حکمت

صحیفه‌سجادیه
امام‌زین‌العابدین(ع)

خداوندا بر محمد و آلش درود فرست، و لباس عافیت بر من بپوشان، و سراپایم را به عافیت فراگیر، و به عافیت محفوظم دار، و به عافیت گرامیم دار، و به عافیت بی‌نیازم کن، و عافیتت را بر من صدقه ده، و مرا عافیت بخش، و برایم بستر عافیت بگستر، و عافیت را برایم از هر مانعی پیراسته ساز، و در دنیا و آخرت بین من و عافیت جدایی مینداز.



درباره ویروس کرونا در کشور، جدی گرفتن نشانه‌های اضطراب کودکان و نوجوانان و نحوه مواجهه با آن

این درد مشترک

عطیه رضایی
روان‌شناس بالینی

چند روزی از شیوع ویروس کرونا در بسیاری از شهرهای کشور می‌گذرد. در این بین که بسیاری از بزرگسالان هم نگرانند، لزوم توجه به کودکان و نوجوانان و جدی گرفتن آسیب روانی محتمل بر آنها و چگونگی توضیح اخبار برایشان بیش از پیش مهم است. فراموش نکنیم که هر اندازه اضطراب بزرگ‌ترها بیشتر باشد، وسعت آسیب روانی ایجاد شده و ترمیم آن برای کودکان و نوجوانان می‌تواند دشوارتر شود. چنین حوادثی، کودکان را دچار ترس، سردرگمی و ناامنی خواهد کرد. احتمال دارد کودک خودش عملا در بحران قرار گرفته باشد یا این که صرفا آن را از طریق تلویزیون مشاهده کرده یا از صحبت‌های دیگران متوجه آن شود. والدین و مربیان باید بدانند که در صورت بروز واکنش از سوی این کودکان چه باید بکنند. کودکان ممکن است با ترس، غم و اندوه یا مشکلات رفتاری به حادثه واکنش نشان دهند و بازگشت به الگوهای رفتاری بچگانه (از جمله شب ادراری، مشکلات خواب و اضطراب جدایی) را داشته باشند. نوجوانان ممکن است دچار خشم، پرخاشگری، مشکلات درسی یا گوشه‌گیری شوند.

ایجاد فرصت برای تخلیه هیجانی، یافتن راه‌حل‌های سازگاری با ابعاد بیماری، شیوه‌های حل مساله، آگاه‌سازی و استفاده از ساختارهای حمایتی به‌ویژه برای کودکان و نوجوانان، از جمله مهم‌ترین راهبردهای مداخله‌ای برای این قشر حساس به آسیب و اخبار کروناست. از کودکان باید در برابر این حجم از اخبار ناگوار حمایت شود تا بتوانند با بیماری نوظهوری که رخ داده روبه‌رو شوند. یك کودك می‌تواند به شدت تحت تاثیر اخبار ناگوار باشد، اما احساسات و هیجاناتش را پنهان کند تا قوی و شجاع به نظر برسد. بزرگ‌ترها به مواجهه با اخبار ناراحت‌کننده عادت می‌کنند، اما کودکان قادر به این کار نیستند و این وظیفه بزرگ‌ترهاست که درباره نگرانی‌های برآمده از اخبار این بیماری با آنها حرف بزنند و در مدیریت نگرانی‌ها به آنها کمك کنند. به‌طور کلی بزرگ‌ترها باید از تماشای اخبار و تحلیل آن همراه با بچه‌ها پرهیز کرده و در صورت امکان، خودشان درباره رویداد و اتفاق بیماری کرونا که در اخبار تکرار می‌شود و جامعه را درگیر می‌کند، با نوجوان‌ها و کودکان بالای هفت سال صحبت کنند. به این ترتیب به عنوان والدین میزان اطلاعاتی را که در اختیار آنها قرار می‌گیرد کنترل کرده و از ترس و نگرانی آنها کم کنند. البته در ارتباط با کودکان کوچك‌تر باید اطلاعات گفته شده متناسب با سن و میزان درك آنها از جهان پیرامون باشد. شروع گفت‌وگو باید از طرف والدین باشد تا احساس امنیت را به کودك و نوجوان بدهد.

به صورت کلی باید مکالمه با کودك به این صورت باشد که چه‌چیزی درباره این بیماری می‌داند، اطلاعاتش را از کجا به دست آورده، نظر خودش درباره ماجرا چیست و آن را چطور فهمیده. به احتمال زیاد درك آنها از موضوع و تصورات‌شان ترسناك و اغراق‌آمیزتر از واقعیت است. باید به دقت به حرف‌های آنها گوش داد و پرسید که چه سؤال‌ها یا نگرانی‌هایی درباره بیماری کرونا دارند. از فرض و گمانه‌زنی درباره اتفاق‌های آینده و مرگ و میر بیماری کرونا پرهیز کنید. همچنین به فرزندتان یادآور شوید که کنارشان هستید و احساس ترس در چنین موقعیت‌هایی طبیعی است و نباید بابت این احساس خجالت کشید.

صحبت کردن با کودکان زیر ۷ سال

نکته بسیار مهم این است که باید بچه‌های زیر هفت سال را به‌کل از اخبار رادیو و تلویزیون و شبکه‌های خبری دور نگه داشت. اگر اخبار را از تلویزیون دنبال می‌کنید، آن را دور از دسترس کودکان این گروه سنی نگاه دارید. تماشای تصاویر بیمارستان‌ها و بازار داغ شایعات برای کودکان زیر هفت سال بسیار ترسناك‌تر از آن است که ما فکر می‌کنیم. اگر کنجکاوی می‌کنند بهترین راه این است که این اطلاعات را از طریق صحبت به آنها منتقل دهیم. کودکان در این سن نیاز بیشتری به احساس امنیت دارند و درباره از دست دادن پدر و مادرشان نگران می‌شوند. ترس‌ها و نگرانی‌های آنها را بی‌اهمیت جلوه ندهید. به رسمیت شناختن این ترس‌ها مهم‌ترین قدم برای مدیریت اضطراب‌شان است.

صحبت با کودکان ۸ تا ۱۲ سال

در صحبت با کودکان هشت تا ۱۲ سال باید بلوغ ذهنی، رشد عاطفی و ویژگی‌های روحی و حساسیت آنها و شرایط بلوغ را در نظر گرفت. بسیاری از کودکان این سن می‌توانند به لحاظ روانی از پس گفت‌وگو درباره اتفاق‌های دلهره‌آور و اخبار بد بیماری کرونا بر آیند، اما به طور کلی باید دیدن شبکه‌های خبری را در آنها محدود کرد و در حضورشان درباره اخبار و تحلیل‌های بیماری کرونا بحث و تحلیل نکرد چون بیشتر به احساس ناامنی در آنها دامن می‌زند و این‌طور احساس می‌کنند که خطری جدی و نزدیك آنها را تهدید می‌کند. در این موقعیت‌های بحرانی و غیرعادی بچه‌ها مثل بانك همه‌چیز را در خود ذخیره می‌کنند و هر واکنش یا اظهار نظر شما آجری از اضطراب یا نگرانی را در آنها به وجود خواهد آورد.

صحبت کردن با نوجوانان

نوجوان‌ها را نمی‌توان به راحتی خردسالان از قرار گرفتن در معرض اخبار بیماری کرونا باز داشت. بهترین کار این است که منابع خبری را کنترل شده در اختیارشان قرار دهید و مطمئن باشید اخبار را از رسانه‌هایی دنبال می‌کنند که شایعات را پخش نمی‌کنند. ضمنا اجازه ندهید اخبار و رسانه‌ها به‌طور مستمر در خانه شما پخش شود و بخش عمده وقت آنها به شنیدن یا در معرض اخبار بودن بگذرد. چون نوجوانان اخبار را از طریق رسانه‌های اجتماعی دنبال می‌کنند و احتمال مواجهه با محتوای ناخوشایند به مراتب بیش از رسانه‌های رسمی است، حتما هنگام تماشای اخبار یا تحلیل‌ها فرزندتان را همراهی کنید و کنجکاوی آنها برای اطلاعات بیشتر یا با خبر شدن از گمانه‌زنی‌ها درباره پیامدهای بیماری کرونا را به رسمیت بشناسید. به آنها کمك کنید بدانند فعلا برای بهبود شرایط کاری از دست‌مان ساخته نیست و مواجه شدن با این حجم از اخبار و تحلیل‌ها فقط باعث اضطراب می‌شود. بنابراین باید اخبار را سنجیده‌تر دنبال کنیم و خود را در معرض بمباران اطلاعاتی قرار ندهیم.

مراقبت از خودتان را فراموش نکنید

فقط بچه‌ها نیستند که از دیدن و شنیدن مداوم اخبار بیماری کرونا آسیب می‌بینند. افراد بزرگسال هم در این شرایط نیاز به مراقبت و حمایت دارند. چون معمولا والدین و معلمان در این شرایط به حدی نگران و آزرده‌خاطر هستند که نمی‌توانند منبع آرامش برای فرزندان یا شاگردان‌شان باشند. یك راه‌حل مهم این است که غرق در اخبار بد و بدتر از آن گفت‌وگو با دوستان، خانواده و اطرافیان درباره این موضوع نشد و به شایعات دامن نزد. چون این گفت‌وگوهای مستمر و اغلب بی‌نتیجه برای کشف علت وقوع بیماری به حل موضوع کمك نمی‌کند و فقط نگرانی‌ها را عمیق‌تر و شدیدتر می‌کند. بنابراین، در جمع‌های خانوادگی به‌جای تحلیل و بحث و گفت‌وگو فعالیت‌های دیگری را جایگزین کنید و با خانواده و کسانی که با آنها احساس صمیمیت می‌کنید وقت بگذرانید و برنامه‌های جمعی بگذارید. وقت‌گذرانی با نزدیکان احساس امنیت و رضایت را افزایش می‌دهد. احساس خشم و غم خود را در مواجهه با اتفاق‌های ناگوار پیش آمده به رسمیت بشناسید و راه‌های بیان مؤثر احساسات را یاد بگیرید.