

به نام خدا

دانشگاه علوم پزشکی تهران  
دانشکده پرستاری و مامایی



## سلامت روان در COVID-19

چگونه میتوانیم با اضطراب و استرس کودکان در پاندمی کووید ۱۹ روبرو شویم و آنها را یاری کنیم.

مدرس برنامه آموزشی: دکتر سهیل رحیمی

عضو هیئت آموزشی گروه روان پرستاری دانشکده پرستاری و مامایی علوم پزشکی تهران

کارگروه آموزش و مشاوره

گروه فناوری سلامت \_ زیرگروه وینار

تدوین برنامه: دکتر آسیه درویش - عضو هیات آموزشی گروه پرستاری داخلی جراحی

ارائه و اجرا: دکتر سهیل رحیمی - عضو هیات آموزشی گروه روان پرستاری

ذخیره ویدیو: آقای علی احدی دانشجوی کارشناسی پرستاری

بازنویسی خلاصه متن ارائه: آقای علی احدی دانشجوی کارشناسی پرستاری

تکمیل تایپ متن ارائه: دکتر آسیه درویش

تایید نهایی محتوای آموزشی: دکتر سهیل رحیمی

قالب بندی و آماده سازی نشر: فاطمه جنابی قویم دانشجوی کارشناسی پرستاری

لایو اینستاگرام مورخ ۱۲ فروردین ۹۹ ساعت ۲۰ در آدرس اینستاگرام دکتر سهیل رحیمی

@dr.soheilrahimi

@fnmtums

@ECC\_FNM\_TUMS

در این ایام کودکان و نوجوانان مهمترین گروههای در معرض خطر اضطراب هستند که گاهی نادیده گرفته می شوند.

اضطراب یک احساس مبهم نگرانی است که منشأ مشخصی ندارد ولی در استرس نگرانی معمولاً مشخص است و همراه با نشانه های جسمی است.

علائم اضطراب در سه شکل دیده می شود.

علائم جسمانی : مانند لرزیدن ؛ عرق کردن بیش از حد ؛ تپش قلب ؛ اسهال و استفراغ ؛ درد قفسه سینه ؛ گرفتگی عضلات و اختلال خواب

علائم شناختی : اختلال در حافظه ؛ نگرانی ؛ زودرنجی ؛ گوش به زنگ بودن ؛ ترس از شکست و اختلال در تمرکز .

علائم رفتاری : کناره گیری ؛ پرسش مکرر یک سوال ؛ تند حرف زدن و صحبت بیش از حد ؛ شتاب زدگی ؛ عادات رفتاری مثل کشیدن یا پیچاندن مو.

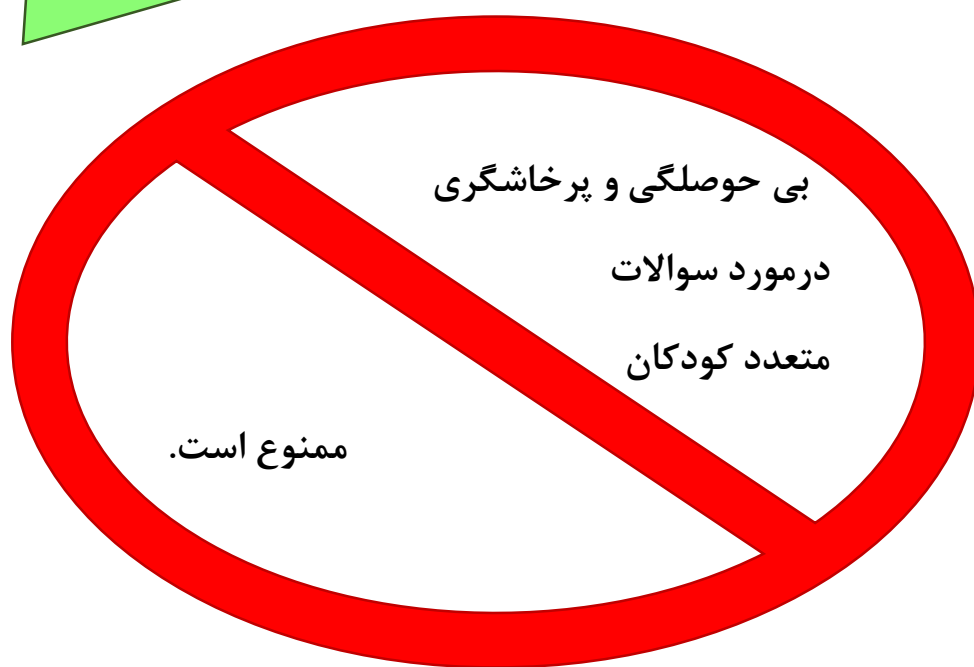
به نظر می رسد منشأ اصلی اضطراب در کودکان رفتار و کلام بزرگسالان باشد .

صحبت کردن درباره تعداد کشته های بیماری کرونا، مشکلات مالی ایجاد شده برای خانواده، پیگیری دائم اخبار و منفی گویی مداوم در حضور کودکان همگی اضطراب آور است .

در ادامه مهمترین اقدامات برای رفع اضطراب کودکان را مرور میکنیم.

ما باید اطلاعات صحیح و آنچه برای کودکان ضروری است را با پرسیدن از کودک و اینکه چه چیزی در مورد بیماری نگرانش کرده با بازی های کودکانه و زبانی ساده و روشن به او بیاموزیم و به او اطمینان دهیم که میتوانیم با همدیگر با رعایت دستورات بهداشتی جلوی این بیماری را بگیریم.

برای رفع اضطراب کودک و نگرانی بیمار شدن والدین یا پدربزرگ و مادربزرگ از او پرسیم بنظر شما چه کنیم تا بزرگترها بیمار نشوند؟ و در پاسخ نکات بهداشتی را یاد دهیم مثلا دستها را اینگونه بشوییم؛ ماسک بزنیم؛ روبوسی نکنیم؛ دست به چشم و دهان نزنیم...



باید با صبوری و آرامش با کودکان گفتگو کنیم.

لازم است برای جلوگیری از تلقین حس ترس و ناامیدی در کودکان، والدین هم از بیان کردن مشکلات خود در حضور کودکان پرهیز کنند و برخی صحبت‌ها را در خلوت و عدم حضور کودک انجام دهند.

در روز فقط یک نوبت اخبار را برای اتفاقات مهم آن پیگیری کنیم تا کودکان دچار استرس نگردند و بقیه زمان را از شبکه‌هایی با برنامه‌های امیدوارکننده و شادتر استفاده کنیم تا حواس خود و خانواده را بطور عامدانه از موضوعات منفی دور کنیم. خودتان را با اخبار منفی بمباران نکنید از یکی دو شبکه خبری معتبر یک نوبت خبرهای روز را دریافت کنید کافی است.

برای کودکان بزرگتر امیدوارانه صحبت کنید و اطمینان دهید دانشمندان در حال پیگیری و یافتن راه حل هستند و آنها را تشویق به ادامه فعالیت آموزشی کنید.

والدین ثبات عاطفی داشته و نسبت بهم پرخاشگری نکنند. **در خانه ماندن فرصت مناسبی است که روابط عاطفی خانواده تقویت شود.**

خلاقیت داشته باشیم و برای کودکان کوچکتر انواع بازی‌ها را ترتیب دهیم

و کودکان را سرگرم کنیم.

برای کودکان ۵ تا یازده ساله با تجسم خلاق، کودک را درگیر خیالات مثبت کنیم.

داستان بازی با پایانی خوش داشته باشیم مثلاً داستانی را یکی از اعضای خانواده شروع کند و بقیه اعضای خانواده تکمیلش می‌کنند.

تجسم خلاق که یک روش بسیار خوب برای کنترل استرس و اضطراب می‌باشد که در روان‌درمانی موج سوم مورد توجه قرار گرفته است. خیال‌پردازی، تنفس عمیق و تمرینات یوگا، آرام‌سازی عضلانی و آرامش‌بخشیدن به عضلاتمان، همگی مفید هستند.

ورزش دسته‌جمعی با خانواده بسیار مهم است. ورزش‌هایی که در آن شادی و خنده

موج‌بزند باعث افزایش هورمون سروتونین در مغز میشود.

نکته بعدی نظم بخشیدن در همه امور زندگی است مانند زمان خوابیدن.

تغییر شدید در ساعات خواب نکته بسیار حائز اهمیت در این دوران می باشد. کمی انعطاف و تغییر طبیعی است اما خوابیدن چهار صبح و بیدار شدن دو بعداز ظهر بی نظمی شدید در خواب است سعی کنیم رعایت کنیم تا کودکان الگو بگیرند. یادمان باشد بچه ها از بزرگترها الگو میگیرند.

کارهای مفید دیگر عبارتند از:

نقاشی کشیدن کودک خصوصا در سنین پایین و از کودک بخواهیم نقاشی خود را تعریف کنند اگر مضطرب بودند؛ آنها را نوازش کنیم .

برای ایجاد حس ایمنی و اعتماد بیشتر در کودکان لمس و در آغوش گیری بیشتر و همچنین خوابیدن در کنار آنها می تواند بسیار کارگشا باشد .

پانتومیم و اجرای نمایش با کودک یا نمایش کودکان با عروسکهایشان

پازل بازی و خمیر بازی

اجرای تحقیقات درس علوم کودکان دبستانی سرگرمی مفید دیگر است

کاردستی درست کردن

شعرخوانی و تشویق به حفظ شعر

مشارکت دادن بچه های بزرگتر در کارهای خانه و همچنین تشویق به انجام تکالیف درسی و انجام بازیهای فکری با آنها

این که پدرمادر با کودک و نوجوان بازی میکند برای آنها جذاب است.

ما بزرگترها باید بدانیم موظفیم الگوی مناسبی برای نسل بعدباشیم تا پس از اتمام دوره کرونا آن ها بتوانند فعال تر، شادتر و با امیدتر حرکت نمایند

و یادمان باشد ما بزرگترها موظفیم جو خانواده را ایمن و شاداب نگهداریم.

در انتها اگر علایم جسمانی اضطراب مانند اسهال استفراغ و ... بیش از یکی دو روز طول کشید و با روش هایی که گفتیم رفع نشد حتما با یک پزشک تماس بگیرید. برای مشاوره بیشتر با صدای مشاور دانشکده پرستاری و مامایی دانشگاه علوم پزشکی تهران **۶۱۰۵۴۰۰۲** تماس بگیرید.