



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی کاشان

بیمارستان روانپزشکی کارگر نژاد

سلامت روان کودکان

واحد آموزش پرستاری

گردآوری و تطارت:

زهراملائی، کارشناس ارشد پرستاری

کد پژوهش: KH-A-13

تاریخ بازنگری: بهار ۱۳۹۷

راههای تقویت بهداشت روانی فرزندان:

- اگر با ناراحتی های روانی کودکان ، نوجوانان و جوانان روبرو شدیم با حوصله و متانت آن ها را رفع کنیم و از تصمیم های عجولانه بپرهیزیم.
- در ناراحتی های شدید، درد دل و گریه کردن باعث تخلیه روانی و آرامش می شود، در این شرایط از یک دوست صمیمی می توانیم کمک بگیریم.
- مشارکت جو باشیم تا دوستان جدید بیابیم.
- از مشاهده فعالیت های جدید فرزندانمان لذت ببریم.
- با پرورش ابعاد روحی، معنوی و مذهبی شخصیت خود و فرزندانمان به سلامت روانی بالاتری دست یابیم.
- با احترام به دیگران به بهداشت روانی خود و دیگران کمک کنیم و زمینه های اعتماد را فراهم کنیم.
- به احساسات فرزندانمان توجه کنیم و ویژگی های آنها را بشناسیم.
- محیط زندگی را در حد توان جذاب و پرنشاط کنیم.
- فرصت های مناسب برای بروز احساسات و شخصیت فرزندانمان ایجاد کنیم.
- به دست آوردن بهداشت روانی منوط به روبرو شدن با واقعیت، سازگار شدن با تغییرات، ظرفیت داشتن برای مقابله با اضطراب ها، کم توقع بودن، احترام قائل شدن به دیگران و ... است، بکشیم این شرایط در خانواده فراهم شود.
- رفتار والدین در خانواده بگونه ای باشد تا فرزندان خود را در زندگی شاد، خوشحال و فارغ از گرفتاری های احساس کنند.

سلامت روحی و جسمی فرزند شما هر دو مهم هستند
نیازهای اولیه برای سلامت جسمی کودک:

- غذاهای مغذی؛
 - خواب و سرپناه کافی؛
 - ورزش؛
 - مصونیت ها؛
 - محیط زندگی سالم؛
- نیازهای اولیه سلامت روحی کودک:
- خانواده بامحبت و حامی؛
 - فرصت برای صحبت کردن با خانواده؛
 - فرصت برای بازی با کودکان دیگر؛
 - امنیت و آرامش؛

سلامت روانی کودکان باعث می شود تا خوب تفکر نمایند، پیشرفت اجتماعی داشته و مهارت های جدید را به خوبی بیاموزند.



نشانه های هشدار دهنده اختلال

روانی

1. افت تحصیلی
2. نمرات ضعیف، به رغم کوشش های متمادی
3. دلواپسی و اضطراب مدام
4. خودداری مکرر از رفتن به مدرسه یا شرکت در فعالیت های معمولی بچه ها
5. بیش فعالی یا ناآرامی
6. کابوس های پیاپی
7. نافرمانی یا پرخاشگری پی در پی
8. قشقرق مداوم
9. افسردگی، اندوه یا زودآزاری (تحریک پذیری)



علل مشکلات سلامت روان

ما همه علل مشکلات سلامت روان در کودکان را نمی شناسیم. اما می دانیم که هم محیط و هم ساختار بیولوژیک فرد در این امر دخالت دارد. از جمله علل بیولوژیک می توان به ژنتیک، عدم تعادلات شیمیایی و صدمه به سیستم اعصاب مرکزی اشاره کرد. این عوامل در علم پزشکی تحت عنوان اختلالات نوروبیولوژیک نامیده می شوند. بسیاری از عوامل محیطی می توانند کودکان را در معرض خطر قرار دهند. برای مثال کودکانی که با خشونت، سوء استفاده، مسامحه، یا مرگ عزیزان، طلاق و یا روابط از هم گسیخته مواجه می شوند، بیشتر در معرض مشکلات سلامت روان قرار دارند. سایر ریسک فاکتورها شامل طرد شدن بعلت نژاد، جنسیت، مذهب یا فقر است.

برخی از بیماری های روان در کودکان عبارتند از افسردگی، اضطراب، مشکلات خوردن، نقص توجه و اختلالات بیش فعالی.

سلامت روان کودکان



خانواده اولین کانونی است که کودک در آن پرورش می یابد. در واقع پایه و بنیان رفتار و عادات کودک در خانه گذاشته می شود. خانه باید مکانی باشد که کودک در آن احساس امنیت کرده و بتواند علایق، استعداد و عواطف خود را بدون وا همه و ترس ابراز نموده و از افراد دیگر خانواده در حل مشکلات خود کمک بگیرد. با توجه به اهمیت دوران کودکی و نقش آن در شکل گیری آینده انسان ها، امروزه بیش از پیش مسائل کودکان و نوجوانان مورد توجه قرار می گیرد. اگر انتظار والدین از کودک در حد پایین باشد، این انتظار مشکلاتی در رفتار کودک ایجاد می کند و حرکات او را به سمت پایین سوق می دهد. همچنین اگر انتظار خارج از حد توان کودک باشد و او نتواند به آنها دست یابد، در این صورت عزت نفس و اعتماد به نفس کودک کاهش می یابد.