

به نام خدا





ملاحظات سلامت روانی برای کودکان و نوجوانان در پاندمی کووید-۱۹

محسن خسروی
استادیار روانپزشکی

مقدمه



شیوع کرونا جدید (COVID-19) در دسامبر ۲۰۱۹ در چین آغاز گردید و به عنوان یک پاندمی در مارچ ۲۰۲۰ توسط سازمان جهانی بهداشت اعلام شد.

این پاندمی تقریباً ۲۰۰ کشور را در سرتاسر دنیا تحت تاثیر قرار داده است.

کودکان نیز همچون بزرگسالان نسبت به تأثیرات روانشناختی چشم گیر پاندمی کووید-۱۹ بی تفاوت نیستند. آنها ترس ها، عدم قطعیت ها، تغییرات شدید در روتین زندگی شان، انزوای فیزیکی و اجتماعی را در کنار سطح بالایی از استرس والدین تجربه می کنند.

بنابراین فهم احساسات و پاسخ های آنها برای درک صحیح از نیازهایشان حین این پاندمی بسیار ضروری است.

اهمیت سلامت روانی کودکان و نوجوانان در ارتباط با پاندمی ها

موارد اضطراری سلامت عمومی مانند پاندمی ها ممکن است به دلایل گوناگونی همچون:

❧ فهم محدود کودکان و نوجوانان از واقعه؛

❧ استراتژی های مقابله ای (coping strategies) محدودتر در آنان؛

❧ ناتوانی آنان در بیان احساساتشان؛

❧ تشدید استرس و اضطراب آنها به دنبال بسته شدن مدارس و جدا شدن از دوستان؛

❧ و پریشانی روانی آنها متعاقب رویارویی با اطلاعات رسانه در مورد این بحران و اطلاعات تایید نشده در شبکه های اجتماعی؛

اثرات شدیدی بر سلامت فیزیکی و روانی کودکان و نوجوانان داشته باشند

اهمیت سلامت روانی کودکان و نوجوانان در ارتباط با پاندمی ها



✎ پاسخ یک کودک به یک موقعیت بحرانی به تجربه قبلی او از موقعیت های اورژانسی، سلامت فیزیکی و روانی، مقتضیات اجتماعی اقتصادی خانواده، و پیش زمینه فرهنگی بستگی دارد.

✎ مطالعات متفاوت نشان داده اند که وقایع بحرانی به شکل منفی بر رفاه روانشناختی (psychological wellbeing) کودکان تاثیر می گذارند.

✎ اضطراب، افسردگی، اختلالات در خواب و اشتها در کنار آسیب در تعاملات اجتماعی رایج ترین نموده های این تاثیرات منفی هستند.

✎ در این راستا، یک مطالعه اخیر در چین کودکان و نوجوانان را برای پایشانی رفتاری و احساسی منتج از پاندمی کووید-۱۹ مورد مشاهده قرار داد. وابستگی شدید، حواس پرتی، تحریک پذیری، و ترس از اینکه اعضای خانواده می توانند دچار این بیماری مرگبار شوند، رایج ترین مشکلات رفتاری شناسایی شده بودند.

تأثیر اقدامات کنونی مهار بیماری بر سلامت روانی کودک

ایران نیز مانند بسیاری از کشورهای دیگر، از شهروندانش خواسته است تا فاصله گذاری اجتماعی را رعایت کنند تا با شیوع کووید-۱۹ مبارزه شود. هرچند این اقداماتِ مهارِ بیماری مهم هستند ولی به دلایلی از جمله:

- ❧ بسته شدن موسسات آموزشی و به تعویق افتادن امتحانات؛
 - ❧ قرنطینه شدید مراکز خرید، رستوران ها و تمامی نواحی که عموم تجمع دارند؛
 - ❧ افزایش بسیار سریع تعداد موارد ابتلا و مرگ و ترس از ابتلا؛
 - ❧ اختلال روتین های روزانه، حصر خانگی، و فاصله گذاری اجتماعی از همسن و سالان، همکاران و دوستان،
 - ❧ و عدم دسترسی به منابع آموزشی؛
- موجب احساسی از عدم قطعیت و اضطراب میان کودکان و نوجوانان و ایجاد اثرات منفی بر رفاه و آسایش روانی آنان شده است.

افزایش screen time



❧ در دوران انزوای اجتماعی کودکان و نوجوانان به شدت در معرض پوشش خبری بیش از حد در مورد پاندمی هستند. از طرفی، رسانه الکترونیک به افراد توصیه می‌کند که خود را با فاصله گذاری تطبیق بدهند اما از طرفی دیگر این رسانه احساس گرایی مبالغه گونه (sensationalism) ایجاد می‌کند و اطلاعات نادرست را نیز منتشر می‌کند.

❧ از زمانی که کودکان و نوجوانان در خانه محبوس شدند screen time آنها چندین برابر افزایش یافته است.

❧ نگرانی هایی وجود دارد که در طی پاندمی کووید-۱۹، PTSD در کودکان به علت استفاده بیش از اندازه از رسانه الکترونیک و اجتماعی اتفاق بیافتد. به علاوه، استفاده بیش از اندازه از رسانه اجتماعی، کودکان را نسبت به شکارچیان (predators)، مزاحمت سایبری (cyberbullying)، و هر گونه محتوای مضر آسیب پذیر می‌کند.

استرس والدین (parental stress)

❧ رابطه پایدار، حمایت کننده، و پرورش دهنده‌ی شخص مراقبت کننده به کودکان کم سن موارد مهمی همچون ایجاد اعتماد، رشد مثبت اجتماعی احساسی، و ظرفیت ایجاد یک رابطه مطمئن و مستحکم در آینده را آموزش می دهد.

❧ یک فاجعه مانند پاندمی کووید-۱۹ ممکن است باعث شود که والدین و مراقبت کننده ها پر از ترس و نگرانی در مورد دغدغه‌های خودشان در خصوص سلامت و ناتوانی در برآورده ساختن نیازهای اقتصادی (به خصوص در کشورهای در حال توسعه مانند ایران) شود.

❧ تحقیقات گسترده نشان می‌دهند که ترس می‌تواند مسری باشد و کودکان بیش از حد به حالت احساسی بزرگسالان اطرافشان (به عنوان منبع ضروری امنیت و رفاه احساسات کودکان) حساس هستند.

❧ همچنین بیش از ۵۰ درصد از والدین گزارش کرده اند که مشکلات مالی ناشی از انزوای اجتماعی بر مهارت های فرزندپروری آنها تأثیر گذاشته است.

خطر سوء استفاده، بی توجهی و استثمار کودکان

❧ قرنطینه در خانه در دوران پاندمی کووید-۱۹ ممکن است کودکان را بیشتر در معرض بدرفتاری، بی توجهی، خشونت جنسیتی و استثمار قرار دهد.

❧ اخیراً گزارش هایی از چین منتشر شده است که نشان می دهد خشونت خانگی در طول قرنطینه در فوریه ۲۰۲۰ به بیش از سه برابر افزایش پیدا کرده است.

❧ همچنین برخی گزارش ها مبنی بر افزایش شدید موارد مشکوک به کودک آزاری در ایالت تگزاس ایالات متحده امریکا نیز منتشر شده است.

❧ در این میان کودکان با سابقه آسیب و هرگونه مشکلات روحی و یا جسمی، با والدینی که طلاق گرفته یا جدا شده اند یا زندانی هستند یا والدینی که مشکلات جسمی روانی/مزمّن دارند، نسبت به سوء استفاده بسیار آسیب پذیرتر هستند.

علائم شایع پریشانی روانشناختی در کودکان در دوران پاندمی‌ها

کودکان خردسال:

❧ رفتار مخالفانه/سرپیچی، عصبانیت و قشقرق (temper tantrum)؛

❧ نق نق کردن؛

❧ تحریک پذیری و پرخاشگر؛

❧ بروز رفتارهای واپس رو (regressive) متداول نظیر درخواست بطری، مکیدن انگشت شست، مشکلات دستشویی رفتن، عدم تمایل به لباس پوشیدن یا غذا خوردن، وابسته و طلبکار تر شدن، تقاضای بغل کردن؛

❧ و مشکلات خواب مانند تغییرات الگوی خواب، مشکل در به خواب رفتن، بیدار شدن های مکرر در نیمه شب، کابوس های مکرر، عدم توانایی چرت زدن در طول روز و همچنین درخواست توجه بیشتر در هنگام چرت و خواب.

علائم شایع پریشانی روانشناختی در کودکان در دوران پاندمی‌ها



کودکان بزرگتر/نوجوانان:

❧ کودکان و نوجوانان بزرگتر ممکن است با توجه به از دست دادن جشن‌های تولد، نمایش‌های مدرسه، مسابقات رقص، معاشرت با دوستان خود، فعالیت‌های ورزشی و همچنین عدم ملاقات با پدربزرگ و مادربزرگ، عمه‌ها و دوستان و آشنایان خود دچار یأس و ناامیدی شوند.

❧ همانطور که توسط اریک اریکسون بیان شده است، هویت در برابر سردرگمی نقش پنجمین مرحله از هشت مرحله رشد روانشناختی-اجتماعی است که بین دوازده تا نوزده سالگی اتفاق می‌افتد. رویداد مهم در این مرحله روابط اجتماعی است. در این مرحله نوجوانان انرژی، تنوع، انگیزه، کنجکاوی و اشتیاق را در خود تقویت کرده‌اند که این امر قرنطینه کردن آنها را در خانه بسیار سخت می‌کند. لذا فاصله‌گذاری اجتماعی در طول این پاندمی ممکن است با احساس ناکامی، عصبی بودن، قطع ارتباط، نوستالژی (فکر به گذشته و آرزوی اینکه کاشکی اوضاع تغییر نکرده بود) و خستگی در کودکان بزرگتر و نوجوانان همراه شود.

علائم شایع پریشانی روانشناختی در کودکان در دوران پاندمی‌ها



کودکان دارای نیازهای خاص:

کودکان دارای نیازهای خاص در برابر تأثیرات روانشناختی منفی فجایع به طور ویژه آسیب پذیر هستند. تعطیلی مدارس می تواند تأثیر قابل توجهی بر زندگی افرادی با نیازهای خاص داشته باشد. کودکان مبتلا به اختلال طیف اوتیسم و ناتوانی شناختی-عصبی می توانند به دلیل اختلال در روتین روزانه‌ی خود مأیوس شوند. جلسات درمانی منظم آنها ممکن است دچار توقف شوند و آنها به احتمال زیاد رفتارهای مشکل‌زایی مانند تحریک پذیری، پرخاشگری و کناره گیری اجتماعی را از خود نشان می دهند.

علائم شایع پریشانی روانشناختی در کودکان در دوران پاندمی‌ها



کودکان مبتلا به بیماریهای روانی از پیش موجود:

کودکانی که از اختلالات افسردگی و اضطراب رنج می‌برند ممکن است در اخبار مرگ و بیماری پیرامون خود غرق شوند. وسواس‌ها و اجبارهای کودک مبتلا به OCD ممکن است در زمان استرس بدتر شود. همچنین کاهش دسترسی به خدمات درمانی در طی قرنطینه پاندمی کووید-۱۹ می‌تواند برای کودکان با اختلالات روانپزشکی قبلی به شدت آسیب‌زا باشد.

علائم شایع پریشانی روانشناختی در کودکان در دوران پاندمی‌ها



کودکان در قرنطینه:

کودکانی که به دلیل مشکوک بودن به کووید-۱۹ قرنطینه شده یا مبتلا به این بیماری تشخیص داده شده اند احتمالاً دچار اختلالات سلامت روانی مانند اضطراب و استرس حاد و اختلالات سازگاری می شوند. جدایی از والدین، stigmatization، ترس از بیماری ناشناخته و انزوای اجتماعی همگی می توانند تأثیر روانشناختی منفی بر کودکان داشته باشند.

مطالعات نشان می دهند که تأثیر روانشناختی منفی ناشی از قرنطینه حتی می تواند پس از ماه ها و سال ها قابل تشخیص باشد. یک مطالعه نمایانگر چهار برابر افزایش در میانگین امتیازات post-traumatic stress در کودکان قرنطینه شده در مقایسه با کودکان بدون تجربه قرنطینه است. مطالعه دیگری نیز نشان داده است که ۳۰ درصد از کودکان قرنطینه شده معیارهای PTSD را برآورده می کنند.

مداخلات برای ارتقاء سلامت روانی کودکان در زمان کوید-۱۹

مداخلات کلی:

این دستورالعمل ها بر اساس اصول اولیه اطمینان خاطر دادن به کودکان، آموزش سن-محور آنها در مورد وضعیت و حفظ روتین های روزانه است.

دستورالعمل های دیگر شامل آموزش کودکان در مورد حفظ فاصله های ایمن، رعایت بهداشت شخصی، پذیرش پریشانی خود و پاسخگویی صادقانه به تمام سؤالات آنها است.

والدین باید از جدایی غیر ضروری از کودکان اجتناب کنند و در صورت جدایی از والدین، کودکان باید مراقبان جایگزینی را در اختیار داشته باشند و باید بتوانند به طور منظم با والدین تماس بگیرند.

از قرار گرفتن کودکان در معرض اخبار وحشت زا در رسانه ها باید اجتناب شود و استفاده مثبت از رسانه های اجتماعی باید تشویق شود؛ برای مثال، ایجاد گروه های حمایتی و غیره (البته با کنترل screen time).

مداخلات برای ارتقاء سلامت روانی کودکان در زمان کوید-۱۹



مداخلات خاص

الف) کودکان با سن پایین تر

- اگر کودک در زمان خواب و/یا زمانی که در تختخواب است توجه بیشتری می طلبد، سعی کنید در طول روز زمان بیشتری را با او بگذرانید؛ احتمالاً با استراحتی به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه که والدین به طور کامل روی کودک تمرکز می کنند. سعی کنید با حباب درست کردن و فوت کردن، گوش دادن به موسیقی یا آواز خواندن/رقص از در خانه ماندن لذت ببرید.
- وقتی اطفال کودکان کم سن در اطراف هستند، کانال های خبری را خاموش کنید. آنها چیزهایی را خواهند شنید یا تصاویر یا فیلم هایی را خواهند دید که به طور بالقوه ترسناک هستند.
- از صحبت کردن در مورد وضعیت مرتبط با کووید-۱۹ با دیگر بزرگسالان یا خواهر و برادرهای بزرگتر در اطراف کودکان خودداری کنید.

مداخلات برای ارتقاء سلامت روانی کودکان در زمان کوید-۱۹



- بچه های کوچکتر ممکن است نسبت به بچه های بزرگتر نیاز بیشتری به در آغوش گرفتن و نوازش داشته باشند. اگر والدین نگران انتقال بیماری هستند، نزدیک نشستن، یا شاید خوابیدن در اتاق یکسان ارزش امتحان کردن را داشته باشد.
- کودکان کوچکتر را تشویق کنید که به طور کافی و مکرر دستها را بشویند یا سطوح مرتبط به بازی کردنشان را پاک کنند.
- چت تصویری را تشویق کنید. چت تصویری به کودکان خردسال، حتی نوزادان، کمک می کند و با اعضای خانواده و سایر مراقبت کننده ها ارتباط برقرار کنند و ارتباطات را به خاطر بسپارند.

مداخلات برای ارتقاء سلامت روانی کودکان در زمان کوید-۱۹



- سعی کنید هنگام تماشای برنامه ها یا انجام بازی های ویدئویی با فرزندان خود در مورد آنچه در صفحه نمایش اتفاق می افتد صحبت کنید. اگرچه ممکن است کودکان بیش از حد معمول در طول این بیماری پاندمی با صفحه نمایش (گوشی همراه، تلویزیون و غیره) درگیر شوند، اما اطمینان حاصل کنید که آنها در طول روز مخلوطی از فعالیت های متفاوت از جمله داستان/کتاب، بازی رایگان، فعالیت های هنری، برخی بازی های فعال مانند قایم موشک، دویدن دور و بر (در اطراف)، پریدن روی ترمپولین ، کپی/تقلید از حرکات صورت یا بدن نوزاد ، ساخت ریل قطار یا سوار شدن بر سه چرخه را داشته باشند.
- تنظیم یک روتین برای خانواده

مداخلات برای ارتقاء سلامت روانی کودکان در زمان کوید-۱۹



ب) کودکان بزرگ‌تر

- هر روز برای چند فعالیت منظم مانند آموزش خصوصی در خانه، تماس تلفنی با دوست، یا آشپزی با هم، وعده های غذایی خانوادگی زمان تعیین کنید؛ این فعالیتها را هر روز در یک زمان معین و یکسان انجام دهید.
- اطمینان حاصل کنید که آنها هر روز مدتی را در خارج از خانه می گذرانند یا روزانه کمی ورزش می کنند. اگر کسی نمی تواند بیرون برود، سعی کند حداقل دو ساعت را کنار پنجره بگذراند و به نور خورشید نگاه کند و بر آرام بودن تمرکز نماید.
- تعاملات اجتماعی حتی حین فاصله گذاری اجتماعی مهم هستند؛ ویدئو کنفرانس، تلفن یا پیام های متنی بلادرنگ (real-time) ممکن است ارزش لحاظ کردن را داشته باشند؛ تا حد امکان هر روز در یک زمان یکسان.

مداخلات برای ارتقاء سلامت روانی کودکان در زمان کوید-۱۹



- از چرت های مکرر روز، به ویژه در اواخر روز، خودداری کنید؛ اگر باید چرت بزنند، چرت زدن را به ۳۰ دقیقه محدود کنید - چرت زدن می تواند خوابیدن در شب را دشوار کند.
- از نور روشن (مخصوصاً آبی) مانند صفحه نمایش کامپیوتر و تلفن های هوشمند در شب خودداری کنید. طیف نور آبی هورمونی را که به خوابیدن ما کمک می کند سرکوب می کند.
- به نوجوانان توصیه کنید که به خواب و بیداری مداوم و متناسب با ریتم طبیعی آنها پایبند باشند.

مداخلات برای ارتقاء سلامت روانی کودکان در زمان کوید-۱۹



- اگر کودک از نداشتن جشن تولد ناراحت است یا یک رویداد مهم اجتماعی را از دست داده است، احساس ناراحتی و سرخوردگی او را تأیید کنید، آسیب های آنها و مواردی که آنها از دست داده اند را بپذیرید، با حس همدردی به افکار و احساسات آنها گوش دهید و به صورت مشارکتی راه حل های ممکن را جستجو کنید. برگزاری جشن تولد غافلگیرکننده با خانواده و دوستان در نرم افزار زوم ممکن است چندان غیرمنطقی به نظر نرسد.

(ج) کودکان با نیازهای خاص:

کودکان با نیازهای خاص (ASD/ID) باید به داشتن برنامه روزانه ای فعالیت هایی که می توانند در محیط خانه انجام دهند تشویق شوند تا از اختلالات زیاد در روتین های روزانه آنها اجتناب شود. ارتباط با درمانگران و مدارس آنها باید حتی الامکان حفظ شود.

مداخلات برای ارتقاء سلامت روانی کودکان در زمان کوید-۱۹



(د) کودکان در قرنطینه

کودکان در قرنطینه باید بتوانند مکرراً با والدین خود تماس بگیرند. آنها باید برای حفظ روتین روزانه راهنمایی شوند و باید به اطلاعات بیماری دسترسی داشته باشند. در صورت نیاز، آنها باید بتوانند با متخصصان سلامت روان تماس بگیرند.

(ر) برخی از ملاحظات مهم دیگر برای خانواده‌ها:

- برخی از روتین‌های ثابت و پایدار را ایجاد کنید که تمام خانواده را پرورش دهد. متخصصان سلامت روان اغلب بر این موضوع تأکید می‌کنند که چگونه روتین‌های خواب و زمان غذا خوردن به کودکان کمک می‌کند احساس امنیت و سامان یافتن کنند. این روتین‌ها همچنین به والدین و بزرگسالان نیز کمک می‌کند که چنین احساسی داشته باشند.

مداخلات برای ارتقاء سلامت روانی کودکان در زمان کوید-۱۹



- اقدامات مهار بیماری مانند انزوای اجتماعی به خانواده ها این امکان را داده است که زمان بیشتری را با هم بگذرانند. بسیاری از والدین احساس نزدیکی و صمیمیت بیشتر با فرزندان خود را گزارش کرده‌اند. از این زمان با کیفیت برای خواندن کتاب یا طراحی نقاشی با آنها، شرکت دادن آنها در کارهای خانه مانند نظافت و آشپزی استفاده کنید و آنها را به بازی در خانه، بازی های روی میزی و کارتی برای کاهش استرس و کسالت ناشی از حبس در خانه مشغول کنید.
- در دوران استرس زا، کودکان به رابطه ای مطمئن و اطمینان بخش با مراقبان خود نیاز دارند که بتوانند با آنها احساسات و سؤالات خود را بیان کنند.

مداخلات برای ارتقاء سلامت روانی کودکان در زمان کوید-۱۹



- از زبان ساده و مناسب با رشد کودکان (به ویژه برای کودکان خردسال) برای توضیح منطق فاصله گذاری، عدم امکان ملاقات با دوستان/ اعضای خانواده/ پدربزرگ و مادربزرگ، ضرورت استفاده از ماسک صورت و غیره استفاده کنید. برخی جملات ساده ممکن است به شکل زیر باشد:

1. ما اخیراً نمی توانیم با بچه های دیگر بازی کنیم تا بتوانیم سالم بمانیم؛
2. ما چیزها را با دستمال پاک می کنیم (شامل دستگیره در، اسباب بازی، مبلمان و غیره) تا آنها را تمیز نگه داریم؛
3. گاهی اوقات افراد زمانی که احساس خوبی ندارند از ماسک استفاده می کنند. وقتی شروع به داشتن احساس خوب می کنند، ماسک زدن را متوقف می کنند؛
4. هر فردی می تواند در هر زمانی مریض شود. اگر شما یا پدربزرگ/مادربزرگ مریض شوید، مامان و بابا از همه شما مراقبت می کنند تا زمانی که همه ما بهتر شویم.

مداخلات برای ارتقاء سلامت روانی کودکان در زمان کوید-۱۹



- به طور کلی، جامعه باید نقش فعالی را ایفا کند تا این اطمینان حاصل شود که جمعیت آسیب پذیر مانند کودکان، نوجوانان و سالمندان در این دوران چالش برانگیز با پوشش رسانه ای مسئولانه و پیروی از دستورالعمل های فاصله گذاری اجتماعی توسط دولت حمایت می شوند.
- در نهایت والدین و مراقبت کنندگان باید از خود نیز مراقبت کنند. اگر آنها دارای اعتماد به نفس و بدون استرس باشند، ممکن است بتوانند فرزندان خود را به طور موثرتر و کارآمدتر راهنمایی کنند، آموزش دهند و محافظت کنند.



با تشکر از توجه شما