



## سلامت روان کودکان



تهیه و تنظیم:

گروه آموزش به بیمار و ارتقای سلامت بیمارستان مهران

تاریخ بازنگری: اردیبهشت ۱۴۰۵

سلامت روان کودکان در کنار سلامت جسمی آنها اهمیت زیادی دارد. طبق آمار جهانی مراجعه به مراکز روانی برای کودکان، امسال بیشتر از سال های گذشته بوده است. تحقیقات نشان می دهد که همه گیری ویروس کرونا مهم ترین دلیل این موضوع است. در یکسال گذشته زندگی همه افراد مختل شد. بچه ها و بزرگسالان در خانه ها ماندند و ترس و اضطراب بی سابقه ای را تجربه کردند.

اختلالات روانی در کودکان، اختلال در تفکر متناسب با سن، رفتار، مهارت های اجتماعی یا تنظیم احساسات تعریف می شود. این مشکلات برای کودکان ناراحت کننده است و توانایی آنها را برای عملکرد خوب در خانه، مدرسه یا سایر موقعیت های اجتماعی را مختل می کند. طبق آمار، مراجعه کودکان ۵ تا ۱۱ سال ۲۴ درصد و نوجوانان ۱۲ تا ۱۷ سال ۳۱ درصد به مراکز مشاوره افزایش داشته است. بنابراین سبک زندگی سالم کودکان دارای اهمیت زیادی است و در حال حاضر بیشتر از گذشته مورد توجه قرار گرفته است.

### دلایل اختلال در سلامت روان کودکان

دلایل اصلی مشکلات روانی کودکان از دست دادن حس امنیت و ایجاد اختلال در زندگی روزمره آنها است. همچنین کودکان وقتی استرس والدین خود را می بینند، ترس بیشتری را تجربه می کنند. همه ی این موارد بر روی کودکان و نحوه درک آنها از دنیای اطراف خود و تفسیر حوادث تأثیر می گذارد. رفتار کودکان متفاوت است. برخی به راحتی با شرایط سازگار می شوند. برخی دیگر مبارزه می کنند. ولی در سنین نوجوانی بر استرس آنها افزوده می شود

والدین می توانند برای حمایت از کودکان کار های زیادی انجام دهند. اگر می خواهید برای کودک خود پرستاری استخدام کنید مهارت های ارتباطی پرستار خوب، می تواند کمک زیادی به کودک اهمیت زیادی دارد. یک **پرستار کودک** شما و کودکان کند. او می تواند درباره ی شرایط خاص موجود با کودک شما صحبت کند و باعث آرامشی شود.

### احساس ناامنی کردن

دلایل مختلفی وجود دارد که یک کودک حس ناامنی را تجربه کند. در صورتی که احساس ناامنی به موقع کنترل نشود می تواند حالت های خاصی از غم، اضطراب و حتی آسیب های جدی تر مانند انزوای اجتماعی، افسردگی یا احساس گناه را ایجاد کند. مرگ یک حیوان خانگی، تجربه ای که که کودک در خانواده، مهدکودک و جامعه دارد می تواند سبب ایجاد احساس ناامنی و ترس کودکان شود.

هرگز نباید فراموش کنیم که عادت روزمره، منبع امنیت کودکان است. ثبات در اولین سال های زندگی آنها ضروری است. بنابراین لازم است والدین، پرستاران و معلمان در شرایط قرنطینه و همه گیری ویروس کرونا، درک و همدلی داشته باشند.

حال شاید برای شما سوال پیش بیاید که چگونه تشخیص دهیم کودک احساس ناامنی می کند؟ در ابتدا باید بگوییم که هر چه زودتر تشخیص دهیم کودکی با ناامنی دست و پنجه نرم می کند، مقابله با آن ساده تر خواهد بود. علائم زیر می تواند دلیل اختلال در سلامت روان کودکان باشد:

اگر بی ثباتی عاطفی، پرخاشگری، ترس و حتی نیاز بیش از: ناسازگاری عاطفی حد یا تقاضای محبت و توجه را مشاهده کنید، این می تواند نشانه عدم امنیت باشد.

اگر آنها بیش از حد برای بهداشت شخصی خود به: بهداشت شخصی تغییر یافته والدین خود وابسته باشند، می توانند در آینده رفتار نامناسبی از خود نشان دهند.

مهارت های حرکتی آنها می تواند به روشی نامناسب: رشد حرکتی ناکافی تکامل یابد. برای مثال هنگام راه رفتن در جابجایی و هنگام نقاشی کشیدن در مهارت های حرکتی ظریف مشکل داشته باشند.

محققان، رابطه بین محیط اولیه خانواده با نوزادان و رفتار کودک در هفت سالگی را بررسی کردند. آنها دریافتند که کیفیت بد روابط زناشویی در دوران نوزادی موجب مشکلات رفتاری، احساس نا امنی و ترس کودکان می شود.

محققان دانشگاه هاروارد در سال ۲۰۰۴ گزارش دادند که احتمال ابتلا به آسم یا آلرژی در کودکانی که والدین آنها بسیار استرس داشته اند، بود. محققان دانشگاه هاروارد بعداً مروری بر مطالعات در این زمینه منتشر کردند. به گفته محققان، مطالعات نشان داده اند که مواجهه قبل از تولد با حوادث استرس زای زندگی با افزایش قابل توجهی در خطر اوتیسم، اسکیزوفرنی و افسردگی همراه است.

همچنین استرس والدین قبل از تولد کودک با چاقی او ارتباط دارد. در حقیقت، محققان دانمارکی بیش از ۶۵۰۰۰ کودک را مورد بررسی قرار دادند تا متوجه شوند که استرس قبل از تولد منجر به این می شود که کودک در سن ۱۲ سالگی ۶۸ درصد بیشتر دچار اضافه وزن شود.

اگر نگران هستید که یک سبک زندگی پر استرس بر روی سلامت روان کودکان شما تأثیر بگذارد، بهتر است به دنبال درمان بروید یا راه هایی برای کاهش استرس در خانه پیدا کنید. اگر استرس اجتناب ناپذیر باشد (شاید به دلیل طلاق یا بیمار بودن یکی از اعضای خانواده)، یک روانشناس خانواده می تواند به شما کمک کند تا استراتژی هایی برای می توانید کاهش تأثیر استرس بر خانواده خود تدوین کنید.



به طور کلی، تحقیقات نشان داده استرس والدین برای سلامت روان کودکان مضر است. کودکانی که در معرض خشونت خانگی قرار دارند و والدینی افسرده و مضطرب دارند، بیشتر از همسالان خود به نقاط عطف رشد در زبان، حرکت و مهارت های اجتماعی برسند. پرستاران می توانند کمک زیادی به کودک شما برای مقابله با مشکلات کنند. توجه به مهارت های اهمیت زیادی دارد از قبایطی استخدام پرستار کودک

بر اساس مطالعات، استرس والدین همچنین می تواند بر روی کودکان تأثیر بگذارد. نتایج حاکی از آن است که DNA والدینی که در دوران کودکی فرزندان خود دچار استرس شده اند می توانند اثر ژنتیکی بر جای بگذارند که تا دوره بلوغ ادامه دارد. همچنین می تواند در مراحل بعدی زندگی DNA فرد نیز تأثیر گذار باشد. سطح استرس پدرها بیشتر بر دختران تأثیر می گذارد، در حالی که سطح استرس مادران بر پسران و دختران تأثیر می گذارد



در صورت مشاهده این علائم به مشاور مراجعه کنید. سبک زندگی سالم کودکان بسیار دارای اهمیت است. در این مورد حتماً از دیگران و مشاوره راهنمایی بگیرید.

### استرس والدین و سلامت روان کودکان

استرس والدین، کودکان را در هر سنی تحت تأثیر قرار می دهد. در حقیقت، مطالعات نشان داده است که استرس والدین می تواند کودکان را در معرض خطر مشکلات رفتاری، عاطفی و یادگیری و همچنین مشکلات سلامتی مانند آسم قرار دهد. یک مطالعه اخیر نشان داد که استرس والدین می تواند از نظر ژنتیکی بر روی کودک اثر بگذارد

