آفتاب یزد در گفتگو با متخصصان بررسی کرد

اضطراب، اختلالی فراگیر در کودکان و نوجوانان

آفتاب یزد - گروه گزارش: بیشتر مردم با اضطراب و استرس در بزرگسالان به نوعی درگیر هستند. اما واقعیت این است که کودکان و بزرگسالان به یک اندازه مستعد ابتلا به عارضه اضطراب و استرس هستند. از آنجا که مردم گمان می‌کنند که امکان ندارد کودکان هم از اضطراب و استرس رنج ببرند، این اختلال در کودکان معمولا ناشناخته باقی می‌ماند حتی بسیاری از والدین از این احساس کودکانشان آگاه نیستند تا روزی که آنان به مشکلی برخورد می‌کنند مثل روز رفتن به مدرسه و منشاء این اضطراب در کودکان ناشناخته می‌باشد. برخی کودکان و نوجوانانی که درگیر اختلال اضطراب هستند، گاهی تا بزرگسالی با این علائم زندگی می‌کنند بدون این که حتی متوجه آنها شوند. اگر چه اختلال اضطراب، سومین اختلال سلامت ذهن است و بسیاری از والدین و معلمان با علائم و نشانه‌های آن در کودکان و نوجوانان آشنا نیستند لذا با توجه به اهمیت موضوع آفتاب یزد در این باره با دکتر سید یاسر موسوی ندوشن، فوق تخصص روانپزشکی کودک و نوجوان و دکتر کتایون رازجویان روان پزشک کودک و نوجوان گفتگو کرده است.

وی در این باره می‌گوید: ترس و اضطراب هر کدام مفهوم خاص خود را دارند بدین صورت که ترس به شرایطی گفته می‌شود که عامل خطر وجود دارد یا احتمال وقوع آن نزدیک است، مثل ترس از گربه یا تاریکی که هنگام مواجه شدن کودک با این موقعیت‌ها یا وقتی احتمال مواجهه با این شرایط نزدیک است به طور مثال وقتی گربه‌ای را می‌بینند شروع به گریه می‌کند و اصلا حاضر نیست از کنار آن عبور کند.

دکتر موسوی ندوشن ادامه داد: اضطراب معمولا به صورت پیش‌بینی منفی در مورد احتمال وقوع حوادث در آینده است به طور مثال به خاطر نگرانی از اینکه والدین فراموش کنند موقع تعطیلی مدرسه دنبال وی بروند وی مدرسه نمی‌رود و یا به صورت نگرانی بیش از حد در موقعیت‌هایی است که به آن اندازه نگران‌کننده یا خطرناک نیستند به طور مثال یکی از والدین دچار سر درد شده ولی کودک نگران فوت کردن وی است.

این فوق تخصص روانپزشکی کودک و نوجوان خاطرنشان کرد: به طور طبیعی ترس و اضطراب طبیعی به صورت خفیف و در برخی مواقع در کودکان بسیار شایع بوده ومشاهده می‌شود و باعث دوری کودک از عوامل خطر شده و موجب حفظ سلامتی آنها می‌شود، به طور مثال به علت ترس از گم شدن، کودک به تنهایی از منزل خارج نمی‌شود یا در مکان‌های شلوغ دست والدین‌اش را رها نمی‌کند.

وی بیان کرد: در صورتی که اضطراب ایجاد شده در فرد منجر به ناراحتی و رنج شدید کودک، اجتناب وی از موقعیت اضطراب برانگیزو یا اختلال در عملکرد طبیعی وی شود، گفته می‌شود که کودک به اختلال اضطرابی مبتلا شده است مثلا اگر کودک به خاطر اضطراب جدایی از مادر، مدرسه نرود یا نوجوان به خاطر ترس از تاریکی و تنهایی نتواند در اتاق خود تنها بخوابد باید گفت که این نوع اضطراب غیرطبیعی و متناسب با سطح تکاملی کودک نیست، شدت آن نامتناسب با آن موقعیت و غیر منطقی و ماندگار است.

دکتر موسوی ندوشن متذکر شد که بروز ترس و اضطراب به صورت گاهگاهی و گذرا در کودکان شایع و طبیعی است و به جز اطمینان بخشی به کودک نیاز به اقدام دیگری نیست.

این فوق تخصص روانپزشکی کودک و نوجوان بیان کرد: ابتلا به اختلالات اضطرابی دردوران کودکی، پیش‌بینی‌کننده اختلالات روانپزشکی متعددی مثل افسردگی یا اضطراب در بزرگسالی است که نیاز به مداخله و درمان مناسب را ضروری می‌کند.

وی عنوان کرد: اختلالات اضطرابی شایع‌ترین اختلالات روانپزشکی در کودکان و نوجوانان است و حدود ده تا بیست درصد آنها به این اختلال مبتلا می‌شوند یا بهتر است بگوییم ازهر پنج کودک یک نفر مبتلا به اختلالات اضطرابی نیازمند مداخلات درمانی می‌باشد.

دکتر موسوی ندوشن بیان کرد: شیوع اختلالات اضطرابی در دخترها بیشتر از پسرها مشاهده می‌شود و متاسفانه اختلالات اضطرابی با شروع در سنین پایین معمولا سیری عودکننده یا پایدار دارند و در صورت عدم درمان منجر به مشکلات متعدد در کودک و آینده وی می‌شوند و معمولا همراه با سایر اختلالات روانپزشکی مثل بیش فعالی، افسردگی، اختلال سلوک و غیره می‌باشند.

این فوق تخصص روانپزشکی کودک و نوجوان مطرح کرد: والدین باید این نکته را بایـد بدانند که ترس حتی در زمان نوزادی هم وجود دارد بدین صورت که نوزادان از صدای بلند، بالا انداخته شدن یا جداشدن از والدین می‌ترسند که این واکنش طبیعی است و با بزرگتر شدن نوزاد برطرف می‌شود.

وی اضافه کرد: ترس در کودکان نوپا به صورت ترس از هیولا، تاریکی و موجودات خیالی طبیعی است و اکثرا با افزایش سن آنها و تا شش سالگی اینگونه ترس‌ها برطرف خواهد شد.

دکتر موسوی ندوشن ابراز کرد: ایجاد اضطراب در کودکان نیز ناشی از تعامل عوامل ژنتیکی و عوامل محیطی است و از جمله دیگر عوامل دخیل در ایجاد اضطراب در کودک نوع مزاج آنها می‌باشد.

وی متذکر شد که طبق مشاهدات انجام شده کودکانی که کمرو و خجالتی هستند و از مواجهه با افراد یا موقعیت‌های جدید اجتناب می‌کنند، به احتمال بیشتری در آینده به اختلالات اضطرابی مبتلا خواهند شد.

این فوق تخصص ادامه داد: به غیر از نقش ژن و سابقه خانوادگی، داشتن اختلالات اضطرابی، شیوه تعامل والدین با فرزندان نیز می‌تواند در ایجاد اضطراب در کودک نقش موثری داشته باشد.

وی توضیح داد: والدینی که با فرزند خویش ارتباط صمیمی برقرار کرده و حامی‌او هستند و در عین حال که استقلال داشتن کودک را تشویق می‌کنند، نقش مهمی‌در پیشگیری از ابتلا فرزندشان به اضطراب دارند.

دکتر موسوی ندوشن تصریح کرد: تحقیقات نشان داده است که والدینی که به اختلال اضطراب مبتلا هستند به احتمال بیشتری کودکانی اضطرابی خواهند داشت زیرا به غیر از نقش ژنتیک، نقش یادگیری از رفتار اضطرابی والدین نیز در ایجاد اضطراب در فرزند اهمیت دارد.

این فوق تخصص روانپزشکی کودک و نوجوان گفت: عصبانی شدن والدین هنگام اضطراب و ترسیدن کودک می‌تواند در تشدید ترس کودک و بروز اضطراب در کودک نقش مهمی داشته باشد لذا توصیه می‌شود که والدین در هنگام بروز اضطراب از عصبانی شدن خودداری کنند.

وی ابراز داشت: برخی عوامل محیطی منفی و استرس زا نیز نقش قابل توجهی در ایجاد اضطراب در کودک دارد. به طور مثال حوادثی مانند از دست دادن یکی از نزدیکان، جدایی والدین، تجربه حوادث طبیعی مثل سیل و زلزله، مواجهه با خشونت در جامعه، بیماری والدین (جسمی‌یا روحی) و ابتلا کودک به بیماری‌های جسمی‌نقش مهمی‌در بروز اضطراب در کودک دارند.

دکتر موسوی ندوشن توضیح داد: والدین باید به این نکته توجه داشته باشند که ابتلا به برخی از اختلالات جسمانی مثل آسم، آلرژی و مشکلات گوارشی در کودکان اضطراب را در کودکان افزایش می‌دهد.

این فوق تخصص روانپزشکی کودک و نوجوان بیان کرد: اختلالات اضطرابی در کودکان و نوجوانان می‌تواند تظاهرات و علایمی‌متفاوت از آنچه در اضطراب بزرگسالان دیده می‌شود را در پی داشته باشد.

وی ابراز داشت: با توجه به سن کودک، سطح تکاملی او، نوع اختلال اضطرابی در بین کودکان نیز ممکن است با علایم گوناگون و متفاوت بروز پیدا کند.

■ اضطراب یک اختلال درونی محسوب می‌شود

دکتر موسوی ندوشن خاطرنشان کرد: با توجه به اینکه اضطراب یک اختلال درونی محسوب می‌شود در برخی موارد تظاهرات بیرونی از خود نمایان نمی‌کند لذا در نتیجه والدین از استرس شدید فرزند آگاه نمی‌شوند.

این فوق تخصص روانپزشکی کودک و نوجوان می‌گوید: به علت شرایط تکاملی و درکی و توانایی کلامی‌کمتر بچه‌های کوچک‌تر می‌توانند در مورد ترس و اضطراب خود مستقیما صحبت کنند و در نتیجه با علایمی مانند گریه کردن، کج خلقی، تحریک‌پذیری، لجبازی، چسبندگی به والدین و رفتارهای اجتنابی اضطراب خود را بروز می‌دهند.

وی ادامه داد: کودکانی که در سن مدرسه و نوجوانان هستند اختلال اضطرابی را ممکن است با علایمی‌مثل بی‌حوصلگی، بی‌دقتی در انجام تکالیف و امتحانات، کاهش ارتباط با همسالان، عدم شرکت در فعالیت‌های گروهی و فوق برنامه مدرسه مثل عدم تمایل به رفتن به اردو، بهانه گیری، مشکلات خواب، تحریک پذیری و عصبانیت بروز دهند.

دکتر موسوی ندوشن اظهار داشت، در نتیجه خیلی اوقات مطیع دیگران و ممکن است در برخی مواقع از طرف دیگران مورد سوء استفاده قرار بگیرند.

این فوق تخصص روانپزشکی کودک و نوجوان عنوان کرد: در صورت ابتلا به اضطراب اجتماعی یا عملکردی اغلب معلم‌ها متوجه اضطراب کودک می‌شوند و به والدین توصیه می‌کنند جهت ارزیابی فرزندشان به روانپزشک یا روانشناس مراجعه کنند تا توصیه‌ها و اقدامات درمانی لازم انجام شود.

وی افزود که در صورت ابتلا به اضطراب اجتماعی یا عملکردی، کودک موقع امتحان یا درس جواب دادن جلوی سایر دانش‌آموزان اضطراب دارد، درکلاس درس خجالت می‌کشد سوال بپرسد و حتی ممکن است اصلا در کلاس یا در جمع صحبت نکند، مهارت‌های اجتماعی اندک داشته باشد، درفعالیت‌ها مشارکت نکند، ممکن است دوستان اندکی داشته باشد یا زنگ تفریح گوشه‌ای تنها باشد و وارد جمع همسالان نشود، در حالیکه والدین ممکن است متوجه اضطراب کودکشان نشوند زیرا کودک در منزل علایم اضطرابی ندارد.

دکتر موسوی ندوشن توضیح داد: کودکی که اختلال اضطراب جدایی داردبا سختی از والدینش جدا می‌شود و موقع جدایی از والد تحریک پذیری، فریاد و اعتراض، خواهش و التماس و چانه زدن دارد و گریه می‌کند، کابوس و اختلال خواب دارد و والدین مرتب باید جلوی چشم کودک باشد، از رفتن به مهد یا مدرسه اجتناب می‌کند و قبل از مدرسه رفتن شدیدا بی‌قراری می‌کند و حتی ممکن است علایم جسمی‌مثل تهوع، استفراغ، دل درد، سرگیجه و سردرد نشان دهد. این فوق تخصص روانپزشکی کودک و نوجوان اضافه کرد: کودکی که به اختلال اضطراب جدایی مبتلا است هنگامی‌که در کنار والدین قرار دارد یا مواقع تعطیل که مدرسه نمی‌رود علایم اضطرابی در وی بروز نمی‌یابد.

■ اختلال اضطراب جدایی، شایع‌ترین اختلال اضطرابی در کودکان است

وی ابراز داشت: اختلال اضطراب جدایی، شایع‌ترین اختلال اضطرابی در کودکان است و هسته اصلی این اختلال، نگرانی شدیدی است که کودک هنگام جدا شدن از اشخاص مهم زندگی خود تجربه می‌کند.

دکتر موسوی ندوشن عنوان کرد: کودک مبتلا به اختلال اضطراب جدایی نگران آن است که در صورت جدایی، مبادا آسیبی متوجه والد و یا خود او گردد و در مقابل هر رخدادی که منجر به جدایی او گردد به طور مثال تنها خوابیدن، تنها ماندن در منزل، رفتن به مهد و مدرسه مقاومت نشان می‌دهد.

این فوق تخصص روانپزشکی کودک و نوجوان تصریح کرد: باید به این نکته توجه کرد که همه کودکانی که از رفتن به مدرسه امتناع می‌کنند اضطراب جدایی ندارند ولی شایع‌ترین دلیل این مسئله اضطراب جدایی است.

وی اضطراب جدایی طبیعی را در کودکان اینگونه تشریح کرد: اضطراب جدایی که از ۱۸ ماهگی تا ۳ سالگی، یک پدیده تکاملی طبیعی است و اکثر کودکان هنگام جدایی والدین، درجاتی از اضطراب را نشان می‌دهند که پس از چند دقیقه پس از رفتن والدین کاهش یافته و متوقف خواهد شد.

دکترموسوی ندوشن خاطرنشان کرد: اضطراب جدایی طبیعی در سن یک الی دو سالگی به بالاترین حد خویش می‌رسد و پس از دو سالگی به تدریج کاهش می‌یابد زیرا هنگامی که کودک به تدریج بزرگ‌تر می‌شود و مفهوم زمان را درک می‌کند از اضطراب وی نیز کاسته می‌شود.

این فوق تخصص روانپزشکی کودک و نوجوان اضافه کرد: در صورتی که اضطراب جدایی کودک شدید و طولانی باشد و به سنین بالاتر کشیده شود و برای کودک و والدین مشکل ایجاد کند، غیر طبیعی محسوب شده و نیاز به مداخله درمانی دارد.

وی مطرح کرد: کودکان مبتلا به اختلال اضطراب ممکن است علایمی‌مثل انتقاد از خود، انتظارات غیر واقعی از خود، اطمینان خواهی مکرر، اختلال در تمرکز، خستگی، بی‌قراری، علایم جسمانی، نگرانی بیش از حد در مورد عملکرد خود مخصوصا عملکرد تحصیلی یا عملکرد در فعالیت‌های ورزشی، نگرانی در مورد بیمار شدن خود یا نزدیکان، تحریک پذیری و عصبانیت و اختلال خواب را از خود نشان دهند و در مورد هر اتفاق ساده روزمره نگرانی بیش از حد داشته باشد.

دکتر موسوی ندوشن ادامه داد: این کودکان ممکن است به دلیل نگرانی بیش از حد در مورد عملکرد درسی و توقع بالایی که از خود دارند، بیش از حد برای درس خواندن انرژی و زمان بگذارند و نیز برای به سر وقت رسیدن به مدرسه بیش از حد استرس داشته باشند و خیلی زودتر از وقت تعیین شده لباس پوشیده و برای رفتن به مدرسه آماده شوند و با وجود همه این تلاش‌ها پیش‌بینی منفی از عملکرد خود در مدرسه داشته باشند.

این فوق تخصص روانپزشکی کودک و نوجوان اظهار کرد: کودکان مبتلا به اختلال اضطراب جدایی در صورت عدم درمان مناسب ممکن است در آینده به اختلالات رفتاری، مصرف الکل و مواد، افسردگی یا اختلال سلوک مبتلا گردند.

وی ابراز داشت: برای تشخیص اختلالات اضطرابی در کودکان، مصاحبه روانپزشک یا روانشناس با کودک و والدین وی کافی است و نیازی به اقداماتی مثل نوار مغزی، نقشه مغزی وام آرای نیست، مگر اینکه روانپزشک در ارزیابی‌های کودک علایمی‌مشاهده کند که نیاز به اقدامات تشخیصی فوق یا آزمایشات خاص برای رد کردن دلایل دیگر اضطراب مثل برخی بیماری‌های جسمی(پرکاری تیروئید، تشنج، افت قند خون و غیره) احساس کند.

دکتر موسوی ندوشن متذکر شد که والدین با توجه به نیاز به ارزیابی و رد کردن علل جسمی‌اضطراب یا اختلالات جسمانی که تظاهرات اضطرابی یا علایم مشابه اختلالات اضطرابی دارد، در اولین قدم به فوق تخصص روانپزشکی کودک و نوجوان یا متخصص روانپزشکی مراجعه کنند تا علاوه بر بررسی اختلالات روانپزشکی، بیماری‌های جسمی‌که علایم مشابه دارد را ارزیابی نموده و بسته به شرایط کودک، درمان‌ها و ارجاعات لازم را انجام دهند.

این فوق تخصص روانپزشکی تصریح کرد: آموزش والدین در مورد شیوه‌های صحیح فرزند پروری، تعامل مناسب والدین با یکدیگر و وارد نکردن فرزندان در تعارضات و بحث‌های بین خود و اجتناب از بحث و جدل با هم در حضور فرزندان، توجه به نیازهای فرزند و حمایت از وی در شرایط سخت در کنار به رسمیت شناختن استقلال کودک، درمان والدین در صورت ابتلا به اختلالات روانپزشکی مخصوصا اضطراب، آموزش مهارت‌های مواجهه با شرایط استرس زا به کودک به جای کمک به اجتناب کودک از مواجهه با موقعیت‌های استرس زا برای پیشگیری از ابتلا به اضطراب در کودکان اهمیت دارد.

وی افزود: اطمینان بخشی به کودک در مورد کمک به او در شرایط سخت و در دسترس بودن والدین هنگام درخواست کمک کودک، حفظ روتین‌های محیط زندگی کودک و صحبت کردن قبل از تغییر روتین‌ها با کودک و آماده کردن وی (مثلا قبل از تغییر مدرسه یا بستری شدن مادر در بیمارستان برای درمان)، راهنمایی و آموزش کودک برای مواجهه با موقعیت‌های اضطراب زا به جای عصبانی شدن یا تحقیر کودک و کمک گرفتن از روانپزشک و روان شناس در صورت مشاهده علایم اضطرابی در فرزند نیز از دیگر اقداماتی است که نقش قابل توجهی در پیشگیری از ابتلا کودک به اختلالات اضطرابی دارد.

> ● دکتر موسوی ندوشن: به طور طبیعی ترس و اضطراب طبیعی به صورت خفیف و در برخی مواقع در کودکان بسیار شایع بوده ومشاهده می‌شود و باعث دوری کودک از عوامل خطر شده و موجب حفظ سلامتی آنها می‌شود، به طور مثال به علت ترس از گم شدن، کودک به تنهایی از منزل خارج نمی‌شود یا در مکان‌های شلوغ دست والدین‌اش را رها نمی‌کند
>
> ● شیوع اختلالات اضطرابی در دخترها بیشتر از پسرها مشاهده می‌شود و متاسفانه اختلالات اضطرابی با شروع در سنین پایین معمولا سیری عودکننده یا پایدار دارند و در صورت عدم درمان منجر به مشکلات متعدد در کودک و آینده وی می‌شوند و معمولا همراه با سایر اختلالات روانپزشکی مثل بیش فعالی، افسردگی، اختلال سلوک و غیره می‌باشند
>
> ● دکتر رازجویان: خانواده اولین محیط اجتماعی است که کودک تجربه می‌کند و در ایجاد اضطراب‌های کودک سهم بسیار زیادی دارد بنابراین نزاع و کشمکش والدین، بیماری سخت و طولانی‌مدت از والدین، جدایی‌های موقت و طولانی‌مدت از والدین، جدایی و طلاق والدین، مرگ یکی از نزدیکان، سختگیری و تضادهای انضباطی والدین و تولد نوزاد جدید، اعمال فشار برای بهترین و کامل بودن در زمینه‌های مختلف و سبک تربیتی مستبدانه والدین که جایی برای اظهارنظر فرزندان باقی نمی‌گذارد، از عوامل مهم ایجاد استرس و اضطراب کودکان در خانواده است

■ علایم اضطرابی در کودک ساختگی نیست

دکترموسوی ندوشن اظهارکرد: عدم درمان اختلالات اضطرابی در کودکان و نوجوانان مثل هر بیماری دیگر می‌تواند عوارض کوتاه مدت و دراز مدتی بر عملکرد تحصیلی، اجتماعی و اعتماد به نفس وی در آینده داشته باشد لذا والدین باید توجه داشته باشند که علایم اضطرابی در کودک ساختگی نیست و وی قادر به کنترل آنها نیست و کودک لجباز یا لوس نشده و شدیدا تحت استرس و فشار می‌باشد لذا باید صحبت‌های کودک را گوش دهند و محیطی امن برای او برای بیان اضطرابش فراهم کنند و به وی اطمینان دهند که به او کمک خواهند کرد.

دکترموسوی ندوشن ابراز داشت: والدینی که کودک‌شان به اختلالات اضطرابی مبتلا است باید از مقایسه کردن او با دیگران، مسخره کردن یا تحقیر کودک یا عصبانی شدن هنگام رفتارهای اضطرابی فرزندشان اجتناب کنند و به هیچ‌وجه از ترساندن یا زور برای آرام کردن وی استفاده نکنندو از تهدیدهایی مثل دیگه دوستت ندارم، از خونه می‌روم، دیگه مامانت نیستم، از دست تو بیمار شدم و جملاتی مشابه که می‌تواند اضطراب کودک را تشدید کند، جدا خودداری کنند.

این فوق تخصص روانپزشکی کودک ونوجوان افزود: گاهی اوقات ممکن است که والدین در این شرایط خودشان نیز مضطرب شوند و رفتارهای اضطرابی مثل گریه کردن و هول شدن بروز دهند که با توجه به اینکه کودکان اکثر اوقات در شرایط استرس زا به والد خود تکیه می‌کنند یا از رفتارهای والد الگو می‌گیرند، می‌تواند به تشدید اضطراب کودک و ایجاد رفتارهای غیرتطابقی بیشتر در کودک منجر شود لذا در یک جمله می‌توان گفت در این شرایط حفظ خونسردی والدین و استفاده از راهکارهای کارآمد توسط آنها اولین قدم در کمک به کودک و مدیریت اضطراب او می‌باشد.

وی اظهار کرد: درمان اختلال اضطراب برحسب میزان شدت علایم و اختلال عملکرد ایجاد شده در کودک و سن و سطح تکاملی کودک می‌تواند متفاوت باشد. قدم اول در درمان اختلالات اضطرابی در کودکان، درمان‌های روان شناختی مثل بازی درمانی یا انواع روان درمانی می‌باشد.

دکترموسوی ندوشن بیان کرد:در صورت شدید بودن اختلال اضطرابی در کودک ویا نیاز به بهبود سریع مانند بروز اضطراب جدایی که باعث می‌شود کودک از رفتن به مدرسه اجتناب کند یا مواقعی که پاسخ به درمان‌های روانشناختی کم باشد، از درمان دارویی نیز ممکن است استفاده شود.

این فوق تخصص روانپزشکی کودک ونوجوان ادامه داد: در صورت نیاز به استفاده از درمان‌های دارویی توصیه می‌شود که دوره درمان کامل طی شود و به محض بهبود علایم در کودک، درمان وی قطع نشود زیرا قطع سریع درمان احتمال عود مجدد بیماری را در آینده افزایش می‌دهد.

وی عنوان کرد: متاسفانه دیدگاه‌های نادرست در جامعه در مورد مراجعه به روانپزشک یا روان شناس و درمان‌ها و داروهای روانپزشکی منجر به اجتناب برخی از والدین از درمان فرزندشان یا تاخیر در درمان وی می‌شود که در این باره باید گفت که داروهای روانپزشکی مثل هر داروی دیگری حتما باید با نظر پزشک متخصص و متناسب با شرایط کودک یا نوجوان تجویز شود و ضمنا مثل همه داروها، داروهای روانپزشکی نیز عوارض اندکی مثل تغییرات اشتها یا خواب دارند که معمولا در ابتدای درمان مشاهده می‌شود و نگران‌کننده نبوده و در صورت بروز آنها می‌توان با مشورت با پزشک تجویزکننده دارو با راهکارهای مناسب، این عوارض را به حداقل رساند. مثلا برای کاهش اشتها، می‌توان دارو را بعد از وعده غذایی به کودک داد یا برای پیشگیری از اختلال در خواب کودک (بی خوابی یا خواب آلودگی طی روز)، دارو را در ساعات مناسب تجویز کرد. ضمن اینکه در بیشتر مواقع با ادامه مصرف دارو و پس از چند روز برخی از عوارض مثل خواب آلودگی، خود به خود برطرف می‌شوند لذا توصیه می‌شود در صورت مشاهده این عوارض نگران نشده، داروی فرزندتان را قطع نکنید و با پزشک تجویزکننده دارو مشورت کنید و از مشورت با افرادی که تخصصی در این زمینه ندارند، خودداری کنید.

دکتر موسوی ندوشن توضیح داد که بررسی‌های مختلف توسط محققان نشان داده است که داروهای روانپزشکی در صورت تجویز توسط پزشک متخصص و مصرف مناسب بر اساس دستور پزشک، برخلاف نگرانی‌های نادرست در جامعه، هیچ‌گونه عوارض خطرناک یا دراز مدت و ماندگاری مثل بلوغ زودرس، افسرده کردن کودک، اختلال در رشد کودک، اختلال در عملکرد مغزی کودک، تاثیر منفی بر عملکرد هوشی کودک، معتاد شدن کودک به دارو و نیاز به مصرف دارو تا آخر عمر یا اختلال در تولید مثل کودک در آینده ندارد لذا در صورت تجویز پزشک برای مصرف آنها اصلا جای نگرانی نیست.

این فوق تخصص روانپزشکی کودک ونوجوان اضافه کرد: روانپزشک بسته به شرایط هر بیمار، درمان دارویی یا روان شناختی متناسب با شرایط وی را تجویز می‌کند و یک درمان موثر در یک کودک دلیل بر موثر بودن آن درمان در بیماران دیگر نمی‌باشد و در نتیجه اکیدا توصیه می‌کنیم والدین از پیشنهاد کردن درمان دارویی فرزند خود به والدین خودداری کنند.

وی افزود: با وجود ایمن بودن اکثر داروهای روانپزشکی، مصرف بدون تجویز پزشک و خودسرانه این داروها (مثل سایر داروها) می‌تواند عوارض متعددی در فرد مصرف‌کننده داشته باشد و توصیه می‌شود به هیچ‌وجه بدون تجویز و نظارت پزشک (مثل هر داروی دیگر) مصرف نشود.

دکترموسوی ندوشن متذکر شد: والدین مخصوصا در کودکان کم سن‌تر باید بر مصرف مناسب و به موقع دارو توسط فرزند نظارت کافی داشته و داروهای روانپزشکی نیز باید مثل سایر داروها، در محل ایمن و دور از دسترس کودکان نگهداری شود.

این فوق تخصص روانپزشکی کودک ونوجوان اظهار داشت: در صورتی که کودک و نوجوان تمایل ندارد دیگران از ابتلا آن به اختلالات اضطرابی یا از مصرف داروی آنها اطلاع داشته باشند، والدین باید به این خواست فرزند احترام بگذارند و در این مورد به وی اطمینان دهند.

■ والدین باید از برچسب زدن و تحقیر فرزندشان خودداری کنند

وی توصیه کرد: والدین باید از برچسب زدن و تحقیر فرزندشان با لغاتی مثل روانی و غیره که متاسفانه فراوان و مخصوصا هنگام عصبانیت والدین از رفتارهای کودک اتفاق می‌افتد، خودداری کنند و در صورت انجام این رفتار از طرف اطرافیان، با آنها صحبت و از این رفتار آنها را بر حذر دارند.

دکترموسوی ندوشن بیان کرد: والدین باید توجه داشته باشند که از القاء حس احساس گناه در فرزند مبتلا به اضطراب با جملاتی مثل از دست تو خسته شدم، از دست تو پیر شدم و غیره اجتناب کنند و از مقایسه کودک با دیگر کودکان خودداری کنند زیرا این رفتارها باعث کاهش اعتماد به نفس کودک می‌شود.

این فوق تخصص روانپزشکی کودک ونوجوان می‌گوید: معمولا اولین زمان جداشدن کودکان از والدین برای مدت طولانی هنگام رفتن به مهد و مدرسه می‌باشد و با توجه به نیاز به تعامل کودک با همسالان و معلمین در مدرسه و مواجهه با آزمون و امتحان، لذا در اغلب موارد اولین بروز علایم اضطرابی کودک در مدرسه و هنگام فعالیت‌های آموزشی می‌باشد بنابراین معلمان علاوه بر نقش بسیار موثر در یافتن دانش‌آموزان مضطرب و توصیه به والدین جهت مراجعه به روانشناس یا روانپزشک، می‌توانند نقش مهمی‌در کاهش استرس کودک و جلوگیری از تشدید علایم وی داشته باشند.

وی ابرازکرد: در صورت بروز اضطراب و بی‌قراری دانش‌آموزان توصیه می‌شود که معلمان خونسردی خود را حفظ کنند و عصبانی نشوند و کودک را به آرامش دعوت کرده و علل نگرانی او را جویا شوند و موقع استرس کودک هنگام درس جواب دادن یا امتحان به وی فرصت بیشتری برای پاسخ به سوالات بدهند زیرا در بسیاری از مواقع با همین رفتارهای اطمینان بخش از طرف معلمان، اضطراب کودک فروکش می‌کند.

دکترموسوی ندوشن ابراز کرد: بهتر است معلمان هرگونه تلاش کودک برای مواجه شدن با شرایط اضطراب زا مثل ماندن در مدرسه یا پاسخ دادن به سوال یا شرکت در بحث‌ها و بهبود ارتباط با همسالان را تایید و تشویق کنند و به دانش‌آموز مسئولیت کوچکی مانند کمک به معلم در جمع‌آوری برگه‌های آزمون بدهند و هرگز کودک را به خاطر اضطراب و غمگینی‌اش مورد انتقاد قرار نداده و در مواقع اضطراب جدایی، هرگز کودک را با زور، فشار و ارعاب از والد جدا نکنند و داخل کلاس نبرند و اگر کودک هنگام جدایی از والد دچار اضطراب شدید شد، از والد بخواهند و به وی اجازه دهند نزد کودک بماند تا وی آرام‌تر شود و کودک را با لحنی گرم،محبت‌آمیز و قاطع (بدون عصبانیت) آرام کنند.

این فوق تخصص روانپزشکی کودک ونوجوان گفت: در صورت بروز اضطراب جدایی شدید در دانش‌آموز در برخی مواقع لازم است کادر مدرسه به والدین اجازه دهند در مدرسه و حتی در صورت لزوم در کلاس درس در کنار فرزند بمانند و بعد از چند روز و با بهبود اضطراب کودک، محیط مدرسه را ترک نمایند.

■ اضطراب شدید روند رشد کودک را دچار اختلال می‌کند

در ادامه نیز دکتر رازجویان در اینباره می‌گوید: اضطراب و استرس در حد کنترل شده می‌تواند در تلاش برای بهبود شرایط، جلوگیری از شرایط فاجعه‌بار و در نهایت دستیابی به نتایج بهتر نیز کمک‌کننده باشد اما اگر نتوانیم اضطراب خود یا کودک‌مان را کنترل کنیم، در این صورت است که اضطراب تبدیل به یک بیماری مشکل‌زا شده و برای‌مان محدودیت‌هایی را به همراه می‌آورد.

وی ادامه داد: اضطراب و استرس کنترل نشده می‌توانند منجر به بروز اختلالات شدید نیز کودک گردند و مشکلاتی زیادی را برای کودک و خانواده وی حتی در آینده به همراه داشته باشد.

این روانپزشک کودک و نوجوان بیان کرد: عوامل تاثیرگذار در به وجود آمدن اضطراب‌های کودکان را اگر دسته‌بندی کنیم عبارتند از عوامل فردی، خانوادگی و اجتماعی که از عوامل فردی سرشت ذاتی کودک و آنچه از والدین خود در ژن‌هایش ذخیره کرده است و بیماری صعب‌العلاج و مزمن که گاهی از آغاز تولد درگیرش ساخته است نقش بسیار مهمی را به خود اختصاص می‌دهد.

وی عنوان کرد: خانواده اولین محیط اجتماعی است که کودک تجربه می‌کند و در ایجاد اضطراب‌های کودک سهم بسیار زیادی دارد بنابراین نزاع و کشمکش والدین، بیماری سخت و طولانی والدین، جدایی‌های موقت و طولانی‌مدت از والدین، جدایی و طلاق والدین، مرگ یکی از نزدیکان، سختگیری و تضادهای انضباطی والدین و تولد نوزاد جدید، اعمال فشار برای بهترین و کامل بودن در زمینه‌های مختلف و سبک تربیتی مستبدانه والدین که جایی برای اظهارنظر فرزندان باقی نمی‌گذارد، از عوامل مهم ایجاد استرس و اضطراب کودکان در خانواده است.

دکتر رازجویان مطرح کرد: اضطراب شدید و همچنین عدم کنترل آن ممکن است منجر به کاهش فعالیت‌های کودک شده و او از رفتن به مهد کودک، روبه‌رو شدن با دوستانش و ... اجتناب کند. همچنین به یاد داشته باشید که اضطراب شدید ممکن است روند رشد کودک را دچار اختلال کند. بنابراین اگر فکر می‌کنید که فرزندتان دچار اختلال اضطراب شدید شده است، با پزشک متخصص برای انجام مراحل درمانی صحبت کنید.

این روانپزشک کودک و نوجوان توضیح داد: پزشکان معمولاً بسته به مرحله رشد کودک، سطح اضطراب و همچنین نوع بیماری او روش‌های درمانی و رفتاری متعددی را به خود کودک و همچنین والدین او توصیه می‌کنند. همچنین برای درمان فرزندتان ممکن است همکاری شما با روانشناسان، روان‌پزشکان یا مددکاران اجتماعی در مراحل مختلف درمانی مورد نیاز باشد.

وی عنوان کرد: در واقع، متخصصان به والدین و خود کودک کمک می‌کنند تا با آموزش روش‌های درمانی رفتارشناختی (CBT) نسبت به بهبود اضطراب کودک اقدام کنند. این روش درمانی یک متد درمان مؤثر برای هدایت افکار و رفتارهای افراد در جهتی مناسب و مورد تأیید به شمار می‌رود.

دکتر رازجویان می‌گوید: در روش درمانی رفتارشناختی کودکان تشویق می‌شوند تا با تمرین روش تفکر خودآگاهانه بتوانند افکار و رفتارهای مضطرب خود را مدیریت و بررسی کنند. همچنین کودکان در این روش یاد می‌گیرند تا به جای فرار از شرایط استرس‌زا با آن‌ها روبه‌رو شوند. این روانپزشک کودک و نوجوان در پایان گفت: تکنیک‌های کنترل ذهن، مصرف داروهای ضد اضطراب و ضد افسردگی نیز از جمله دیگر روش‌های مورد استفاده متخصصان برای کنترل اختلال اضطراب در کودکان به شمار می‌آیند لذا لازم به ذکر است که ترکیبی از این روش‌ها معمولاً بهترین نتیجه را به منظور بهبود اضطراب در کودکان به همراه دارند.