

اضطراب در کودکان و نوجوانان

اضطراب یکی از شایع‌ترین مشکلات سلامت روان در کودکان و نوجوانان است. بسیاری از والدین وقتی که فرزندشان دوست ندارد به مدرسه برود، از تاریکی می‌ترسد یا بیش از حد به آن‌ها وابسته می‌شود نمی‌دانند این رفتارها بخشی از رشد طبیعی هستند یا نشانه یک اختلال اضطرابی. شناخت تفاوت بین اضطراب طبیعی و اضطراب بیمارگونه، اولین قدم برای کمک به کودک و نوجوان است. در این مقاله با تعریف اضطراب و نقش آن در زندگی، علائم و زمان مناسب برای مراجعه به روانشناس آشنا می‌شویم.

اضطراب چیست؟

اضطراب یک هیجان طبیعی است که همه ما در طول زندگی آن را تجربه می‌کنیم. وقتی در موقعیت‌هایی قرار می‌گیریم که ناشناخته هستند یا ممکن است ما را تهدید کنند، مضطرب می‌شویم. این حالت معمولاً با احساس نگرانی، دلشوره یا ترس همراه است و می‌تواند علائمی مانند تپش قلب، تعریق، لرزش، دل‌درد یا بی‌قراری ایجاد کند. اضطراب داشتن به تنهایی بیماری نیست. در واقع اضطراب بخشی از سیستم محافظتی بدن ماست که کمک می‌کند برای مقابله با خطر آماده شویم.

اضطراب چه کمکی به ما می‌کند؟

بیشتر مردم فکر می‌کنند اضطراب همیشه یک احساس منفی است، در حالی که اضطراب در حد متعادل فواید زیادی دارد.

به عنوان مثال، اضطراب به ما کمک می‌کند:

- خطرها را بهتر بشناسیم
- دقت و تمرکزمان را بالا ببریم
- بهتر تصمیم بگیریم
- برای مشکلات راه حل مناسب پیدا کنیم
- برای امتحان، مسابقه یا موقعیت‌های مهم خودمان را آماده کنیم

بنابراین ما به جای حذف کامل اضطراب، باید تلاش کنیم آن را به سطح طبیعی برگردانیم.

ترس طبیعی با اختلال اضطرابی چه فرقی دارد؟

ترس و اضطراب بخشی از روند طبیعی رشد کودکان هستند و تقریباً همه کودکان آن‌ها را تجربه می‌کنند. به عنوان مثال، ترس از تاریکی، حیوانات، صدای بلند، غریبه‌ها یا جدا شدن از والدین. این ترس‌ها با افزایش سن، کمتر می‌شوند.

زمانی ترس‌ها تبدیل به اضطراب می‌شوند که:

- خیلی شدید باشند
- مدت طولانی ادامه پیدا کنند
- متناسب با سن کودک نباشند
- باعث افت تحصیلی یا ایجاد مشکل در روابط یا زندگی روزمره شوند

در چنین شرایطی بهتر است در اولین فرصت برای درمان اضطراب کودک به یک روان‌شناس کودک و نوجوان یا روانپزشک مراجعه کنید.

جمع‌بندی

اضطراب یک هیجان طبیعی و بخشی از زندگی و رشد کودکان و نوجوانان است و در بسیاری از موقعیت‌ها به سازگاری و حفظ امنیت آن‌ها کمک می‌کند. اما زمانی که اضطراب شدید، طولانی‌مدت یا محدودکننده شود، می‌تواند نشانه یک اختلال اضطرابی باشد و نیاز به بررسی تخصصی دارد. تشخیص زودهنگام و دریافت کمک حرفه‌ای، از مزمن شدن اضطراب جلوگیری می‌کند و به کودک یا نوجوان شما کمک می‌کند با اعتمادبه‌نفس بیشتری با چالش‌های زندگی روبه‌رو شود.

کلمات کلیدی سئو

اضطراب در کودکان و نوجوانان، اختلال اضطرابی، درمان اضطراب کودک، روانشناس کودک و نوجوان، سلامت روان