



ترس در کودکان

درمان هیپنوتیزم



تنها به این شیوه است که می‌توان به کودک کمک کرد تا راه غلبه بر ترس‌هایش را بیاموزد و با خاطری آسوده، به تفریح، بازی و یادگیری بپردازد. به این ترتیب رشد عاطفی و عقلانی او، با جریانی طبیعی و مناسب، به‌خوبی ادامه می‌یابد.

ترس کودک، یک واکنش طبیعی به اتفاقاتی است که یا واقعاً خطرناک هستند و یا کودک آن‌ها را (به‌اشتباه) به‌عنوان وقایعی خطرناک، ارزیابی می‌کند. با توجه به سن کودک و میزان رشد او، برخی ترس‌ها کاملاً طبیعی و به‌هنگار هستند و نباید موجب نگرانی پدر و مادر گردند مانند ترس از تاریکی که حتی در سنین ۶ تا ۷ سالگی نیز غیرطبیعی محسوب نمی‌شود. این ترس‌ها، ماهیتی گذرا دارند یعنی به‌تدریج کمتر می‌شوند و البته شدت آن‌ها در کودکان مختلف، متفاوت است. در مقایسه با ترس‌های طبیعی، ترس نابه‌هنگار با ویژگی‌های زیر مشخص می‌شود:

- متناسب با موقعیت نیست یعنی به‌وضوح، شدیدتر از میزان خطر واقعی موقعیت موردنظر است.
- دلیل منطقی برای آن وجود ندارد و با استدلال از بین نمی‌رود.
- خارج از کنترل ارادی کودک است.
- منجر به اجتناب و کناره‌گیری کودک از موقعیت موردنظر می‌شود.

بی‌شک همه‌ی ما در هر سنی که باشیم، با حس ترس آشنا هستیم و آن را تجربه کرده‌ایم. طبق تعریف «ترس»، یک هیجان طبیعی است که فرد در حضور محرک آسیب‌زا و خطرناک و یا با پیش‌بینی خطر و آسیب، احساس می‌کند». درواقع ترس نیز همانند درد، در بسیاری از موارد، یک علامت هشداردهنده است و ما را از آسیب‌های احتمالی آگاه می‌سازد. چنان‌چه از موقعیت‌های خطرناک تترسیم، در مواقع خطر برای دفاع مناسب از خود اقدام نمی‌کنیم و ممکن است موجب آسیب خویش و دیگران شویم اما از سوی دیگر اگر این احساس، از حد متعارف و مفید فراتر رود، خود به یک مشکل تبدیل خواهد شد. در این صورت نه تنها سودمندی‌اش را از دست می‌دهد بلکه موجب اختلال در عملکرد طبیعی فرد می‌شود. چنان‌چه این اتفاق در دوران کودکی رخ دهد، می‌تواند با ایجاد اختلال در رشد عاطفی، کودک را از رسیدن به اهدافی که در توان اوست، باز دارد. بنابراین آموزش صحیح شیوه‌های غلبه بر ترس برای برخورداری از روند طبیعی رشد، از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است.

لازم است احساس کودک را در زمان ترس درک کنیم و به‌جای استفاده از عبارات نامناسب و متأسفانه متداولی مانند «ای بابا این‌که ترس نداره» و یا «تو دیگه بزرگ شدی و نباید بترسی»، احساس او را جدی بگیریم و کمکش کنیم تا حس امنیت، جایگزین ترس شود.

● به مدت طولانی استمرار دارد و در طی زمان، بهبود یا تخفیف نمی‌یابد.

● با سن یا مرحله‌ی رشدی کودک، منطبق نیست.

بنابراین اگر ترس فرزندمان هریک از ویژگی‌های بالا را دارد، لازم است با یک روان‌شناس یا روان‌پزشک کودک مشورت نماییم.

برای درمان ترس‌های نابهنجار کودکان، روش‌های مختلفی مورد استفاده قرار گرفته‌اند؛ روش‌هایی مانند رفتاردرمانی، شناخت‌درمانی، بازی‌درمانی، نمایش‌درمانی، قصه‌درمانی و هیپنوتیزم‌درمانی که از مؤثرترین شیوه‌های درمانی ترس کودکان محسوب می‌شوند. در این میان، هیپنوتیزم به دلیل دارا بودن توانایی‌های خاص در افزایش اعتمادبه‌نفس و تشکیل تصاویر مثبت و خوشایند در ذهن کودک، می‌تواند او را از تصاویر خوفناکی که در ذهن دارد، رها سازد و آرامش و امنیت را به او بازگرداند. در خلال هیپنوتیزم، می‌توان از سایر تکنیک‌های درمانی مانند قصه و نمایش نیز با تأثیرگذاری بیش‌تر استفاده نمود.

براساس مطالعات علمی انجام‌شده، بیش‌ترین میزان هیپنوتیزم‌پذیری و درواقع بیش‌ترین تأثیر بالینی هیپنوتیزم، بین سنین ۹ تا ۱۲سالگی است اما عدم آشنایی صحیح پدر و مادر و وجود برخی باورهای نادرست، مانع بهره‌گیری کافی از این روش درمانی در کودکان شده است. از آنجایی که پدر و مادر در روند درمان کودک، بسیار اثرگذارند، برای حصول نتیجه‌ی مطلوب، همکاری آنان الزامی است. پدر و مادر می‌توانند تلاش‌های درمانی ما را تقویت و یا بی‌اثر نمایند. مشخص شده که در صورت حمایت مناسب پدر و مادر، میزان پاسخ‌دهی به هیپنوتیزم و درمان‌پذیری کودکان، بسیار بیش‌تر خواهد شد. هیپنوتیزم می‌تواند در کاهش اضطراب، درمان ترس‌های کودکان، اصلاح عادات ناپسند، افزایش کارایی تحصیلی و درمان بسیاری از اختلالات جسمی و روانی کودک، به کار گرفته شود.

عوامل متعددی در تعیین میزان هیپنوتیزم‌پذیری کودک مؤثرند. پژوهش‌ها نشان داده‌اند بازی‌هایی که کودک را درگیر تصویرسازی‌های بیش‌تری نماید و قدرت تخیل او را پرورش دهد، ظرفیت هیپنوتیزمی او را به‌تدریج افزایش می‌دهد. چنین کودکانی حتی بعدها در بزرگسالی نیز هیپنوتیزم‌پذیری بیش‌تری دارند. کودکان در جریان هیپنوز، بسیار بیش‌تر از بزرگسالان حرکت می‌کنند و این از ویژگی‌های هیپنوتیزم کودکان است. عمق هیپنوتیزم کودکان، متناوباً تغییر می‌کند. آنان از سویی به‌واسطه‌ی تصویرسازی قوی و ذهن ماجراجوی‌شان، به‌خوبی عمیق می‌شوند و از سوی دیگر به‌دلیل کنجکاوی فراوان، به‌راحتی از عمق حالت هیپنوتیزمی‌شان کاسته می‌شود و این روند، مرتب تکرار می‌گردد. بنابراین طی یک جلسه‌ی هیپنوز، کودک بارها وارد این حالت می‌گردد و از آن خارج می‌شود. شایان ذکر است که این ویژگی، مشکلی در فرآیند هیپنوتراپی ایجاد نمی‌کند و فقط دقت بیش‌تر درمانگر را ضروری می‌سازد.

برای هیپنوتراپی کودکان، اولین گام آن است که تعیین کنیم آیا این روش درمانی برای کودک مورد نظر (با در نظر داشتن شخصیت و توانایی‌های او و همچنین با توجه به مشکلی که به دلیل آن مراجعه نموده) مفید است یا خیر؟ هیپنوتیزم نیز مانند هر روش درمانی دیگر، موارد استفاده‌ی خاصی دارد یعنی در برخی بیماران، مفید و در بعضی

دیگر، کم‌اثر است. تعیین این نکته، بستگی به تشخیص بیماری و نیازهای فردی کودک دارد.

اقدام مهم بعدی، بررسی علایق کودک است که شامل جمع‌آوری اطلاعات در مورد غذاهای محبوب، برنامه‌های تلویزیونی، شخصیت‌های کارتونی، فیلم‌ها و کتاب‌های مورد علاقه، فعالیت‌های بیرون خانه، دوستان، افراد مهم زندگی و همین‌طور رنگ‌ها و بازی‌های ترجیحی او می‌باشد. هم‌چنین آگاهی از مواردی که کودک دوست ندارد و یا به هر نحو، خاطرات ناخوشایندی از آن‌ها دارد، حائز اهمیت فراوانی است. سپس هیپنوتیزم را مانند یک بازی، به‌عنوان فعالیتی که کودک می‌تواند آن را بیاموزد و در آن مهارت یابد، برایش توضیح می‌دهیم و باحوصله سؤال‌اش را پاسخ می‌گوییم. با این کار، ضمن احترام به ذهن کنجکاو و استقلال طلب او، انگیزه‌ی مناسبی برای ادامه‌ی درمان ایجاد می‌کنیم. هنگام انجام هیپنوتیزم، از به‌کارگیری روش‌ها و ادبیات کلامی تحکمی، می‌پرهیزیم و در تمام مراحل، حس قدرت و کنترل را در کودک تقویت می‌نماییم. به‌منظور دست‌یابی بهتر به اهداف درمانی، ضمن استفاده از تلقینات تن‌آرامی و آرامش عمومی، کودک را به تجسم صحنه‌های خوشایند تشویق می‌کنیم. گاهی بهتر است گفت‌وگوهای جلسه‌ی درمان را ضبط کرد تا او در منزل از آن‌ها استفاده کند.

استفاده‌ی صحیح از هیپنوتیزم، علاوه‌بر درمان ترس‌ها، می‌تواند در حوزه‌های دیگر نیز کودک را یاری نماید. برخی از کاربردهای آن در حوزه‌ی بهداشت روانی عبارت‌اند از: درمان انواع اضطراب‌ها مانند اضطراب جدایی و اضطراب امتحان، درمان هراس اجتماعی یعنی ترس و نگرانی از قرارگرفتن در موقعیت‌های اجتماعی، درمان ترس از مدرسه و اجتناب از رفتن به مدرسه، افزایش اعتمادبه‌نفس، تقویت تمرکز و ارتقای کارایی تحصیلی، کمک به بهبودی سریع‌تر پس از مواجهه با یک سانحه‌ی آسیب‌زا و یا از دست‌دادن یکی از عزیزان، درمان افسردگی‌های خفیف، مدیریت فشارهای عصبی و کنترل پرخاشگری. در حوزه‌ی پزشکی نیز می‌توان از هیپنوز برای کاهش درد ناشی از بیماری‌ها، کاهش درد و اضطراب ناشی از مداخلات طبی و تشخیصی مانند خون‌گیری و نمونه‌برداری، درمان سردرد، شب‌اداری، کنترل عادات نامطلوب مانند ناخن‌جویدن و مکیدن شست، دل‌دردهای عصبی، اختلالات خواب و هم‌چنین تمامی اختلالات جسمی که ریشه در اضطراب و مشکلات عصبی دارند، استفاده نمود. از سوی دیگر، در دندان‌پزشکی هم هیپنوتیزم می‌تواند موجب کاهش ترس از درمان‌های دندان‌پزشکی، افزایش همکاری کودک حین درمان، رعایت بهتر بهداشت دهان و درمان دندان‌قروچه شود.

دکتر عنایت‌ا... شهیدی

پزشک و روان‌شناس

مدرس انجمن علمی هیپنوتیزم بالینی ایران

انجمن علمی هیپنوتیزم بالینی ایران

تنها نهاد قانونی در زمینه‌ی آموزش، پژوهش و درمان هیپنوتیزم علمی با مجوز فعالیت از وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
۰۹۱۲-۳۳۳۶۷۱۶ و ۸۸۰۶۳۵۴۷-۸۸۰۳۲۰۳۹