



بدون دارو و درمان پزشکی
اضطراب کودکان مان را درمان کنیم



لویس رد



سمیه رزاق دوست، آناییتا شهابی

رد، لوییژ	سرشناسه
Reid, Louise	
اضطراب کودکان مان را درمان کنیم: بدون دارو و درمان پزشکی / نوشته لوییژ رد؛ ترجمه سیمه رزاق دوست، آناهیتا شهابی.	عنوان و نام پدیدآور
تهران: موسسه پژوهش هنر و اندیشه، ۱۳۹۱	مشخصات نشر
۱۴۴ ص. : جدول.	مشخصات ظاهری
روانشناسی: ۷.	فروست
۹۷۸-۶۰۰-۹۳۲۹۰-۸-۳	شابک
فتیا	وضعیت فهرست نویسی
Guérir anxiété de nos enfants. : عنوان اصلی:	یادداشت
بدون دارو و درمان پزشکی.	عنوان دیگر
اضطراب در کودکان — درمان	موضوع
کودکان — روانشناسی	موضوع
اضطراب — اختلالات — درمان	موضوع
رزاق دوست، سیمه، ۱۳۶۰ - مترجم	شناسه افزوده
شهابی، آناهیتا، ۱۳۵۹ - مترجم	شناسه افزوده
۱۳۹۱ / ۵۶۴ الف / BF۷۳۳	رده بندی کنگره
۱۵۲/۴۶	رده بندی دیویی
۲۸۷۳۰۲۶	شماره کتابشناسی ملی



بدون دارو و درمان پزشکی
اضطراب کودکان مان را درمان کن

نویسنده: نویس رده

مترجمان: سمیه رزاق دوست، آناهیتا شهبازی

چاپ اول، ۱۳۹۱

دکتر علیرضا ناصری	ویراستار
مهندس حمید کربلی	مدیر هنری
محبوبه مرادی	طراح جلد
آلاله صادقی پور	حروفچین
دانش	لیتوگرافی، چاپ و صحافی

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

کلیه حقوق متعلق به «بژواک هنر و اندیشه» و محفوظ است

تهران، خیابان آیت... کاشانی، خیابان نیرو، پلاک ۱، واحد ۲۲

۲۴۰۴۸۹۴۹ - ۲۴۰۴۸۹۵۹ روابط عمومی ۲۲۰۲۸۶۷۲

www.aramesh.net

قیمت: ۶۰۰۰

فهرست مطالب



یادداشت مترجمین

۱۳

پیشگفتار

۱۵

مقدمه

۱۷

فصل اول: کودک شیرخوار

۲۳

برقراری ارتباط نوزاد با جسم خود

۲۳

برقراری ارتباط نوزاد با محیط خود

۲۴

۲۹	فصل دوم: اضطراب در کودکان
۳۰	واکنش‌های حاصل از اضطراب
۳۰	گریه
۳۱	اختلالات خواب
۳۲	رفتارهای ناهنجار
۳۳	کودک کامل
۳۴	اضطراب فراگیر
۳۵	اختلال ترس و وحشت‌زدگی
۳۷	مدرسه هراسی
۳۸	افسردگی

۴۱	فصل سوم: موقعیت‌های اضطراب‌آور
۴۲	مهد کودک
۴۳	مدرسه
۴۴	طلاق
۴۵	سازش با تغییرات
۴۵	درمان اضطراب

۴۷	فصل چهارم: ترس‌ها
۴۷	ترس؛ فرایندی حاصل سازگاری و انطباق

۴۹	ترس در کودکان زیر شش سال
۵۲	نقاشی به عنوان ابزاری برای تسلط بر ترس
۵۳	روش درمان
۵۶	تضمین آینده‌ی بهتر برای فرزندان مان
۵۷	فصل پنجم: رنجیدگی
۵۸	رنجیدگی در کودکان نوپا
۵۸	رنجیدگی در کودکان دو و سه ساله
۵۹	رنجیدگی در کودکان چهار و پنج ساله
۶۰	روش درمان
۶۱	رنجیدگی در کودکان شش تا ده ساله
۶۴	رنجیدگی در کودکان بالای ده سال
۶۵	فصل ششم: خشم و عصبانیت
۶۵	خشم و عصبانیت در کودکان زیر یک سال
۶۶	خشم و عصبانیت در کودکان یک تا سه ساله
۶۸	خشم و عصبانیت در کودکان چهار ساله به بالا
۶۹	روش درمان
۷۰	اشکال تغییر شکل یافته‌ی خشم
۷۲	تسلط بر خشم
۷۳	ترس‌ها و ناراحتی‌هایی که پایه و اساس خشم هستند

۷۷	فصل هفتم: باورهای غلط در کودکان
۷۷	زودبآوری در کودکان
۷۸	نخستین باور غلط
۷۸	اضمحلال نخستین باور غلط
۷۹	حفظ نخستین باور غلط
۸۱	برچیدن نخستین باور غلط
۸۳	باور غلط مرتبط با احساس خشنودی
۸۳	اضمحلال باور غلط مرتبط با احساس خشنودی
۸۴	حفظ باور غلط مرتبط با احساس خشنودی
۸۷	برچیدن باورهای غلط در ارتباط با احساس خشنودی
۸۸	باورهای غلط در ارتباط با قدرت مطلق
۸۸	اضمحلال باورهای غلط در ارتباط با قدرت مطلق
۸۹	حفظ باورهای غلط در ارتباط با قدرت مطلق
۹۱	تغییر باورهای غلط نزد کودکان
۹۳	روش درمان

۹۷	فصل هشتم: رفتارهای ناهنجار یا بخش سرکش
۹۷	واکنش‌های عصبی و خشم‌آلود
۹۸	بد اخمی و قهر
۹۹	پرخاشگری و خشونت
۱۰۰	بیش‌فعالی

- دستکاری ۱۰۱
انفعال و تنبلی ۱۰۲
کمال گرایی ۱۰۴
خودخواهی ۱۰۵
نوکرمانی ۱۰۶
رفتارهای ناهنجار، عملکردهای حفاظتی ۱۰۷
تمرین کودک سرکشی ۱۰۸
روش درمان ۱۰۹

- فصل نهم: آسیب دیدگی در کودکان ۱۱۳
از بین بردن احساس خلاء ۱۱۵
روش درمان ۱۱۵

- فصل دهم: کمرویی در کودکان ۱۱۹
ریشه های کمرویی ۱۲۰
کمرویی بیمارگونه ۱۲۱
درمان کمرویی بیمارگونه ۱۲۲

- فصل یازدهم: کودک و خواب ۱۲۳
چگونه به کودکان کمک کنیم تا بهتر بخوابند ۱۲۴

۱۲۵	کاهش اضطراب مرتبط با خواب
۱۲۶	جوشش افکار
۱۲۶	روش درمان - - - - -
۱۲۹	فصل دوازدهم: عزت نفس
۱۳۰	اختلالات در زمینه عزت نفس
۱۳۱	برگرداندن عزت نفس به کودک - - - - -
۱۳۲	روش درمان - - - - -
۱۳۷	نتیجه گیری

یادداشت مترجمان



«در روزگار ما، شمار کودکانی که با مشاوره‌ی پزشکی و روانشناختی، تحت درمان اختلالات مربوط به اضطراب هستند، پیوسته رو به افزایش است در حالی که سن متوسط آنها همواره کاهش می‌یابد. اختلالات وحشت‌زدگی در کودکان هفت یا هشت ساله دیده می‌شود و گونه‌های مختلف ترس، در کودکانی به زحمت شش ساله بروز می‌کند.» در چنین شرایطی، بالا بردن سطح آگاهی‌مان در ارتباط با مسأله‌ی اضطراب و بهره‌گیری از ابزار مؤثری که بدون استفاده از دارو و درمان پزشکی، فرزندان‌مان را به زندگی طبیعی برگرداند، امری ضروری محسوب می‌شود.

در این اثر بی‌نظیر، لویس رد، راهکارهای ساده و مؤثری ارائه می‌دهد

که می‌تواند حامی اطمینان بخشی برای رهایی کودکان مان از این اضطراب شدید باشد. اضطرابی که شاید خودِ ما، در بخش وسیعی از زندگی مان به آن دچار شده باشیم.

مخاطب اثر حاضر؛ والدین، مربیان مهدکودک و معلمان مدارس هستند که می‌توانند با مراجعه به این راهنمای ارزشمند، بر اضطراب و پریشانی دلبندانمان مرهم گذارده و آنها را از رنج‌های بی‌حاصل برهانند.

خانم لویس رده روانکاو و متخصص اختلالات ناشی از اضطراب است. او با استفاده از تصویرسازی ذهنی و قدرت تجسم، روشی برای درمان سریع اختلالات مرتبط با اضطراب، افسردگی، ترس و عدم رضایت از زندگی ابداع کرده و آثار متعددی را در کانادا از خود به جای گذاشته است.

پیشگفتار



سال‌ها، شاهد عجز و نابسامانی‌های بی‌حد و حصری بودم که باعث ایجاد اضطراب در جوانان - حتی جوانان بسیار باهوش، شجاع و با اراده - می‌شد. ناامیدی و یأس را بر چهره‌ی افرادی دیدم که در زندگی چیزی جز خوشبختی طلب نکرده، اما خود را گرفتار ظلمت و آشفتگی‌های مداوم یافتند. آنها عاجز از پیشروی طبیعی در زندگی بودند و در رویارویی با آن، خود را کاملاً درمانده احساس می‌کردند. اکثر آنها داروهای مختلفی را مصرف می‌کردند و یا علیرغم توصیه‌ی پزشک معالج‌شان؛ از مصرف آن، سر باز می‌زدند و تعدادی از آنها نیز به مراکز روانشناسی متوسل می‌شدند بی‌آنکه نتایج قانع‌کننده‌ای عایدشان شده باشد.

دریافتم که نقطه‌ی مشترکی که افراد مبتلا به اضطراب شدید را بهم پیوند می‌دهد؛ خشمی است که آنها نسبت به خویش احساس می‌کنند، چون با وجود این که می‌دانند هیچ منطقی در این امر وجود ندارد همچون کودکی در برابر ترس‌هایی که قادر به مهار آنها نیست - احساس درماندگی می‌کنند. این اشخاص، خود را کودک می‌دانند و همچنان ترس‌ها و باورهای غلطی را که پیش از شش سالگی در آنها نهادینه شده، در خود حفظ می‌کنند. در واقع همان ترس‌ها و باورهایی که سرکوب شده و هرگز به صورت مؤثری با آنها مقابله نشده، در سال‌های بعد خود را نشان می‌دهند.

تاکنون شش کتاب نوشته‌ام که همگی به مسأله‌ی اضطرابِ جوانان پرداخته و ابزار مناسبی را برای سازگاری با آن ارائه می‌دهند. مدت‌های مدیدی فکر می‌کردم که مشکلات اضطراب‌آوری نظیر افسردگی، وحشتزدگی و انواع ترس، تقریباً منحصر به افراد بالغ است اما متوجه شدم که افراد در سنین بسیار پایین‌تری با این اختلالات مواجه می‌شوند و همین امر بهانه‌ای شد تا نگاه تازه‌ای به اضطراب داشته باشم.

دریافتم که مطمئن‌ترین راه برای کمک به جوانان فردا در برابر جهنم اضطراب، این است که به کودکان امروز کمک کنیم و به آنها اجازه دهیم تا از همین حالا ترس‌ها و باورهای نادرست را که متأسفانه تمام اضطراب‌هاست ریشه‌کن کنند.

امید است به واسطه‌ی اثر حاضر، زندگی کودکان آسان‌تر شده و همچنین بار دردناک احساس گناه از دوش بسیاری از والدین برداشته شود.

مقدمه



در روزگار ما، شمار کودکانی که با مشاوره‌ی پزشکی و روانشناختی، تحت درمان اختلالات مربوط به اضطراب هستند، پیوسته رو به افزایش است در حالی که سن متوسط آنها همواره کاهش می‌یابد. اختلالات وحشتزدگی در کودکان هفت یا هشت ساله یافت می‌شود و گونه‌های مختلف ترس، به ویژه مدرسه هراسی، در کودکانی دیده می‌شود که به زحمت شش یا هفت سال دارند. بسیاری از افراد با تجویز داروهای ضد اضطراب مواجه می‌شوند، حال آنکه این داروها برای مدت‌های طولانی مختص افراد بالغ بود. امروزه به بهانه‌ی رعایت جانب احتیاط، شاهد گرایش به تجویز زیاد دارو به نورستگانی هستیم که به تازگی از مرحله‌ی کودکی گذر کرده‌اند. آنچه مسلم است این که؛ کودکان

با این روش هرگز چگونگی مقابله با زندگی را نخواهند آموخت. متأسفانه اغلب ما از این امر غافلیم که با به کار بردن دارو به فرزندمان می‌آموزیم که چطور از زیر بار مقابله با زندگی شانه خالی کند، حال آنکه دوری حیات او به طور متوسط ۵۰ تا ۸۰ سال دیگر ادامه خواهد داشت. بپذیرید که کودکان می‌توانند از سنین پایین وارد بازی داروها شوند و این بدون شک بدترین میراثی است که والدین می‌توانند برای دلبندان‌شان به جا بگذارند. با این همه، علم پزشکی کنونی گزینه‌ی دارو را به والدینی که برای مداوای اختلالات خواب یا اضطراب شش‌دید فرزندان‌شان مراجعه کرده‌اند، توصیه می‌کند. بنابراین ضروری است که به اصل موضوع بازگشته، با درک صحیحی از اضطراب، به معرفی ابزار مفیدی بپردازیم که تسکین کودک را بدون استفاده از دارو و درمان‌های طولانی مدت، میسر می‌سازد.

به نظر می‌رسد که جوامع پزشکی و روانشناختی؛ از اضطراب، هیولایی کم‌وبیش شکست‌ناپذیر ساخته‌اند تا حدی که اغلب، به آرام کردنش اهمیت بیشتری می‌دهند تا به درمان آن. البته اطفال هم اضطراب را به صورت هیولاهایی با صورت‌های مختلف تصویر می‌کنند. حال این سؤال مطرح می‌شود که آیا پزشکی و روانشناختی امروز، بعد کودکانه‌ی قوی‌ای را در دیدگاهش نسبت به مسأله‌ی اضطراب حفظ نکرده است؟

واضح است که تلاش برای درک مفهوم اصطلاحات علمی نظیر: اضطراب حاد، فراگیر یا مزمن، جمع هراسی، مدرسه هراسی و انواع گوناگون ترس، استرس‌های پس آسیمی یا ترس از مکان‌های شلوغ، سرسام‌آور خواهد بود. از این رو، اصطلاح «اضطراب» بسیار ساده‌تر از تمامی اصطلاحاتی است که برای شرح یا تشخیص آن به کار می‌رود.