

						
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی	دفتر سلامت روانی، اجتماعی و اعتیاد	دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی نیشابور	معاونت بهداشت گروه سلامت روان، اجتماعی و اعتیاد	معاونت بهداشت	جمهوری اسلامی ایران	وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

کاهش اضطراب کودکان در مورد بیماری کرونا

- همه گیر شدن بیماریهای واگیر می تواند موجب اضطراب در همه افراد شامل کودکان شود.
- اضطراب کودکان تا حدود زیادی متأثر از شیوه مقابله والدین با اضطراب خود و نوع برخورد آنها با نگرانی های فرزندانشان بوده و لذا آموزش مهارت های مدیریت اضطراب به والدین و نحوه برخورد مناسب با اضطراب کودکان، بهترین روش برای کاهش اضطراب کودکان است
- البته گاهی ممکن است خود کودکان با شما تماس بگیرند و از شما کمک بخواهند. معمولاً علت تماس کودکان ممکن است ترس از ابتلای خود، دوستان و یا افراد خانواده اش به بیماری باشد.
- در چنین شرایطی، لازم است با یک سری تکنیک های ساده، اضطراب کودکان را کاهش دهید. در زیر به این تکنیک ها اشاره شده است:

- ۱- در ابتدا کودک را برای تماس تلفنی تشویق کنید و به وی بگویید چه کار درست و خوبی انجام داده که با شما تماس گرفته تا در مورد چیزی که او را ناراحت می کند، صحبت کند و کمک بگیرد.
 - ۲- کودک را تشویق کنید تا در مورد احساس خود و چیزی که وی را مضطرب و نگران کرده صحبت کند و سریع شروع به اطمینان دادن نکنید. از آنجایی که کودکان ممکن است قادر به بیان واضح و روشن ترس ها و نگرانی های خود نباشند، با توجه به محتوا و یا ویژگی های صحبت کردن وی (مانند تند تند حرف زدن، لرزش صدا و یا گریه کردن) احساس او را حدس بزنید و آن را بیان کنید. برای مثال: "فکر کنم دلشوره داری، احساس می کنم ترسیدی به من میگی چی تو را نگران کرده؟"
 - ۳- اگر علت اصلی نگرانی کودک ترس از ابتلای خودش (یا دوستان و یا خواهر و برادران همسن و سال خودش) به بیماری است:
 - ابتدا خوب به حرفهایی او گوش دهید و نگرانی او را طبیعی جلوه دهید. برای مثال بگویید: "آره عزیزم... این خیلی طبیعی که تو نگران باشی که مبتلا به این بیماری بشی. بیشتر افراد، حتی آدم بزرگ ها هم این نگرانی را دارند"
 - اضطراب کودک را کاهش دهید:
- الف - در این مرحله با تشبیه این بیماری با آنفولانزا و سرما خوردگی که قبلاً به آن مبتلا شده، اضطراب او را کاهش دهید. برای مثال بگویید: "تا حالا سرما خوردی و یا تب کردی؟ به من بگو چه حالت هایی داشتی؟" او را راهنمایی کنید که به سرفه، تب، سر درد، گلو درد و ... اشاره کند و توضیح دهید که این ویروس هم مثل شبیه ویروس سرماخوردگی است. سپس با زبان ساده و قابل فهم، اطلاعات پزشکی مربوط به بیماری کرونا را در کودکان توضیح داده و تأکید کنید احتمال اینکه کودکان، مبتلا به این بیماری شوند کم است.
- ب - اطلاعات درست و مناسبی را برای کارهایی که می توانند برای پیشگیری از ابتلا به بیماری انجام دهند، در اختیار کودک قرار دهید: "خب، میدونی که چه کارهایی باید انجام بدی تا به این بیماری که شبیه سرماخوردگی هست مبتلا نشی؟" پس از شنیدن پاسخ کودک و تشویق وی برای اطلاعات خوبی که دارد و یا کارهایی که برای رعایت نکات بهداشتی می کند، راه های پیشگیری از بیماری را برای او توضیح دهید برای مثال: شستن مرتب دست ها و روش درست دست شستن، استفاده نکردن از وسایل شخصی دیگران، نخوردن خوراکی های نیم خورده دیگران و ...

۴- اگر کودک نگران ابتلای والدین و سایر افراد خانواده به بیماری است (این نگرانی ممکن است در مورد کودکانی که والدینشان سر کار می روند و یا از آنها دور هستند و پدر بزرگ و مادر بزرگ ها بیشتر باشد) ، کارهای زیر را را انجام دهید :

- به نگرانی های کودک خوب گوش دهید و آن بازگویی کنید "خب پس تو نگرانی که نکته مامان (یا پدر و ...) در سر کار ، مریض بشن"
- نگرانی کودک را طبیعی جلوه دهید "این طبیعیه که ما نگران کسانی باشیم که دوستشان داریم"
- اضطراب کودک را کاهش دهید :

الف - به زبان ساده راه های انتقال بیماری را برای کودک توضیح دهید و بگویید "درسته که خونه موندن بهترین کاره ، ولی گاهی مامان باباها لازمه از خونه بیرون برن و صرف از خونه بیرون رفتن آدم را مریض نمی کنه. اگر اونا چیزهایی را که دکترها میگن رعایت کنن مریض نمیشن. مثلاً اگر دستاشون را مرتب بشورن ، زیاد به هم نزدیک نشن ، از وسایل شخصی خودشون استفاده کنن و ..."

ب - اضافه کنید بیشتر آدم بزرگ ها می توانند از خودشون مراقبت کنن و سپس سؤال کنید : "به نظرش پدر و مادرش این نکات بهداشتی را که گفتم رعایت می کنن؟" و اگر گفت بله ، بگویید "پس اونا خیلی خوب دارن از خودشون مراقبت می کنن" اگر پاسخ او نمی دانم بود کودک را تشویق کنید تا در این مورد از والدینش سؤال کند و در مورد نگرانی اش با آنها حرف بزند. همچنین می توانید به کودک بگویید : "می تواند به والدینش بگوید با شماره ۴۰۳۰ تماس بگیره تا کارشناسان بهداشت به اونا بگن برای مراقبت از خودشون چه کارهایی باید انجام بدن"

ج - اگر کودک نگران پدر بزرگ و مادر بزرگش است بگویید "درسته که این بیماری ممکنه تو افرادی که سن شون بالاتره ، شدید تر باشه ولی آدم فقط به خاطر این که سنشون بالاست یا پیر هستند ، به این بیماری مبتلا نمی شون ... اگر پدر بزرگ ها و مادر بزرگ ها تو خونه بمونن و نکات بهداشتی را رعایت کنن ، مریض نمیشن (و اگر هم بیمار بشن ، دکترها میتونن به خیلی از آنها کمک کنن تا خوب بشن"

د - در این مورد هم از کودک سؤال کنید : "آیا پدر بزرگ یا مادر بزرگ ها نکات بهداشتی را رعایت می کنن؟" اگر پاسخ بله بود دوباره به آنها بگویید : "پس اونا خیلی خوب دارن از خودشون مراقبت می کنن" اگر پاسخ نمی دانم بود آنها را تشویق کنید تا از آنها سؤال کنن. همچنین به آنها بگویید : "اگر پدر بزرگ و مادر بزرگ ها نکات بهداشتی را خوب رعایت نمی کنن از والدینشان بخواهند تا با آنها در این مورد صحبت کنن و یا از پدر بزرگ و مادر بزرگ بخواهند با شماره ۴۰۳۰ تماس بگیرن تا کارشناسان بهداشت به اونا بگن برای مراقبت از خودشون چه کارهایی باید انجام بدن"

۵- کودک را تشویق کنید که در مورد ترس ها و نگرانی هایش ، با والدین و یا هر کس دیگری در خانواده که با او راحت است ، صحبت کنن.

۶- به کودک بگویید اخبار رادیو تلویزیون برای بزرگسالان تهیه می شود و آنها ممکنه بعضی چیزها را اشتباه بفهمند و بی دلیل نگران بشوند. پس به جای گوش دادن به اخبار ، بهتره اگر سؤالی در مورد این بیماری داشتن از پدر و مادر و یا سایر اعضای خانواده بپرسن.

۷- کودک را تشویق کنید اگر ترس ها و نگرانی هایش ادامه داشت از والدینش بخواهد با شماره ۴۰۳۰ تماس بگیرن تا شما و همکارانتان آنها را راهنمایی کنید که چه کار کنن تا نگرانی شما کمتر شود. علاوه براین به آنها اطمینان بدهید اگر خودش هم نیاز به صحبت داشت می تواند دوباره با این شماره تماس بگیرد. البته تأکید کنید در تماس های بعدی افراد دیگری پشت خط هستند و به او پاسخ می دهند ولی همه آنها همکاران شما هستند ، به حرف های او گوش خواهند داشت و به او کمک خواهند کرد.