



دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی

معاونت درمان و توانبخشی

مرکز مشاوره و توانبخشی اسما



اختلالات اضطرابی در کودکان

تهیه و تنظیم: زینب خسروجردی

روانشناس بالینی

نشانی: خ سید جمال اسدآبادی، نبش خ ۱۲۰م،

مرکز توانبخشی اسما

تلفن: ۸۸۴۸۰۵۸۶-۸۸۵۵۶۶۰۰

صفحه اینترنتی:

www.asma.uswr.ac.ir

درمان:

موثرترین درمان بیماران دچار اختلالات اضطرابی، ترکیبی از روان‌درمانی و دارودرمانی است که فرد در این خصوص هم از روانشناس بالینی کمک می‌گیرد و هم از روانپزشک.

شما می‌توانید جهت اقدام به درمان، از متخصصین حاضر در مرکز کمک بگیرید.



اختلال اضطراب اجتماعی:

کودکانی که دچار این اختلال هستند، در موقعیت‌های اجتماعی دچار ناراحتی و عذاب شدیدی می‌شوند و ناراحتی خود را به شکل گریه کردن، قشقرق، اجتناب، منجمد شدن یا سکوت کامل در این موقعیت‌ها نشان می‌دهند.

گاهی این اختلال ممکن است تنها در محیط مدرسه، در حضور هم‌کلاسیان و یا هنگام کنفرانس‌های کلاسی خود را نشان دهد.

درمان این مساله از اهمیت بسزایی برخوردار است، چرا که اثرات چشمگیری در آینده کودک دارد و ممکن است منجر به افت تحصیلی، مشکل در ارتباط برقرار کردن با دیگران، افت عملکرد در محیط کار و... شود.

اضطراب چیست؟

اضطراب، احساسی طبیعی در انسان هاست و هرکسی، در شرایطی از زندگی، آن را تجربه می کند. اما اگر شدن یابد و یا به مدت طولانی ادامه پیدا کند، باعث اختلال در عملکرد کودک یا خانواده می شود.

در این حالت، اضطراب، تشویش و نگرانی فراگیر، ناخوشایند و مبهم است. که بیشتر به صورت علائمی مانند دل درد، تهوع، سردرد، تعریق کف دست ها، تنفس تند یا خستگی، ضعف و بی اشتهايي خود را نشان می دهد.



اضطراب در کودکان می تواند با نشانه های رفتاری مانند تحریک پذیری، بی قراری، بهانه جویی، چسبیدن به والدین، کاهش توجه و تمرکز، کابوس های شبانه و جدا خوابیدن از والدین بروز کند.



برخی از اختلالات اضطرابی شایع در کودکان:

اضطراب جدایی: کودک هنگام جدایی از والدین یا مراقب اصلی ترس یا اضطراب زیادی نشان می دهد. گاهی این نگرانی ممکن است منجر به کابوس های شبانه شود و یا به شکل امتناع از رفتن به مدرسه، شکایت مکرر از سردرد و دل درد تظاهر کند.

اختلال اضطراب فراگیر:

کودکی که به این اختلال مبتلا است، در فعالیت های زندگی روزمره ناراحتی قابل ملاحظه ای دارد و اغلب در مورد بی کفایتی، شکست در مدرسه و عملکرد تحصیلی، ورزش و محیط های اجتماعی نگران است.

کودکان و نوجوانان مبتلا به این اختلال ممکن است بی قراری، خستگی خالی شدن ذهن، تحریک پذیری، تنیدگی عضلات یا آشفتگی خواب را تجربه کنند.

