

درمان اضطراب در کودکان و نوجوانان

زینب مطهر^۴

تاریخ دریافت: ۱۴۰۲/۰۹/۰۲

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۲/۰۹/۰۹

چکیده

در اجتماع کنونی با مسائل روحی - روانی فراوانی رو به رو شده است که نسبت به زمان های قبل، از تنوع و شدت بیشتری برخوردار بوده است. این اختلالات، از کودکان گرفته تا بزرگسالان بطوری درگیر این معضل بوده اند. گاهی علائم و نشانه ها بصورت ضعیف و گاهی با قوت بیشتری از اقصاء مختلف جامعه دیده شده است. یکی از این اختلالات روانی اضطراب است که، مقاله حاضر به راهکارهای درمان آن در کودکان و نوجوانان پرداخته است. درمان اضطراب نقش مهمی در حفظ تعادل روحی افراد جامعه دارد و زندگی فردی و اجتماعی آنها را تحت تاثیر قرار داده و سامان بخشیده است. افرادی که نسبت به این بیماری بی توجه بوده اند، منجر شده تا شدت بیشتری پیدا کند و اختلال حاضر از نسلی به نسل دیگر منتقل شده است. طبق تجارب و تحقیقات همیشه ریشه کن کردن هر نوع بیماری در سنین کم بهتر بر طرف شده است و علاوه بر کوتاه شدن مدت درمان، بازدهی بهتر و سریع تری داشته است. روش کار از حیث جمع آوری اطلاعات بصورت کتابخانه ای بوده و سبک نگارش، توصیفی تحلیلی می باشد که از منابع تربیتی بهره گیری شده است.

کلیدواژگان: اضطراب، درمان اختلال، درمان روحی، درمان جسمی، کودکان و نوجوانان، مشکلات روحی و روانی.

دانش اضطراب در کودکان و نوجوانان

^۴ دانش پژوه سطح ۳ رشته ی مشاوره خانواده جامعه الزهراء و دانش پژوه کارشناسی ارشد تربیت مدرس رشته ی

مقدمه

انسان دارای دو بعد جسم و روح می باشد که عدم تعادل هر کدام از آنها باعث می شود فرد دچار بیماری شده و از توازن زندگی خود خارج شود. اختلالات روحی و جسمی تأثیر چشم گیری بر روی یکدیگر می گذارند به گونه ای که اختلالات روحی بر جسم نیز تأثیر گذاشته و سلامت آنرا به خطر می اندازد در مقابل مشکلات جسمی نیز روح و روان فرد را دچار تنش و آزرده می کند.

اختلالات روحی دامنه ی وسیعی دارند که یکی از آنها استرس و اضطراب می باشد، بی اعتنایی به این مشکل آسیب های جدی را بدنبال خواهد داشت خصوصاً مقاطع سنی کودکی و نوجوانی، که اگر به درمان آن توجهی نگردد ریشه کن کردن و اصلاح آن در سنین بالاتر به مراتب سخت تر و سنگین تر از قبل خواهد بود. چگونگی ارتباط فرد با محیط و خانواده و عملکرد آنها بر تربیت و جهت دهی شخص تأثیر بسزایی در شکل گیری شخصیت و سلامت روح و روان او دارد چنانچه عدم آگاهی و اطلاعات کافی باعث می شود تا ضربه وارد بر روحیه فرد شکاف عمیقی در روان وی ایجاد کند به گونه ای که مانع موفقیت او در تمام مقاطع زندگی می شود. اگر والدین از روش آزمون و خطا برای پرورش فرزند استفاده کنند مطمئناً هدایتگر خوبی برای سلامت زندگی فردی و اجتماعی او نخواهند بود. کودک از هنگامی که دوران جنینی را در شکم مادر گذرانده و سپس پا به عرصه وجود می گذارد، تحت تأثیر حالات روحی مادر قرار می گیرد و هنگامی که با اجتماع ارتباط برقرار کرد حس استقلال طلبی نوجوانی در او بیدار شده با تنش های حاکی از این ارتباطات دست و پنجه نرم می کند، اگر در هر دوره ای از رشد گامهای صحیحی برداشته شود، براحتی می تواند مشکلات و ناراحتیهایش را حل و فصل کرده و مراحل پیشرفت را طی کند. در اجتماع کنونی زیادند افرادی که در بزرگسالی به سر می برند ولی هنوز از اضطرابی که در کودکی دچار آن شده اند رنج می برند. مشکلی که میشد با یک بازی درمانی ساده و یا داشتن یک

تکیه گاه معنوی در کودکی و نوجوانی رفع شود، حال با خوردن داروهای شیمیایی هم برطرف نشده است.

دوره نوجوانی که از حساسیت بیشتری برخوردار است و هویت فرد در این دوران شکل می‌گیرد، اگر از روحیه رنجور و آزرده ای برخوردار باشد روح و روان او مستعد بیماری می‌شود. زندگی ماشینی امروزی عامل راحت طلبی افراد گردیده و باعث شده در برابر سختیها از مقاومت کمتری برخوردار باشند و تحملشان در پستی و بلندی زندگی با کاهش قابل توجهی مواجه شود و تهدیدی برای سلامت روانی باشد. شناخت ترفندهای مقابله و درمان اضطراب می‌تواند کمک شایانی در بهبود سطح سلامت روانی جامعه و افراد باشد.

این مقاله به ارائه راهکارهای درمان اضطراب در کودکان و نوجوانان می‌پردازد و پاسخگوی این سوال است که: راهکارهای درمان اضطراب در کودکان و نوجوانان چیست؟ مقاله دربر دارنده این سوالات فرعی است که: انواع اضطراب چیست؟ عوامل ایجاد کننده این اختلال چه می‌باشد؟ در این زمینه کتاب روان شناختی کودکان نوشته ادوارد آر کریستوفر من و سوزان آن با ترجمه سید بدرالدین نجمی، شهنام آزاد مرد و نسرين جعفری و کتاب اختلال های رفتاری کودکان نوشته ریحاد ویکس - نلسون و آلن سی افرائل با ترجمه محمد تقی منشی طوسی به رشته تحریر در آمده ولی مقاله حاضر راهکارهای درمان اضطراب را به صورت کامل و با بهره گیری از منابع دینی و روانشناسی به صورت کاربردی بررسی و معرفی نموده است.

مفهوم شناسی

برای روشن شدن مقاله لازم است که واژه های درمان اضطراب، کودکان و نوجوانان تعریف شوند.

درمان در لغت یعنی «علاج - دارو - چاره - آنچه درد را بزدايد - معالجه - مدارا» (دهخدا، ج ۲۲، ص ۴۶۰) اضطراب در لغت یعنی «پريشان شدن، لرزيدن، بي تابي، سراسيمگي، تپش دل» (قريب، ج ۱، ص ۸۳) اصطلاحاً «کلمه اضطراب» (Anxious) به معنی خفه شدن یا به حالت خفگی افتادن است. احساس خفگی چیزی است که اضطراب به آن نیست داده شده است واکنش های احساسی و فیزیولوژیکی یکی از نگرانی و ناراحتی اضطراب یک واکنش جسمی - روانی به برداشت ما از ترس است. (لین فاسم، ۱۳۸۷، ص ۲۰) در جای دیگر آمده که، «اضطراب وضعیت تشدید شده تحریک هیجانی است که احساس نگرانی یا ترس را در بردارد مثل ترس، فرد احساس می کند که تهدید می شود ولی بر خلاف ترس فرد اغلب، منع تهدید را به شکلی مبهم یا نه چندان دقیق ادراک می کند» (ملک محمودی، ۱۳۸۵، ص ۱۰)

طیف سنی کودک و نوجوان هم اینگونه معرفی شده است «کودکی دارای ۲ بخش است ۳ تا ۷ سالگی و از ۷ تا حدود ۱۲ سالگی که بدان کودکی اول و کودکی دوم می گویند.» (آذربایجانی، ۱۳۸۷، ص ۹۰)

و نیز: «دوره ی کودکی به فاصله بین تولد تا آغاز نوجوانی گفته می شود، بدلیل گستردگی این دوره و وجود تفاوت بین مراحل مختلف آن می توان آنرا به سه مرحله به نام های کودکی اول (تولد تا ۲ سالگی)، کودکی دوم (۲ تا ۶ سالگی) و کودکی سوم (۶ تا ۷ سالگی تا ۱۲ سالگی) تقسیم کرد.» (آقا یوسفی، ۱۳۸۶، ص ۷۰)

در اصطلاح «اوایل نوجوانی برای گروه سنی ۱۲ تا ۱۴ سالگی و اواسط نوجوانی برای گروه سنی ۱۴ تا ۱۷ سالگی و اواخر نوجوانی برای ۱۷ تا ۲۲ سال است. تقسیم بندی فوق، بر اساس سن شناسنامه ای است نه معیاری، چون بلوغ یا هویت بین میزان رشد و سن شناسنامه ای لزوماً همزمانی کامل وجود ندارد.» (بیابانگرد، ۱۳۸۲، ص ۱۷) در منبعی دیگر چنین ذکر شده است که «برخی سن نوجوانی را محدوده شروع بلوغ تا کامل شدن آن یعنی نه تا نوزده سال

در دختران سیزده تا نوزده سال در پسران داشته اند؛ عده ای نیز، محدوده سنی نوجوان را از سنین ۱۱ تا ۱۳، الی ۱۸ تا ۲۰ سالگی تعیین نمودند.» (حقانی، ۱۳۹۶، ص ۳۹۹)

۱- انواع اضطراب

افرادی که در معرض تنش قرار می گیرند، بسته به شدت و ضعف فشار وارد شده، مورد تهاجم استرس و اضطراب قرار گرفته و به دو دسته تقسیم می شوند:

۱-۱- اضطراب مرضی

دسته اول، اضطراب مرضی است که فرد را دچار آسیب جدی نموده و مانع حرکت و پیشرفت او در ابعاد مختلفی شود این اضطراب نه تنها صاحب خود، بلکه عمل او را نیز تخریب می کند این گونه اضطراب یک احساس درد آور است که تظاهرات جسمی به همراه دارد رنگ پریدگی، لرزش، بحران عصبی، ضربانهای قلب، عرق کردن تشنج که گاهی فرد را انگشت نما می کند» (بنام، ۱۳۹۴، ص ۱).

عده ای از روانشناسان این نوع اضطراب، اضطراب موهوم نام نهاده اند زیرا در نگرانی موهوم شخص را از تفکر و تعقل باز می دارد و او در اغراق در اوهام و خیالات می کند بر خطرات زندگی می افزاید و باعث اختلال در جسم و جان می شود» (ملک محمودی، ۱۳۸۵، ص ۱۱) بعضی از نگرانی ها موهوم اعتقاد به خرافه بافی هاست که در بین عوام وجود دارد و چه بسا باعث تزلزل پایه های زندگی بسیاری از افراد شده است. یا فرد دائما در گذشته زندگی می کند و حسرت آنچه از دست داده را بخورد و یا اینکه غالبا به فکر آن است که آیا در آینده زندگی مطلوبی خواهد داشت و هزاران آرزو را در ذهن می پرورد. که با بدست نیامدن آنها در تنش و اضطراب قرار می گیرد. پس باید اضطراب مرضی جدی گرفته شود و برای بهبودی آن وارد عمل شد تا از نفوذ بیشتر آن در روح و روان جلوگیری شود.

۲-۱- اضطراب معقول

دسته دیگر در مقابل اضطراب مرضی قرار دارد، که اضطراب معقول نامیده می‌شود. وقتی اسمی از اضطراب برده می‌شود این بدان معنا نیست که این امر کلاً یک اختلال و یک واکنش منفی است که، پیامدهای منفی با خود به همراه دارد بلکه همیشه مقداری اضطراب و ترس در زندگی انسان لازم است زیرا باعث حرکت و پیش روی انسان در زندگی اش می‌شود. اگر انسان ترسد مطمئناً نمی‌تواند از خطر بگریزد و یا دفاع کند اگر انسان اضطراب نداشته باشد همتی برای تحصیل و پیشرفت نخواهد داشت «احساس درد هنگام بیماری نشانه سلامت شبکه اعصاب است نگرانی معقول نیز نیروهای انسان را بکار می‌اندازد و خطر را کاهش می‌دهد و از اختلال جلوگیری می‌نماید.» (ملک محمودی، ۱۳۸۵، ص ۱۱) عده‌ای دیگر از اهالی تحقیق در روان‌شناسی، به این اضطراب، اضطراب مطلوب می‌گویند. آنها در اضطراب را یکی از علائم آگاهی و هشیاری فرد برای درک شرایط میدانند و همین اضطراب مطلوب و طبیعی است که باعث می‌شود تا بطور دائم از خود سازگاری نشان دهیم و همه قدم‌های علمی، هنری، ادبی و... براساس اضطراب مطلوب است» (بنام، ۱۳۹۴، ص ۱). پس اضطراب به ۲ دسته اضطراب مرضی و اضطراب معقول تقسیم می‌شود که نوع معقول آن لازمه زندگی و چرخ حرکت آن است.

۲- عوامل ایجاد کننده اضطراب

انسان از هنگامی که بدنیا می‌آید در برابر عوامل مختلف واکنش نشان می‌دهد، در برابر بسیاری از تنش‌ها و مشکلات قرار می‌گیرد و چون فطرت وی کمال‌گراست، برای بدست آوردن آنچه در ذهن می‌پرورد خود را در پستی و بلندی‌های زندگی قرار داده، ترس و جدایی و حرص و طمع، بی‌اعتمادی‌ها را در جامعه تجربه می‌کند. گاهی با شکست‌ها پا

به عرصه پیروزی می نهد و گاهی به ورطه نابودی کشیده می شود. عوامل شاخصی که فرد از بدو تولد تا بزرگ سالی به آن مواجه می شود عبارتند از:

۱-۲- عوامل فردی

هر انسانی در زندگی خود دارای ویژگی هایی می باشد که برخی فردی و برخی اجتماعی هستند. عوامل فردی عواملی هستند که در زندگی خود فرد بدون در نظر گرفتن عوامل محیطی و اجتماعی ایجاد می شوند. عوامل فردی اضطراب از این قرار است:

۱-۱-۲- ژنتیک

از جمله عوامل فردی که باعث انتقال اضطراب به کودکان است ژنتیک می باشد که برگرفته از والدین آنهاست.

چنانچه والدی دچار افسردگی، دلهره و اضطراب باشد میزان برخوردار بودن کودک به این بیماری شدت می یابد. « در ظهور و حفظ پدیده های مرتبط با اضطراب در کودکان یک آمادگی ژنتیکی وجود داشته است. اطلاعات تأیید کننده ی این نظریه از مطالعات تطابق خانوادگی و مطالعات دو قلوها بدست آمده است تعدادی از مطالعات ترخ بالایی از اختلالات اضطرابی در میان خویشاوندان درجه یک بیماران دچار اختلال اضطراب نشان داده است. نتیجه تحقیقات ترنر وعده ای از همکارانش از مقایسه والدین با اختلال اضطرابی و والدین بودن اختلال اضطرابی این بوده که کودکان مضطرب هفت برابر بیشتر از کودکان والدین بودن اختلال، دچار اختلالات اضطرابی تشخیص داده شدند.» (ایسائو، ۱۳۸۷، ص ۴۳) پس این ژنها هستند که خصوصیات پدر و مادر را به فرزندان انتقال می دهند و والدین باید تلاش کنند قبل از آنکه اختلالی در آن ها ریشه دار شود به اصلاح و درمان آن بپردازند.

۲-۱-۲- ترس

ترس یکی از عوامل فردی ایجاد کننده اضطراب و استرس می باشد که، زمینه مستعدی را برای ابتلا فراهم می سازد.

ترس در لغت یعنی: احساس ناخوشایندی که در رویارویی با خطر و درد ایجاد می شود. می توان چنین بگوییم که چیزی نیست جز یک احساس و هیجان، که اگر از کنترل عادی خود خارج شود، اثرات نامطلوبی همراه خواهد داشت. ترس را باید از اضطراب که بدون تهدید خارجی رخ می دهد باید جدا دانست و آنرا از عوامل ایجاد کننده بدانیم. « بسیاری از ترسها بعنوان عوامل حمایتی عمل می کنند و پاسخ های انطباقی به محرکهای خطرناک محسوب می شوند با این حال بسیاری از ترس ها و نگرانیها که معمولاً با گذشت زمان کم رنگ می شوند ممکن است دوباره تقویت شوند. و ادامه یابند. پژوهش های زیادی نشان میدهد که تجلی اختلالات و نشانه های اضطراب، با تعامل بین محیط و فرآیندهای تحولی که در سرتاسر زندگی رخ میدهد مرتبط هستند برای نمونه کودکان از حیث تحولی عموماً ترسهای به هنجاری را تجربه می کنند (مارکس ab، ۱۹۸۱) مسلماً خطر ظهور ترس های مشخص طبق فرایند تحولی تغییر می کنند. حفظ یا پایداری ترس های مناسب با سن ممکن است به آسیب شناسی به ویژه اختلال اضطرابی در زندگی بعدی، منجر شود. آسیب پذیری فزاینده در این دوره های تحولی در ترکیب یا رویدادهای مشخص زندگی ممکن است به تجلی هر یک از اختلالات اضطرابی ویژه منجر شود.

این فرآیند تحولی به طور متقابل رویدادها و تجارب زندگی را تحت تأثیر قرار داده و تحت تأثیر قرار می گیرد و به تجارب یادگیری منجر می شود که موجب شکل گیری رفتار مضطرب بعدی میشود کودکان تداعی کردن پیامدهای انزجار آور را از طریق یادگیری کلاسیک، کنشگرد جانشینی می آموزند علاوه بر این آنها می آموزند که رفتار اجتنابی و ترس به پیامدهای تقویت کننده ای می انجامد مانند داشتن والد مغلوب». (همان، ص ۴۳)

۳-۱-۲- خلق و خو

خلق و خو را می توان از جمله مواردی نام برد که در پذیرش استرس و اضطراب نقش موثر ایفا می کند خلق و خو یک حالت دورنی و ذهنی هستند که، اغلب در وضعیت ها و رفتارهای دیگر آشکار می شوند، مثلا خلق شاد شدن از دیدن یک دوست قدیمی ظاهر می شود. یعنی از جنبه های خلق و خو نامطلوب هستند و خود باعث ایجاد اختلال اضطراب می شوند. یکی از آنها بازداری رفتاری در مقابل موقعیت های نا آشنا و غریب است. محققان می گویند که یک کودک دچار بازداری رفتاری که خجول و کم حرف است برانگیختگی فیزیولوژیکی را تجربه خواهد کرد و در مواجهه با موفقیت های نا آشنا گوشه گیر خواهد شد. علاوه بر این، این گرایش به بازداری رفتاری نشان داده شده است که، یک ویژگی ثابتی است و این در نوزادان مشخص شده، چندین مطالعه بازداری رفتار را به اختلال اضطرابی مربوط ساخته اند نتایج نشان دادند که، کودکان طبقه بندی شده به عنوان بازداری رفتاری در بیست و یک ماهگی در مقایسه با کودکان بدوی بازداری رفتاری نرخی بالایی از اختلال اضطرابی را در سنینهفتاد و هشت سالگی ظاهر می کنند و اینکه کودکانی که دچار بازداری رفتاری بودند تمایل بیشتری داشتند تا نرخی بالایی در اختلالات اضطرابی متعدد را نشان دهند.» (همان، ص ۴۴)

۴-۱-۲- تغذیه

تغذیه از جمله عواملی است که، فرد را در مبتلا شدن به بیماری های روحی و جسمی تحریک می کند؛ چنانچه اگر بدن انسان دچار سوء تغذیه شود و یا مواد لازم به آن نرسد دستگاههای بدن از جمله دستگاه عصبی را تحت تاثیر قرار داده و آنرا دچار اختلال می کند. موادی نیز در غدد انسان ترشح می شوند که تعادل انسان به واسطه آنها حفظ می شود اگر این غدد بواسطه تغذیه سالم و بدو از حساسیت تنظیم شوند تعادل عصبی انسان نیز حفظ می شود. «غذاهای محرک از جمله عواملی هستند که باعث تشدید شدن اضطراب و فشار عصبی

میشوند. خصوصاً در افرادی که زمینه تحریک عصبی و بیماری روحی وجود دارد این غذاها تولید حساسیت بیشتری می‌نماید مانند ادویه جات، ترشیجات، فلفل، پیاز و سیر. غذای داغ و برخی شیرینی جات مصنوعی نیز محرک هستند». (حق جو، ۱۳۷۴، ص ۴۲)

خصوصاً در کودکان دچار اختلال حواس و بیش‌فعالی می‌شود. پس باید به نوع مواد مصرفی و محرک، توجه داشت که زمینه را برای ایجاد اضطراب و استرس خصوصاً در کودکان و نوجوانان افزایش می‌دهد.

۲-۲- عوامل اجتماعی

برخی از عوامل موثر در ایجاد اضطراب، که رابطه تنگاتنگی با زندگی انسان دارد عوامل اجتماعی هستند که در اینجا مورد تحلیل و بررسی قرار گرفته و عبارتند از:

۱-۲-۲- محیط

تأثیرات محیطی و ارتباط افراد یا هم از جمله عواملی است که اجتماع «خانه دوم افراد مورد توجه قرار گرفته است.

تنش و اضطراب نقش موثری ایفا می‌کند. «محیطی که در آن زندگی می‌کنند باید از هر گونه ویروس و میکروب روحی و جسمی سالم باشد تا از بروز بیماری در افراد جلوگیری کند. اگر در محیطی که زندگی می‌کنند افت اقتصادی شدید و یا فقر حاکم باشد افراد دچار تنش‌های روحی شدید می‌شوند.» (همان، ص ۴۳) و چون به آن به عنوان یک کمبود نگاه می‌کند و مکرر ذهن خود را، برای دست و پنجه نرم کردن با آن می‌گذارند دچار اضطراب و پریشانی می‌شود و چیزی جز دلهره و نگرانی برایش به ارمغان نمی‌آورد. گاهی دوست ناباب باعث مشکلات روحی روانی در فرد می‌شود. دوست تأثیر بسازی بر روی اعمال و رفتار انسان دارد اگر در محیطی که فرد زندگی می‌کند یا دوستان ناباب هم پیمان شوند دائم در تلاش است تا خود را هم رنگ آنها کند و اوامر آنها را بپذیرند و چون

اکثر آنها خارج از وجدانیات است او را دچار اضطراب و نگرانی می کند «امام سجاد(ع) فرمودند: پنج دسته رفاقت مکن: دروغگو، گنهکار، بخیل، احمق، قاطع رحم». (اصول کافی، ج ۲، ص ۴۴۱) پس باید بستر محیط زندگی را سالم انتخاب کرد، تا از بحران ها و بیماری ها مصون ماند.

۲-۲-۲- معلم

مربی و معلم نقش برجسته ای در رشد و تعالی کودکان و نوجوانان دارند و همانگونه که می توانند عامل مهمی در ایجاد آرامش باشند؛ می توانند عامل مهمی نیز در ایجاد اضطراب باشند. از عوامل مهم، در ایجاد استرس و اضطراب آنان می باشند زیرا همانند سازی و الگو پذیر از جانب کودک نسبت به معلم بسیار زیاد بوده و تأثیری که معلم در تغییر رفتار آنها دارد، والدین آنها ندارد. «گاهی رفتارهایی که از معلم سر میزند موجب تنش و اضطراب در کودک می شود». (حق جو، ۱۳۷۴، ص ۳۵) «معلمی که بر پایه های خشونت و تبعیض و فحاشی کلاسی را اداره کند. چیزی جز بیماری و فشار روحی برای دانش آموز به ارمغان نمی آورد. روابط خاص معلم با دانش آموزی خاص منشأ حسادت، عقده های حقارت و کینه در سایر دانش آموزان می شود.» (همان، ص ۳۶) گاه برخورد ناخوشایند معلم کودک را دچار استرس و اضطراب شدید می کند که منجر به افت تحصیلی وی میشود و تکرار آن ترک تحصیل را به همراه خواهد داشت. پس انتخاب یک معلم خوب که خودش از سلامت روحی برخوردار است باعث میشود تا مسیر آموزش و پرورش فرزند بدور از ناملایمات و استرسها انجام شود.

۲-۲-۳- وسایل ارتباطی و رسانه

از جمله عوامل تأثیر گذار بر روحيات افراد و مبتلا شدن آنها به استرس و اضطراب وسایل ارتباطی و رسانه می باشد. عصر حاضر را عصر ارتباطات نامیده اند زیرا در ارتباطات

و اطلاعات انتقالی از آن، ابزاری مهم برای تصمیم‌گیری، تعامل بین انسانی، هویت بخشی و هویت ستاندن، جهت دهی به افکار و اندیشه‌ها و ابزاری بر سلطه است. «وسایل ارتباط جمعی نقش موثری در رفتار و تربیت انسان دارد، جدا از منافعی که وسایل ارتباط جمعی دارند برنامه‌های متنوع علمی و اخلاقی آنها باعث تقدیر است. کودکان ما عادت کرده‌اند فیلم‌ها و سریال‌ها را ببینند و ای کار تبعات منفی زیادی دارد که یکی از آثار آن دلهره و نگرانی است. برخی از کودکان بواسطه دیدن فیلم‌هایی که مخصوص بزرگسالان است دچار بیماری‌های روحی از جمله شب‌ادراری، روحیه‌تهاجمی، خشونت، انزواطلبی، بلوغ زودرس، بدخواهی... می‌شوند و دیدن فیلم‌های مهیج برای جوانان باعث انحرافات جنسی، همجنس‌گرایی، ارتباط نامشروع و... می‌شود.» (همان، ص ۳۷) مطالعه کتب منحرف نیز باعث تحریک اعصاب و ناهنجاری‌های روحی در فرد می‌شود. اثرات مخرب رسانه‌ها بسیار عمیق می‌باشد زیرا تاکتیک‌هایی در آنها استفاده می‌شود تا جذب مخاطب کنند و فرقی نمی‌کند آسیب ممکن است تا چه اندازه باشد «از نظر تحلیل گران سرنگونی نسل نوپا و جوان بوسیله سلاح و مسلسل نیست بلکه با رسانه‌هاست وقتی جامعه‌ای دچار آشفتگی‌های روحی و روانی شده از خط تعادل خارج می‌شود و زوالش به سر می‌آید که نقش برجسته آن را رسانه‌ها و وسایل جمعی بازی می‌کند.» (خوشنویس، ۱۳۹۰، ص ۳۲) پس باید در استفاده و وسایل ارتباطی و رسانه‌ها کنترل لازم انجام گیرد تا زمینه مساعد برای تنش و اضطراب فراهم نشود.

۴-۲-۲- خانواده

به عنوان اولین کانونی که فرد در آن قرار می‌گیرد دارای اهمیت شایان توجهی است و از عوامل مهم در ایجاد اضطراب و استرس خانواده می‌باشد زیرا خانواده پایه‌گذار بخش مهمی از سرنوشت انسان است و در تعیین کسب و خط مشی زندگی آینده، اخلاق، سلامت و عملکرد فرد در آینده نقش بزرگی بر عهده دارد. افراد پرورش یافته در خانواده وارد اجتماع می‌شوند و ویژگی‌های سالم و ناسالمی که در خانواده کسب کرده‌اند را وارد

اجتماع می کنند پس سلامت یک جامعه به سلامت خانواده آن بستگی دارد و خانواده سالم می تواند دافع بسیاری از مشکلات روحی و روانی فرد باشد.

۵-۲-۲- والدین

سلامت روحی- روانی والدین از جمله ملاکهای مهم، در سلامت روانی فرزندان است. تعداد قابل توجهی از کودکان مبتلا به اختلالات اضطرابی، حداقل دارای یک والد دچار آسیب های روانی هستند. والدین کودکان مضطرب در مقایسه با والدین کودکان فاقد اضطراب از اختلالات اضطرابی بسیار زیادی همراه با اختلالات همبوددیگر، نظیر افسردگی رنج می برند. در واقع ترمزی و همکارانش گزارش نمودند که: کودکان دارای والد مضطربنسبت به کودکان دارای فاقد اضطراب حداقل ۷ بار بیشتر، احتمال ابتلا به اختلال اضطرابی را دارند. بنابراین بدون تردید آسیب روانی والدین ممکن است عامل موثر تری در ایجاد اختلالات اضطرابی در کودکان باشد.

همچنین وجود آسیب شناسی روانی والدین ممکن است، تاثیر منفی بر شدت اختلال اضطرابی کودکان داشته باشد. برای مثال ماناسیس و هود (۱۹۹۸) دریافتند که مادران دچار ترس مرضی - به افزایش اختلال در کودکان مضطربشان کمک کرده اند. چگونگی تعامل در خانواده ها نیز تاثیر زیادی در امر اضطراب داشته مثلا گرفتاریهای روانی مانند طلاق یا تنها شدن پدر و مادر از عوامل قطعی ایجاد اضطراب در کودکان می دانند. (کریستوفرسن، ۱۳۹۴، ص ۱۱۸) وقتی تزلزل و تنش در روحیات والدین به جایی می رسد که آشکار می شود، کودکان تنها تکیه گاه خود را بی قرار و نگران می بیند و خود بخود همین دلهره به او نیز انتقال می یابد و از آنجا که مقاومت خود بسیار ضعیف است، به سرعت دچار اختلال می شود و بی توجهی به آن ریشه های عمیق در روان او ایجاد می کند. بخاطر همین فرزندان والدین مضطرب بیشتر مستعد بیماری هستند. پس باید تلاش شود تا والدین رفتارهای خود را مد نظر داشته و بیماری ها و تنش های خود را درمان کنند تا از انتقال آن به فرزند جلوگیری شود.

۶-۲-۲- همسر

از عوامل مهمی که منجر به مشکلات روحی و اختلال اضطراب می شود، همسر می باشد. ایجاد سکون، آرامش و امنیت همسران در کنار یکدیگر یکی از اهداف مهم ازدواج بر شمره می شود. دختر یا پسر مدام باید در صدد بر طرف کردن عیوب و مشکلات روحی خود یابند، سپس تصمیم به ازدواج بگیرند. ازدواج و انتخاب همسر نقش مهم تربیت نسل آینده را بر عهده دارد چنانچه اسلام توصیه می کند که، مرد مومن با زن مومن ازدواج کند و از مشرکین دوری نماید، زیرا مهمترین اصل در انتخاب همسر، ایمان و تقوا می باشد پس مرد و زن مومن باید، با بصیرت کامل ازدواج کنند، که ثمره ازدواج آنها معیوب نشود، زیرا فرزند روحيات آنها را به ارث می برد .

دوران بارداری نیز از مهم ترین دوران زندگی بشر است زن باردار باید از نظر روحی در حال تعادل باشد، خبرهای ناگوار به او نرسد، محیط خانواده برای او محیط امن و با ثباتی باشد از اختلافات و زد و خوردهای احتمالی جداً پرهیزد از جمله عوامل ناسازگاری روحی و بیماری های روانی فرزند، اضطراب مادر در حال بارداری است و تربیت فرزند از دوران بارداری آغاز می شود. بعد از دوران بارداری، دوران شیردهی از مهم ترین ایام زندگی کودک است از نظر اسلام، بهترین تغذیه، شیر مادر است و روحیه مادر در ایام شیردهی نیز روی فرزند تأثیر کامل دارد لذا مادر باید بداند که فرزند او در عین حال که ضعیف و ناتوان است بسیار دقیق، باهوش و حساس است، به توجه و عاطفه نیاز دارد و بی مهری مادر و دلهره و نگرانی او را درک می کند. پس والدین باید هر کدام در جای خود به وظایف شان عمل نمایند. البته نقش زن به لحاظ دارا بودن عواطف بسیار قوی برای تأمین بهداشت روانی خانواده چشمگیرتر است زن می تواند روحیه خسته و ناامید همسرش را در برابر مشکلات تغییر دهد و یا دست کم سنگ صبور ناراضیها و استرس های او باشد همچنان که می تواند روحیه همسرش را تضعیف نماید و حداقل او را از خود رنجانده و موجبات تزلزل نظام خانواده را

فراهم کند. پس وجود صفا، صمیمت و یک رنگی در والدین، همچنین دور بوداز بی ثباتی بیماری های روحی، بنیان خانواده را محکم نموده و آرامش را به فرزند انتقال می دهد.

۳- درمان اضطراب

راهکارهایی برای بهبود اضطراب مورد بررسی قرار گرفته است که به دو دسته تقسیم

میشود: جسمی و روحی

۳-۱-۳- درمان اضطراب با راهکارهای جسمی

سلامت جسم از مهم ترین سرمایه های انسان است و نعمتی است که جایگزینی برای آن نیست. تأثیر سلامت جسم بر سلامت روح نیز کاملاً مشخص و برجسته می باشد کسی که خدشه ای در سلامت جسم او وارد شده، مطمئناً روح و روانش را نیز تحت تأثیر خود قرار میدهد که فرد می تواند با دستورات لازم و پشتکار و تمرین در ترمیم آن، دوباره به بهبودی کامل دست یابد پس باید برای سلامت جسم برنامه ریزی صحیحی داشت، که موارد قابل توجه آن عبارتند از:

۳-۱-۱- ورزش

تأثیر ورزش در پیشگیری و درمان اضطراب بسیار مهم و شناخته شده است. ورزش در ارتقاء و گسترش رفتارها و نگرشهای مثبت و بالا بردن اعتماد به نفس و خودشناسی و عزت نفس که از عوامل مهم در کاهش اضطراب هستند نقش بسزایی دارد.

اگر بخواهیم اهمیت ورزش را در سلامتی انسان بررسی کنیم خواهیم دید که اثرات مفید فعالیتهای ورزشی چگونه در پیش گیری و درمان بیماری و کنترل آنها موثر است. ورزش از جمله بهترین مکانیسم های دفاعی در مقابله و مبارزه با واکنش های بیماری می باشد. «هنگام فعال شدن این فرایند بدن شما خود بخود و به گونه ای طبیعی آماده انجام دادن

ورزش و فعالیت است. هورمون‌ها (آدرنالین) و بیوشیمی‌ها (اندورفین‌ها) به مثابه بخشی از واکنش نظام اضطراری در بدن انسان آزاد می‌شوند و اگر با کار بدنی و تلاش در جهت مبارزه مصرف نشوند در نظام بدن شما باقی می‌مانند و این باعث عدم توازن در مواد شیمیایی موجود در بدن شما می‌گردد. حالات روحی تغییر می‌کنند و در نهایت به تداوم واکنش‌های نظام اضطراری کمک می‌کند تمرینات ایروبیک (هوازی) می‌تواند جایگزین مناسبی برای مبارزه با فرار در نظر گرفته شوند دیگر ورزش‌های کمک‌کننده: دویدن، راه رفتن سریع، شنا کردن، دوچرخه سواری هستند ورزش‌هایی را انتخاب کنید که عضلات بیشتری را به کار گیرد هدف افزایش ضربان قلب و تداوم آن به مدت ۳۰ دقیقه و ۳ مرتبه در هفته است این عالی‌ترین روش در کمک به جسمتان برای غلبه بر اضطراب است» (لین فاسم، ۱۳۸۷، ص ۱۸۷) یک بدن ورزیده با موقعیت‌های فشار بهتر انطباق پیدا می‌کند با ورزش ۶۰۰ عضله بدنمان به فعالیت وادار می‌شوند و تقویت می‌گردند. ولی بدون ورزش به سستی و ضعف می‌روند.

۱- پس اگر ورزش بصورت منظم و مداوم انجام گیرد راهی برای رها سازی مقادیر زیادی تنش عضلات و برانگیختگی جسمانی عمومی ناشی از آدرنالین افزایش یافته در بند در پاسخ به فشار روانی می‌باشد و آرمیدگی عضلات را به همراه دارد.

۲- به بهبود و حفظ گردش خون کافی و کاهش فشار خون کمک می‌کند.

۳- دستگاه ایمنی بدن را قوی می‌کند.

۴- افکار نگران‌کننده و آشفتگی‌ها از ذهن پاک می‌شود.

۵- وضع ظاهر و کنترل وزن را بهبود می‌بخشد.

۶- در جریان ورزش هورمون‌های (اندومورفین‌ها) که بطور طبیعی ضد افسردگی

هستند آزاد می‌شوند.» (کرودرچی، ۱۳۸۷، ص ۱۹۴)

۲-۱-۳- تغذیه

یکی از مهم ترین مسائلی که در طول روز باید به آن توجه شود مواد غذایی مصرفی (تغذیه) است. تغذیه همواره جزئی از زندگی بشر بود و در حفظ سلامت جسم و روح لازم است. انسانها هنگامی که در معرض تشنج ها و مشکلات روحی قرار می گیرند سعی میکنند به طریقی از فشار روانی رها شوند و یا بدان پاسخ دهند « طیفی سیگار می کشند تعدادی الکل مصرف می کنند، عده ای میزان غذا خوردنشان را کاهش یا افزایش می یابد تمام این رفتارها چرخه معیوبی را شکل می دهد، یعنی یک رفتار ناسازگارانه به فشار روانی موجب فشار روانی بیشتری گردد افرادی که تغذیه مناسبی دارند احساس خوبی نسبت به خودشان دارند و توان مقابله با فشارها در آن ها بیشتر است. پس باید:

- ۱- از غذاهای سرخ کردنی پرهیزند.
- ۲- از میوه و سبزیجات تازه استفاده کنید.
- ۳- از مصرف شکر و نمک زیاد پرهیزید.
- ۴- از غذاهای تازه و متنوع استفاده کنند.
- ۵- از مقادیر زیاد کافئین بخصوص قبل از خواب اجتناب کنید.
- ۶- مصرف الکل موجب آسیب جدی به کبد می شود و اعتیاد آور است.
- ۷- کشیدن سیگار شما را در مقابله با فشار روانی ضعیف می کند که طبق تحقیقات هر نخ سیگاری که می کشید ۵ دقیقه از عمرتان کوتاه می کند». (همان، ص ۱۹۶)

۳-۱-۳- بازی

بازی، زندگی کودک است و از عوامل مهم درمانی در مشکلات روحی و اضطراب کودکان می باشد بازی ابزاری برای ابراز نیاز، احساسات، و افکار در کودکان و نوجوانان است بازی منبع سرشار و غنی آموزشی است که تأثیر مستقیم بر روی رشد فکری و درمان مشکلات رفتاری و روانی کودک دارد. با توجه به سنی که فرد مضطرب دارد بازی متناسب

با آن انتخاب می‌شود و درمانگر که می‌تواند والدین یا مشاور باشد درمان را آغاز می‌کند. در اینجا به چند راهکار برای راهنمایی کردن و درمان با بازی ارائه شده. (از یک بازی درمانی) حرف زدن، احساس کردن، اقدام کردن، قابل تهیه از شرکت درمان‌شناسی خلاق یا آن‌گیم ساخته شرکت آن‌گیم برای گسترش آگاهی مراجع از احساسات خود و دیگران استفاده کنند. جلسات بازی درمانی تشکیل دهید که در آن نگرانی‌ها او دلهره‌ها مورد بررسی قرار گیرند. اضطراب فرد بیمار را با استفاده از بازی خط کج و کوله (وینی کوت) ارزیابی کنید در این بازی درمانگر یا والد یک خط کج و کوله می‌کشد سپس از بیمار (مراجع) میخواهد که با آن شکلی بسازد و درباره آن شکل داستانی بگوید تا به مراجع کمک شود آنچه در درونش می‌گذرد برای درمانگر یا والد آشکار سازد. بیمار را به نقاشی کردن دو یا سه موقعیت که معمولاً موجب بروز احساسات اضطرابی می‌شوند مکلف کنند. «از عروسکهای خیمه شب بازی با جعبه ماسه برای نمایش دادن موقعیت‌های برانگیزنده اضطراب در بیمار استفاده کنند. بازی درمانی خانه و مکان‌های من (ملود)، را با او انجام دهید. از رویکرد داستانی استفاده کنید که در آن فرد مضطرب داستانی درباره استرس یا ترس خود می‌نویسد و سپس داستان را همراه با درمانگر به نمایش در می‌آورد تا مسائل برون‌سازی شود» این راه برای نوجوانان هم کاربرد خوبی دارد. از رویکردهای بازی درمانی کودک محور همچون توجه مثبت غیر شروط انعکاس احساسات بدون قضاوت در مورد آنها نشان دادن اعتماد به توانایی نوجوانان در حل کردن مسائل استفاده کنید تا توانایی او برای مقابله با احساسات اضطرابی افزایش یابد» (جانگسما، ۱۳۸۷، ص ۷۰) پس بازی هم در کودک و هم در نوجوان از ابزار قابل توجهی است که بدون آنکه عرصه را برای کودک تنگ کند به بهبودی مشکلات روانی آنها کمک می‌نماید.

۴-۱-۳- آموزش آرمیدگی

آرمیدگی از جمله مواردی است که، انجام آن راحت و آسان می باشد و در درمان اضطراب کمک شایانی می کند هدف از آرمیدگی و انجام آن، کم کردن کنش و کاهش فراوانی عادت و تیک در کودکان و نوجوانان است «آرمیدگی ماهیتا دارای اثرهای فیزیولوژیکی مخالف آن دسته از تأثیراتی است که بوسیله فشارهای روانی ایجاد می شود و بطور خاص آرمیدگی کاهشی در فعالیت سیستم عصبی سمپاتیک ایجاد می کند و سبب افزایش فعالیت سیستم عصبی پاراسمپاتیک می گردد بنابراین آرمیدگی باعث کاهش ضربان قلب، فشار خون، فعالیت غدد تعریق، تغییر الگوی امواج مغزی و کاهش فعالیت حرکتی - جسمانی می گردد با تمرین آرمیدگی افراد می توانند در بازشناسی و از بین بردن تنش در بدن خودشان بدون استفاده از دارو مهارت پیدا کنند. بهترین زمان وقتی است که احساس می کنید بیش از حد تحت فشار روانی هستید و خود را محدود به زمان خاص نکند تمرینات را می توانید در حالت نشسته یا دراز کشیده انجام دهید در یک اتاق ساکت و نسبتاً گرم نشسته و همه چراغ ها را خاموش کنید و چشمانتان را ببندید قبل از انجام تمرین چند دقیقه با چشمان بسته از طریق بینی نفس بکشید سعی کنید تنفس آهسته - عمیق و از سر معده باشد، اجازه دهید قفسه سینه باز و پر از هوا گردد با هر بار بازدم کلمه «آرام» را در ذهنتان تکرار کنید. با انجام این عمل عضلات بتدریج شروع به آرام شدن خواهند کرد و احساسات آرامش و سنگینی بطور طبیعی در شما ایجاد خواهد شد» (تروچی پاول، ۱۳۸۷، ص ۱۴۱) هنگامی که تمرین به پایان رسید دوباره به کلمه «آرام» بازگشته و با هر بازدم آنرا در ذهنتان تکرار نمایید بنابراین یک تداومی میان کلمه «آرام» و احساسات آرامش عمیق عضلانی در بدنتان برقرار خواهد شد. آیس دومار روان شناس دانشگاه هاروارد نیز از شیوه (مینی) یعنی مختصر و کوتاه برای رفع فشار استفاده می کند که تقریباً همان حالت آرمیدگی را دارد پس تنفس عمیق و تخلیه آن بصورت آرام تخلیه ذهن از آشفتگی را به همراه دارد.

۵-۱-۳- دارو

دارو از جمله راهکارهایی است که در نهایت درمان به بیمار سفارش می شود . چنانچه اختلال اضطراب در فرد ریشه های عمیقی داشته باشد و راههای پیشنهادی مؤثری واقع نشد، نوبت به درمان دارویی می رسد. آرامبخش ها داروهایی هستند که با سرکوب سیستم عصبی مرکزی و کاهش فعالیت سمپاتیک مغز، باعث ایجاد آرامش، و کاهش اضطراب، کندی نفس، شل شدن عضلات می شوند، بیشتر این داروها وقتی تجویز می شوند که استرس با درمان های دیگر جواب نداده باشد و یا دلهره موجود بواسطه هورمونها باشد. « دو طبقه اصلی که داروهایی که غالباً برای درمان اختلالات اضطراب نوجوانان به کار می روند داروهای ضد افسردگی نظیر (ایمی پرامین و کلومی پرامنی) و ضد اضطرابها (آلپرازولام و کلونازپام) هستند» (ایسائو، ۱۳۸۷، ص ۴۵۶) « انواع مداخلات دارویی که برای درمان اضطراب کودکان مورد بررسی قرار گرفته اند شامل بنزو و دیازپین ها، ضد افسردگی های سه حلقه ای، SSRI ها، بولسپین می باشند این داروها عوارض مربوط به خود را دارند از جمله وابستگی شیمیایی به آنها و مشکلات قلبی و اینکه برگشت بیماری پس از مدت زمانی کوتاه است» (کریستوفر سن، ۱۳۹۴، ص ۱۴۳) پس بهتر است تا تلاش شود با راهکارهای دیگر و تمرین و ممارست کودکان و نوجوانان را درمان کنیم تا دچار داروهای اعتیاد آور نشوند و گرنه وابسته شدن به آنها از عوارض تلخ داروهاست و حتماً مصرف داروها و کم و زیاد کردن آنها تحت نظر پزشک انجام شود، تا مانع از حاد شدن مشکل شود.

۲-۳- درمان اضطراب با راهکارهای روحی

روح و روان مانند جسم انسان نیاز به رسیدگی و توجه دارد چه بسا در دنیای پر مشغله امروزی بیشترین فرصت صرف ترمیم مشکلات جسمی می شود و در حالی که روح و روان دچار آسیب شده از بیماری آن بی خبری مخصوصاً نسل کودک و نوجوان که چون

به سمت رشد و نموی باشند روحيات حساس تری نسبت به ديگران دارند و زودتر دچار بيماری می شوند. که در این جا چند درمان برای بهبودی فشار روحي پیشنهاد شده است.

۱-۲-۳- تخلیه فکر و هیجان

یکی از راههای درمان، تخلیهی فکر و هیجان و پرهیز از جسم اعمال خود و ديگران است بطور مثال کودک یا نوجوان جدلی داشته است اگر بخواهد این برخورد ها را در ذهن خود ترسیم کند و آنها را مرتب در ذهن خود مرور نماید مشکلات روانی در او شدت می یابد باید به او یاد داده شود که تمرکز خود را بر روی مسائل اختلاف برانگیز رها کند و سرگرم سوژه های دیگری چون ورزش و بازی و غیره شود. البته بعضی ديگر از مکانیسم ها مانند گریه کردن انسان را تعديل می کند در موقع اضطراب اگر دقت شود انسان احساس بغض یکی از راههای درمان، تخلیهی فکر و هیجان و پرهیز از جسم اعمال خود و ديگران است بطور مثال کودک یا نوجوان با کسی و گرفتگی در گلو می کند، معده غذا نمی پذیرد و لقمه پایین نمی رود این تظاهرات ناراحتی های غدد بر اثر فشار اضطراب و استرس در جسم هستند غدد ترشحاتی دارند که مانع پذیرفتن غذا است که امام صادق (ع) می فرمایند: «اگر اشک در ناراحتی ها تخلیه نشود موجب ناراحتی دیگری می شود.» در این گونه موارد میتوانید با اجازه دادن به کودک یا نوجوان برای گریه کردن، کمکی به تخلیه اضطراب در وی باشیم. (حقیجو، ۱۳۷۴، ص ۱۱۴)

«اگر مسائل و عوامل مختلف در فرد تولید اضطراب نماید هر فرد نسبت به قدرتهای روحي و جسمی خود به نحوی اضطراب را تخلیه می کند گاهی بوسیله انزواطلبی - افسردگی و خمودگی سعی می کند اضطراب را در درون خود هضم نماید اما گاه همین استرس در فرد موجب خشم، عصبانیت و فریاد می شود تخلیه هیجان باید بصورت صحیح انجام شود. گریه و خنده هر دو از راههای تخلیه هیجان هستند اگر این پاسخ با فشارها انجام نشود از کوچکترین تنش و شکل یک تهدید بزرگ جو ساخته می شود و افکار را آشفته نموده غرق

خود می‌سازد. روانشناسان معتقدند اگر اندوه و نگرانی در وجود انسان واپس زده شود در وجودش نهادینه شده و بسیار خطرناک خواهد بود» (همان، ص ۱۳۴) پس تا می‌توانید با نوجوانان رابطه صمیمی دوستانه برقرار کنید تا هنگامی که دچار آشفتگی می‌شود با گفتگو در مورد آن تخلیه شده و عقده‌گشایی کند با این کار ذهن او نیز از افکار منفی و هیجانات تخلیه می‌شود.

۲-۲-۳- مثبت اندیشی

مثبت اندیشی و پرهیز از افکار مخرب، از عوامل مهم، در درمان روحی اضطراب می‌باشد. صدای افکار یک فرایند طبیعی در مغز است اما مشکل از جایی شروع می‌شود که افکار منفی، جای افکار مثبت را در ذهن می‌گیرند افکار منفی، بدون اینکه خودمان بخواهیم در مغز و ذهنمان در حال پیچ پیچ کردن هستند پس باید هر کس خودش پایه‌های مثبت اندیشی در ذهن را تقویت کند تا بر افکار منفی غالب شود. «تجربه و علم ثابت کرده است، افرادی که به جنبه‌ی مثبت اتفاقات فکر می‌کنند کمتر نگرانند زیرا افکار خود را بر مثبت اندیشی نهادینه کرده‌اند» (ملک محمودی، ۱۳۸۵، ص ۳۲) ایکاش که این طرز تفکر از همان اوایل کودکی آغاز شود و به کودکان ممارست در مثبت اندیشی آموزش داده شود همیشه خوش بین‌ها همیشه چنین تصور می‌کنند که لیوان نیمه پر، دارای مقداری کافی نوشیدنی می‌باشد اما بد بین تصور می‌کند که محتویات لیوان نیمه خالی پیش از اینکه بخواهند آنرا بنوشند تمام خواهد شد. پس، نشان دادن نیمه پر لیوان به کودک و نوجوان و تمرین بر آن باعث نهادینه شدن خوش بینی و مثبت اندیشی خواهد شد و آنها را در بسیاری از مشکلات رها خواهد ساخت.

۳-۲-۳- یاد خدا

همانطور که برای هر دردی درمانی وجود دارد، برای بیماریهای روحی و روانی نیز راهکارهای بسیاری عنوان شده که از دیدگاه اسلام بهترین درمان یاد خدا و ایمان و توکل به او است «الا بذكر الله تطمئن القلوب» (رعد: ۲۸) چه خوب که بذکر توکل و توسل به خدا را در همان کودکی و نوجوانی به فرزندان آموزش داده شود تا بر روحیه لطیف آنها معنویت و پیوند با خدا نقش بنهد و خود مانند یک سد از ورود تمام مشکلات روانی جلوگیری کند «یک روانشناس، محقق پزشکی بنام جوان بورسینکو معتقد است، از آن جایی که افراد وقت بسیار زیادی را صرف حسرت گذشته یا نگرانی از آینده می کنند، کلید کاهش استرس این است که: یاد بگیریم چگونه در زمان حال زندگی کنیم؛ بورسینگو می گوید: برای انجام این کار باید اعتقادات مذهبی داشته باشیم از نظر او آرامش بخش ترین لحظه زمانی است که هر روز صبح عبادت می کند و نماز می گزارد ثابت شده که عبادت میزان هورمونهای تولید استرس از جمله آدرنالین دو نورادرین را در بدن کاهش می دهد. بورسینگو می گوید: «به خاطر داشته باشید که پزشکان، هرگز نمی توانند سلامت درونی افراد را به آنها بازگردانند، پس هنگام فشار روانی با خدای خود خلوت کنید تا آرامش درونی یابند.» (ملک محمودی، ۱۳۸۵، ص ۵۳) در حقیقت آدم، اگر یار خدا را از یاد ببرد و از کودکی آموزه معنوی نداشته باشد در بزرگسالی به ثبات نخواهد رسید و این دنیا از نظر او ملال آور است و او را دچار دلهره و اضطراب می کند پس برای رهایی از پوچی و نگرانی به تکیه گاهی محکم نیاز است که به تمام کمبودها و نقصها پاسخ دهد و آرامش و راحتی را به ارمغان آورد.

۳-۲-۴- حساسیت زدایی

«از رایج ترین روشهای درمان دلهره و استرس، رفتار درمانی شناختی است که به سبک حساسیت زدایی منظم انجام می پذیرد - در این شیوه چندین موفقیت ترس آور که شدت ترس از آنها بتدریج افزایش می یابد فراهم می شود.» (نلسون، ۱۳۸۷، ص ۲۹۲) ابتدا

آن سوژه ترس آور را در ذهن باید تداعی کند پس به عکس او نظاره کند و بعد خود، آنرا مشاهده نماید مثلا از شخص خواسته می شود که مارا را در ذهن خود تداعی کنید و پس عکسهایی از مار را به آن نشان می دهد و پس خود مار را به نزدیک او آورده تا مشاهده نماید در حساسیت زدایی نظامدار نشان داده است در کاستن از ترسهای بزرگسالان مواجهه بوده است و برای کودکان مبتلا به هراس در رده سنی بالای ۱۶ بیشتر پذیرفته شده و تأثیر گذار بوده است. (همان، ص ۲۹۳) پس حساسیت زدایی یعنی وارد شدن به موروتی که باعث آشفته‌گی شده و پله پله این طی می شود تا با آرامش، آشنایی صورت گرفته و حساسیت حاصل از آن دفع شود.

۵-۲-۳- مدل سازی همراه

از جمله مواردی که می تواند به اختلال اضطراب در کودکان و نوجوانان کمک کند مدل سازی همراه است این شیوه نشان داده است که می تواند برای کنترل شرایط بسیار خوب عمل کند و در مورد گروههای سنی نسبتا بیشتری به کار آید.

در این روش کودک ترسو ضمن مشاهده صحنه ترسناک که با پیش روی تدریجی همراه است سرانجام به مدل می پیوندد. مثلا برای کودکانی که از آب می ترسیدند فیلمی را به آنها نشان دادند که در آن سه پسر بچه همسال (مدلها) که از آب می ترسیدند به انجام کارهایی مانند شرکت در امتحان شنا مشغول بودند مدلهای داخل فیلم در انتها بر ترس خود غلبه می کردند یعنی، بتدریج در طول فیلم ترس آنها کاهش می یافت و فیلم سرانجام نشانمیداد که آنها با شادی در استخر مشغول بازی هستند. بلافاصله پس از مشاهده فیلم پژوهشگران، کودکان را در یک مرحله ای ده دقیقه ای شرکت در برنامه به استخر می بردند و کودکان را تشویق می کردند تا به فعالیتهایی پیروانند که در آزمون شنا معمول است این شیوه، یکی از شیوه های درمانی مؤثر شناخته شده است که برای کودکان و نوجوانان کاربرد مؤثر داشته است و یا دیگر افراد، در درمان اضطراب قرار گرفته است.

۶-۲-۳- خانواده درمانی

خانواده درمانی از عواملی است که ابعاد مختلف را در نظر گرفته و به درمان مشکلات روحی از جمله اضطراب می پردازد در این نوع درمان آموزش، پیشگیری و همچنین درمان برای کمک به کل خانواده در نظر گرفته شده است.

برای حل مشکل خانواده یا یکی از اعضای آن، کل سیستم خانواده مورد توجه قرار می گیرد و تلاش میشود علل بروز و عوامل تشدید کننده مشکل در داخل خانواده مورد بررسی قرار گیرد. این شیوه معتقد است که، برای رفع عوامل تنش زا از نیروی تک تک افراد خانواده استفاده کند. در شرکت در جلسات خانواده درمانی با هدف شناسایی و حل تعارضات موجود میان اعضای خانواده و کاهش تلاشهای والدین برای کنترل فرزند است مشاور یا درمانگر والدین را راهنمایی می کنند که با هم به اردو بروند و در آن روی موضوعاتی چون ترس ها، خطر کردن، افزایش اعتماد بنفس، تاکید می شود. باید آگاهی و درک والدین پیرامون اضطرابها و ترسهایی که در مراحل مختلف نوجوانی، به لحاظ رشد (بهنجار تلقی میشود) را افزایش داد. والدین، مکلف میشوند تا به مطالعه ی کتابهایی در زمینه رشد و فرزند پروری پردازند مانند کتاب میان والدین و نوجوانان (اثر گیفوت) و یا کتاب چگونه صحبت کنیم که کودکان گوش کنند و چگونه گوش کنیم تا آنها صحبت کنند (اثر فیبر و مازیش) با والدین به منظور افزایش مهارتهای پاسخ دهی مؤثر به ترسها و اضطرابهای فرزند کار می شود تا به جای عکس العمل های توأم با ترس و واهمه، با اعتماد و آرامش بیشتری برخورد شود از رویکردی ساختار در جلسات خانوادگی استفاده شود تا در آن نقش ها به گونه ای سازگار شده و والدین ترغیب می شوند کنترل کمتری بر فرزندانشان اعمال کنند و می گذارند تا بیچه ها بیچگی کنند. (جانگسما، ۱۳۸۶، ص ۶۵) این روش، هدایتگر خوبی برای خانواده هاست و از گریزان بودن کودکان و نوجوانان از والدین می کاهد.

نتیجه گیری

برای درمان اضطراب در کودکان و نوجوانان باید پاسخ سطح اطلاعات افراد در مورد عوامل ایجاد کننده و تشدید کننده ی اضطراب بالا برده شود چرا که آگاهی خود یک پیش گیری از ابتلا به اختلال می باشد. برای درمان اضطراب باید هر دو بعد جسمی و روحی فرد را در نظر گرفت. مثلاً چنانچه کسی تخلیه فکر و هیجان را در برنامه درمانی قرار دهد اما تغذیه نامناسب داشته باشد، قطعاً تأثیر چشم گیری نخواهد داشت. در درمان جسمی تغذیه ی مناسب، آرمیدگی، استراحت و مصرف دارو قرار گرفته شده و در درمان روح تخلیه و فکر و هیجان، بهبود خواب، مثبت - اندیشی، حساسیت زدایی و پیوند معنوی ارائه شده است. دستاوردهایی که در وادی درمان جسمی ارائه می شود راحتتر است اما بهتر است با دستوراتی که در درمان روحی داده شده همگام و هماهنگ باشد خصوصاً اگر در برنامه درمان روان، از پیوند معنوی کمک خواسته باشد دستورات درمان روحی هر چند زمانبر و وسیعتر است اما ریشه هایش محکم تر می باشد مخصوصاً اگر دستورات جسمی نیز مد نظر گرفته شود. پیشنهاد می شود که دولت مشاوران زبردستی را برای مهدها و مدارس تربیت نماید تا والدین و کودکان بتوانند از راهنمایی های آنها برای برطرف شدن مشکلاتشان استفاده کنند. مسابقات کتابخوانی از مشکلات روحی و اختلالات در کودکان و نوجوانان برای مربیان و معلمان به عنوان یک امتیاز قرار داده شود تا هم سطح آگاهی آنها بالا رفته و هدایتگر خوبی باشند هم در این راستا از آسیبهای جدی به نسلهای نوشکفته جلوگیری شود. رسانه هایی مانند تلویزیون نیز می توانند با برگزاری برنامه های سودمند به یاری والدین و کودکان بروند.

فهرست منابع

- ۱- قرآن کریم، ترجمه مرحوم آیت الله قمشه ای.
- ۲- آذربایجانی، مسعود، سالاری فرد، محمدرضا، ۱۳۸۷، روان شناسی عمومی، چاپ پنجم، قم: زمزم هدایت.
- ۳- آقا یوسفی، علیرضا، شقاقی، فرهاد، علیپور، احمد، ۱۳۸۶، روان شناسی عمومی، تهران: دانشگاه پیام نور.
- ۴- بنام، خدیجه، ۱۳۹۴، «راهکار درمان اضطراب با تکیه بر قرآن»، مجله احسن الحدیث، دوره ششم، شماره ۱.
- ۵- بیابانگرد، اسماعیل، ۱۳۸۲، روانشناسی نوجوانان، چاپ هفتم، تهران: دفتر نشر فرهنگ اسلامی.
- ۶- تروجی پاول، افرایت، سیمون جی، ۱۳۸۷، فشار روانی اضطراب و راههای مقابله با آن، بخشی پور، عباس، ۷- صبوری مقدم، حسن، چاپ چهارم، مشهد: آستان قدس رضوی.
- ۸- جانگسما، آرتور، پترسون، ال مارک، پیمک اینز، ویلیام، ۱۳۸۷، روان درمانی کودکان، کیمیایی، علی، امیدوار، احمد، نوبت اول، تهران: رشد.
- ۹- مکانی، ابوالحسن، ۱۳۹۶، روانشناسی رشد، چاپ اول، قم: مؤسسه امام خمینی (ره).
- ۱۰- دهخدا، علی اکبر، ۱۳۶۱، فرهنگ دهخدا، تهران: انتشارات دانشگاه تهران.
- ۱۱- قریب، محمد، ۱۳۶۰، واژه نامه نوین، تک جلد، چاپ سوم، تهران: بنیاد.
- ۱۲- کریستوفرسن، ادوارد آر، مورنویت، سوزان ال، ۱۳۹۴، درمان اختلالات روان شناختی کودکان، نجمی، ۱۳- سیدبدرالدین، آزاد مرد، شهنام، جعفری، نسرین، تهران، امیرکبیر، نوبت اول.
- ۱۴- لین فاسم، ۱۳۸۷، غلبه بر اضطراب، ابراهیمی، هادی، تابعی، افشین، تهران: نسل نو اندیش، بیتا.

- ۱۵- ملک محمودی، امیر، ۱۳۸۵، درمان اضطراب و افسردگی، چاپ اول، قم: کوثرهدایت.
- ۱۶- ایسائو، سیمسیلیا آ، پیترمن، فرانز، ۱۳۸۷، اختلالات اضطرابی در کودکان نوجوانان، برایتان، مسعود، چاپ اول، تهران: انجمن اولیاء و مربیان .
- ۱۷- نلسون، ریماویکس و ایزرائل، آلن سی، ۱۳۸۷، اختلالات رفتاری کودکان، منشی طوسی، محمدتقی، چاپ هشتم، مشهد: آستان قدس رضوی.