دانشگاه علوم پزشکی
و
خدمات بهداشتی درمانی بوشهر
مدیریت آمار و فناوری اطلاعات

بسمه تعالی

مدیریت استرس در کودکان

هر روز در تصاویر تلویزیون و روزنامه ها شاهد افزایش تعداد کودکان و نوجوانانی هستیم که بطور مستقیم و غیر مستقیم قربانی بلایا و خشونت می باشند. بلایا به وقایعی اطالق می شود که به طور ناگهانی در زمانی کوتاه برای عموم افراد رخ می دهد.نمونه ای از بالیای طبیعی شامل سیل،زلزله،طوفان،آتشفشان،قحطی و خشکسالی ... می باشد.هرچند بلایا در مدت زمانی کوتاه اتفاق می افتد،اما ممکن است عوارض و عواقب آن تا مدتهای طوالنی بافی مانده و بیش از همه به کودکان اثر می گذارد.

کودکان مانند بزرگسالان در طی جریان بلایا به طور مکرر در معرض انواع مختلفی از حوادث آسیب زا و آزار دهنده قرار می گیرند،آنها ممکن است شاهد ویرانی های زیادی مانند خانه ها و وسایلشان باشند، ممکن است افراد زخمی یا مرده را ببینند و یا شاهد کشته شدن افراد دیگر باشند و یا خودشان دچار مجروحیت و صدمه شوند .

پاسخ کودکان در بلایا از یک واکنش طبیعی به فشار روانی تا یک اختلال روانی و واضح ومشخص در نوسان است و این پاسخها در اغلب موارد تابعی از عوامل زیر هستند

۱-میزان مواجهه کودک با موضوع

۲- سطح رشدی کودک

۳- نوع واکنش اطرافیان

۴-شدت و عمق فاجعه

۵- میزان حمایت های خانوادگی و اجتماعی

۶-میزان مهارتهای انطباقی کودک

۷-شخصیت قبل از مواجهه با بلایا

بیشترین و عمومی ترین واکنش درتحقیقات بعمل آمده مربوط به اختلال استرس پس از ضربه (PTSD)

در کودکان به صورت یادآوری تجربیات حادثه در افکار، عواطف و رفتار به صورت تکراری در بازیها و نقاشیها و کابوس های شبانه دیده می شود. آنها تصاویر حادثه را بطور واقعی توصیف می کنند. گاهی صداهایی را می شنوند که همراه با داد و فریاد برای کمک خواستن می باشد و گاهی از نظر بویایی، بوی سوخته یا تعفن را احساس می کنند.

کودکان بسیار خردسال ممکن است بدلیل عدم وجود توانایی کلامی کافی برای توصیف احساسات ،علائم کمی از PTSD را نشان دهند. علائم زیر ممکن است در کودکان بیشتر دیده شوند:

ترس های شدید و انواع اضطرابها

اختلال خواب بصورت کم خوابی و کابوس شبانه

گوشه گیری

گریه کردن

پرخاشگری

افت تحصیلی و اشتغال ذهنی با کلمات و نشانه هایی که ممکن است به سانحه مربوط باشد یا نباشد

نوع علائم ابراز شده بر اساس سطح رشدی کودک متفاوت است .کودکانی که در معرض بلایا قرار می گیرند. ممکن است علائم افسردگی و سوگ را نشان دهند. سوگ حالت اندوه و ناراحتی شدید درونی در واکنش به از دست دادن شخص،یا عقیده و فکر خاصی است. هر کودکی به شیوه خاص خود و به روشی واحد با پدیده سوگ روبرو می شود.در سوگ حوزه های مختلف جسمی،رفتاری،فکری،احساسی و ... ممکن است درگیر شده و طیف وسیعی از علائم تظاهر کنند.

دانشگاه علوم پزشکی بوشهر

معاونت بهداشتی