

اختلال اضطراب جدایی در کودکان . از دلایل تا درمان

ژیلا شکری (روانشناس کودک)

احتمالا برای شما هم پیش آمده است که خواسته اید برای کاری بیرون بروید، اما با کج خلقی و گریه شدید کودکان مواجه شده اید. حال سوال اصلی این است که آیا این اتفاق و وابستگی فرزندتان به شما طبیعی است؟ و اینکه نحوه برخورد صحیح با کودک در چنین شرایطی چگونه باید باشد؟ **اضطراب جدایی در کودکان** بین سنین ۱۲ تا ۱۸ ماهگی طبیعی است ولی این نوع اضطراب در کودکان سنین بالاتر به عنوان یک اختلال روانی تحت عنوان **اختلال اضطراب جدایی** شناخته میشود که نیازمند درمان است. در ادامه این مقاله با ما همراه باشید تا جواب بسیاری از سوالهای خود در زمینه **اختلال اضطراب جدایی در کودکان** دریافت نمایید .

کودک شما در سنین پایینتر است، وابستگی زیادی به شما دارد و از اینکه شما او را ترک کنید و تنهایش بگذارید، می ترسد. حتی ممکن است در صورت جدایی چند دقیقه ای و کوتاه از شما شروع به گریه و بد خلقی کند، اما این رفتارها و واکنشها طبیعی هستند و در سنین ۱۲ تا ۱۸ ماهگی رخ می دهند. با طی کردن روند رشد طبیعی کودک، به تدریج **اضطراب جدایی** و وابستگی او بر طرف می شوند. اما اگر این واکنشها در سنین بالاتر به ویژه از سن پیش دبستانی به بعد رخ دهد، باید نگران شوید که نکند فرزند شما از **اختلال اضطراب جدایی** رنج ببرد.



علائم اختلال اضطراب جدایی در کودکان

همان طور که گفته شد اختلال اضطراب جدایی در کودکان بیشتر در سال‌های پیش دبستانی دیده می‌شود. این کودکان حتی حاضر نیستند برای مدرسه رفتن یا بازی با دوستانشان از والدین خود جدا شوند. برای جدا نشدن از خانواده خود دلایل مختلفی مانند مریض بودن می‌آورند. از جمله مهمترین علائم اختلال اضطراب جدایی می‌توان به موارد زیر اشاره داشت:

- ۱- **ترس از جدایی از خانواده**: این کودکان مداوم ترس از جدایی از والدینشان را دارند همین امر سبب ایجاد اضطراب پی‌پی در آنان می‌گردد. ترس از جدایی یکی از مهمترین علائم اضطراب جدایی در کودکان است
- ۲- **از دست دادن افراد وابسته**: همواره نگران از دست دادن یکی از افراد مهمی است که به او دلبستگی شدیدی دارد و نگران است که بلایی سر او بیاید.
- ۳- **خارج نشدن از خانه**: کودک دوست ندارد از خانه خارج شود و یا به مدرسه، خانه اقوام و مکان‌های دیگر برود.
- ۴- **بیخوابی یا کابوس دیدن**: دلش نمی‌خواهد شب‌ها در جایی جز خانه خود بخوابد. اضطراب جدایی در برخی کودکان سبب می‌شود که حتما باید در کنار فردی که به او وابسته است بخوابد یا ممکن است کابوس‌هایی در مورد جدایی از والدین خود ببیند.
- ۵- **علائم جسمانی**: در صورت جدا شدن از افرادی که به آن‌ها وابسته است دچار سر درد، حالت تهوع و استفراغ، دل درد و ... می‌شود.

دلایل بروز اختلال اضطراب جدایی در کودکان

اختلال اضطراب جدایی می‌تواند ناشی از احساس ناامنی در کودک شما باشد. این ناامنی می‌تواند به دلایل مختلفی داشته باشد که از جمله دلایل بروز اختلال اضطراب جدایی می‌توان به موارد زیر اشاره داشت:

- ۱- **ژنتیک**: بعضی از کودکان به طور ژنتیکی خلق و خوی حساس تری دارند و مستعد ابتلا به اضطراب هستند. در نتیجه آمادگی آن‌ها برای ابتلا به اضطراب جدایی بیشتر است.
- ۲- **تغییر محیط**: تغییرات محیطی می‌توانند باعث ایجاد این اختلال شوند مانند تغییر مدرسه یا محله زندگی

۳- **از دست دادن والدین:** مرگ یکی از والدین (با عزیزان کودک) و یا طلاق آن‌ها می‌تواند منجر به اختلال اضطراب جدایی شود.

۴- **روش فرزند پروری:** روش‌هایی که والدین برای **تربیت فرزند** خود به کار می‌گیرند، می‌تواند در ابتلاء آن‌ها به این اختلال بسیار موثر باشد. اگر والدین در تربیت خود بسیار آسان گیر باشند و هر چیزی که کودک می‌خواهد در اختیارش قرار دهند و یا بسیار سخت گیرانه برخورد کنند به گونه‌ای که کودک برای رفتارها خود دچار اضطراب شود، می‌توانند زمینه‌ای برای ابتلا به اختلال جدایی فراهم کنند.

۵- **دلبستگی نایمن:** دلبستگی، ارتباطی است که بین کودک و مراقب او شکل می‌گیرد. هر چه قدر مراقب کودک، در زمان نوزادی بیشتر در کنار او باشد و نیازهای او را پاسخ دهد، وابستگی ایمن تری شکل می‌گیرد. در مقابل وابستگی ایمن، وابستگی نا ایمن وجود دارد که از عوامل اصلی شکل‌گیری **اختلال اضطراب جدایی** در کودکان است.

نحوه برخورد صحیح با اختلال اضطراب جدایی کودکان

در ابتدا باید سعی کنید تا خود آرام و به دور از هر استرسی باشید و مدیریت استرس داشته باشید. زیرا اضطراب و استرس شما به فرزندتان نیز منتقل می‌شود. به احساسات کودک خود احترام بگذارید و با متوسل شدن به زور، کودک را از خود جدا نکنید. باید تا می‌توانید فرزندانتان را برای شرکت در کارهای گروهی و بازی کردن با دوستان هم سن و سالش تشویق کنید تا با اینکار به **تدریج اضطراب جدایی کودک کاهش یابد.**

درمان اختلال اضطراب جدایی در کودکان

روش‌های درمانی مختلف برای این اختلال شامل موارد زیر است:

۱- درمان‌های متمرکز بر کودکان

بازی درمانی، گروه درمانی، درمان‌های شناختی-رفتاری و روان درمانی همگی درمان‌هایی هستند که در کودکان مورد استفاده قرار بگیرند. اصلی که در همه **اختلال اضطراب جدایی** می‌توانند برای درمان این درمان‌ها مشترک است، آن است که کودک افکار و احساسات و نگرانی‌های خود را بیان می‌کند و در کنار آن‌ها، مهارت‌های لازم برای برخورد مناسب با ترس‌های خود، بالا بردن اعتماد به نفس و نحوه کنار آمدن با نگرانی‌های خود را می‌آموزد.

۲- درمان متمرکز بر والدین

در رویکرد درمانی متمرکز بر والدین سعی می‌شود در مرحله اول، والدین، مسائل و مشکلات روانشناختی احتمالی آن‌ها مورد هدف قرار بگیرد و سپس نوع ارتباط والدین با کودک خود و سبک فرزند پروری آن‌ها، مورد بررسی قرار می‌گیرد. والدین با کمک آموزش‌هایی که از جانب متخصصین می‌گیرند، می‌توانند در روند درمان مشارکت کنند و اختلال اضطرابی کودک را تعدیل نمایند.