

واکنش کودکان در برابر اضطراب چگونه است؟

24 آبان 1402

یکی از مهم‌ترین اختلالات روانی در دوران کودکی، اختلال اضطراب است که به گفته روانشناسان حتی کودکان زیر ۳ سال و حتی نوزادان هم آن را تجربه می‌کنند.

به گفته متخصصان، اضطراب بخشی از رشد کودک است و کودک لازم است که آن را تجربه کند و اگر والدینی تلاش دارند شرایطی را فراهم کنند که کودک‌شان هرگز با اضطراب مواجه نشود، سخت در اشتباهند و این موضوع از ناآگاهی آنها نشأت می‌گیرد.

اما اگر اضطراب از حدی بگذرد و یا دائمی شود، زنگ خطری برای کودک و والدین محسوب می‌شود و باید برای آن فکری کرد. دائمی شدن اضطراب در کودک می‌تواند عواقب ناخوشایندی برای او به همراه داشته باشد و کل بزرگسالی او را تحت تاثیر قرار دهد.

دکتر مونا فلسفی، روانشناس کودک و نوجوان و بازی‌درمانگر در رابطه با اضطراب کودک و این که آیا طبیعی است که کودک همانند بزرگسالان، آن را به دوش بکشد، توضیح می‌دهد: اضطراب، بخشی از رشد کودک است. در هر حال همه افراد وقتی وارد یک محیط جدید می‌شوند یا دست به کار جدیدی می‌زنند یا تغییری در زندگی‌شان رخ می‌دهد، دچار اضطراب می‌شوند. اما اگر اضطراب بیمارگون شود و کارکرد زندگی کودک را مختل کند، لازم است که والدین آن را با کمک مشاور و روانشناس مدیریت و تعدیل کنند.

دکتر فلسفی درباره دلایل ایجاد و بروز اضطراب در کودکان توضیح می‌دهد: عواملی مثل [طلاق](#) والدین، مرگ یکی از عزیزان، از دست دادن حیوان خانگی، مهاجرت، اسباب‌کشی و تغییر محل، تغییر اتاق کودک، از دست دادن دوست در سنین بالای ۳ سال، تصادف، وقوع یک حادثه یا واقعه طبیعی و ... می‌توانند منجر به ایجاد و حتی رشد اضطراب در کودک شوند.

به گفته این روانشناس، خیلی از کودکان آن قدر شدت اضطراب‌شان بالا است که مثلاً دوست ندارند جدا از مادر خود بخوابند. این کودکان اضطراب جدایی دارند. و نکته این است که همه این اضطراب‌ها باید از راه درست حل و برطرف شود و ادامه‌دار نشود. چراکه می‌تواند وارد بزرگسالی فرد شود و با او بماند و روی زندگی و فعالیت فردی و اجتماعی فرد تاثیرات منفی بگذارد.

دکتر فلسفی به مهم‌ترین علائم اضطراب در کودکان اشاره می‌کند و می‌گوید: چسبندگی به والدین، جویدن ناخن، شب‌ادراری، کیفیت پایین خواب (مثل کم‌خوابی، پرخوابی و خواب منقطع)، کم‌خوری، پرخوری، کابوس‌های شبانه، دندان‌قروچه در خواب و اجتناب از رفتن به مهد و مدرسه مهم‌ترین علائم اضطراب در کودکان شناخته می‌شوند.

این روانشناس کودک و نوجوان در پاسخ به این سوال که آیا ممکن است اضطراب در کودک دائمی شود و در صورت دائمی شدن چه تبعاتی دارد، توضیح می‌دهد: این موضوع بستگی به ژنتیک کودک و نیز شرایط محیط خانه دارد. نمی‌شود گفت اضطراب در همه کودکان دائمی می‌شود. ممکن است حالت سینوسی و رفت و برگشتی پیدا کند. در جوّی که همیشه متشنج است، اضطراب کودک معمولا هیچ وقت خوب نمی‌شود. اما اگر جو به ثبات برسد، اضطراب کودک هم رفع می‌شود اما باید دانست که یک کودک مضطرب دیگر تبدیل به یک فرد بی‌خیال نمی‌شود و قطعا اضطراب با این فرد می‌ماند. البته می‌توان با کمک روانشناس یا روان‌درمانگر به فرد یاد داد که اضطراب خود را مدیریت کند که اذیت نشود.

به گفته دکتر فلسفی، اضطراب شدید می‌تواند باعث گوشه‌گیری، [افسردگی](#)، مشکلات خواب و خوراک در کودک شود. ممکن است روی عزت نفس کودک تاثیر بگذارد و اعتماد به نفس او را پایین بیاورد می‌تواند موجب کمال‌گرایی کودکان شود، گاهی اوقات هم باعث وسواس و تیک در کودک می‌شود. مساله این است که کودک بلد نیست چیزهایی را که در ذهن و قلبش می‌گذرد، بیان کند و به همین دلیل، اینها تبدیل به اضطراب در او می‌شوند.