انجمن روانپزشکی کودک و نوجوان ایران
Iranian Academy of
Child & Adolescent Psychiatry

unicef
unite for children

سلامت روان
Iran Mental Health

جمهوری اسلامی ایران
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

بسته آموزش فرزندپروری در بحران‌ها همراه با ظرفیت‌سازی و ارزیابی کارشناسان

خرداد ۱۴۰۰

مدیریت اضطراب کودکان در بحران

دکتر فریبا عربگل، فوق تحصص روانپزشکی کودک و نوجوان

دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

خرداد ۱۴۰۰

مدیریت استرس و اضطراب در کودکان درگیر در بحران

- تفاوت کودکان و بزرگسالان در تجربه احساسات و راههای ابراز آن
- تاثیر حوادث استرس زا و بحران ها بر کودکان در مقایسه با برگسالان

نشانه های اضطراب در کودکان

- اضطراب طبیعی
- اضطراب غیر طبیعی

- علائم و نشانه های اضطراب در کودکان:

علائم جسمی

علائم روانشناختی

شباهت علائم جسمی اضطراب با کووید ۱۹

اضطراب در کودکان می تواند به شکل علائم جسمی تظاهر پیدا کند و برخی از این علائم در شرایط همه گیری ویروس کرونا، ممکن است تداعی کننده ابتلا به بیماری باشد، مانند:



- ✓ کم آوردن نفس
- ✓دل درد
- ✓حالت تهوع یا استفراغ
- ✓سردرد، تپش قلب و..

علت تجربه اضطراب شدید در برخی کودکان

- ویژگی های سرشتی و ذاتی
- وضعیت سلامت روان و آسیب پذیری
- تجربه های پیشین رویدادهای دشوار و استرس زا
- محیط خانواده و الگوبرداری از رفتار والدین
- شرایط و حمایت اجتماعی

چگونه به کودکان درگیر در بحران کمک کنیم؟

۱- به دست آوردن اطلاعات و اصلاح انها :

خوب عزیزم اول به من بگو درمورد کرونا چی شنیدی؟ به نظرت این بیماری چیه؟ ..... آهان... چقدر خوبه که تو دنبال این هستی که راجع به چیزهایی که شنیدی، بیشتر بفهمی... یادته پارسال قبل از جشن تولدت سرما خورده بودی، چند روز مدرسه نرفتی و تو خونه موندی تا استراحت کنی، تب داشتی، سرفه می کردی و....

چگونه به نوجوانان درگیر در بحران کمک کنیم؟

۱- به دست آوردن اطلاعات و اصلاح انها :

میدونم ...این روزها همه مون نگرانیم... دقیقا چی تو را این همه آشفته کرده؟ نگران چی هستی؟ بله این ویروس تفاوت هایی با ویروس های قبلی این گروه داره ولی ما سعی می کنیم اطلاعاتمون را به روز کنیم و دقیقا همون کارها و رعایت هایی را که برای همه توصیه میشه انجام بدیم. ما الان شش ماهه که خودمون را تو خونه قرنطینه کردیم ...

چگونه به کودکان درگیر در بحران کمک کنیم؟

۲- توضیح دادن و پاسخ به سوالات کودکان متناسب با سن، سطح شناختی و درکی

فکر کنم تو از این نگرانی که وقتی من سرکار می‌رم یه موقع کرونا بگیرم، درسته؟ ...
- خوب من هم مثل تو مواظب کرونا هستم. برای همین هم سعی می کنم هم تو اداره و هم تو خونه حسابی بهداشت را رعایت کنم ... خودت هم می‌بینی که تا از سر کار برمی‌گردم با اینکه خیلی دلم برات تنگ شده و دوست دارم بیای تو بغلم و بوست کنم، اصلا بهت نزدیک نمی‌شم و اول می‌دوم تو دستشویی..."

چگونه به نوجوانان درگیر در بحران کمک کنیم؟

۲- فرصت صحبت کردن راجع به نگرانی ها و احساسات مختلف را در اختیار نوجوان قرار دهید.(مرتبط یا غیرمرتبط با بحران)

میدونم که نگران منی که سر کار میرم یه موقع کرونا نگیرم... البته من سعی می کنم تمام نکات بهداشتی را هم سر کارم و هم تو خوونه رعایت کنم... مثلا خیلی دلم میخواد برای شام تولدت به یه رستوران خیلی خوب بریم، ولی با توجه به محدودیت بیرون رفتنمون، دارم سعی می کنم غذا و دسر مورد علاقه ات را تو خونه درست کنم که هم خوشحال بشی و هم خیالت راحت باشه..."

چگونه به کودکان درگیر در بحران کمک کنیم؟

۳- تشویق کودکان به صحبت کردن پیرامون احساسات و نگرانی هایشان (مرتبط یا غیرمرتبط با بحران)

می خواهی کمی با هم حرف بزنیم؟ ... احساس می کنم کمی ترسیدی! ... برام بگو نگران چی هستی؟ نگرانی که داریم میریم سفر، یه موقع هواپیما سقوط کنه؟..."

چگونه به کودکان درگیر در بحران کمک کنیم؟

۴- کودک را به خاطرداشتن یک احساس خاص و رفتار ناشی از آن سرزنش نکنید.



برو تو آینه نگاه کن! ببین وقتی گریه می‌کنی صورتت چقدر زشت می‌شه، مثل بچه کوچولوها می‌ترسی! .. زشته!... تو دیگه مرد شدی، بزرگ شدی...".

چگونه به نوجوانان درگیر در بحران کمک کنیم؟

۳- او را به خاطرداشتن یک احساس خاص و رفتار ناشی از آن سرزنش نکنید.



- والا ما ندیده بودیم مرد ها اینقدر بترسن... مردها معمولا شجاع و نترس هستن... تو بخوای خودتو اینجوری ببازی پس من که یه زن هستم باید چی کار کنم... ما را بگو که می خواستیم بابات که ماموریت میره، تو مرد خونه بشی...
- مثل بچه ها رفتار می کنی... من تعجب می کنم!

بگویید: " پسرم میدونم که خیلی ترسیدی... طبیعیه... همه اونهایی که این خبر را شنیدند ترسیدن و وحشت کردن..."

چگونه به کودکان درگیر در بحران کمک کنیم؟

۵- تایید احساس کودک و همدردی با او

" وای پسر کوچولوی من....نگرانی مریض
بشی؟ ولی من دیدم که دست‌هاتو خیلی خوب
شستی، ماسک هم که مرتب میزنی... این یعنی
ویروس ها را کشتی! ... هورا! ..."

چگونه به نوجوانان درگیر در بحران کمک کنیم؟

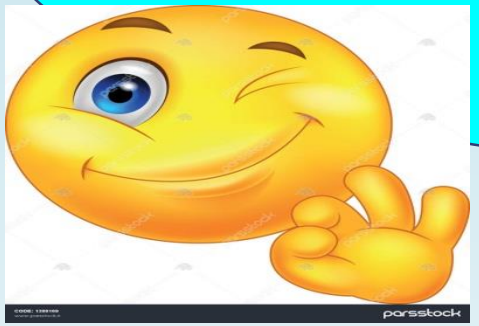
۴- تایید احساس نوجوان و همدردی با او

" میدونم که نگران هستی، فکر می کنی ممکنه دیگه پدربزرگ را نبینی... منم وقتی فکر می کنم نگرانش میشم... بیا بریم یه تلفن بزنیم...شاید صداشو بشنویم آروم تر بشیم...

چگونه به کودکان درگیر در بحران کمک کنیم؟

۶- در دسترس کودک باشید.

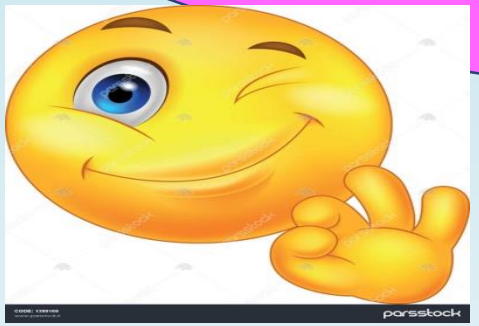
" بله... بله ... الان میز را جمع می‌کنم می‌آم ببینم
دخترم چی می‌خواد برام تعریف کنه! ....
در خدمتم قربان! ...."



چگونه به نوجوانان درگیر در بحران کمک کنیم؟

۵- در دسترس باشید.

" بله... همین الان میز را که جمع کنم می خوام در خدمت دخترم باشم ببینم چی میخواد برام بگه... فکر کنم کلی حرف برای گفتن داری..



چگونه به کودکان درگیر در بحران کمک کنیم؟

۷- به اجبار آنها را وارد بحث و گفتگو نکنید.

**" احساس می کنم کمی ترسیدی.. دیشب دیدم
که خیلی دیر خوابیدی، انگار بعد از زلزله دیروز
نگران این هستی که دوباره زلزله بیاد."**

چگونه به نوجوانان درگیر در بحران کمک کنیم؟

۶- به اجبار آنها را وارد بحث و گفتگو نکنید.

" احساس می کنم کمی ترسیدی.. دیشب دیدم
که خیلی دیر خوابیدی، انگار بعد از زلزله دیروز
نگران این هستی که زلزله اصلی نبوده و پیش
لرزه بوده..."

چگونه به کودکان درگیر در بحران کمک کنیم؟

۸-مواظب صحبت های اطرافیان باشید و اطلاعات نادرست را تصحیح کنید.

- مامان! ... ریحانه می‌گه هر کی این ویروس را بگیره می‌میره!...
- فکر کنم ریحانه درست متوجه نشده ... خیلی‌ها این ویروس را می‌گیرند ولی با استراحت و خوردن دارو و غذاهای مقوی خوب می‌شند ... یک سری هم که حالشون بیشتر بد می‌شه باید تو بیمارستان بستری باشن تا دکترها اونهارو زود به زود ببینند و بهشون کمک کنند ...

چگونه به نوجوانان درگیر در بحران کمک کنیم؟

۷-مواظب صحبت های اطرافیان، اطلاعات گرفته شده از فضای مجازی و دوستان باشید و اطلاعات نادرست را تصحیح کنید.

- بابا تو گروه یه پیام خوندم که این ویروس حتی وارد فاضلاب میشه و اگر زمانی آب های زیرزمینی را بگیره اون وقت دیگه ما بیچاره ایم... بدبختیم... حتی یک نفر جون سالم به در نمیبره!!!

چگونه به نوجوانان درگیر در بحران کمک کنیم؟

۷-مواظب صحبت های اطرافیان، اطلاعات گرفته شده از فضای مجازی و دوستان باشید و اطلاعات نادرست را تصحیح کنید.

بگویید: گرچه این ویروس خیلی ناقلاست، ولی من می بینم خیلی ازپیام ها، بدون ذکر منبع مشخص داره تو فضای مجازی می چرخه... خبرهایی که ما بهش مطمئن نیستسم. گرچه این ویروس هنوز ناشناخته است اما با اطلاعاتی که من دارم قاعدتا باید تو بافت موجود زنده بتونه به بقای خودش ادامه بده... نا اینکه در آب و خاک و ... مدتهای طولانی زنده بمونه

چگونه به نوجوانان درگیر در بحران کمک کنیم؟

۷-مواظب صحبت های اطرافیان، اطلاعات گرفته شده از فضای مجازی و دوستان باشید و اطلاعات نادرست را تصحیح کنید.

- مامان این پیش لزره بوده، میگن زلزله اصلی تهران را با خاک یکسان می کنه... سد کرج خراب میشه، تازه اگه از زلزله جون سالم به در ببریم، سیل و آتشسوزی و... ما را از بین می بره

چگونه به نوجوانان درگیر در بحران کمک کنیم؟

۷-مواظب صحبت های اطرافیان، اطلاعات گرفته شده از فضای مجازی و دوستان باشید و اطلاعات نادرست را تصحیح کنید.

بگویید:

البته از نظر علمی هیچ کس تا حالا نتونسته پیش بینی زلزله را بکنه... و فرضیه دیگه اینه که با توجه به پس لرزه های با قدرت کمتر ممکنه همون زلزله اصلی بود".

چگونه به نوجوانان درگیر در بحران کمک کنیم؟

۸-بیشتر از آنچه کودک/نوجوان نیاز دارد و جستجو می کند، به او اطلاعات ندهید. **نگویید:**



دیروز بالای ۴۸۰ نفر را کشته! حالا تازه باید این عدد را ضرب در سه کرد.

اگه زلزله تو تهران بیاد، سد هم خراب میشه همه تهران را آب میبره

چگونه به کودکان درگیر در بحران کمک کنیم؟

۱۰- در مطرح کردن اطلاعات درست اما دردناک و ناراحت کننده است، محتاط باشید.

گفتن حقایق تلخ و عریان ممنوع!!

جنازه یه بچه سه روز زیر آوار مونده بوده!! طفلک قبل از مرگش چی کشیده...
پدربزرگ رضا در بیمارستان فوت شده، چون جنازه اش عفونی بوده اجازه ندادند مثل بقیه خاکش کنند و...
اگه برق بره تموم اون بچه ها و مریض هایی که اکسیژن می گیرند، بدبخت ها میمیرن!..



چگونه به نوجوانان درگیر در بحران کمک کنیم؟

۹- در مطرح کردن اطلاعات درست اما دردناک و ناراحت کننده است، محتاط باشید.

گفتن حقایق تلخ و عریان ممنوع!!

✓از زمان اصابت موشک تا سقوط یک دقیقه طول کشیده، بدبخت ها چه زجری کشیدن.. مرگ را به فجیع ترین شکلش بین آسمون و زمین جلوی چشمات ببینی، خدایا تو اون لحظات آخر چی بهشون گذشت؟... بدبختها تکه تکه شدند... سوختند..."



چگونه به کودکان درگیر در بحران کمک کنیم؟



۱۰- خودداری از بازگو کردن تکراری اخبار منفی و ناراحت کننده در جمع های خانوادگی

وای شنیدین؟ دختر همسایه مامان بزرگ اینا هم کرونا گرفته تو بخش مراقبت های ویژه بستری شده! بیچاره خیلی جوونه! خانواده‌اش چه حالی دارند؟ نجات پیدا نمی کنه... پدره بعد از کشتن تمام بدن بچه اش را قطعه قطعه کرده و توی پلاستیک مشکی گذاشته و توی سطل زباله، سرش معلوم نیست کجاست!!!

دلار شده خدا تومان

چگونه به کودکان درگیر در بحران کمک کنیم؟

۱۱- کمک کنید تا کودکان در هر شرایط ناگواری، جنبه های خوب و مثبت آن‌را هم ببینند.



جان‌فشانی تیم درمان، کمک کردن مردم به یکدیگر، اهدای کمک‌های نقدی، همکاری سازمان‌ها و نهادها و ... .


جمعیت هلال احمر
سازمان جوانان

چگونه به کودکان درگیر در بحران کمک کنیم؟



۱۲- جنبه های منفی را بزرگ نکنید.

احتکار موادغذایی، نایاب شدن مواد ضدعفونی کننده،
بالارفتن میزان دزدی و جرم و ...

چگونه به کودکان درگیر در بحران کمک کنیم؟



۱۳- استرس های جدید به کودک اضافه نکنید.

همه چیز به‌هم ریخته! ... از یک طرف کسادی بازار کار! ... امروز دو تا مشتری هم نداشتم!... مردم دیگه از ترس آرایشگاه هم نمیان، خوب می‌ترسند... این ماه قسطم را چه‌جوری بدم؟ ... بدبخت شدیم رفت..."

چگونه به کودکان درگیر در بحران کمک کنیم؟

۱۴-در مورد بحران اطلاعات ساده و صحیح به کودک بدهید.

- ✓لزوم جوشاندن آب قبل از مصرف در بحران سیل
- ✓امکان ابتلا به ویروس و راه‌های جلوگیری از ابتلا
- ✓روش های مراقبت از خود
- ✓روش درست شستشوی دست، شریک نشدن با دوستان و دیگران در نوشیدنی ها
- ✓لزوم زدن ماسک
- ✓ بهداشت وسایل شخصی (لیوان، ظرف غذا، حوله و..)

چگونه به نوجوانان درگیر در بحران کمک کنیم؟

۱۴-در مورد بحران اطلاعات ساده و صحیح بدهید و با توجه به ویزگی خاص این دوران بر رفتارهای حفظ سلامتی تاکید کنید (با ارتباطی مناسب)

- ✓مجبوریم فعلا خونه بمونیم... نمیتونیم جشن تولد بگیریم...

چگونه به کودکان درگیر در بحران کمک کنیم؟

۱۵- رفتارها و عادت‌های مربوط به سلامت را به کودک آموزش دهید.



- ✓درسته که مدرسه تعطیله و لازم نیست صبح خیلی زود پاشیم، اما اگه شب خیلی دیر بخوابیم صبح کسل بیدار می‌شیم و به برنامه هامون نمی‌رسیم، بدنمون هم تنبل می‌شه. باید خوب بخوابیم تا قوی باشیم و ویروس ها رو شکست بدیم."
- ✓ورزش و فعالیت فیزیکی، خواب و استراحت و..

چگونه به کودکان درگیر در بحران کمک کنیم؟

۱۶- از آموزش و تحصیل کودک غافل نشوید.



در صورت تعطیلی مدارس و کلاس های آموزشی، سعی کنید زمان هایی را هم به آموزش کودک اختصاص دهید.

چگونه به نوجوانان درگیر در بحران کمک کنیم؟

۱۶- از آموزش و تحصیل نوجوان غافل نشوید.



نظارت همراه با بحث و مذاکره در مورد مسائل اموزشی و درسی

چگونه به کودکان درگیر در بحران کمک کنیم؟

۱۷- اگر کودک مضطرب است به او اطمینان بدهید که هر کاری را بتوانید برای حفظ امنیت و سلامت خانواده انجام می دهید.

✓ما کیسه های شن را تهیه کردیم که جلوی آب را ببندیم و داروهای مورد نیاز را در یک جای امن گذاشتیم

✓عزیزم من همه جا را ضدعفونی کردم ... همه جا تمیزه! ... بیرون رفتن‌مون هم که فعلا کنسله! ... در نتیجه ویروس نمی‌تونه وارد خونه‌مون بشه."

چگونه به کودکان درگیر در بحران کمک کنیم؟

۱۸- به کودک اطمینان دهید که پزشکان و کارشناسان سلامت آماده اند هر کمکی برای سلامت کودک و خانواده انجام دهند تا حال آنها بهتر شود.



اگه مشکلی داشتیم میریم پیش دکتر، اون مارو معاینه می‌کنه و می‌گه چکار کنیم، لازم باشه بهمون دارو می‌ده. فعلا باید مراقب باشیم که بهداشت رو رعایت کنیم، ماسک بزنیم،باید عادت کنیم که دست به چشم و بینی و دهان خودمون نزنیم."

چگونه به نوجوانان درگیر در بحران کمک کنیم؟

۱۸-دریافت کمک های تخصصی در صورت لزوم



فکر کنم شاید بتونیم از یک مشاور کمک بگیریم..

چگونه به کودکان درگیر در بحران کمک کنیم؟

۱۹- در زمان های سخت کودکان به توجه و محبت بیشتری نیاز دارند، آنها را بیشتر نوازش کنید و با آنها بیشتر وقت بگذرانید.

۲۰- از خودتان مراقبت کنید.

۲۱- مثال و الگوی خوبی برای فرزندتان باشید.

۲۲- در کنار کودک حضور داشته باشید (والدین یا یک بزرگسال آشنا)

۲۳- سعی کنید هرچه زودتر روال معمول خانه را برقرار کنید.




Any questions?