

افسردگی در کودکان با پرخاش بروز می‌کند

25 شهریور 1401

علائم اضطراب و افسردگی در کودکان با بزرگسالان متفاوت است که گاهی به پرخاش منجر می‌شود.

سمیه رباط نیلی روانشناس و عضو هیئت علمی دانشگاه علوم تحقیقات در برنامه مادر و کودک شبکه سلامت سیما با اشاره به شیوع کرونا و حضور کمتر کودکان در اجتماع گفت: شیوع **کرونا** در چند سال اخیر باعث افزایش شیوع اضطراب در کودکان شده است.

این روانشناس با اشاره به نشانه‌های اختلالات روانشناختی در کودکان و بزرگسالان گفت: بطور مثال اگر افسردگی در بزرگسالان با نشانه‌هایی، چون گریه کردن و از دست دادن تمایل به کار مشخص می‌شود، افسردگی در کودکان با حالت پرخاشگری همراه است.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم تحقیقات، اضطراب جدایی در کودکان را، ترس از جدا شدن کودک از چهره‌های آشنای دانست که به آن‌ها دلبستگی دارد، در این بین والدین به خصوص مادر بیشترین اهمیت را دارد.

سمیه رباط نیلی در پاسخ به این سوال که اصطلاح اضطراب جدایی در کودکان، در چه دوره‌ای از زندگی و چه سنی مفهوم پیدا می‌کند، گفت: این سن‌ها شامل دوره‌های پیش دبستانی و سال‌های اولیه کودکی می‌شود و تا ۱۲ سالگی ادامه دارد، سپس رو به کاهش می‌گذارد.

اضطراب جدایی اولین بار از هشت ماهگی نوزاد آغاز می‌شود و تا پایان دو سالگی از بین می‌رود، علت آن وجود همزیستی بین مادر و کودک در این سنین است، زیرا نوزاد بین جسم خود و جسم مادر جدایی قائل نیست، بعد از گذشت مدتی، نوزاد آگاهی می‌یابد که جسم و روحش متمایز از مادر است.

رباط نیلی افزود: کودک در هشت ماهگی با دیدن چهره‌های غریبه دچار حالت گریه می‌شود، در صورت مشاهده چنین علائمی نگران نباشید، زیرا کودک در حال گذران تحول و نمو طبیعی خویش است.

این روانشناس گفت: بین دو واژه اضطراب جدایی (که به صورت طبیعی وجود دارد) و *اختلال* اضطراب جدایی تفاوت قائل هستیم. شیوع این اختلال در بین کودکان ۳ تا ۴ درصد است، در صورت بروز این اختلال در کودک: تغییرات جدی در حیطه‌های رفتاری، تحصیلی، رابطه کودک با والدین و روابط با متصدیان کودک، حداقل به مدت یک ماه اتفاق می‌افتد.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم تحقیقات، تاکید کرد: اضطراب جدایی مربوط به سنین اولیه عمر است که کاملاً طبیعی است، اما اختلال اضطراب جدایی شدت و نشانه‌های اضطرابی بسیار شدید تری دارد.

دکتر رباط نیلی، بعضی از علائم و نشانه‌های اختلال اضطراب جدایی را شامل موارد زیر دانست:

۱- کودک هنگام جدایی از چهره‌هایی که با آن‌ها دل بستگی دارد اضطراب نشان می‌دهد.

۲- او نگران تجربه ناخوشایند گم شدن و یا بیمار شدن است.

۳- در این کودکان شکایت‌های مکرر جسمی وجود دارد؛ این شکایت‌ها قبل از رفتن به مدرسه بروز می‌کند مانند دل درد سردرد بدن درد

۴- کابوس‌های مکرر شبانه می‌بیند که محتوای این کابوس‌ها جدایی از والدین است.

۵- کودکانی که حاضر نیستند با کسی غیر از پدر و مادر تنها بمانند.

این روانشناس متذکر شد: وجود سه علامت از علائم ذکر شده به مدت یک ماه، نشانه اختلال اضطراب جدایی است.

رابط نیلی وجود علائم اضطرابی به ویژه در خویشاوندان خونی کودک و همچنین یادگیری مشاهده‌ای کودک را در بروز علائم اختلال اضطراب جدایی از والدین، مؤثر دانست.

عضوهیئت علمی دانشگاه علوم تحقیقات وجود یک سری خصوصیات خاص در والدین را در ابتلا کودک به این اختلال مؤثر دانست از جمله والدین بیش از حد محافظه کار و یا والدین نالایمن، که هر دو جزء علائم خطر افزایش دهنده شیوع اضطراب در کودکان هستند.

رابط نیلی نوع فرزندپروری را در بروز اضطراب‌های دوران کودکی بسیار مؤثر دانست و گفت: در بین سبک‌های فرزندپروری، سبک مقتدرانه که هم قوانین را وضع می‌کند و هم کودک را به بهترین نحو حمایت می‌کند، از بهترین راه‌های جلوگیری از اضطراب جدایی در کودکان دانست.

این روانشناس از کاربردی‌ترین روش‌های درمان اختلال اضطراب جدایی از خانواده که شامل: خانواده درمانی، روش‌های شناخت درمانی، درمان‌های والدین و کودک که به موازات هم انجام می‌شوند و همچنین دارو درمانی نام برد.

رابط نیلی رعایت نکات رفتاری را در کودکانی که نگران جدایی از خانواده را دارند، توصیه کرد و گفت: بهتر است قبل از اینکه مدارس باز شوند جدا شدن از کودک را تمرین کنیم و آن را در یک زمان کوتاه به شخص مطمئنی بسپاریم، موقع خداحافظی تشریفات قائل نشویم و ساده و سریع خداحافظی کنیم همچنین به قول خود، در بازگشت به موقع، وفادار باشیم.