

اختلال اضطراب جدایی

شایع ترین اختلال اضطرابی در کودکان و نوجوانان زیر 18 سال اضطراب جدایی با شیوع 5/5% می باشد. هسته اصلی و زمینه ای این اختلال، اضطراب و نگرانی شدیدی است که کودک هنگام جدا شدن از اشخاص مهم زندگی خود تجربه میکند. افرادی که کودک شدیداً به آنها دلبستگی دارد که بطور عمده شامل مادر و پدر میگردد. کودک نگران است که مبادا آسیبی متوجه والد و یا خود او گردد طوری که منجر به جدایی آنها از یکدیگر گردد. او نگران است که والد خود را از دست دهد. می ترسد که حوادث ناگوار و اتفاقی ناخواسته او را از والدش جدا کند، حادثه ای مثل تصادف، قتل، گم کردن راه خانه و دزدیده شدن. چنین کودکی در مقابل هر واقعه ای که منجر به جدایی او از عزیزش گردد مقاومت نشان می دهد، مثل: تنها خوابیدن، تنها ماندن در منزل، رفتن به مهد کودک و مدرسه و بیرون رفتن از منزل بدون والدین بطور مثال کودک حاضر نیست شب را در اتاق و رختخواب خودش بگذراند. او گاه با فریاد و اعتراض، گاه با خواهش و التماس و چانه زدن، گاه با گریه و بهانه تراشی درخواست می کند تا در کنار والدین بخواهد. حتی اگر والدین با هزاران ترفند او را در اتاق خودش بخوابانند، نیمه شبان، آهسته به اتاق خواب والدین پناه می برد و جالب اینجاست که حاضر است هر ذلت و خواری را به تن بخرد اما در اتاق آنها بماند. حتی فضایی نامناسب در اتاق والدین را به تختخواب شیک و جدید خود و تزئیناتی که مادر برای راضی کردن او در اتاق خودش تدارک دیده ترجیح می دهد

ممکن است شب ها دچار رؤیا و کابو سهایی وحشتناک با تم جدایی گردد یا بدخواب گشته و خواب منقطعی داشته باشد و پس از هر بار بیدار شدن حضور والدین را چک کند. برای کودکانی که اضطراب جدایی دارند رفتن به مدرسه معضل و کشمکش عذاب آور بین کودک و پدر و مادر است، کودک درخواست می کند تا در منزل بماند و التماس میکند که مدرسه و مهد نرود و یا با گریه و فریاد، اعتراض خود را در مقابل جدایی نشان می دهد و یا دچار علائم جسمی اضطراب مثل سردرد، دل درد، سرگیجه، حالت تهوع و استفراغ شده که منجر به نگرانی والدین و در نهایت ماندن کودک در منزل می گردد. هرچه سن کودک

مي كوچك تر باشد علائم بيشتري را نشان ميدهد. بچه هاي كوچك تر معمولاً به والد خود مي چسبند، گريه كنند، التماس ميكنند، چانه مي زنند تا از مادر جدا نشوند. كودكان 5 تا 8 ساله بيشتتر نگران آن هستند كه مبادا واقعه و حوادث مصيبت زا براي والدشان رخ دهد و به همين جهت از رفتن به مدرسه امتناع مي كنند و نوجوانان بيشتتر از بچه هاي كوچكتر از علائم جسمي مثل دل درد، سردرد، حالت تهوع و استفراغ شايي هستند به اين دلایل از رفتن به مدرسه امتناع مي كنند. هر چند كه تمام كودكاني كه از رفتن به مدرسه امتناع مي كنند اضطراب جدائي ندارند.

دلایل ديگري مثل: افسردگي، ترس از مدرسه، ترس از همكلاس يها، معلمان، قوانين و مقررات مدرسه و اختلال سلوك و... مي توانند علل امتناع كودك از رفتن به مدرسه باشند ولي شايعترين دليل اين مسئله اختلال اضطراب جدائي است

علت اضطراب جدائي چيست؟

اكثر كودكان هنگام جدائي از والدين، درجائي از اضطراب و ناراحتي را نشان مي دهند. در مرحله اي از سن كودك (بين 18 ماهگي تا 3 سالگي) اين ترس و اضطراب يك پديده رشدي طبيعي بوده و هديفي تكاملي در پشت آن قرار گرفته است. درجائي از اضطراب در كودكان پيش دبستاني نشانه دلبستگي ايمن و سالم به مادر بوده و در بسياري موارد در عرض سه يا چهار دقيقه پس از رفتن مادر كاهش يافته و متوقف مي شود. به تدريج كه كودك بزرگتر ميشود و مفهوم زمان را درك ميكند و تجربه مداراي موفق آميز هنگام جدائي را بيشتتر كسب مي كند، از اضطراب او كاسته مي شود.

اما چنانچه اضطراب شديد و طولاني به صورتي كه در متن اشاره شد به سنين بالاتر كشيده شود و براي كودك و والدين مشكل ايجاد كند، به طور مثال با ادامه تحصيل كودك يا ارتباطات اجتماعي او تداخل داشته باشد غير طبيعي محسوب شده و نياز به مراجعه به مشاور دارد.

در علت شناسي اختلال اضطراب جدائي موارد زير مطرح شده است: افزايش فعاليت سيستم عصبي نورآدرنرژيك، علل ژنتيك، خانواده هاي تك والد، خانواده هايي با الگوي روابط بسيار نزديك و به هم تنيده، الگوي دلبستگي ناايمن و غيرسالم در كودك، خصوصيات سرشتي كودك (مانند كودكان خجالتي و درونگرا كه پاسخ رفتاري آن ها در موقعيت هاي جديد و ناآشنا به صورت گوشه گيري و كناره گيري مي باشد)، محيط پر از استرس و مشكلات خانوادگي (مثل طلاق، جدائي، مرگ، نقل مكان و....)

راهکار برای حل مشکل

نکات زیر را در مورد کودکانی که از اضطراب جدایی رنج می‌برند، در نظر بگیرید:

- باید استرس‌های موجود در خانواده مثل طلاق، جدایی، بدرفتاری فیزیکی و هیجانی با کودک و مسائل دیگر مورد بررسی و مداخله قرار گیرد
- والدین نقش بسیار مهمی را در اینباره ایفا می‌کنند. باید آن‌ها را تشویق کنیم تا نیاز کودک را هم برای امنیت و هم برای زندگی مستقل و غیر وابسته بفهمند و درک کنند..
- برگشت به مدرسه نقشی حیاتی در فرآیند درمان دارد. برای این کودکان مدرسه را به خانه نمی‌آوریم، بهتر است آن‌ها با موضوع ترس خود روبرو شوند، مدرسه رفتن مرتب، اغلب باعث کاهش اضطراب آنها می‌شود.
- بهبود علائم این کودکان می‌گردد نیاز است تا والدین یک برنامه صبحگاهی هماهنگ و ثابت را برای کمک و حمایت کودک جهت رفتن به مدرسه فراهم کنند
- همکاری و هماهنگی برای رسیدن به درمان مناسب بین روانپزشک، خانواده و مدرسه باید وجود داشته باشد.
- در موارد بسیار شدید لازم است به طور تدریجی و در زمان‌های کوتاه‌تر کودک جدایی از والدین را تجربه کند.
- برای تلاش‌های موفقیت‌آمیز کودک پاداش و جایزه در نظر گرفته شود.
- در صورتی که کودک از رفتن به مدرسه یا مهد کودک امتناع کند و در منزل بماند نباید محیط منزل پر از سرگرمی و استراحت و تفریح باشد و به اصطلاح شرایط منزل ب‌ه‌گونه‌ای نباشد که به کودک زیاد خوش بگذرد چون همین مشکل رفتن کودک را به مدرسه تقویت می‌کند.

نویسنده: دکتر فریبا عربگل، عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید پزشکی

تهیه و تنظیم: لیلا محمدی

واحد مشاوره دبستان کوشش، مهر 94