

اختلالات روانی و رفتاری کودکان



جویدن ناخن

این واکنش در همه ی گروههای سنی دیده می شود ولی بیشتر در سنین کودکی و اوائل بلوغ اتفاق می افتد . بسیاری از کودکان فقط مواقعی که در فشار روحی قرار می گیرند (مانند عصبانیت ، زمان امتحان یا هنگام مشاهده فیلمهای مهیج) ناخن خود را می جوند ولی بعضی ها هم بدون دلیل خاصی مرتباً به این کار اقدام می کنند.

ناخن جویدن عکس العملی است که اغلب اوقات با انگشت مکیدن کاملاً تفاوت دارد ؛ زیرا برخلاف انگشت مکیدن یک عادت نیست ، بلکه وسیله ای است که کودک برای پایین آوردن فشار درونی خود به کار می برد. گاهی هم واکنشی است در مقابل خصومتی که از جانب افراد محبوبی مانند مادر در طفل برانگیخته شده است.

به رغم اختلاف نظر در علت بروز این اختلال ، غالب محققان برآنند که درمانهایی از قبیل تلخ کردن و بستن ناخن ، یا تمسخر و تهدید شخص ، چندان مفید نیستند بلکه درمان باید شامل درک مشکلات و کمک به شخصی باشد که ناخن خود را می جود تا بتواند سازش شخصیتی کافی و راه های مناسب تری برای خالی کردن فشار روحی خود پیدا کند.

مکیدن شست

معمولاً شروع عادت مکیدن شست در کودکان از 3 تا 4 ماهگی است . وقتی کودک کوچک تر است اغلب بلافاصله بعد از غذا خوردن شست خود را می مکد . بعضی از کودکان به محض آن که پستانک را از دهانشان بیرون بیاورند، شروع به مکیدن شست خود می کنند ولی بعدها قبل از شیر خوردن هم انگشت خود را به دهان می برند و بالاخره در مواقع دیگر روز هم این عمل مشاهده خواهد شد . در سنین بالاتر (3 تا 3/5 سالگی) بیشتر کودکان شبها به مکیدن شست خود می پردازند.

بهترین طریقه درمان این عادت آن است که به طور غیرمستقیم کودک به کارهای دیگری که مورد علاقه اوست وادار شود تا به تدریج این عادت از سر او بیفتد.

شب ادراري

شب ادراري يا تخليه بي اراده ي ادرار پس از 3 تا 4 سالگي يکي از شايعترين نشانه هاي مشکلات هيچاني بچه ها در دوران کودکي است. اين تخليه ممکن است روزها نيز اتفاق افتد ولي اغلب موارد در شبهاست . تخليه ادرار معمولاً با خواب هايي که در آنها کودک ، خود را در وضعيت مناسبی براي ادرار کردن مي بيند ، همراه است ولي بلافاصله بيدار مي شود و رختخواب را خيس مي يابد.

شب ادراري ممکن است نتیجه يك دسته از عوامل جسمي يا رواني باشد ؛ ولي عوامل رواني در بچه ها نقش مهمي را به عهده دارند. برخی از این عوامل عبارتند از :

- 1- اظهار غيرمسئوليت نیاز به تشويق
- 2- کوشش براي نشان دادن احتياج به کمک و يا توجه پدر و مادر
- 3- تعایل به لذت حاصل از ادرار کردن
- 4- اظهار خصومت نسبت به والدين
- 5- بعضي از امراض عصبي
- 6- اختلال در مثانه و خواب بسيار عميق
- 7- عدم تکامل بدني و يا ناپختگي عاطفي

درمان شب ادراري

يکي از راه هاي درمان شب ادراري ، درمان با بازتاب هاي شرطي است ، اما تا چه حد عاقلانه خواهد بود که ما اين مشکل را در کودک به زور از بين ببريم . کودک به دليل دچار بودن به واکنش هاي شرطي ضعيف تر به شب ادراري مبتلا نمي شود، بلکه براي آن شب ادراري دارد که دچار مشکلات هيچاني است .

در درمان شب ادراري ، اولاً بايد سابقه کامل خانوادگي کودک را گرفت، او را مورد معاينه کامل جسمي قرار داد و شخصيت کودک را بررسي کرد. ثانياً تمام روش هاي درماني بايستي در جهت تسکين و از بين بردن مشکلات هيچاني کودک باشد.

بسياري از کودکان قبل از برقراري رابطه عاطفي با پزشک ، درباره شب ادراري خود صحبت نمي کنند. گاهي ممکن است پس از رفع مشکلات محيطي زندگي کودک ، بدون توسل به روان درماني ، در علائم مشکل ، پيشرفتي حاصل شده و بيمار بهبود يابد .

در موارد شب ادراري شديد اگر مشکل منازعه اي بين کودک و والدين باشد، دادن دارو، محدود کردن مایعات و دادن پاداش به کودک ، خود جزء این مشکلات مي شود . براي مثال مادري که از

شب ادراري كودكش ناراحت است ، مسلماً مایعات كمترى به او خواهد داد. به طور خلاصه مي توان گفت كه استفاده از اين وسايل و روشها فقط زمانى موفقيت آميز است كه رابطه خوبى بين والدين و كودك وجود داشته باشد.

جویدن ناخن در كودكان



جویدن ناخن كك اختلال و واكنش روانى است كه در كودكان معمولاً در سنين خردسالى 4 تا 5 سالگى آغاز مى شود . علت ناخن جویدن در اين سنين اغلب ناشى از هيچانات و اضطراب ها مى باشد . ناخن جویدن همينطور مى تواند روشى براى ابراز دلگيرى ها و دلخورى ها ، دلواپسى و يا جلب توجه باشد . گاهى كودكان اين عمل را از والدين ياد ميگيرند و گاهى هم به علت اضطراب و استرس به ناخن جویدن روى مى آورند . ناخن جویدن مى تواند باعث بروز مشكلاتى از قبيل كاهش اعتماد به نفس شود به اين صورت كه كودكانى كه ناخن مى جوند اغلب در نزد همسالان خود دستانشان را مخفى مى كنند و اين موضوع باعث خجالت آنها مى شود. در هر حال ناخن جویدن يك اختلال محسوب مى شود و از بين بردن آن در دوران كودكى آسان تر مى باشد زيرا اين مسئله ممكن است تا بزرگسالى ادامه داشته باشد و بعد ها به صورت يك عادت در آيد. بهترين شيوه پيدا كردن منبع استرس در كودك مى باشد و با رفع آن مسئله ناخن جویدن مى تواند به راحتى کنار گذاشته شود .

در زیر توصیه هایی برای جلوگیری از این عمل آورده شده است :

- ۱- کوتاه کردن ناخنها
ناخنهای کوتاه شده لزوم کمتری دارند که جویده شوند . سعی کنید که هر چند روز یک بار ناخنهایش را بگیرید و سوهان بزنید که حتی نتواند تکه های کوچک ناخن را به دندان بگیرد.
- ۲- منحرف کردن حواس در هنگام ناخن جویدن
سعی کنید حواس کودک را در هنگام این عمل پرت کنید . از او کارهایی بخواهید که مجبور شود از انگشتانش استفاده کند مثل : درست کردن یک کاردستی یا کشیدن یک نقاشی.
- ۳- چسب زدن به روی انگشتان
شما می توانید چسبهای زخم رنگی به روی دستانش بزنید. به یاد داشته باشید تهدید، تنبیه ، پاشیدن فلفل و دارو به روی انگشتان نه تنها تاثیری ندارد بلکه می تواند مشکلات را تشدید کند. مخصوصا بچه های کوچکتر نمی توانند دلیل اینکه انگشتانشان بدمزه است را بفهمند و این راه حل نمی تواند به آنها کمک کند.
همینطور سعی کنید هرگز بچه ها را نترسانید به عنوان مثال اینکه اگر ناخن را بخوری درخت ناخن در شکمت رشد می کند یا اینکه ممکن است بدون اینکه بداند انگشتش را بخورد زیرا کودک شما ممکن است این گفته های شما را به طور واقعی احساس کند.
- ۴- به دنبال علت بگردید

شما بهتر است منتظر پاسخ کودکان که چرا ناخن هایش را می جود نباشید و او را به خاطر انجام این عمل سرزنش نکنید. سعی کنید به دنبال علت باشید و توجه کنید که کودکان در چه موقعیت هایی این عمل را انجام می دهد مثلا موقعی که می خواهد در مورد مسئله مهمی با شما صحبت کند و یا در هنگام تماشای فیلم های وحشتناک. آیا از شما می ترسد و یا از مسئله ای واهمه دارد مثل مدرسه و امتحانات (در کودکانی که در سن مدرسه هستند) . جستجو کنید که چه چیزی باعث شده آرامش و امنیت او بهم بخورد. تلاش کنید آن را بیابید . این تلاش و کاوش شما برای پیدا کردن مشکل کودکان و حل آن می تواند بزرگترین گام برای از بین بردن اختلال ناخن جویدن باشد.

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات درمانی استان بوشهر

معاونت بهداشتی