



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 تخصص روانپزشکی کودک و نوجوان

دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

خرداد 1400

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 بزرگسالان

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 19

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 نگهداری از رفتار والدین
- شرایط و حمایت اجتماعی

چگونه به کودکان درگیر در بحران کمک کنیم؟

1- به دست آوردن اطلاعات و اصلاح آنها :

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 کودکان درگیر در بحران کمک کنیم؟

2- 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 به موقع کرونا بگیرم، درسته؟ ...

- خوب من هم مثل تو مواظب کرونا هستم. برای همین هم سعی می‌کنم 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 کودکان درگیر در بحران کمک کنیم؟

3- 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، به موقع هواپیما سقوط کنه؟ ..."

چگونه به کودکان درگیر در بحران کمک کنیم؟

4- کودک را به خاطر داشتن یک احساس خاص و رفتار ناشی از آن سرزنش نکنید.

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

چگونه به کودکان درگیر در بحران کمک کنیم؟

5- تایید احساس کودک و همدردی با او

" وای پسر کوچولوی من... نگرانی مریض
بشوی؟ ولی من دیدم که دست‌هاتو خیلی خوب
شستی... این یعنی ویروس‌ها را کشتی! ...
هورا! ..."

چگونه به کودکان درگیر در بحران کمک کنیم؟

6- در دسترس کودک باشید.

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



چگونه به کودکان درگیر در بحران کمک کنیم؟

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

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

چگونه به کودکان درگیر در بحران کمک کنیم؟

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

- ماما! ... ریحانه می‌گه هر کی این ویروس را بگیره می-میره!...

- 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 کودکان درگیر در بحران کمک کنیم؟

9-بیشتر از آنچه کودک نیاز دارد و جستجو می کند، به او اطلاعات ندهید. **نگویید!**

 کرونا دیروز بالای 200 نفر را کشته!
اگه زلزله تو تهران بیاد، سد هم خراب میشه همه تهران را
آب میبره

چگونه به کودکان درگیر در بحران کمک کنیم؟

10- 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...

پدر بزرگ رضا در بیمارستان فوت شده، چون جنازه اش عفونی بوده اجازه ندادند مثل بقیه خاکش کنند و...



چگونه به کودکان درگیر در بحران کمک کنیم؟

10- 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! خانواده اش چه حالی
دارند؟ نجات پیدا نمی کنه

چگونه به کودکان درگیر در بحران کمک کنیم؟

11- 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
کمک های نقدی، همکاری
سازمان ها و نهادها و ...

چگونه به کودکان درگیر در بحران کمک کنیم؟



12- جنبه های منفی را بزرگ نکنید.

احتکار مواد غذایی، نایاب شدن مواد ضد عفونی کننده،
بالارفتن میزان دزدی و جرم و ...



چگونه به کودکان درگیر در بحران کمک کنیم؟



13- استرس های جدید به کودک اضافه نکنید.

همه چیز به هم ریخته! ... از یک طرف کسادى بازار کار! ...
امروز دو تا مشتری هم نداشتم! ... مردم ديگه از ترس
آرایشگاه هم نمیان، خوب می ترسند... این ماه قسطم را
چه جورى بدم؟ ... بدبخت شدیم رفت..."



چگونه به کودکان درگیر در بحران کمک کنیم؟

14- 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
- ✓ روش‌های مراقبت از خود
- ✓ روش درست شستشوی دست، شریک نشدن با دوستان و دیگران در نوشیدنی‌ها
- ✓ بهداشت وسایل شخصی (لیوان، ظرف غذا، حوله و..)

چگونه به کودکان درگیر در بحران کمک کنیم؟

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



✓درسته که مدرسه تعطيله و لازم نيست صبح خيلي زود پاشيم، اما اگه شب خيلي دير بخوابيم صبح كسل بيدار مي‌شيم و به برنامه هامون نمي‌رسيم، بدنمون هم تنبل مي‌شه. بايد خوب بخوابيم تا قوي باشيم و ويروس ها رو شكست بديم."
✓ورزش و فعاليت فزيكي، خواب و استراحت و..

چگونه به کودکان درگیر در بحران کمک کنیم؟

16- 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 کودکان درگیر در بحران کمک کنیم؟

17- 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 ضد عفونی کردم ... همه جا تمیزه!
... بیرون رفتن مون هم که فعلا کنسله! ... در نتیجه
ویروس نمی تونه وارد خونه مون بشه."

چگونه به کودکان درگیر در بحران کمک کنیم؟

18- 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، باید
عادت کنیم که دست به چشم و
بینی و دهان خودمون نزنیم."

چگونه به کودکان درگیر در بحران کمک کنیم؟

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

20- از خودتان مراقبت کنید.

21- مثال و الگوی خوبی برای فرزندتان باشید.

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

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

