

اضطراب جدایی

راه کارهای عملی برای شناسایی و درمان اختلال اضطراب جدایی

سرفصل:

رباب فرجی

مریم شیخ نورانی

سرشناسه	: فرجی، رباب، ۱۳۶۱ -
عنوان و نام پدیدآور	: اضطراب جدایی : راه کارهای عملی برای شناسایی و درمان اختلال اضطراب جدایی / مولفان رباب فرجی ، مریم شیخ نورانی .
مشخصات نشر	: اردبیل: انتشارات محقق اردبیلی، ۱۳۹۶ .
مشخصات ظاهری	: ۱۰۴ ص.
شابک	: ۱۰۰۰۰۰ ریال ۳-۳۸۵-۳۴۴-۶۰۰-۹۷۸
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: کتابنامه .
عنوان دیگر	: راه کارهای عملی برای شناسایی و درمان اختلال اضطراب جدایی .
موضوع	: اضطراب جدایی در کودکان
رصوع	: Separation anxiety in children
موضوع	: اضطراب -- اختلالات -- درمان
موضوع	: Anxiety disorders -- treatment
موضوع	: مدرسه گریزی -- درمان
موضوع	: School phobia--treatment
شناسه افزوده	: شیخ نورانی، مریم، ۱۳۵۹ -
رده بندی کنگره	: BH۴ / V۱ الف ۴۷۶ ۱۳۹۶
رده بندی دیویی	: ۶۱۶ / ۱
شماره کتابشناسی ملی	: ۴۰۱۲۱۱

نام کتاب: اضطراب جدایی

(راه کارهای عملی برای شناسایی و درمان اختلال اضطراب جدایی)

مولفان: رباب فرجی - مریم شیخ نورانی

ناشر: انتشارات محقق اردبیلی

نوبت چاپ: اول- ۱۳۹۶

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

لینتوگرافی چاپ و صحافی: چاپ فروغ

شابک: ۳-۳۸۵-۳۴۴-۶۰۰-۹۷۸

بهاء: ۱۰۰۰۰۰ ریال

آدرس: اردبیل- سه راه دانش بازار معطری طبقه فوقانی پلاک ۸
تلفن ۰۴۵ ۳۳۲۴۰۰۸۱

عنوان.....	صفحه.....
پیشگفتار.....	۷.....
مقدمه.....	۹.....
فصل اول کلیات.....	۱۵.....
مقدمه.....	۱۶.....
اختلال اضطراب جدایی.....	۱۷.....
شیوع اختلال اضطراب جدایی.....	۱۷.....
ملاکهای تشخیصی (DSM-IV) برای اختلال اضطراب جدایی.....	۱۹.....
ملاکهای تشخیصی (DSM-IV) برای اختلال اضطراب جدایی.....	۲۰.....
ویژگی تشخیصی.....	۲۲.....
ویژگیهای مرتبط که تشخیص را تایید میکنند.....	۲۴.....
فصل دوم: سبب شناسی اختلال اضطراب جدایی.....	۲۷.....
عوامل ژنتیکی.....	۲۸.....
عوامل زیستی.....	۲۸.....
عوامل روانی اجتماعی.....	۲۹.....
عوامل رفتاری.....	۲۹.....
عوامل خانوادگی.....	۳۰.....
عوامل روانشناختی.....	۳۱.....
فصل سوم: علائم و نشانه های اختلال اضطراب جدایی.....	۳۳.....
علائم و نشانه های اختلال اضطراب جدایی.....	۳۴.....

اختلال اضطراب جدایی و همبودی آن با سایر اختلالات.....	۳۶
علائم و نشانه های اضطراب جدایی.....	۳۶
عواقب اضطراب جدایی.....	۳۹
فصل چهارم: اضطراب مدرسه.....	۴۱
برخورد صحیح با اضطراب جدایی.....	۴۲
تشاولیا در درمان اضطراب جدایی.....	۴۲
اضطراب جدایی در رفتن به مدرسه.....	۴۵
ب اولیاء مدرسه.....	۴۸
فصل پنجم: سخنرانی بالینی و درمان.....	۵۱
رویکردهای درمانی.....	۵۳
درمان های متمرکز بر والدین.....	۵۳
درمان های متمرکز در کودکان و نوجوانان.....	۵۴
ابزارهای تشخیصی اضطراب جدایی.....	۵۵
۱- مصاحبه تشخیصی.....	۵۶
۲- مصاحبه های تشخیصی باساختار.....	۶۰
۳- پرسشنامه های خودگزارشی.....	۶۱
۴- ابزارهای رفتاری.....	۶۳
تکنیک های درمانی.....	۶۴
تکنیک تنفس عمیق و آرامبخش.....	۶۴
شما چگونه می توانید به فرزند مضطربتان کمک کنید؟.....	۶۸

- ۶۹..... فعالیت مادر/پدر: اهداف شما چیستند؟
- ۷۰..... فعالیت کودکان ۱: اضطراب چیست؟
- ۷۲..... فعالیت کودکان ۲: من و اضطرابم
- ۷۲..... فعالیت کودکان ۳: اهداف من
- ۷۳..... فعالیت کودکان ۴: تعهد خانوادگی
- ۷۵..... فعالیت مادر/پدر: یادگیری درباره الگوهای اضطراب فرزند
- ۷۶..... ارتباط بین معنیت ها، افکار و احساسات
- ۷۷..... * فعالیتهایی برای انجام دادن با کودک
- ۷۷..... فعالیت ۵: یادگیری درباره احساسات
- ۷۸..... فعالیت ۶: اضطراب سنج
- ۷۹..... فعالیت ۷: اضطراب و بدن من
- ۸۰..... فعالیت ۸: چگونه اضطراب بر افکار من اثر می گذارد.
- ۸۱..... فعالیت ۹: ارتباط بین افکار و احساسات
- ۸۲..... والدگری کودک مضطرب
- ۸۳..... روش های ناموثر در برخورد با اضطراب کودکان
- ۸۸..... فعالیت مادر/پدر: تجزیه و تحلیل راهبردهایی که مفید نیستند
- ۸۸..... روش های مفید برخورد با اضطراب در کودکان
- ۹۲..... فعالیت مادر/پدر: حل مساله
- ۹۵..... پیوست ۱: رویکرد راه حل - محور
- ۹۷..... پیوست ۲: انواع پاداش ها و اصول پاداش دهی به کودک:

منابع..... ۱۰۱

www.ketab.ir

اختلال های اضطرابی جزء طبقه اختلال های درون گرا محسوب می شود. این هیجان دارای عاطفه منفی است و یک احساس نگرانی در مورد خطری که احتمال بروز دارد را در بر می گیرد. نشانه های اضطراب کودکان و بزرگسالان تقریباً یکی هستند اما تظاهرات آن در سنین مختلف متفاوت می باشد. یکی از انواع اضطراب که با شروع در دوران کودکی می تواند معرف اختلال های اضطرابی باشد اختلال اضطراب جدایی است. اختلال اضطراب جدایی شایع ترین تشخیص اضطراب در گروه سنی زیر ۱۲ سال می باشد. ۲ تا ۴ درصد از کل جمعیت کودکان ۱۰ درصد از کودکان مراجعه کننده به کلینیک ها دارای اختلال اضطراب جدایی هستند.

میزان نسبتاً بالای شیوع این اختلال ایجاب می کند که در جهت شناسایی دقیق کودکان دارای این اختلال و درمان به موقع آنها پیش از حضورشان در مدرسه اقداماتی صورت گیرد. یکی از پیامدهای اضطراب جدایی امتناع کودکان از رفتن به مدرسه است. پژوهشهای متعددی نشان داده است که اگر کودکان و نوجوانان دچار اختلال اضطراب جدایی، چنانچه به موقع درمان نشوند تاثیرات منفی و آسیب زای معنی داری در زندگی شان بجا می ماند.

از جمله:

- غیبت های مکرر از مدرسه یا عدم توانایی در به پایان بردن مدرسه و نهایتاً ترک تحصیل

- کاهش عزت نفس و اعتماد به نفس.
- سوء مصرف داروها و اعتیاد به الکل.
- مشکل در سازگاری با موقعیتهای کاری.
- اختلال اضطراب در بزرگسالی.

با توجه به تاثیرات آسیب زای بسیار اختلالات اضطرابی، به ویژه اختلال اضطراب جدایی، تلاش برای تشخیص، جهت درمان به موقع ضروری می نماید.

www.ketab.ir

مقدمه

اضطراب پدیده ای است که در همه انسان ها وجود دارد. بروز اضطراب به اندازه خفیف تا حدی ضروری است و اگر وجود نداشته باشد ممکن است برای فرد مشکل ساز شود. وجود اضطراب باعث می شود انسان ها از خود و دیگران مراقبت لازم را داشته باشند و بیشتر تلاش کنند تا مانع از پیامدهای منفی احتمالی بشوند.

کودکان نیز در دوران رشد و تکامل انواع متفاوتی از اضطراب را تجربه می کنند. ترس از موضوع ها یا مکان های خاص (تاریکی، تنهایی، دره، زخم و...) اضطراب از مواجه شدن با غریبه ها یا مکان های جدید، اضطراب از آسیب دیدن خود یا اطرافیان و... یکی از انواع شایع اضطراب است که از ترس از جداشدن از مراقب اصلی (معمولاً مادر) است.

این شکل از اضطراب به صورت طبیعی در سن ۸ ماهگی شروع می شود و تا ۳ سالگی ادامه می یابد. بروز این نوع از اضطراب به شکل گیری پدیده ای به نام دلبستگی در نوزادان و شیرخواران ارتباط دارد.

وقتی کودکان حضور شخصی را به عنوان مادر یا مراقب کنار خود حس می کنند، این افراد برایشان به صورت یک منبع آرامش و امنیت در می آیند و به تدریج نوعی احساس عاطفه و وابستگی در کودکان ایجاد می شود.

اضطراب جدایی در کودکان چرا بروز می کند؟

وقتی پیوند عاطفی و دلبستگی بین کودک و والدین ایجاد می شود، رفتارهایی از کودکان سر می زند که نشان دهنده تمایل آنها برای ماندن کنار مراقب اصلی (مادر، پدر یا کسی که بیشترین مراقبت و رسیدگی را از کودک دارد) است.

برای مثال وقتی یک کودک ۷ یا ۸ ماهه خود را از مادر دور حس می کند، دچار بیقراری می شود و گریه می کند. اگر هم بتواند چهار دست و پا راه برود دنبال مادرش راه می افتد. این رفتارها که نشانه دلبستگی به مادر است به صورت طبیعی در کودکان وجود دارد و قابل مشاهده است. به این حالت «اضطراب جدایی» می گوئیم که در کودکان طبیعی و نشان دهنده سلامت آنهاست.

کودک ۳ ساله جدایی موقت را درک می کند به تدریج با بزرگ تر شدن کودکان مهارت های شناختی آنها نیز افزایش می یابد. حدود ۳ سالگی کودکان به این شناخت می رسند که اگر کسی یا چیزی از جلوی چشمشان دور شود به این معنا نیست که دیگر وجود ندارد. اگر در این سن مادر به کودک دیدن برای کاری از او دور می شود اما بر می گردد، کودک می تواند حرف او را بشنود چون می داند مادر نزد او باز خواهد گشت. در حالی که در سنین پایین تر، کودک این مهارت شناختی را ندارد و اگر مادر کنارش نباشد احساس می کند او دیگر باز نخواهد گشت در نتیجه کودک هنگام نبود مادر یا مراقبش بیقرار می شود.

در واقع، براساس رسیدن به این نوع شناخت در کودک است که توصیه می شود ۳ سالگی سن مناسبی برای فرستادن کودک به مهد

یا سایر کلاس های آموزشی است چون در این سن امکان بیقراری کودک به دنبال جدایی از مادر کمتر است و مطمئن است که مادر یا مراقب خود را بعد از این جدایی موقت ملاقات خواهد کرد. بنابراین تحمل جدایی را دارد. این پدیده طبیعی اضطراب جدایی در کودکان است که از ۶ ماهگی تا ۳ سالگی (در برخی متون و برخی فرهنگ ها این سن را تا ۴ یا ۵ سالگی هم عنوان کرده اند) در کودکان بروز می کند.

اضطراب جدایی در کودکان چه زمانی غیرطبیعی است؟

گاهی اوقات مشاهده می شود کودکی که سن ۳ سال را گذرانده باز هم نمی تواند دوری مادر را تحمل کند. بعضی از مادران گله می کنند که فرزندانشان حتی تحمل چند دقیقه دوری آنها را ندارند. بروز این رفتارها از سوی کودکان طبیعی نیست و انتظار می رود به مرور این رفتار در کودک کمرنگ شود.

ممکن است کودکی که اضطراب جدایی طبیعی را پشت سر گذاشته در سن بالاتری دوباره به این اضطراب مبتلا شود. در این صورت احتمال نوعی اضطراب بیمارگونه وجود دارد. مهم ترین بگانی این گروه از کودکان این است که با بروز یک اتفاق دیگر نتوانند مادر و پدر خودشان را ببینند.

برای مثال ممکن است کودک تصور کند کسی او را می دزدد یا در خیابان گم می شود یا مراقبش دچار سانحه تصادف می شود و شاید برای همیشه او را از دست بدهد. این نوع اضطراب در سن ۷ یا ۸ سالگی هم ممکن است دیده شود. ممکن است اضطراب جدایی در

سن پایین تا سن بالا ادامه داشته باشد که در این صورت هم یک نوع اختلال محسوب می شود.

نشانه های اضطراب جدایی غیرطبیعی در کودکان

زمانی می توانیم بروز اضطراب جدایی را در کودک غیرطبیعی بنامیم که در سن بالاتر رخ دهد و حداقل به مدت ۶ ماه ادامه داشت باشد. همچنین این اضطراب باید در عملکرد کودک یا والدین اختلال ایجاد کند (برای مثال مادر یا مراقب کودک به دلیل وابستگی زیاد او نتوانند به امور زندگی خود برسند).

راههای رفتن و درمان اضطراب جدایی در کودکان

در مواقعی که کودک قرار است به مدت طولانی از مادر یا مراقب خود دور باشد، برای مثل رفتن به مهد یا مدرسه، نشانه های بیقراری بیشتری از خود نشان می دهد. در این شرایط علائم کودک بیشتر رفتاری (مانند بیقراری، گریه کردن یا چسبیدن به مادر) یا جسمانی است (مانند تهوع، دل درد یا سردرد).

این علائم جسمانی در بسیاری از کودکانی که قصد رفتن به مدرسه دارند دیده می شود مانند شکایت از دل درد یا حالت تهوع.

گاهی هم کودک شروع به پرخاشگری و لجبازی می کند تا به مدرسه نرود. حتی ممکن است کودک بهانه بیاورد که مدرسه را دوست ندارد. در شروع مدرسه طبیعی است که کودک تا حدی از دور شدن مادر یا مراقب احساس ناراحتی می کند اما این حالت نباید بیشتر از یک ماه طول بکشد. گاهی این نوع ترس یا نگرانی

درواقع ترس از قرار گرفتن در محیط های جدید است و اضطراب جدایی محسوب نمی شود.

راهکارهای کاربردی برای والدین برای درمان اضطراب جدایی در کودکان

مهم ترین کاری که والدین باید برای کمک به فرزندانشان برای پشت پر گذاشتن اضطراب جدایی انجام دهند، ایجاد احساس امنیت و حمایت عاطفی در کودکان است. وقتی قرار است هر نوع جدایی ای بین والدین و کودک صورت گیرد حتماً باید کودک را از این موضوع مطلع کرد.

برای مثال اگر مادر برای خداحافظی با کودک می رود و پدر تنها می گذارد حتماً باید برای کودک توضیح دهد که قصد بیرون رفتن دارد و مهم تر از همه زمان برگشتن را نیز اعلام کند. وقتی زمانی برای بازگشت به کودک اعلام می کنید حتماً باید به موقع نزد کودک بازگردیم. برای مثال به کودکی می گوئیم بعد از خوردن ناهار یا پایان برنامه کودک بعد از ظهر بر خواهیم نشست.

در واقع، باید برای کودک نشانه زمانی مشخص کرد تا از مراجعه شود و اطمینان یابد که مادر چه زمانی باز می گردد. به تدریج با گذشتن زمان های دور بودن از کودک را افزایش داد تا کودک قادر به تحمل جدایی بیشتری از والدین باشد.