

رهایی از اضطراب و وسواس در کودکان

یک برنامه علمی اثبات شده برای والدین

فهرست مطالب

| | |
|--|-----|
| پیشگفتار | ۷ |
| سخن مترجم | ۹ |
| ۱ درک اضطراب کودک | ۱۱ |
| ۲ اضطراب کودک انواع و درمان‌ها | ۳۱ |
| ۳ آیا اضطراب فرزندان کل خانواده را درگیر کرده است؟ | ۴۴ |
| ۴ مشکلات رایج در تربیت فرزند مضطرب | ۵۱ |
| ۵ انطباق خانواده | ۶۴ |
| ۶ تهیه نقشه انطباق | ۸۱ |
| ۷ چطور می‌توانید حمایت کنید؟ | ۸۷ |
| ۸ اول باید کدام انطباق را کاهش دهید؟ | ۱۰۲ |
| ۹ برنامه‌ریزی برای کاهش انطباق | ۱۱۱ |
| ۱۰ چطور فرزندان را در جریان برنامه‌تان می‌گذارید؟ | ۱۲۳ |
| ۱۱ کار کردن روی برنامه‌تان | ۱۴۵ |
| ۱۲ رفع اشکال_ برخورد با پاسخ‌های نادرست کودک | ۱۵۶ |
| ۱۳ رفع اشکال- مقابله با مشکلات موجود در همکاری با همسران | ۱۷۰ |
| ۱۴ جمع‌بندی و مرحله بعد چیست؟ | ۱۸۳ |
| ضمیمه الف کاربرگ‌ها | ۱۸۸ |
| ضمیمه ب منابع | ۱۹۹ |

درک اضطراب کودک

اضطراب چیست؟

اضطراب عبارتی است که برای توصیف سیستمی به کار می‌بریم که به ما کمک می‌کند به تهدیدها و خطرات احتمالی آگاه باشیم و ما را از آن تهدیدها و خطرات ایمن نگه می‌دارد. تمام موجودات زنده از ساده‌ترین اشکال حیات گرفته تا حیوانات پیشرفته و انسان‌ها، سیستمی دارند که کارش این است که درباره تفاوت بین چیزهایی بگوید که امن یا مضرند. توانایی ایجاد تمایز برای زنده و سالم ماندن بسیار حیاتی است. برخی از حیوانات با استفاده از حس بویایی شان تشخیص می‌دهند که آیا یک ماده غذایی سالم است تا آن را بخورند یا نه درحالی‌که برخی دیگر به صداها و اطراف‌شان گوش می‌کنند تا ببینند آیا بیرون امن است تا از محل محافظت شده‌شان بیرون بیایند یا نه.

ما انسان‌ها هم با استفاده از حواس مان از خطرات دوری می‌کنیم مانند وقتی که با شنیدن صدای بلند از جا می‌پریم؛ قبل از اینکه از خیابان رد شویم هر دو طرف خیابان را خوب نگاه می‌کنیم یا وقتی که در ظرف ماست را باز می‌کنیم آن را بو می‌کنیم تا ببینیم آیا سالم است یا نه بعد آن را می‌خوریم. همچنین ما انسان‌ها به تهدیدهایی واکنش نشان می‌دهیم که واقعاً وجود ندارند و حواس ما هم نمی‌توانند آن‌ها را شناسایی کنند. توانایی منحصر به فرد ما برای تصور خطر و اقدام برای جلوگیری از آن‌ها یک دارایی بسیار ارزشمند انسانی است. ما می‌توانیم قبل از وقوع خطر از آن جلوگیری کنیم و توانایی این کار به قدرت تخیل ما بستگی دارد. گذشته از این‌ها اگر یک تهدید هنوز در دنیای واقعی وجود نداشته باشد در آن صورت تنها جایی که می‌تواند برای ما وجود داشته باشد، در تخیل ماست.

وقتی وقوع چیز بد یا خطرناکی را تصور می‌کنیم، سناریوهای تخیلی می‌توانند سیستم اضطراب ما را فعال کنند درست مثل اینکه چیز بدی در زندگی واقعی رخ می‌دهد. تصور کنید که پزشک‌تان با شما تماس می‌گیرد و نتیجه آزمایش‌تان را به شما می‌گوید و نگران است و از شما می‌خواهد هر چه زودتر، ترجیحاً همان روز به مطبش بروید تا درباره نتایج آزمایش با شما صحبت کند. سعی کنید این سناریو را به وضوح تصور کنید و واقعاً تن صدای نگران و مضطرب پزشک‌تان را بشنوید. این مسئله چه حسی به شما می‌دهد؟ شاید بترسید یا نگران شوید و شاید در بدن‌تان احساس تنش شدیدی

بکنید. شاید بخواهید این ترس‌های خیالی را کنار بگذارید و به خودتان یادآوری کنید که این ترس‌ها واقعی نیستند.

چنین احساسی یک واکنش کاملاً عادی بوده و این نمونه‌ای است تا نشان دهیم که قدرت تخیل چقدر چیز عجیب و فوق‌العاده‌ای است. فکر کردن درباره سناریوهای منفی یا خطرناک یکی از مهم‌ترین کارهایی است که قدرت تخیل ما انجام می‌دهد. مطمئناً به طور معمول ترجیح می‌دهیم تخیلات روزمره‌مان را به فکر کردن درباره چیزهای خوب و خوشایندی بگذاریم که دوست داریم اتفاق بیفتند و این هم یک کار مهم قدرت تخیل است. اما فکر کردن به چیزهای بدی که می‌توانند اتفاق بیفتند برای ایمن ماندن، مفیدتر است. حتی ممکن است تخیلات ما به گونه‌ای تکامل یابد که به ما اجازه دهد درباره ریسک‌ها و خطرهای فکر کنیم نه چیزهای خوب و خوشایند.

به یک مثال دیگر توجه کنید. تصور کنید یکی از آشناهای‌تان به شما پیشنهاد می‌دهد در طرح جدیدی سرمایه‌گذاری کنید و خیلی سریع پول هنگفتی به دست آورید. شاید درباره این چیزها فکر کنید:

- چقدر خوب می‌شود که بتوانم یک مقدار کم پول را تبدیل به پول خیلی زیادی کنم.
- چه حس خوبی دارد که بتوانم یک دفعه همه بدهی‌هایم را بدهم.
- چقدر با افتخار می‌توانم این خبر خوب را به دوستان و خانواده‌ام بدهم که از یک فرصت مالی خوب در عمرم به بهترین شکل استفاده کردم.

اما شاید افکار دیگری هم به سراغ‌تان بیاید:

- شاید شک داشته باشید و فکر کنید که ممکن است پولی را که به سختی به دست آورده‌اید، به راحتی از دست بدهید.
- شاید تصور کنید که چقدر خجالت‌آور است که به اطرافیان‌تان بگویید که تمام پول و دارایی‌تان را با یک ایده‌الکی از دست داده‌اید.

اگر فقط افکار نوع اول را داشته باشید یعنی سناریوهای خوشایند که در آن‌ها به راحتی ثروتمند می‌شوید احتمالاً تا جایی که می‌توانید در این کار سرمایه‌گذاری می‌کنید. افکار منفی کمتر خوشایند، اما بسیار مهم می‌توانند از شما در برابر اقدامات هیجانی یا بی‌پروایی که ممکن است شما را به خطر بیندازد محافظت کنند. قدرت تخیل شما با تجسم نتایج منفی و تحریک اضطراب شما درباره آن نتایج و پیامدها که ممکن است واقعاً اتفاق بیفتند می‌تواند شما را از خطرات دنیای واقعی ایمن نگه دارد.

توانایی پاسخ دادن به تهدیدهای خیالی قبل از وقوع‌شان، بهایی هم دارد. وقتی اجازه می‌دهیم اضطراب درباره خطرات خیالی به سراغ‌مان بیاید در واقع نسبت به چیزهایی حساس می‌شویم که

واقعی نیستند. پرسیدن سؤالات "چه می شود اگر" خودداری مستمر ذهن مضطرب- بدین معناست که می توانیم به یک سری "چه می شود اگرهای" غیرواقعی برسیم. پاسخ دادن به سناریوهای ساختگی با اضطراب واقعی بدین معناست که واقعاً می توانیم نگران خیلی از چیزهایی باشیم که اصلاً تهدید به شمار نمی روند. حتی می توانیم از چیزهایی بترسیم که می دانیم وجود ندارند، مانند روح و جادوگر. تصمیم گیری عاقلانه مستلزم این است که طیف گسترده ای از سناریوهای خیالی را در نظر بگیریم و سپس راهی برای ارزیابی آنها بیابیم تا واقعی ترین و محتمل ترین آنها را تشخیص دهیم. همچنین لازم است که بین ریسک های احتمالی و فواید بالقوه اقدامات مختلف تعادل برقرار کنیم. به سرعت ثروتمند شدن خیلی خوب است اما آیا آن قدر خوب هست که به ریسک از دست دادن پول های مان بپردازد؟ گرفتن این چنین تصمیمات عاقلانه ای به دو مهارت بستگی دارد که انسان ها همیشه در آنها خوب نیستند:

- باید بتوانیم بفهمیم که کدام یک از سناریوها محتمل ترند و کدام نامحتمل تر.
- باید بتوانیم ارزش هایی را به آنها اختصاص دهیم که نتیجه آنها چقدر خوب یا چقدر بد می تواند باشد.

انجام هر دوی این کارها واقعاً سخت است، بخصوص وقتی که اطلاعات موجود، محدود باشند. به یاد داشته باشید که ما با یک سری سناریوهای خیالی سروکار داریم، پس اطلاعات واقعی همیشه هم در دسترس نیست.

افراد مختلف به طرق مختلفی به این چالش می پردازند. برای مثال، آیا ترجیح می دهید کارهای مطمئن انجام دهید یا ریسک پذیر هستید؟ اگر ترجیح می دهید کارهای مطمئن و امن را انجام دهید، احتمالاً بدان معناست که برای سناریوهای منفی در ذهن تان بیشتر ارزش قائلید تا سناریوهای مثبت. اگر ریسک پذیر هستید، حتماً راحت تر باور می کنید که نتایج بالقوه مثبت، احتمال وقوع شان بیشتر است. یا شاید ارزش بیشتری برای نتایج مثبت قائل هستید تا نتایج منفی.

اگر این کتاب را انتخاب کرده اید که بخوانید، احتمالاً یک فرزند کوچک یا نوجوان دارید و نگران اضطراب ها و نگرانی هایش هستید. سعی کنید از دید فرزندان درباره اضطراب هایش فکر کنید و اینکه چگونه به ماجراهای خیالی واکنش نشان می دهد:

- آیا به نظر می رسد که فکر می کند همیشه بدترین سناریوها به حقیقت می پیوندند؟
- آیا تا به حال ناامید شده اید که او «ترجیح می دهد» روی جنبه های منفی تمرکز کند تا جنبه های مثبت؟
- آیا به نظر می رسد که فرزندان این احتمال را کوچک می شمارد که همه چیز ختم به خیر

می‌شود و «ترجیح می‌دهد» باور کند که اوضاع خوب نیست؟

- شاید حتی وقتی که همه چیز خوب پیش می‌رود و چیزهای بدی که فرزندتان از آن‌ها می‌ترسید، اتفاق نمی‌افتاد، باز هم به نظر برسد که او «نمی‌خواهد» از این ماجرا درس بگیرد، یا باور کند که این مسئله می‌تواند باز هم تکرار شود؟

کلمات «ترجیح می‌دهد» و «نمی‌خواهد» را داخل گیومه قرار دادم، چون شاید این‌ها کلمات مناسبی نباشند. کودکان واقعاً انتخابی ندارند که سناریوهای منفی را باور کنند یا سناریوهای مثبت را. مطمئناً بزرگسالان هم این چنین انتخابی ندارند اما وقتی یک کودک مضطرب دارید این طور به نظر می‌رسد که فرزندتان با لجبازی می‌خواهد به حالات، رفتارها یا باورهای مضطربانه بچسبد. اگر فکر می‌کنید که فرزندتان می‌تواند انتخاب کند از دست این اضطراب خلاص شود و دیگر این قدر نگران نباشد شاید ناراحت و عصبانی شوید یا اینکه از دست فرزندتان دلخور شوید. با این حال، مهم است درک کنید که مغز انسان به طرق متفاوتی عمل می‌کند و بعضی از کودکان بیشتر از بقیه مضطرب هستند و فرقی نمی‌کند که بخواهند این طور باشند یا نه. وقتی که این احساس آن‌ها را ایمن نگه داشته و از دردسر دور می‌کند، می‌تواند چیز خوبی باشد. اما وقتی که آن‌ها را حساس‌تر می‌کند تا از چیزهایی که واقعاً خطرناک نیستند اجتناب ورزند، خوب نیست.

دوباره به دو مهارت موردنیاز برای تصمیم‌گیری منطقی فکر کنید که بین ریسک و پاداش تعادل برقرار می‌کنند: «۱» توانایی تخمین زدن احتمال وقوع رویدادهای مختلف و «۲» توانایی ارزش‌گذاری خوب یا بد برای احتمال وقوع این نتایج. جدول ۱-۱ مثال‌هایی را ارائه می‌دهد که منظور من از «ارزش‌گذاری» مثبت و منفی چیست. وقتی می‌گوییم یک کودک مضطرب است، معمولاً کودکی را توصیف می‌کنیم که یک سری الگوهای قابل پیش‌بینی درباره نحوه استفاده از این توانایی‌ها را نشان می‌دهد. کودکی که مضطرب است، معمولاً احتمال وقوع رخدادهای منفی را بیش از حد تخمین می‌زند و احتمال وقوع رخدادهای مثبت را کوچک می‌شمارد. یک کودک مضطرب به احتمال زیاد، رخدادهای منفی را بیش از حد منفی می‌بیند «ارزش زیادی برای‌شان می‌گذارد»، خیلی بیشتر از حد معقول. از طرفی، کودک مضطرب اغلب رخدادهای مثبت را کمتر مثبت و خوب می‌بیند «ارزش کمی برای‌شان می‌گذارد» که موجب می‌شود آن نتایج بالقوه خوب، تأثیر کمی بر تصمیم‌گیری‌اش داشته باشند. نتیجه نهایی این الگوهای فکری قابل پیش‌بینی چیست؟ اگر رخدادهای منفی، بسیار محتمل و با ارزش زیادی به نظر برسند درحالی‌که رخدادهای مثبت کمتر محتمل به نظر می‌رسند و اصلاً مثبت نیستند، عجیب نیست که کودک مضطرب، ریسک‌پذیر نباشد و محتاطانه‌تر عمل کند.

جدول ۱-۱ مثال‌هایی از نسبت دادن ارزش‌های مثبت و منفی به رویدادها

| منفی | مثبت | |
|-----------------------------------|---|-----------|
| این سفر مثل یک کابوس است! | این بهترین سفری است که تا حالا رفته‌ام! | ارزش زیاد |
| احتمالاً این سفر، خسته‌کننده است. | این سفر، خوب است. | ارزش کم |

یک چیز دیگر هم هست که موجب می‌شود این الگوی قابل پیش‌بینی، قدرتمندتر باشد. کودکان مضطرب واقعاً در رویارویی با رخداد‌های منفی، خوب هستند و اغلب نتایجی را تصور می‌کنند که برای هیچ کس دیگری رخ نخواهد داد. وقتی یک کودک با یک یا دو نتیجه نسبتاً منفی روبه‌رو می‌شود، قدرت تخیل یک کودک مضطرب آن را به شدت فرا می‌خواند.

کودکی را در نظر بگیرید که به گرفتن جشن تولدش فکر می‌کند و نگران است که آیا همه چیز طبق برنامه پیش می‌رود یا نه. سناریوهای مختلفی به ذهنش می‌رسد که بعضی از آن‌ها مثبت و برخی دیگر منفی هستند. ممکن است تصور کند که خیلی مهم و محبوب شده است چرا که در جشن تولد او به همه خوش گذشته است. ممکن است تصور کند که کادوهای خیلی خوبی از دوستانش می‌گیرد. ممکن است به خوش‌گذراندن با دوستانش فکر کند. از طرفی، کودکی که تولدش است می‌تواند دربارهٔ احتمالات منفی فکر کند، مثل اینکه خیلی از دوستانش به جشنش نیایند. یا شاید تصور کند که جشن کسل‌کننده باشد و مهمان‌ها بگویند که به آن‌ها خوش نگذشته است. شاید تصور کند که ممکن است اتفاق بدی در جشن بیفتد و موجب شود که خجالت بکشد که به مدرسه برود یا شاید تصور کند که بقیهٔ کودکان دربارهٔ او صحبت می‌کنند و چیزهای خوبی نمی‌گویند.

برای کودکان مضطرب، سناریوهای دوم که در آن‌ها همه چیز بد پیش می‌رود و در نهایت از اینکه مهمانی گرفته‌اند، پشیمان می‌شوند به نظر محتمل‌تر می‌رسد. ارزش زیاد رخداد‌های منفی «خیلی بد می‌شود» یا «خیلی افتضاح است» یا «پایان دنیاست» بر رخداد‌های بالقوهٔ مثبت برتری می‌یابد و برای آن‌ها ارزش کمتری قائل می‌شود «همه چیز خوب پیش می‌رود» یا «جای نگرانی نیست». همچنین ممکن است که کودکان مضطرب با سناریوهای منفی برخورد کنند که برای کودکان کمتر مضطرب رخ نمی‌دهد مانند اینکه مثلاً طوفان یا آتش‌سوزی جشن را خراب کند، یک نفر در استخر غرق شود همه از خوردن کیک تولد مسموم شوند یا کودکی که تولدش است جلوی همهٔ مهمان‌ها بالا بیاورد.

اگر فرزند شما مضطرب است، به راحتی نمی‌تواند تمام این احتمالات منفی را نادیده بگیرد یا باور کند که فقط چیزهای مثبت اتفاق می‌افتد. همچنین نمی‌تواند تصمیم بگیرد که رویدادهای منفی، این قدرها هم بد نیستند. به آسانی می‌توان دید که چرا یک کودک به سطوح بالاتر اضطراب گرایش دارد و تصمیم می‌گیرد کلاً جشن برگزار نکند؛ چرا که به ریسکش نمی‌ارزد. میزبانی کردن در یک

مهمانی و جشن و ریسک‌پذیری تا این حد برای یک کودک مضطرب به اندازه سرمایه‌گذاری تمام دارایی‌اش در یک طرح یک‌شبه پولدار شدن، بی‌پروا و جسورانه است.

چرا بعضی از کودکان دچار اضطراب می‌شوند؟

سؤالات رایجی که والدین کودکان مضطرب اغلب می‌پرسند، عبارت‌اند از:

- چرا این اتفاق می‌افتد؟
- چرا کودکان دیگر این مشکل را ندارند؟
- آیا دلیلش این است که فرزند آن‌ها یک کودکِ سطح متوسط است؟
- آیا تقصیر ما است؟
- آیا این رفتار او ارثی است؟

اگر این طور به نظر برسد که فرزندتان بیش از بقیه هم‌سالانش دچار اضطراب است، نگران می‌شوید که چرا این طور است؟ علم سلامت روان پاسخ خوبی به این سؤال نمی‌دهد که چرا بعضی از کودکان مضطرب‌تر از بقیه هستند. شاید عجیب به نظر برسد که هنوز پاسخ درستی برای چنین سؤال مهمی نداریم. اما اگر دو نکته را در نظر بگیرید، می‌فهمید که این‌قدرها هم عجیب نیست:

- اولین نکته این است که روان‌شناسی و روان‌پزشکی رشته‌هایی که بر سلامت روان و سلامت عاطفی متمرکزند - رشته‌های نسبتاً جدیدی هستند. همیشه کودکان و بزرگسالانی هستند که دچار اضطراب می‌شوند اما بررسی علمی این مشکل، به عنوان بخشی از رشته پزشکی نسبتاً جدید است.
- نکته دوم، درک این موضوع است که مغز انسان بسیار پیچیده است و ابزارهای مطالعه آن بسیار محدود. مغز انسان از ده‌ها میلیارد عصب تشکیل شده که از طریق شبکه‌ای از سیناپس‌ها به هم متصل شده‌اند و پیچیده از هر ماشین پیچیده‌ای است که فکرش را بکنید. درک نحوه عملکرد مغز، در ابتدایی‌ترین حالتش یک کار فوق‌العاده چالش‌برانگیز است که هنوز تمام ابعادش مشخص نشده است. ابزارهایی که برای مطالعه مغز در اختیار داریم هم بسیار محدودند.

با توجه به پیچیدگی مغز، ابزارهای محدودی برای مطالعه آن موجود است و زمان کمی که به مطالعه و بررسی آن اختصاص یافته است. علم، اطلاعات بسیار ارزشمندی را درباره اضطراب و مشکلات دیگر ارائه داده است. اما هنوز پاسخ روشنی به این سؤال داده نشده است که چرا یک کودک دچار سطح بالایی از اضطراب می‌شود درحالی‌که بقیه کودکان این طور نیستند. و احتمالاً یک پاسخ

برای آن سؤال وجود ندارد. عوامل مختلفی در اضطراب کودک دخیل هستند، از جمله عوامل داخلی و بیولوژیک و همچنین عوامل خارجی و محیطی. به نظر می‌رسد که بعضی از آن‌ها از همان کودکی و بدو تولد مضطرب هستند، که به دلیل یک‌سری عوامل ژنتیکی است که کد ژنتیکی‌شان ویژگی‌های موجودات زنده را تعیین می‌کند. مدت‌ها این‌طور تصور می‌شد که حتی ویژگی‌های ساده‌ای مانند رنگ چشم با یک ژن تنها تعیین می‌شوند اما حالا مشخص شده که پیچیده‌تر از آن چیزی هستند که دانشمندان قبلاً فکر می‌کردند و هیچ «ژن مخصوص اضطراب» وجود ندارد.

عوامل محیطی با محیط پیش از تولد فرد آغاز شده و با محیط اطرافش پس از تولد ادامه می‌یابد و می‌تواند نقش آفرین باشد. در اکثر موارد، ممکن است محیط بر عوامل بیولوژیکی و ژنتیکی تأثیر بگذارد.

گاهی، وسوسه می‌شویم این‌طور فکر کنیم که یک‌سری عوامل محیطی مشخص عامل اضطراب کودک هستند. والدین و درمانگران هم ممکن است این اشتباه را بکنند. برای مثال اگر کودکی را انتخاب کنیم که والدینش از هم جدا شده‌اند یا همیشه با هم جروبحث داشته‌اند یا کودکی که در مدرسه مورد آزار و اذیت قرار گرفته است یا در مدرسه از نظر درسی او را تشویق کرده‌اند یک بیماری مزمن و یا اضافه وزن دارد و یا کسی را که خیلی دوست داشته از دست داده است، همه این عوامل می‌توانند در اضطراب کودک دخیل باشند یا کودک برای تمام این مسائل اضطراب داشته باشد. اما لزوماً این‌طور نیست که بدون وجود این عوامل، این کودک خاص مضطرب نباشد. احتمال دارد که کودک به دلایل نامشخصی مضطرب باشد و این عوامل مشخص تنها «قلای» هستند که بدان وسیله درباره چیزی توضیح می‌دهیم که توجیهی برایش نداریم. مطمئناً، هر کاری که بتوان انجام داد تا یک محیط سالم و ثابت را برای کودک فراهم آورد اما باز هم اشتباه است این‌طور فکر کنیم که مشکل یک کودک مضطرب، بابت یک موضوع خاص در زندگی‌اش است.

پس چه کار می‌توانیم بکنیم؟ راه‌های مؤثری برای غلبه بر اضطراب وجود دارد که متکی به این نیست که چرا یک کودک دچار اضطراب است. حتی در سایر رشته‌های پزشکی هم درمان‌های زیادی وجود دارد که به سبب تأثیرشان استفاده می‌شوند نه به دلیل اینکه پزشکان دقیقاً درک کرده‌اند که چرا شخص آن مشکل را دارد. در این کتاب روی یک روش کاهش اضطراب متمرکزیم که والدین باید تغییراتی را در رفتارهای‌شان ایجاد کنند. در فصل بعد، به روش‌های دیگر می‌پردازیم و از شما می‌خواهیم گزینه‌های مختلف کمک‌کننده به فرزندتان را در نظر بگیرید.

مشکل اضطراب تا چه اندازه رواج دارد؟

مشکل اضطراب، رایج‌ترین مشکل سلامت روان در کودکان و نوجوانان است. تحقیقات نشان می‌دهد

که بین ۵ تا و ۱۰ درصد کودکان از پیش‌دبستانی تا نوجوانی، دچار مشکل اضطراب‌اند. با در نظر گرفتن نقطه میانی ۷/۵٪ «که به آنچه که اخیراً در یک مطالعه مقیاس بزرگ گزارش شده است»، این بدان معناست که در یک کلاس عادی متشکل از ۲۵ دانش‌آموز، دو نفر دچار اضطراب هستند. اگر فرزند شما این مشکل را دارد مسلماً تنها کودکی نیست که مضطرب است! و اگر بپرسیم چند تا از کودکان تا به حال مشکل اضطراب را داشته‌اند به طور حتم این تعداد بسیار بالاتر هم خواهد بود. داده‌ها حاکی از آن است که از هر سه کودک، یک نفر در یک بازه زمانی قبل از نوجوانی دچار اضطراب خواهد شد.

این رقم بسیار بالاست و این سؤال را مطرح می‌کند که: چرا اضطراب این‌قدر رایج است؟ آیا شیوع آن رو به افزایش است؟ و باید در رابطه با آن چه کار کنیم؟ شاید برخی از جنبه‌های زندگی در دنیای امروزی، همچون غرق شدن در رسانه‌های اجتماعی یا گرایش به موفقیت و ارزیابی بیشتر، موجب می‌شود که کودکان مضطرب‌تر شوند. اما احتمال دارد که اکثر کودکانی که امروزه مضطرب هستند در زمان‌های دیگری از عمرشان هم دچار اضطراب شوند و اینکه ما اکنون راحت‌تر از گذشته به اضطراب در کودکان پی می‌بریم و متوجه آن می‌شویم.

مشکل اضطراب یا اختلال اضطراب؟

در این کتاب، ترجیح می‌دهم کودکان را این‌طور توصیف کنم که «مشکل اضطراب» دارند یا «سیار مضطرب» تا کودکانی که دچار «اختلال اضطراب» هستند. دلایل زیادی برای این تصمیم دارم اما شما می‌توانید به جای این‌ها از عبارتی استفاده کنید که ترجیح می‌دهید و معنای آن هم تفاوت چندانی نمی‌کند. یک دلیل من برای استفاده نکردن از عبارت بالینی‌تر «اختلال اضطراب» این است که کودک نباید واقعاً یک اختلال داشته باشد تا ابزارها و راهبردهای ارائه‌شده در این کتاب، برایش مفید باشد. حتی اگر فرزندان کمی مضطرب است، و به معیارهای تشخیصی رسمی برای اختلال اضطراب نمی‌رسد هم می‌توانید با استفاده از راهنمایی‌های این کتاب به او کمک کنید تا بهتر با آن مقابله کند و کمتر مضطرب باشد. در حقیقت، کمک به فرزندان که تنها کمی اضطراب دارد باز هم مهم است چراکه به او کمک می‌کند تا به سطح بالای اضطراب نرسد.

یک علت دیگری که روی تشخیص رسمی و اختلال تمرکز نمی‌کنم این است که این تشخیص‌ها واقعاً اختیاری و خودسرانه نیستند و تصمیم‌گیری درباره اینکه آیا یک کودک دچار اختلال اضطراب است یا نه، یک موضوع کاملاً ذهنی است. زیرا هیچ آزمایش خون یا عکسبرداری با اشعه X نیست که وجود اختلال اضطراب را تعیین کند و اینکه این تصمیم به این بستگی دارد که آیا کودک و والدینش بر این باورند که اضطراب، زندگی فرزندان را مختل کرده یا نه. اگر این کتاب را می‌خوانید پس