

ملاحظات روان شناختی در کودکان و نوجوانان در بحران کووید ۱۹

یکی از چالشهایی که جهان در حال حاضر در حال دست و پنجه نرم کردن با آن است، بیماری نوپدید کووید ۱۹ است که در پایان سال ۲۰۱۹ در کشور چین شیوع یافته و به دیگر کشورهای جهان نیز منتشر شد. نتایج مطالعات مختلف در جهان نشان می دهد که بحرانهایی مانند پاندمی بیماریهای واگیر می توانند اثرات متعددی بر وضعیت روان شناختی بگذارند. با وجود آنکه استرس ناشی از پاندمی کووید در خارج از سیستم خانواده رخ داده است، به دلیل نوظهور بودن^۱ و نامشخص بودن^۲ مسایل مربوط به آن، بیماری می تواند به عنوان یک استرسور مهم برای والدین و کودکان تلقی شود.

در اپیدمی بیماری H1N1، میزان بروز اختلالات پس از سانحه^۳ در کودکان ۳۰٪ گزارش شد که PTSD، اضطراب و افسردگی تاثیر منفی بر تکامل مغزی کودکان و سلامت روان شناختی نوجوانان خصوصا دختران دارند (۳-۵). در مطالعات مربوط به واگیری کووید ۱۹، در چین علایم افسردگی در ۴۳٪، اضطراب در ۳۷٪ و ترکیب افسردگی و اضطراب در ۳۱٪ نوجوانان دیده شده بود.

یکی دیگر از عوارض استرسهای ناشی از اپیدمی کووید ۱۹، افزایش احتمالی اعتیاد در نوجوانان می باشد زیرا یکی از مکانیسمهای سازگاری در برابر بحرانها در نوجوانان روی آوردن به مواد مخدر است. مرگ یکی از اعضای خانواده مانند والدین در اثر این بیماری نیز ممکن است تاثیر نامطلوبی بر روی نوجوان بگذارد، خصوصا اگر کودک و نوجوان نتواند به ملاقات آنان در بیمارستان برود یا مراسم ترحیم برای آنان برگزار نشود. به دلیل حبس خانگی این احتمال نیز وجود دارد که کودکان و نوجوانان (خصوصا دختران) در معرض خشونت‌های خانگی، سوءاستفاده یا اهمال^۴ قرار بگیرند. همچنین در مطالعاتی که بر روی افراد بزرگسال صورت گرفته، بین بحرانها با بروز خودکشی ارتباط معناداری دیده شده است. اگرچه در نوجوانان مطالعه ای در این زمینه وجود ندارد، اما پس از بروز طوفانهای سهمگین دیده شده که نوجوانان در صورتی که از حمایت خانوادگی برخوردار نبوده و قبل از طوفان دارای افکار خودکشی باشند، پس از طوفان ممکن است مستعد خودکشی باشند.

از سویی دیگر محبوبس ماندن در خانه باعث کاهش فعالیت جسمی، تغییر در الگوی خواب و غذا خوردن و گذراندن اوقات بیشتری در فضای مجازی خواهد شد. نتایج برخی مطالعات نیز حاکی از آن است که کودکان رفتارهای پسرقتی^۵ و برون‌گرایانه بروز می دهند، در حالیکه در نوجوانان آسیبهای روان شناختی بیشتر به صورت اختلالات خواب، مشکلاتی با همگروهها، تنهایی و افسردگی و خودسرزنی نمود پیدا می کنند.

نکته حایز اهمیت دیگر آن است که طی پاندمی کووید ۱۹ تعداد زیادی از نوجوانان، اخبار را پیگیری و رصد می کنند. دسترسی به اینترنت و فضای مجازی، فرصت مناسبی برای نوجوانان فراهم می کند تا به اطلاعات مناسب دست پیدا کنند و بتوانند با دوستان خود تماس داشته باشند. اگرچه حضور در فضاهای مجازی میتواند منجر به اضطراب، افسردگی و اختلالات خواب شود. به دنبال اعتیاد اجباری و اجتناب ناپذیر به گوشیهای هوشمند و اینترنت در پی استفاده از آموزشهای آنلاین در مدارس، مشکلات جسمی و روانی بیشتری بر کودکان و نوجوانان تحمیل می شود که از آن جمله می توان به اختلالات بینایی،

1 Novelty

2 Uncertainty

3 Post-traumatic stress disease (PTSD)

4 neglect

5 regressive

مشکلات ذهنی و رفتاری، کاهش عملکرد تحصیلی، کاهش تعاملات اجتماعی زندگی واقعی، اختلالات عملکرد خلقی، اضطراب، اختلالات خواب و اختلالات ارتباط اشاره کرد.

علیرغم اثرات منفی پاندمی و قرنطینه، بسیاری از نوجوانان قادرند با این وضعیتها خود را سازگار نمایند. به عنوان مثال مسوولیت بیشتری را در مورد خودشان بر عهده بگیرند، در فرایندهای بهبود فردی و خانوادگی مشارکت نمایند و رفتارهای اجتماعی بیشتری را انجام دهند. به همین دلیل ظرفیت بهبودی و تاب آوری آنها افزایش خواهد یافت. با وجود این اختلالات فراگیر و چشمگیر، گروهها و افراد مختلفی می توانند در جهت رفع یا کم کردن آنها تلاش نمایند. سازمانهای دولتی و غیردولتی (NGO) بایستی از این موضوع آگاه بوده و اقدامات عاجلانه ای را در این مورد انجام دهند. به عنوان مثال علاوه بر طراحی دوره های خلاقانه جهت کودکان و نوجوانان، استفاده از فیلمهای ویدئویی می تواند سبک زندگی سالم را در این وضعیتها به بهترین نحو آموزش دهد تا فعالیت کودکان، رژیم غذایی متعادل، الگوی خواب منظم و بهداشت شخصی مناسب را به آنها آموزش دهند. متخصصان روان شناسی می توانند از طریق مشاوره های آنلاین آموزشهایی برای مقابله با مسایل سلامتی ناشی از تعارضات خانگی، تنشهای میان فرزندان و والدین، و اضطراب ناشی از ابتلا به بیماری را ارائه دهند. مدارس نیز نقش حیاتی در ارائه اطلاعات به دانش آموزان، تعامل با معلمان و حتی دریافت مشاوره های روان شناختی ایفا می کنند. مواردی مانند بهداشت شخصی، تشویق فعالیتهای جسمانی، داشتن رژیم غذایی و خواب مناسب، و ادغام این موارد در کوریکولوم درسی از جمله فعالیتهای مناسب مدارس است. برقراری ارتباط باز و نزدیک با کودکان در آموزشهای راه دور کلید یافتن مشکلات جسمی و روان شناختی آنان و آرام کردن آنها در دوره های قرنطینه طولانی است. کودکان در معرض خبرهای متعدد در مورد اپیدمی بیماری هستند. بنابراین داشتن ارتباط و محاوره مستقیم با آنها در مورد این موضوع می تواند اضطراب آنان را کم نموده و مانع ایجاد وحشت در آنان شود.

منابع:

1. Bao Y, Sun Y, Meng S, Shi J, Lu L. 2019-nCoV epidemic: address mental health care to empower society. *The Lancet*. 2020;395(10224):e37-e8.
2. Duan L, Shao X, Wang Y, Huang Y, Miao J, Yang X, et al. An investigation of mental health status of children and adolescents in china during the outbreak of COVID-19. *Journal of affective disorders*. 2020;275:112-8.
3. Sprang G, Silman M. Posttraumatic stress disorder in parents and youth after health-related disasters. *Disaster medicine and public health preparedness*. 2013;7(1):105-10.
4. Kar N. Depression in youth exposed to disasters, terrorism and political violence. *Current psychiatry reports*. 2019;21(8):73.
5. Herringa RJ. Trauma, PTSD, and the developing brain. *Current Psychiatry Reports*. 2017;19(10):69.
6. Pappas G, Kiriakou I, Giannakis P, Falagas M. Psychosocial consequences of infectious diseases. *Clinical microbiology and infection*. 2009;15(8):743-7.
7. Guessoum SB, Lachal J, Radjack R, Carretier E, Minassian S, Benoit L, et al. Adolescent psychiatric disorders during the COVID-19 pandemic and lockdown. *Psychiatry research*. 2020:113264.
8. Campbell AM. An increasing risk of family violence during the Covid-19 pandemic: Strengthening community collaborations to save lives. *Forensic Science International :Reports*. 2020:100089.

- .9 Douglas PK, Douglas DB, Harrigan DC, Douglas KM. Preparing for pandemic influenza and its aftermath: mental health issues considered. *International journal of emergency mental health*. 2009;11(3):137.
- .10 Brown SM, Doom JR, Lechuga-Peña S, Watamura SE, Koppels T. Stress and parenting during the global COVID-19 pandemic. *Child abuse & neglect*. 2020:104699.
- .11 Lawson M, Piel MH, Simon M. Child maltreatment during the CoViD-19 pandemic: consequences of parental job loss on psychological and physical abuse towards children. *Child abuse & neglect*. 2020:104709.
- .12 Barry CT, Sidoti CL, Briggs SM, Reiter SR, Lindsey RA. Adolescent social media use and mental health from adolescent and parent perspectives. *Journal of adolescence*. 2017;61.11-1:
- .13 Keles B, McCrae N, Grealish A. A systematic review: the influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth*. 2020;25(1):79-93.
- .14 Wang G, Zhang Y, Zhao J, Zhang J, Jiang F. Mitigate the effects of home confinement on children during the COVID-19 outbreak. *The Lancet*. 2020;395(10228):945-7.
- .15 World-Health-Organization. Mental health and psychosocial considerations during the COVID-19 outbreak, 18 March 2020 .World Health Organization, 2020.