گوشه‌گیر و یا عصبانی و آشفتگی شوند و حتی دچار شب‌آدراری شوند. به واکنش‌های کودکان به گونه‌ای مامیانه پاسخ دهید، به نگرانی‌های‌شان گوش دهید و تا می‌توانید عشق و توجه بیشتری نگرشان کنید.

کودکان در شرایط سفت به عشق و توجه بزرگترها نیاز دارند. بنابراین تا می‌توانید به آنها توجه کنید و برایشان وقت بگذارید. به فاطر بسپارید که به حرف‌های کودکان گوش کنید، با مهربانی با آنها صحبت کنید و به آنها اطمینان دهید. متی‌المقدور فرصت بازی کردن با کودکان و آرامش آنها را فراهم کنید.



سعی کنید که کودکان به والدین و خانواده خود نزدیک باشند و تا حد امکان از جدا کردن آنها از سرپرستان‌شان خودداری کنید. چنانچه به دلایل مختلف (به عنوان مثال بستری شدن در بیمارستان) مجبور به جدایی شدید، مرتب با کودک‌تان تماس داشته باشید (مثلاً از طریق تلفن) و همچنان به آنها اطمینان دهید که همه چیز مرتب است.

تا حد ممکن برنامه‌های روزمره و منظم کودک‌تان را ادامه دهید، و یا برنامه‌های جدید در محیط‌های جدید برایش بریزید، مثلاً در مدرسه/فعالیت آموزشی جدید و زمان برای بازی کردن و آرامش.



واقعیت‌ها را درمورد اتفاقات آفیر بگویید، و با کلماتی که برای سن کودک‌تان قابل درک باشد برایش توضیح دهید که چه اتفاقی افتاده و اطلاعات واضمی درباره راه‌های کاهش خطر ابتلا به بیماری به او بدهید. همچنین می‌توانید با روشی اطمینان‌بخش اطلاعاتی را جمع به آنچه می‌تواند اتفاق بیفتد به کودک‌تان بدهید (مثلاً اگر یکی از اعضای خانواده یا خود کودک احساس کند که مال‌شان خوب نیست و مجبور شوند برای مدتی به بیمارستان بروند تا دکترها کمک کنند که مال‌شان بهتر شود).