

ترس

و راههای مقابله با آن

الهه اخوان علیزاده

ترس به معنای اخص کلمه عبارتست از «خوف و بیم» ولی در یک تعریف کلی می‌توان گفت: «ترس واکنشی است در برابر محرکهای وحشتناک و آزار دهنده. اگر ترس، منطقی و طبیعی باشد مشکل خاصی به وجود نمی‌آورد، چرا که گاهی اوقات باعث می‌شود شخص با آگاهی و بینش کافی از مشکلات و مسایل استقبال نماید. مانند ترس و دلهرهٔ امتحان در کودکان. اغلب دانش‌آموزان حتی شاگردان زرنگ و باهوش با وجود اینکه درس خود را به طور دقیق مطالعه نموده‌اند ممکن است باز هم کمی مضطرب باشند.

اینگونه ترسها در افراد بزرگسال نیز مشاهده می‌شود یک پلیس جنایی - با وجود آگاه بودن از وظیفهٔ خطیری که بر دوش دارد، در خود احساس ترس می‌کند.

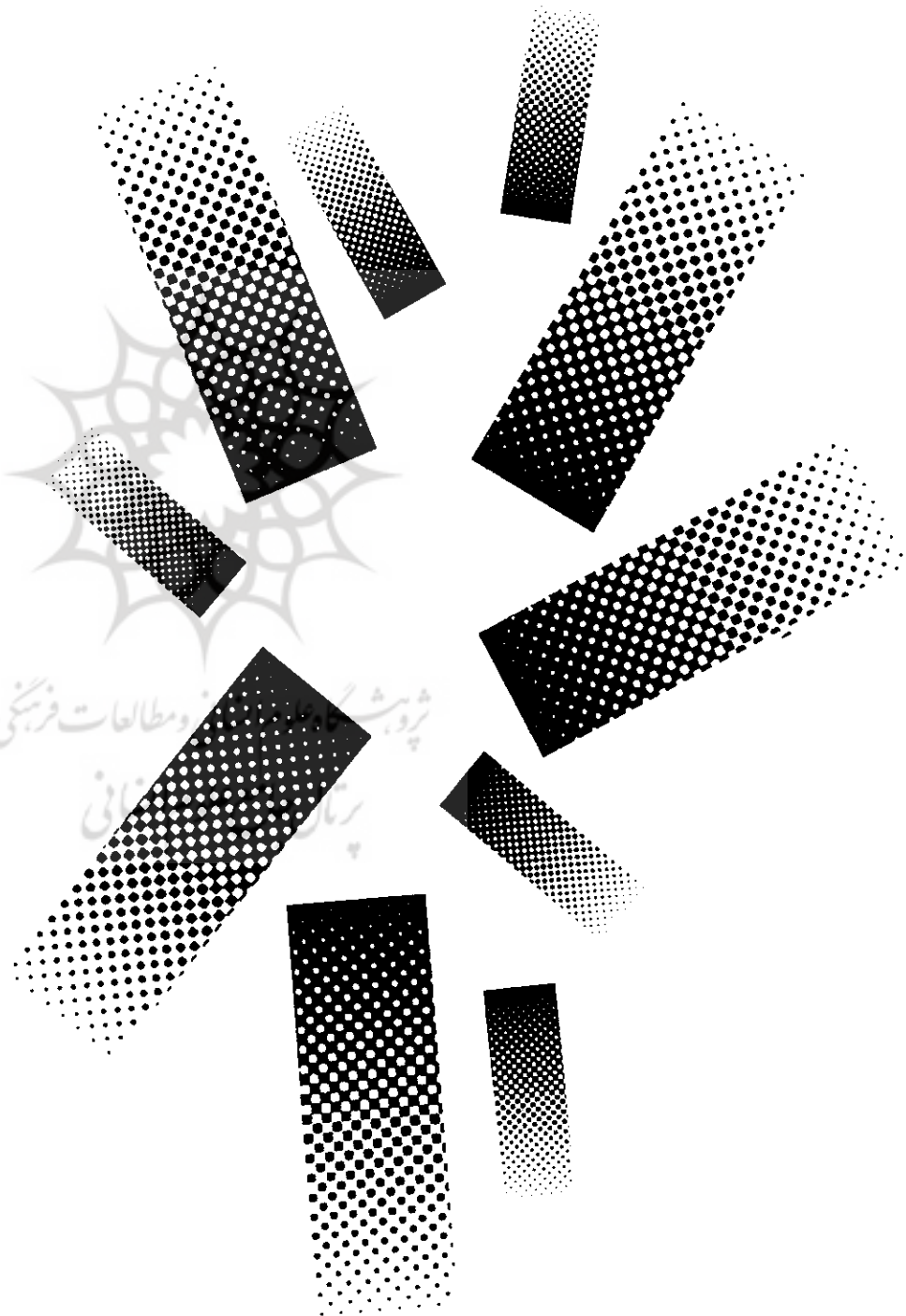
اما آن دسته از ترسهایی که در این مقوله از آنها صحبت خواهد شد، ترسهای مرضی و واهی هستند که معمولاً پایه و اساس منطقی ندارند.

منشا بسیاری از ترسها به تجارب گذشتهٔ انسان مربوط می‌شود. به اینگونه ترسها، «ترسهای اکتسابی» گفته می‌شود. اما محتوای اکتساب آنها با یکدیگر تفاوت دارد. «گروهی از ترسها نتیجهٔ تأثیر انگیزه‌ها هستند. مثلاً صداهای بلند و ناهنجار همیشه و به طور طبیعی ترس آورند».

تقلید نیز در بروز ترس مؤثر است. کودک با مشاهدهٔ ترس نزدیکان خود از حیوانات، این ترس را فرا می‌گیرد. بعضی از ترسهای کودک به تجارب ناگوار خود او مربوط می‌شود. مانند ترس کودک از مطب دندانپزشکی یا درمانگاه و بیمارستان. بعضی اوقات نیز خوابهای وحشتناک سبب ترس کودک می‌شود.

همانگونه که گفته شد ترسهای کودکان منشا بسیار زیادی دارد. از این رو در مورد بعضی از ترسها و سپس درمان آنها بحث خواهد شد.

به طور کلی ترس یا توجه به عامل سن و جنس در افراد، متفاوت است. بعضی



ترسها با بالا رفتن سن از بین می‌روند ولی برخی دیگر همچنان در شخص باقی مانده، با خصوصیات اخلاقی وی عجین می‌شوند. «واتسون^۲»، پایه گذار مکتب رفتارگرایی معتقد است که «ترس یکی از سه غریزهای است که انسان با آن متولد می‌شود و دو غریزه دیگر عبارتند از محبت و خشم»^۳.

تعمیم یکی از عواملی است که باعث تشدید ترس در کودک یا حتی افراد بزرگسال می‌شود. شخصی که با شنیدن خبر سقوط یا انفجار یک هواپیما دچار ترس می‌شود، ممکن است این وضعیت را به موقعیتهای دیگر نیز تعمیم دهد و هیچگاه سوار هواپیما نشود. باید دانست که عمومیت دادن یک پدیده به سایر پدیده‌ها اشتباه است؛ زیرا هر انسان دانا و فهمیده‌ای می‌داند که شاید عوامل انفجار یا سقوط هواپیما در آن لحظه، عوامل مختلف از جمله نقص فنی هواپیما بوده است.

تعمیم، بعضی اوقات بهانه‌ای بیش نیست و شخص برای فرار از زیر بار مسئولیت از آن استفاده می‌کند. فردی که هنگام کمک کردن به دیگران در شستن ظروف، در اثر بی‌احتیاطی، ظرفی را شکسته، ممکن است دیگر هیچوقت تن به این کار ندهد! این مثال، مصداق خوبی برای تأیید مطلب فوق است.

ترس از تاریکی: تاریکی شب یکی از عواملی است که باعث ترس کودکان می‌شود. بعضی از آنها با غروب آفتاب و فرا رسیدن شب، دچار غم و اندوه می‌شوند. این حالت زمانی بیشتر می‌شود که آنان ناچار هستند در اتاق خود و به تنهایی بخوابند.

در اینگونه موارد بهتر است کودک را با طبیعت و گردش شب و روز آشنا نمود و حکمت آفرینش هریک از آنها را برای وی شرح داد. همچنین هنگام خواب نیز با نصب و روشن نمودن چراغ خوابهای مخصوص اطاق خواب کودکان، او را به تنها خوابیدن مأنوس نمود.

برخی از کودکان هنگام خواب وحشت زده هستند. به همین جهت با دیدن

کابوسهای ترسناک، وحشت زده و هراسان از خواب می‌پرند و جیغ می‌زنند.

این دسته از کودکان ممکن است از لحاظ عاطفی و روحی با مشکل مواجه باشند. در بسیاری از موارد عواملی از قبیل ترس و نگرانی از تنبیه شدن توسط والدین یا معلم، شرایط متشنج و نابسامان خانواده مانند دعوا و کتک‌کاری، طلاق یا مرگ یکی از بستگان نزدیک نیز می‌تواند در بروز این مسئله مؤثر باشد.

«برخی از پدران و مادران برای ایمنی از جیغ و داد و فرزندان خود می‌کوشند شربت‌های خواب‌آوری به آنان بدهند. این امر در اکثر موارد بی‌فایده است و مانع دیدن رویاهای وحشتناک نمی‌شود. چاره مشکل این است که مسئله او را حل نمود و عواملی را که باعث وحشتزدگی و بدخوابی او است از بین برد.

استفاده از شربت برای خواب بد نیست ولی این امر برای مواردی است که طفل دچار بدخوابی شده و یا دارای کسالتی عصبی است. همچنین برای تخفیف دردها و ایجاد آرامش و خواب برای کودکان می‌توان دارو تجویز کرد. اما دارو همیشه راه چاره نیست. تصمیمات روشن بینانه والدین، دلداری و جرأت دادن به کودک، کاستن از عوامل ناراحت کننده واضطراب انگیز، بهترین راه درمان است»^۴.

بعضی از والدین هنگامی که از دست کودک خود عصبانی می‌شوند، او را تهدید نموده و برای تنبیه وی از مکانهای تاریک مانند زیرزمین استفاده می‌کنند. این عمل باعث می‌شود که کودک با مشاهده هرگونه تاریکی دچار رعب و وحشت شود.

والدین باید توجه داشته باشند که کودک ممکن است با به کارگیری این شیوه تنبیهی آنها از کار خود پشیمان شده و متنبه گردد، اما اثر سویی که در ذهن او باقی می‌ماند به آسانی قابل علاج نیست؛ زیرا او نسبت به یک محرک دیگر (تاریکی) دچار بدبینی و ترس شده و تازه می‌بایست به دنبال راه حلی برای درمان آن بود.

مشاهده فیلمهای ترسناک: تماشای

اینگونه فیلمها به خصوص هنگام شب برای کودکان مضر است. زیرا هنگامی که به اتاق خوابش می‌رود با شنیدن هرگونه صدایی، صحنه‌های ترسناک فیلم برایش تداعی شده و می‌ترسد.

ترس از تنهایی: بعضی از افراد به هیچ وجه حاضر نیستند در جایی تنها بمانند، خود را وابسته به دیگران می‌دانند، تنهایی برای آنها نوعی کابوس و وحشتناک تلقی می‌شود و وقتی از اینکه به تنهایی از منزل خارج شده یا به مسافرت بروند، به شدت می‌هراسند.

علت ترس این دسته افراد به دوران کودکی یا به گذشته آنان باز می‌گردد. گاهی اوقات خود شخص به واهی و پوچ بودن اینگونه ترسها واقف است ولی نمی‌تواند بر آن مسلط شود.

ترس از شنیدن صدا: عده‌ای از کودکان از وسایل برقی مانند جارو برقی و ماشین لباسشویی می‌ترسند و با شنیدن صدای آنها گریه می‌کنند. ابتدا بهتر است هنگامی که این وسایل خاموش هستند، کودک را به آنها نزدیک نموده و به او اجازه داده شود که آنها را لمس نماید. بعد نحوه و علت استفاده از این وسایل به گونه‌ای برای کودک توجیه شود که با وجود سن کمی که دارد، متوجه شود. سپس او را تشویق کرد که خودش آن وسیله را روشن نماید و بدین ترتیب بفهمد که ترسیدن او بی‌دلیل بوده است.

ترس از مدرسه: «به تدریج که کودک بزرگتر می‌شود ترسهایش نیز تغییر می‌کند. مثلاً ترس از حیوانات و ترس از تاریکی از بین می‌رود، درحالی که ترسهای آموزشی و اجتماعی احتمالاً افزایش می‌یابند»^۵.

«ترس از مدرسه، لغتی است مصطلح و غلط؛ زیرا غالباً کودک از مدرسه ترس ندارد بلکه بنا به علل مختلف از رفتن به مدرسه امتناع می‌کند و به همین جهت اصطلاح «امتناع از رفتن به مدرسه» بهتر و دقیق‌تر است. در این شرایط کودک از رفتن به مدرسه خودداری نموده، در منزل می‌ماند و به اصرار پدر و مادر هم توجهی

اغلب دیده شده که کودک در روزهای تعطیل یا فصل تابستان از وضع جسمانی خود شکایتی ندارد ولی به محض بازگشایی مدارس کم کم احساس کسالت نموده و بهانه‌جویی را آغاز می‌کند.

عده‌ای از افراد حتی با وجود دارا بودن مقام و موقعیت خوب در جامعه، بازهم خود را حقیرتر از دیگران تلقی کرده و همین باعث می‌شود که همیشه بین خود و دیگران فاصله زیادی احساس نمایند.

تعطیل یا فصل تابستان از وضع جسمانی خود شکایتی ندارد ولی به محض بازگشایی مدارس کم کم احساس کسالت نموده و بهانه‌جویی را آغاز می‌کند.

«برای درمان این کودکان نخست باید علت را جستجو نمود. در اینگونه معالجات باید به کودک توجه شود نه به ترس، به عبارت دیگر «ترسو» را باید معالجه کرد نه «ترس» را.

در بعضی موارد وجود یک نوع بیماری ممکن است سبب عدم تطابق کودک با محیط و سایرین شود یا مسایلی مانند ضعف بینایی و شنوایی باعث ترس از مدرسه گردد.^۸

در چنین شرایطی از ترس اینکه مبادا مورد تحقیر و اهانت سایر دانش‌آموزان قرار گیرد، از رفتن به مدرسه امتناع نموده و محیط خانه را به مدرسه ترجیح می‌دهد.

در بین دانش‌آموزان بیشتر ترسها بر فعالیت‌های مدرسه‌ای آنان متمرکز است. مانند نمره و امتحانات، عدم محبوبیت، بلندخوانی در کلاس (بخصوص در بین پسران به علت تغییر صدای آنان) و ترس از امتحانات که با تحت فشار قرار گرفتن به وسیله والدین برای کسب نمرات خوب تشدید می‌گردد.^۹

لازم به ذکر است که عواملی چون: عدم توجه آموزگار به کودک، فقدان روابط عاطفی مناسب بین آموزگار و دانش‌آمون، توقع بیجا و بیش از حد والدین از کودک، سبب تنفر و انزجار کودک از مدرسه می‌شود. به همین جهت نیز به تدریج و به مرور زمان حتی پنهانی و به دور از چشم والدین، غیبت از مدرسه آغاز می‌شود تا جایی که بالاخره والدین توسط مدرسه از غیبت‌های مکرر وی مطلع می‌شوند.

ترس از برقراری روابط اجتماعی: این نوع ترس ممکن است در سنین بالاتر و در بزرگسالی نیز مشاهده شود. برخی از افراد از مصاحبت با غریبه‌ها و یا جنس مخالف خود به شدت دچار ترس و اضطراب می‌شوند، یا زمانی که به عنوان سخنران وارد یک جمع می‌شوند دستپاچه شده و حتی ممکن است دچار لکنت زبان نیز شوند.

(این حالت در کودکان بخصوص هنگام درس جواب دادن فراوان دیده شده است). علایم این نوع ترس عبارتند از: افزایش ضربان قلب، تفرق شدید و لرزش دست و پا. یکی از دلایلی که سبب بروز این دسته از ترسها می‌شود، «احساس کهتری» است. عده‌ای از افراد حتی با وجود دارا بودن مقام و موقعیت خوب در جامعه، بازهم خود را حقیرتر از دیگران تلقی کرده و همین باعث می‌شود که همیشه بین خود و دیگران فاصله زیادی احساس نمایند.

از آنجایی که هرکس با توجه به شرایط خانوادگی، اجتماعی و تحصیلی خود دارای منزلت و مقام خاصی در اجتماع است، لذا این امر نمی‌بایست سبب ترس و نگرانی شخص شود. باید دانست که شغل و مقام شرافتمندانه هرکس در خور ستایش و تحسین است.

درمان

به طور کلی به کارگیری شیوه‌های مثبت درمان، حل مشکل کودک، به وجود آوردن فضایی آکنده از محبت و صمیمیت هم در منزل و هم در مدرسه، تلاش جهت برقراری آرامش و امنیت در محیط خانه و به وجود آوردن استقلال و اعتماد به نفس در کودک و نوجوان از جمله راههایی است که برای جلوگیری از بروز ترس می‌توان مورد استفاده قرار داد.

منابع و مأخذ:

۱. احدی، حسن و بنی جمالی، شکوه السادات. روانشناسی رشد، تهران چاپ و نشر بنیاد، چاپ پنجم ۱۳۷۱، ص ۲۱۱.
۲. میلانی فر، بهروز روانشناسی کودکان و نوجوانان استثنایی، تهران: انتشارات قومس، چاپ سوم، ۱۳۷۰، ص ۲۰۲.
3. John. B. Watson.
۴. ر.ک. مأخذ شماره ۲، ص ۲۰۲.
۵. کاری، محمد. اغلب کودکان به هنگام شب وحشت زده‌اند، نشریه پیوند، انجمن اولیا و مربیان جمهوری اسلامی ایران، شماره ۱۷۲، مهرماه ۱۳۶۴، ص ۱۹.
۶. آزاده، حسین. روانشناسی مرضی کودک، تهران: انتشارات بازننگ، چاپ سوم، پاییز ۱۳۷۱، ص ۹۷.
۷. ر.ک. مأخذ شماره ۲، ص ۲۳۰.
۸. ر.ک. مأخذ شماره ۲، ص ۲۰۴.
۹. نوایی نژاد، شکوه. رفتارهای پنهان و شایه‌نار تهران: انتشارات انجمن اولیا و مربیان جمهوری اسلامی ایران، چاپ سوم، زمستان ۱۳۷۲، ص ۸۷.

نمی‌کند.^۷ لذا با بهانه کردن اختلافات جسمانی از قبیل دل درد، استفراغ، سرگیجه و... از حاضر شدن در کلاس درس امتناع می‌کند.

دوری و جدایی از مادر حتی به مدت کم باعث ترس و نگرانی بعضی از کودکان می‌شود. از این رو حتی هنگامی که در مدرسه به سر می‌برند، از این جدایی رنج برده و احساس عدم امنیت می‌کنند.

اغلب دیده شده که کودک در روزهای