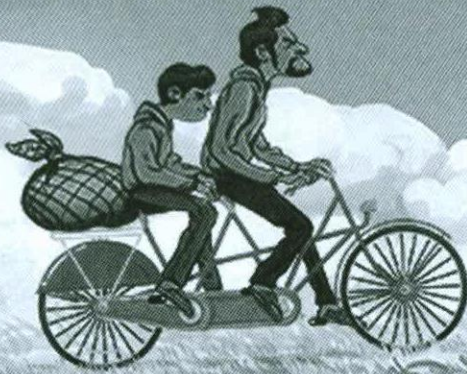


خانواده‌ی کم‌جمعیت؛ تهدیدها و آسیب‌های روانپزشکی دکتر مریم غفاری؛ متخصص روانپزشکی



بچه در خانواده کم‌جمعیت مانند انسانی است که در یک قفس آهنی قرار گرفته و در آن نمی‌تواند تکامل داشته باشد. چون با کس دیگری ارتباط ندارد.

نکته دوم:

نکته دیگر اینکه همه ما دوران بچگی را پشت سر گذاشته‌ایم ولی یادمان نیست که نیازهایمان در زمان کودکی چه بوده و لذا ما نمی‌توانیم آن طور که باید و شاید با بچه در یک محیط کم جمعیت ارتباط برقرار کنیم؛ بنابراین در خانواده‌های تک فرزندی این قضیه ممکن است آسیب‌رسان باشد، چون پدر و مادر نمی‌توانند مثل بچه‌ها فکر و عمل کنند.

آری بچه باید با همسن و سالان خودش یا کسانی که فاصله سنی کمی با او داشته باشد، ارتباط برقرار کند؛ آنها هستند که نیازهای هم را تشخیص می‌دهند و به هم به خوبی عکس‌العمل نشان می‌دهند.

بچه در خانواده کم‌جمعیت مانند انسانی است که در یک قفس آهنی قرار گرفته و در آن نمی‌تواند تکامل داشته باشد. چون با کس دیگری ارتباط ندارد.

نکته اول:

تک فرزندی می‌تواند بچه را مقداری آسیب‌پذیر کند یا در رشد روحی روانی او تأثیر بگذارد، زیرا یکی از عواملی که باعث ارتقاء روانی می‌شود تعامل با دیگران است.

وقتی فردی از زمانی که به دنیا می‌آید تا زمانی که سنین کودکی و نوجوانی را پشت سر می‌گذارد تا به بزرگسالی برسد تنها باشد، به طور حتم آن تعامل نرمال را با افراد دور و بر نخواهد داشت. درست است که در مدرسه یا مهدکودک و یا محیط‌های ورزشی، بالاخره ارتباط‌هایی با همسالان و دوستان خواهد داشت اما اینها محیط‌های اولیه و طبیعی نیستند محیط‌های رشد ثانوی هستند.

بنابراین وقتی بچه در یک محیطی است که از صبح تا شب را باید تنها یا با مخاطب بزرگسال سر بکند یا عمه و عمو و غیره. مطمئناً این بچه در تکامل و رشد روحی، روانی و شخصیتی که باید پیدا کند دچار یکسری کمبودهایی هست که خب این باید مورد توجه قرار گیرد.

نکته پنجم:

یکی از عوامل مهم در شروع و پیشرفت یا پسرفت یک بیماری روانی «حمایت خانواده» یا «سیستم حمایتی خانواده» است، حالا این خانواده ممکن است همسر باشد، ممکن است فرزند باشد یا پدر و مادر.

در یک خانواده تک‌فرزند یا کم‌فرزند مطمئناً این بچه‌ها یا پدر و مادر نمی‌توانند به خوبی نقش سیستم حمایتی را ایفا کنند یا در پاره‌ای از اوقات حمایت بیش از حد و افراطی پدر و مادر می‌تواند خود مشکل‌آفرین باشد.

به عبارت دیگر بچه تک‌فرزند در آینده نه خواهر دارد و نه برادر، پدر و مادر هم که بالای سرش نیست وقتی او سی یا سی‌وپنج ساله می‌شود؛ دیگر آن سیستم حمایتی طبیعی و سنتی را ندارد. البته باید توجه داشت که حمایت باید از درون خانواده بجوشد نه مانند مددکاری و سایر سیستم‌های اجتماعی که ما در خیلی از کشورها می‌بینیم، زیرا در نهایت این سیستم‌ها نمی‌توانند کار یک سیستم حمایتی طبیعی که خانواده است را انجام بدهند؛ اول پدر مادر، بعد خواهر و برادر و در نهایت فرزند.

نکته ششم:

دیگر اینکه این قضیه می‌تواند باعث افسردگی و اختلالات اضطرابی شود، (فردی که اضطراب بالایی دارد داری اختلال اضطرابی است) یا آنها را تشدید کند؛ زیرا فرزند نیاز به توجه دارد و وقتی احساس کند به او توجه کافی نشده و یا احساس کند سیستم حمایتی ندارد تا از آن کمک بخواهد و به آن تکیه کند، افسرده می‌شود.

در بسیاری از این اوقات این فرزندان همیشه نسبت به شرایطی که از حمایت برخوردار نیستند، دلواپسی دارند که مثلاً من الان خوبم و کارهایم را خودم انجام می‌دهم و مشکلی ندارم ولی در آینده چی؟ ممکن است من ناتوان بشوم یا اینکه اگر من در زمان اورژانسی احتیاج به کمک داشته باشم باید از چه کسی کمک بگیرم؟

در فردی که زمینه‌های اضطراب دارد همین فکر می‌تواند بیماری اش را تشدید کند و یا خیلی از بیماری‌های روانی بخصوص افسردگی را ایجاد نماید.

نکته هفتم

اگر فرد از زمان کودکی دچار ضعف‌های شخصیتی باشد نسبت به بیماری‌های روانپزشکی آسیب پذیرتر می‌شود و متأسفانه دچار بیماری می‌شود.

حال وقتی که فرد بیمار شد یکی از راههایی که برای درمان او پیشنهاد می‌کنیم این است که خانواده اش او را حمایت کنند، حالا ممکن است این فرد همسر حمایت کننده نداشته باشد الزاماً، ولی خواهر یا برادر حمایت کننده می‌تواند داشته باشد.

نکته سوم:

مشکل دیگر تک‌فرزندی این است که در خانواده تک‌فرزند یا کم‌فرزند، بچه‌ها پرتوقع‌تر می‌شوند و خانواده سعی می‌کند که بچه هر چه می‌خواهد در اختیار او قرار بدهد. به ویژه اینکه بسیاری از این خانواده‌ها از سطح اجتماعی بالایی برخوردار هستند.

فردی که در بچگی ناکامی نکشیده باشد و هر چه خواسته در اختیارش قرار گرفته، مطمئناً در آینده نمی‌تواند حتی ناکامی‌های کوچک را تحمل کند - ناکامی‌هایی که در طول زندگی گریزی از آنها نیست - و در مقایسه با فردی که طعم ناکامی را چشیده، نمی‌تواند مشکلات خود را به نیکی حل نماید.

البته منظور من این نیست که باید برای تربیت بچه او را با ناکامی‌های زیادی روبه‌رو کرد! خیر. اما به طور طبیعی وقتی که بچه زیاد است خواه یا ناخواه امکانات رفاهی کمتری در اختیار فرزند قرار می‌گیرد و به برخی از نیازهایش کمتر رسیدگی می‌شود و خودش به طور طبیعی آزمون و خطا می‌کند تا به نیازهایش برسد یا جایگزین‌های طبیعی را به جای نیازهای دیگر ایجاد کند که مشکلی برایش پیش نیاید، ولی تک‌فرزند اکثر نیازهایش برطرف می‌شود و بنابراین هیچ وقت با ناکامی مواجه نمی‌شود که بعدها بتواند به عنوان یک درس استفاده کند برای حل مسئله و مصائب در مشکلات زندگی.

نکته چهارم:

نکته دیگری که من فکر می‌کنم می‌تواند به آینده تک‌فرزندها آسیب‌رسان باشد و فرد را مستعد کند برای مشکلات روانپزشکی، این است که چنین فردی جدای از آنکه پرتوقع بار می‌آید، نمی‌تواند با اطرافیان خودش تعامل کند، حتی با پدر و مادرش. چون پدر و مادر همیشه با او یک‌طرفه برخورد کرده‌اند و هیچ وقت چیزی از او نخواستند!

لذا این بچه نمی‌تواند با دیگران خوب تعامل کند و روابط اجتماعی خوبی در مدرسه و محیط‌های دیگر یا حتی خانواده آینده خودش برقرار کند، چرا که همیشه توقع دارد طرف مقابل گذشت کند.