



بیمارستان امام خمینی (ره) بناب

اختلال اضطرابی در کودکان



تهیه کنندگان:

خانم مولایی رابط آموزشی

سرپرستار بخش: خانم میزانیپور

سوپروایزر آموزش سلامت: خانم بیرامی

با تایید: دکتر رهنمون روانپزشک

تدوین: ۱۴۰۰

ویرایش: دوم

بازنگری: ۱۴۰۴

کد سند: ۶۹-PA-PHE

اضطراب چیست:

احساسی منتشر، ناخوشایند و مبهم از نگرانی و دلوپسی با

منشاء ناشناخته است که در بیشتر مواقع موجب

برانگیختگی فیزیولوژیک میشود. نشانه های این

برانگیختگی در کودکان بیشتر به صورت علایم گوارشی مانند

دل درد، تهوع و سردرد بروز پیدا میکند. برخی کودکان هم

دچار تعریق کف دستها، تنفس تند یا تنگی نفس، خستگی

ضعف و بی اشتها می شوند.

با این حال اضطراب در کودکان بیشتر خود را با نشانه

های رفتاری نشان میدهد مانند تحریک پذیری، بیقراری، بهانه

جویی، چسبیدن به والدین، کاهش توجه و تمرکز، اختلالات

خواب مانن خواب سبک و منقطع، کابوس های

شبانه، پریدن از خواب و جدا نخوابیدن نیز در کودکان

مضطرب شایع است.



۱

اضطراب یکی از پدیده های طبیعی در زندگی بشر به ویژه

کودکان است. اضطراب و نگرانی در حد معتدل به عملکرد و

موفقیت فرد کمک میکند زیرا باعث می شود او از خود

مراقبت کند و انگیزه بیشتری برای تلاش داشته باشد.

اضطراب طبیعی در دوران کودکی در مقاطع سنی

مشخصی پدیدار میشود برای مثال ترس از غریبه ها در

سن ۶-۸ ماهگی، اضطراب جدایی از مادر یا مراقب اصلی در

۲-۸ ماهگی، ترس از تاریکی و تنهایی در دوران

خردسالی و اضطراب از مدرسه در مقطع پیش دبستانی.

هرگاه اضطراب شدت یابد و به مدت طولانی ادامه پیدا کند

و باعث اختلال در عملکرد کودک یا خانواده شود، دیگر

طبیعی نمیباشد و باید مورد ارزیابی تخصصی قرار گیرد.

انواع اختلالات اضطرابی در کودکان:

- اضطراب جدایی " شایع ترین نوع اضطراب در کودکان

نگرانی از دست دادن والدین میباشد که باعث میشود آنها

به پدر و مادر بچسبند و بدون آنها جایی نمانند، از رفتن به

مهد کودک امتناع کنند، در خانه مرتب دور و بر مادر

بچرخند تا از بودن و سلامتی او مطمئن شوند، تنها

نخوابند و یا کابوس ببینند.

ترس یا فوبیا " منظور از ترس مواجه شدن با یک ۲



-بازی درمانی: برای کودکان خردسال بهتر است که ارزیابی و درمان اضطراب توسط درمانگر حین بازی با کودک انجام شود. در این درمان روش های ایفای نقش و الگو سازی نیز کاربرد دارد.

به خاطر داشته باشید

اضطراب از بین نمی رود و بخشی از زندگی طبیعی انسانهاست. مهم این است که بدانیم چگونه با اضطراب خود کنار بیاییم و به کمک راهکارهای درمانی موثر زندگی سالم تر، شادتر و موفق ترری داشته باشیم.

منبع: درسنامه روان بار بار بوئر

صورت خواب، فکر و خیال و تصویرهای ذهنی) از هر عامل ذهنی یا واقعی که صحنه ترسناک را به خاطرش می آورد دوری میکند، نسبت به هر محرکی گوش به زنگ میشود و ممکن است سردرد داشته باشد و خوابش به هم بریزد.

درمان:

-درمان دارویی: داروهای متعدد و بیخطری برای درمان اضطراب کودکان وجود دارند که حتما باید زیر نظر پزشک تجویز شوند مانند فلوکستین، سیتالوپرام، سرتالین، کلونازپام و لورازپام و... دارو باید به مقدار و مدت کافی مصرف شود تا تاثیر لازم را به همراه داشته باشد.

-درمان شناختی رفتاری: در این روش ضمن دادن اطلاعات در مورد بیماری، نشانه، علت، سیر و درمان آن، به کودک و خانواده او آموخته میشود که چگونه اضطراب و نشانه های آن را تشخیص دهند، و به کمک روش های آرام ساز یو تجسم میزان نگرش و تنش را کم کنند، با کاربرد فکرهای مفید، جای خودگویی های ترس آور و کاربرد روش حل مسئله با موقعیت های اضطرابی سازگاری بیشتری داشته باشد.

موضوع یا موقعیت خاص است چون کودک میترسد با موضوع ترس آور مواجه شود و اتفاق ناخوشایندی برایش بیفتد. از آن دوری میکند، اگر او را وادار به نزدیک شدن به موقعیت ترسناک بکنند او مقاومت میکند و به شدت دچار اضطراب و وحشت می شود.

اضطراب منتشر "با افزایش سن، کم کم نگرانی کودک به موضوع های مختلف و متعددی گسترش پیدا میکند و باعث می شود که او نگرانی مبهمی در مورد زندگی و محیط و نتایج عملکرد خود داشته باشد. گویا جهان جای امنی نیست و هر چیزی می تواند او را با خطر رو به رو سازد. این کودکان دوست ندارند کانون توجه باشند، از شکست می ترسند، و مرتب از دیگران درخواست اطمینان بخشی دارند، کمال گرا هستند، مطیع و مرتب رفتار میکنند و دوست دارند همه از آنها رضایت داشته باشند اما خودشان هیچ وقت راضی نمیشوند و آرامش پیدا نمیکنند. اختلال استرس پس از رویداد آسیب زا" این اختلال وقتی روی میدهد که کودک در معرض واقعه ای وحشتناک یا مصیبت زا قرار گرفته باشد یا شاهد چنین رویدادی برای دیگران باشد مثل آتش سوزی، سیل، زلزله، تصادف، تجاوز، خشونت و... در این شرایط مکررا حادثه برای کودک تجربه

