



اضطراب جدایی

نویسنده: لطیف جعفری
دانشجوی دکترای روانشناسی مشاوره
عضو هیات علمی دانشگاه آزاد

بچه‌های شیر خوار اضطراب جدایی را به صورت نوعی اضطراب عجیب و غریب یا بیگانه، زیر سن یک سالگی، وقتی کودک و مادر از هم جدا می‌شوند نشان می‌دهند.

جدایی بین ۳ تا ۴۰ درصد در کودکان دبستانی و ۱ درصد در نوجوانان تخمین زده می‌شود.

علائم روانی - اجتماعی اضطراب جدایی:

بچه‌های کوچک که رشد نیافته و وابسته به نقش مادری هستند، آسیب‌پذیری خاصی برای اضطراب مربوط به جدایی دارند چون کودکان از یک سلسله ترس‌های مربوط به رشد می‌گذرند:

ترس از نابودی،

ترس از فقدان مادر،

ترس از تکانه‌های خود،

ترس از زوال اعضا بدن و تمامیت آن، و ترس از اضطراب تادیبی

یا تنبیهی فراخود

یا وجدان و احساس گناه ناشی از آن.

گرچه اضطراب جدایی زمانی روی می‌دهد که ترس نامتناسب از فقدان مادر وجود دارد اما اکثر کودکان تجربه‌های گذرای اضطراب

جدایی بر اساس یکی از آن ترس‌های مذکور دارند.

البته جدایی نسبی در بچه‌هایی که اول بار وارد مدرسه می‌شوند طبیعی است با این حال اضطراب جدایی وقتی وجود دارد که اضطراب شدید و نامتناسب رشد یابنده در ارتباط با جدایی از فرد اصلی مورد وابستگی پدید می‌آید. اجتناب از رفتن به مدرسه هم ممکن نیست روی دهد. اضطراب جدایی "وجود حداقل سه علامت مربوط به نگرانی شدید در ارتباط با جدایی از فرد مورد وابستگی را ایجاب می‌کند:

نگرانی ممکن است به صورت اجتناب از رفتن به مدرسه،

ترس و ناراحتی موقع جدایی،

شکایت مکرر نظیر علائم جسمی به صورت سردرد و دل درد به هنگام انتظار جدایی و کابوس مربوط به مسایل جدایی ظاهر شود.

اضطراب جدایی حداقل به مدت ۴ هفته طول کشیده و قبل از ۱۸ سالگی شروع می‌شود. اضطراب در بچه‌های کوچکتر بیشتر از نوجوانان دیده می‌شود و شیوع آن در دختران و پسران هر دو یکسان هست. شروع ممکن است در سالهای پیش از مدرسه باشد اما بیش از همه در سنین ۷ تا ۸ سالگی دیده می‌شود. شیوع اضطراب

یک عامل پویا و معمول از جمله:

انکار کودک و جابجایی احساس‌های خشم‌آگین از پدر و مادر به محیط است که بعداً بطور آشکار تهدید کننده می‌گردد. ترس از آسیب دیدن با ایجاد خطر برای پدر و مادر، اشتغال ذهنی دائمی کودک می‌شود. کودک فقط در حضور پدر و مادر احساس آرامش می‌کند. اضطراب جدایی در کودکی نسبتاً شایع است.

به‌خصوص حالات خفیف آن که هرگز به مطب پزشک راه نمی‌یابد و تنها زمانی که علایم تشبیه شده و در سازگاری کلی کودک نسبت به زندگی خانوادگی، همسالان و مدرسه اختلال ایجاد می‌کند مورد توجه افراد صاحب فن در این زمینه قرار می‌گیرند.

الگو و نمود ساختمان شخصیتی در کودکان دچار "اضطراب جدایی" مشتمل است بر: وظیفه شناسی،

اشتیاق برای راحتی دیگران

و میل به سازگاری.

خانواده‌های این کودکان، در هم تنیده و مراقبت کننده هستند و به نظر می‌رسد کودکان لوس بار آمده یا آماج مراقبت افراطی پدر

و مادر می‌گردند. استرس‌های محیطی معمولاً با پیدایش اختلال

اضطراب جدایی هم‌زمان است. غالباً در سابقه کودکان مبتلا به

اختلال اضطراب جدایی اتفاقاتی مثل: مرگ یکی از بستگان، بیماری

کودک، تغییر در محیط کودک یا انتقال به محله یا مدرسه ای تازه دارد.

نقش یادگیری در اضطراب جدایی:

اضطراب ترس آلود ممکن است از راه الگو سازی مستقیم از والدین به کودک منتقل شود. اگر یکی از والدین ترسو باشد احتمال بیشتری هست که کودک دچار سازگاری ترس آلود به موقعیت‌های تازه، خصوصاً محیط مدرسه گردد. به نظر می‌رسد بعضی از والدین با محافظت بیش از حد کودکان از خطرات مورد انتظار برای آنان و یا مبالغه در معرفی خطرات، اضطراب را به آنان می‌آموزند مثلاً پدر یا مادری که به هنگام رعد و برق در داخل اتاق از ترس، خمیده و دو لا می‌شوند به کودک خود می‌آموزند که همان کار را بکند و پدر و مادری که از موش یا حشرات می‌ترسند احساس ترس را به کودک خود منتقل می‌سازند. برعکس پدر و مادری که هنگام اولین نگرانی ترس آلود کودک خود از حیوانات، شدیداً براوخشم می‌گیرند ممکن است از راه ابراز خشم بسیار شدید خود موجب پیدایش ترس در او گردند.

نقش عوامل ارثی (ژنتیک):

احتمالاً برای اضطراب جدایی که توسط برخی از کودکان تجربه می‌شود زمینه‌ای ژنتیک وجود دارد. مطالعات خانوادگی نشان داده‌اند



شواهد اضطرابی را هم نشان ندهد. همچنین اشکال و حالاتی که کودکان در توصیف حوادث یا انکار ملایم آنها در مقابل حوادث اضطراب برانگیز نشان می‌دهند ممکن است حاکی از وجود اضطراب جدایی باشد. **خصوصیت اساسی اضطراب جدایی، اضطراب شدیدی است که هنگام جدایی از پدر و مادر، خانه یا سایر محیط‌های آشنا ظاهر می‌گردد.**

میزان اضطراب کودک ممکن است به حد وحشت یا هراس باشد. ناراحتی کودک بیش از آنست که به طور طبیعی و در سطح رشد او انتظار می‌رود، ضمناً این علائم ربطی به سایر بیماری‌های روانی یا اختلالات دیگر ندارد. ترس‌ها و اشتغالات ذهنی و افکاری که دائماً به ذهن خطور می‌کنند و بیمار گونه هستند از ویژگی‌های این بیماری است. این کودکان از این می‌ترسند که یکی از افراد نزدیک شان در غیاب آنها دچار صدمه شده یا اتفاق وحشتناکی به هنگام دوری از مراقبین مهمشان برای آنها پیش آید. بسیاری از کودکان می‌ترسند که خود یا پدر و مادر شان دچار تصادف شده یا مریض بشوند. ترس از گم شدن و دزدیده شدن و هرگز دوباره پدر و مادر را ندیدن از ترس‌های شایع هستند.

فرزندان والدین مبتلا به اختلال اضطراب، بیشتر در معرض ابتلا به اضطراب جدایی در دوره کودکی بوده‌اند. هم‌چنین بین اضطراب جدایی و افسردگی دوران کودکی هم‌سازگاری و هماهنگی وجود دارد. در ضمن به نظر عده‌ای از متخصصین اضطراب جدایی به نوعی معادل با اختلال افسردگی است.

چگونگی تشخیص اضطراب جدایی:

چنانچه کودکی سه تا از علائم زیر را به مدت ۴ هفته داشته باشد می‌توان او را کودک با اضطراب جدایی تلقی کرد ضمن اینکه کودک باید در عین حال ناراحتی یا آشفتگی قابل ملاحظه‌ای در عمل کردش نشان دهد:

۱- نگرانی دایمی و شدید در مورد از دست دادن یا آسیب دیدن احتمالی افراد مهم مورد وابستگی.

۲- نگرانی شدید و دایمی در مورد اینکه اتفاق یا رویدادی نامطلوب موجب جدایی از فرد مهم مورد وابستگی خواهد شد.

۳- دودلی یا امتناع دایمی از رفتن به مدرسه یا جای دیگر به دلیل ترس از جدایی.

۴- ترس یا دودلی دایمی و شدید از تنها بودن و یا بدون افراد مهم وابسته بودن و یا حتی بدون افراد بالغ و مهم و تنها بودن در سایر زمینه‌ها.

۵- دودلی یا امتناع دایمی از خوابیدن در مکانی دور از افراد مورد وابستگی و یا خوابیدن دور از خانه.

۶- کابوس‌های تکراری با محتوای جدایی،

۷- شکایت مکرر از علائم جسمی از جمله سردرد و دل درد وقتی انتظار جدایی از افراد مهم مورد وابستگی وجود دارد.

۸- ناراحتی شدید و دایمی موقع جدایی یا انتظار از خانه با از افراد اصلی مورد وابستگی. در مورد کودکی با اضطراب جدایی، سابقه او غالباً دوره‌ی قابل توجه جدایی را نشان می‌دهد بخصوص به علت بیمار شدن و بستری شدن، بیماری والدین، فقدان والدین یا نقل مکان جغرافیایی و... البته دوره شیرخوارگی بیمار باید از نظر شواهد اختلالات جدایی، تنها ماندن و فقدان نقش مادری کافی دقیقاً مطالعه شود تا احتمال تشخیص اضطراب جدایی قطعی باشد.

استفاده از خیالات، رویاها، محتوی بازی‌ها و مشاهده مستقیم کودک کمک زیادی برای تشخیص اختلال اضطراب جدایی می‌کند. نه تنها محتوای تفکر اضطرابی بلکه نحوه ابراز آنها نیز از علائم نشانگر هستند که باید مورد توجه قرار گیرد. مثلاً بعضی از کودکان ممکن است مرگ پدر و مادر خود را ابراز کنند، گرچه حتی رفتار آنها





خصوصیت اساسی اضطراب جدایی، در کودکان اضطراب شدیدی است که هنگام جدایی از پدر و مادر، خانه یا سایر محیط‌های آشنا ظاهر می‌گردد.

پیوستن به موقعیت جدید زندگی ممکن است بی نهایت دشوار باشد. کودک با اضطراب جدایی مشکلات خواب فراوان دارد از جمله اینکه: کودک انتظار دارد کسی پهلوی او انتظار بکشد تا زمانی که او به خواب رود. کودک ممکن است در رختخواب والدین خود بخوابد یا اگر در اتاق خواب آنها بسته باشد پشت در بخوابد. داشتن کابوس و ترس‌های بیمارگونه از سایر نشانه‌های این نوع اضطراب است.

اضطراب جدایی نشانه‌های فرعی هم دارد مثل:
ترس از تاریکی و نگرانی‌های خیالی و غریب. کودک ممکن است چشم‌هایی را به بیند که به او خیره شده یا هیکل‌های افسانه‌ای یا غول‌هایی را به بیند که در اتاق خواب به سوی او دست دراز می‌کنند. بسیاری از کودکان پر تمنا شده و در کار افراد بالغ مزاحمت ایجاد کرده و برای رفع اضطراب‌های خود به توجه دایم نیاز پیدا می‌کنند. علائم به هنگامی که افراد مهمی که جانشین مادر بوده و نقش مادری ایفا می‌کنند بیشتر ظاهر می‌گردند. اگر خطر جدایی در بین نباشد بسیاری از این کودکان مشکلات بین فردی نشان نمی‌دهند. با این حال ممکن است غمگین به نظر برسند و زود گریه کنند. گاهی از این امر شکایت دارند که کسی دوستشان ندارد. آرزوی مردن می‌کنند یا از تبعیضی که بین آنها و خواهر و برادرهایشان گذاشته می‌شود می‌نالند.

نوجوان‌ها ممکن است مستقیماً اضطرابی در مورد جدایی از کسی که نقش مادری برای آنها دارد نشان ندهند با وجود این، الگوهای رفتاری آنها ممکن است منعکس کننده اضطراب جدایی باشد. مثلاً برای ترک منزل ابراز ناراحتی بکنند در فعالیت‌های فردی درگیر شوند و از کسی که نقش مادری دارد به عنوان کمک در خرید لباس یا ورود در فعالیت‌های اجتماعی یا تفریحی استفاده کنند. اختلال اضطراب جدایی در کودکان غالباً با تصور مسافرت یا در جریان مسافرت دور از خانه هم ظاهر می‌گردد. چنین کودکانی ممکن است از رفتن به اردو، مدرسه، حتی خانه دوستان خود امتناع کنند. معمولاً کودک از لحظه‌ای که انتظار جدایی را از شخص مهم و مورد توجه خود دارد تا موقعی که آن فرد از او جدا می‌شود یک سری علائم و نشانه‌های مقدماتی را از خود نشان میدهد از جمله: تحریک پذیری، اشکال در خوردن غذا، ناله کردن چسبندگی به والدین و دنبال کردن پدر و مادر به هر جا که آنها می‌روند. غالباً در نقل مکان‌های خانوادگی، کودک با چسبیدن به مادر یا جانشین او اضطراب شدید جدایی را نشان می‌دهد. گاهی اضطراب در تغییر مکان جغرافیایی، به شکل احساس غریب حاد یا علائم روانی - تنی که هنگام دوری از خانه یا قصد عزیمت به کشوری جدید، ظاهر می‌گردد، خودنمایی می‌کند. کودک آرزوی بازگشت به خانه کرده و ذهن خود را با خاطرات خوش خانه قدیمی خود انباشته می‌سازد و

سازی به وی، ممکن است کودک را در کنترل اضطراب کمک کند. به هنگامی که روان درمانی به تنهایی کافی نباشد دارو درمانی نیز مفید است.

برای درمان ترس از مدرسه که ممکن است به صورت فوریت درمانی پیش آید طرح درمان جامع، در برگیرنده کودک، پدر و مادر او هم‌تاها و مدرسه اوست.

کودک برای رفتن به مدرسه باید تشویق شود حتی اگر منظور از آن فقط قرار دادن او در موقعیتی بدون تهدید و یا بودن با هم‌تاها در موقعیتی غیر آموزشی باشد. کودک باید زیر نظر یک شخص قابل اطمینان باشد تا تدریجاً با منبع اضطراب مواجه شده و با آن توان مقابله را داشته باشد.

غالباً علایم گوارشی به صورت تهوع، استفراغ و دل درد پیدا می‌کنند و از دردهایی در قسمت‌های مختلف بدن، گلودرد، و علایم شبیه سرماخوردگی شکایت می‌کنند. در کودکان بزرگتر علایم بارزتر و خاص قلبی عروقی و تنفسی به صورت تپش قلب، احساس سرگیجه، ضعف و خفگی هم ممکن است باشد.

شایع‌ترین اختلالی که در یک سوم از مراجعان دچار اضطراب جدایی دیده می‌شود هراس کودک از بودن در میان جمع و یا جمع هراسی است که آشفتگی اضطراب‌آلود و شدیدی را نشان می‌دهد.

دوران اضطراب جدایی:

برای درمان اضطراب جدایی از درمان چندگانه از جمله: روان درمانی فردی، آموزش خانواده و روان درمانی خانواده استفاده می‌شود.

در روان درمانی خانواده به والدین کمک می‌شود که نیاز کودک را برای محبت با ثبات و حمایت‌کننده و اهمیت آماده سازی کودک برای هر تغییر مهم در زندگی، نظیر بیماری، جراحی، یا تغییر مکان جغرافیایی را بفهمند.

روش‌های خاص شناخت دادن به کودک و انجام تمرینات آرام

منبع:

خلاصه روان پزشکی علوم رفتاری - روانپزشکی بالینی، کاپلان، پور افکاری، نصرت اله، ۱۳۸۲.

