

با دانش آموز خمود چه کنیم؟



آموزش خلاق کودک محور

نویسنده: دکتر عطاءاله پور عباسی

جست و جو و آماده سازی:

مؤسسه پژوهشی تاریخ ادبیات کودکان



مؤسسه پژوهشی تاریخ ادبیات کودکان





«بقراط» پدر علم طب و پزشک نامدار یونان باستان در تعریف خستگی می‌گوید: «خستگی آسیب اندام‌هاست که در اثر اسب‌سواری بسیار طولانی ایجاد می‌شود.» چنین تعریفی از خستگی شاید در نظر ما بسیار ابتدایی و ناکامل برسد، اما همین که چنین تعریفی از این مقوله در نوشته‌های یونان باستان وجود دارد، حاکی از این واقعیت است که چنین مشکلی از قدیم الایام، آن‌چنان به وفور وجود داشته که تعریف مجزایی برای آن ارائه شده است. خستگی در جوامع امروز بشری شیوع بسیار بالایی دارد، به‌گونه‌ای که بر اساس یک مطالعه در کشور فرانسه، از هر ۱۰ نفر، ۸ نفر خود را خسته می‌پندارند. هم‌چنین، خستگی یکی از شایع‌ترین علایمی است که مردم به سبب آن به پزشک مراجعه می‌کنند.

خستگی چیست؟

«خستگی» نوعی احساس فرسودگی است که افراد آن را به اشکال متنوعی مانند کسالت شدید، خمودگی، فقدان نشاط و انرژی، از دست رفتن علاقه و اشتیاق و کاهش شور و هیجان توصیف می‌کنند. هم‌چنین عموماً افراد دچار این مشکل، احساس ذهنی ضعف و تمایل مفرط به استراحت و یا خواب را هم بیان می‌کنند.

چرا خستگی ایجاد می‌شود؟

هنگامی که خستگی حاصل کار روزانه یا فعالیت فیزیکی مداوم باشد، طبیعی محسوب می‌شود. هم‌چنین ممکن است در نتیجه یک دوره طولانی فشار فکری نیز خستگی ایجاد شود. در چنین شرایطی علت خستگی معمولاً برای افراد مشخص است و به ندرت مشکل‌آفرین خواهد بود. اما خستگی مزمن (احساس حالت خستگی و خمودگی برای مدتی حدود چند ماه) وضعیت غیرطبیعی است و نیاز به پیگیری دارد. در زیر مهم‌ترین علل ایجادکننده خستگی را بررسی می‌کنیم:

خستگی می‌تواند منشأ روانی داشته باشد

خستگی با منشأ روانی، حدود ۸۰ درصد موارد خستگی را شامل می‌شود و عموماً ناشی از فشار روانی و یا افسردگی است.

خستگی و فشار روانی

فردی که خستگی او ناشی از فشار روانی است، عموماً در اثر اضطراب هنگامی که برای خواب به بستر می‌رود، خسته است و هنگام بیدار شدن در صبح هم به همان اندازه احساس خستگی می‌کند. یعنی گویا خواب در رفع خستگی او مؤثر نیست. «خستگی» نوعی احساس فرسودگی است که افراد آن را به اشکال متنوعی مانند کسالت شدید، خمودگی، فقدان نشاط و انرژی، از دست رفتن علاقه و اشتیاق و کاهش شور و هیجان توصیف می‌کنند.



همچنین عموماً افراد دچار این مشکل، احساس ذهنی ضعف و تمایل مفرط به استراحت و یا خواب را هم بیان می‌کنند به نظر می‌رسد خستگی در طول روز کاهش می‌یابد. فرد از این‌که همواره خسته است و هیچ مقدار استراحت یا خواب خستگی او را بهبود نمی‌بخشد شاکی است. او در یک زمان احساس خستگی شدید می‌کند و در زمانی دیگر (گاهی تنها چند دقیقه بعد) پر از انرژی می‌شود و توانایی انجام هر مسئولیتی که به وی سپرده می‌شود را داراست. در افراد مبتلا به فشار روانی، خستگی به‌طور شایعی همراه با سردرد و دردهای پراکنده دیگر است.

خستگی و افسردگی

خستگی ناشی از افسردگی الگوی مشخصی ندارد. اما عموماً سایر نشانه‌های افسردگی هم در این افراد یافت می‌شود. برخی از این نشانه‌ها عبارت‌اند از: ضعف، بی‌اشتهایی، کاهش وزن، بی‌تفاوت نسبت به محیط اطراف، بی‌خوابی (بعضاً خواب زیاد)، عدم لذت از فعالیت‌هایی که قبلاً برای فرد لذت‌بخش بوده است، نارضایتی از خود و...

خستگی گاهی نشانه یک بیماری جسمی است

افراد مبتلا به بیماری‌های جسمی که مبتلا به خستگی هم می‌شوند، عموماً به دنبال بررسی بیشتر، نشانه‌های دیگری را هم از خود بروز می‌دهند. اتفاقاً بروز خستگی، نشانه‌ای بسیار مهم در برخی اختلالات است که محیط مدرسه بستر مناسبی برای بروز این نشانه (خستگی) است.

- کم‌کاری تیروئید: یکی از علل شایع خستگی، کم‌کاری تیروئید است. عموماً افراد دارای این بیماری، نشانه‌هایی مانند این موارد را دارا هستند: موهای زبر، ریزش یک‌سوم خارجی ابروها، صدای خشن، حالت خمیری پوست.

- کم‌خونی: احساس ضعف و خستگی به همراه نشانه‌هایی مانند تنگی نفس در حین فعالیت، رنگ‌پریدگی پوست و ملتحمه چشم، می‌تواند نشان‌دهنده وجود کم‌خونی در فرد باشد.

- کمبود مواد غذایی و ویتامین‌ها: ترک خوردن کنار لب‌ها، زبان صاف و شفاف، عدم اشتها، نخوردن میوه‌ها و سبزیجات تازه در فردی که احساس خستگی مفرط دارد می‌تواند به علت کمبود ویتامین باشد.

- زردی، تب، پایین بودن فشارخون هم می‌تواند علائم همراه با خستگی در بیماری‌های جسمی مانند هپاتیت، بیماری‌های عفونی و کم‌کاری غده فوق‌کلیه باشد.

خستگی ناشی از بیماری‌های جسمی با کاهش فعالیت، خواب و استراحت بهبود پیدا می‌کند. بیمار در صبح سرزنده از خواب برمی‌خیزد، ولی فعالیت‌های کمتر از معمول در او ایجاد خستگی می‌کند. انکار خستگی در



فردی که به ظاهر خسته است یا خانواده، او را خسته می‌بینند، معمولاً نشانه وجود یک بیماری جسمی است. این کلیدهای تشخیصی تا حدودی می‌توانند بین خستگی ناشی از اختلالات روانی یا جسمی افتراق گذارند. در مجموع، خستگی و احساس ضعف نشانه‌های شایع و غیراختصاصی است که می‌تواند در بیماری‌های جسمی مختلفی بارز شود. بنابراین در هنگام برخورد با فرد خمود و خسته، در ابتدا باید بیماری‌های جسمی مسبب خستگی را در وی جست‌وجو کرد.

سندرم خستگی مزمن

سندرم خستگی مزمن، حالتی متفاوت از احساس طبیعی خستگی و انرژی پایین است. علائم این بیماری، شامل خستگی قابل توجه و شدیدی است که ماه‌ها ادامه می‌یابد. این بیماری شدیداً بر فعالیت‌های مدرسه، کار و تفریح تاثیرگذار است و باعث بروز علائم جسمی و روانی می‌شود که ممکن است ماه‌ها تا سال‌ها به طول بینجامد. سندرم خستگی مزمن در بین نوجوانان و جوانان شیوع بالایی دارد. علت بروز چنین اختلالی روشن نیست اما مشکلاتی مانند کم‌خونی، قند خون پایین، آلرژی‌های محیطی، آلودگی با برخی عفونت‌های ویروسی (مانند ebv) و... را در بروز این سندرم دخیل می‌دانند.

علائم سندرم خستگی مزمن

سندرم خستگی مزمن، به صورت خستگی و خمودگی به مدت حداقل ۶ ماه یا بیشتر توصیف می‌شود که با استراحت برطرف نشده و با نشانه‌های زیر همراهی دارند:

- فراموشی یا مشکل در تمرکز حواس

- گلو درد

- درد گردن یا زیر بغل

- درد عضلانی یا درد مفصلی بدون تورم

- سردرد با الگویی که قبلاً در فرد وجود نداشته است.

- خستگی که بیش از ۲۴ ساعت به طول انجامد.

- اختلال خواب به صورت بی‌خوابی یا پرخوابی.

- تب خفیف.



لازم به ذکر است که تشخیص قطعی این بیماری و درمان آن نیازمند مراجعه به مراکز تخصصی روان‌پزشکی یا روان‌شناسی است. بنابراین در صورت بروز چنین علایمی در دانش‌آموز، بهترین کار، ارجاع وی به مراکز ذی‌صلاح است.

آلودگی هوا می‌تواند باعث خستگی شود.

مسمومیت چه به صورت بلع مواد سمی و چه استنشاق آن‌ها، می‌تواند موجب ایجاد خستگی شود. امروزه، آلاینده‌هایی مانند مونواکسید کربن و فلزهای سنگین موجود در هوای کلان شهرها از جمله موارد مسمومیت‌زا هستند و استنشاق این آلاینده‌ها، علت شایعی برای بروز خستگی در انسان است.

به دانش‌آموز خسته چه توصیه‌هایی می‌توان کرد؟

در برخورد با دانش‌آموزی که حالت خستگی و ضعف و خمودگی در او مشهود است، اولین قدم، جست‌وجوی نشانه‌های همراه است. ممکن است در حین بررسی‌ها و جست‌وجوها، نشانه‌های اختلال جسمانی یافت شوند که متناسب با آن‌ها، دانش‌آموز باید به مراکز تشخیص و درمانی مرتبط ارجاع شود. هم‌چنین اختلالات روحی و روانی همراه نیز، در صورت شدید بودن نیاز به بررسی جامع‌تر و تخصصی‌تر دارد.

اما به‌طور کلی در غیاب نشانه‌ها و علایم هشداردهنده توصیه‌های زیر می‌تواند تا حدود زیادی دانش‌آموز را از بند خستگی و ضعف برهاند:

دانش‌آموز در وعده‌ها و میان‌وعده‌های غذایی، حتما چیزی میل کند.

گرسنگی به مدت طولانی باعث افت قند خون و به‌تبع آن احساس خستگی و اختلال تمرکز می‌شود. برای تأمین قند خون کافی جهت انجام امور روزمره، خوردن غذا در سه وعده اصلی و ۲ میان‌وعده بسیار لازم و مؤثر است. توجه به این نکته لازم است که مصرف مواد غذایی که اصطلاحاً «شاخص گلیسمی» بالا دارند، به‌طور واکنشی پس از مدت کوتاهی باعث افت قند خون شده و خستگی را تشدید می‌کنند. این مواد عموماً شامل غذاهایی است که به وفور در دسترس بچه‌ها است، مانند بستنی، کیک، ساندیس، شکلات. بنابراین توصیه می‌شود دانش‌آموزان خسته، حتماً از غذاهای کامل‌تر مانند نان و پنیر، نخودچی و کشمش و برخی میوه‌ها به عنوان میان‌وعده استفاده کنند. البته توصیه به مصرف میان‌وعده هم نباید فراموش شود. هم‌چنین صبحانه خوردن، به میزان بسیار زیادی مانع بروز خستگی در فاصله بین صبح تا ظهر می‌شود.

دانش‌آموز به قدر کافی مایعات بنوشد.



کم‌آبی بدن، باعث بروز واکنش‌های فیزیولوژیک در بدن می‌شود که به‌تبع این واکنش‌ها ضربان قلب تا حدودی افزایش می‌یابد. از سوی دیگر کم‌آبی باعث بروز بی‌حوصلگی، کاهش توانایی ذهنی و تفکر، اختلال یادگیری و تمرکز و... می‌شود که مجموع این‌ها حالت خستگی و ضعف را در دانش‌آموز به وجود می‌آورد. بنابراین توصیه کنید که دانش‌آموز در طول روز حتماً مقادیر متناسبی آب بنوشد (۶-۸ لیوان). از طرفی نوشیدنی‌های حاوی قندهای ساده مانند ساندیس و نوشابه‌ها به علتی که در بالا ذکر شد برای تأمین آب بدن مناسب نیستند. خواب دانش‌آموز به میزان کافی و منظم باشد.

عمده دانش‌آموزان عادت‌های نادرستی در مورد خواب و مسایل مربوط دارند. مثلاً در ساعات مختلف در روز می‌خوابند، یک شب زود می‌خوابند و یک شب دیگر تا نیمه‌شب بیدارند، قبل از خواب تلویزیون می‌بینند یا پشت کامپیوتر می‌نشینند و... همه این موارد در نهایت باعث بروز اختلال کیفیت در خواب شده و در نتیجه دانش‌آموز در طول روز احساس خواب‌آلودگی و خستگی می‌کند. بنابراین مشاوره با دانش‌آموز و تصحیح عادات خواب او در این زمینه بسیار مهم است.

حفظ تناسب اندام دانش‌آموز

بروز خستگی و خمودگی، به گواهی آمار در بین افراد چاق و دارای اضافه‌وزن بیشتر است. چاقی به علت تاثیراتی که بر میزان مصرف انرژی، تنفس و خواب دارد می‌تواند باعث ایجاد خستگی در فرد شود. دانش‌آموزان چاق عموماً از فعالیت‌های ورزشی هم امتناع می‌کنند و بنابراین حالات خستگی در ایشان تشدید می‌شود. پس در صورت وجود اختلال وزن، حتماً توصیه کنید تا با مراجعه به پزشک، دانش‌آموز به وزن متناسب خود بازگردد.

به ورزش و فعالیت فیزیکی توجه ویژه کنید. ورزش و فعالیت فیزیکی با تشدید گردش خون و هم‌چنین تشدید مصرف انرژی، بهبود تهویه تنفسی و القاء ترشح برخی هورمون‌ها در بدن تأثیر به‌سزایی در کاهش استرس، کنترل وزن و رفع خستگی دارد. فعالیت فیزیکی شامل دو نوع فعالیت می‌شود. یکی فعالیت‌های بدنی و تفریحی (اصطلاحاً بازی کردن و بالا و پایین پریدن) و یکی هم فعالیت‌های ورزشی حرفه‌ای و در قالب برنامه مشخص. نوع اول آن چیزی است که در زنگ‌های تفریح اتفاق می‌افتد و مورد دوم بیشتر مربوط به ساعات ورزش و تربیت‌بدنی است. توصیه می‌شود دانش‌آموز حداقل روزی ۱ ساعت فعالیت فیزیکی داشته باشد که این فعالیت باید سندرم خستگی مزمن در بین نوجوانان و جوانان شیوع بالایی دارد. علت بروز چنین اختلالی روشن نیست اما مشکلاتی مانند کم‌خونی، قند خون پایین، آلرژی‌های محیطی، آلودگی با برخی عفونت‌های ویروسی (مانند ebv) و... در بروز این سندرم دخیل می‌دانند هم شامل تفریح و بازی و هم شامل ورزش حرفه‌ای شود.

به جنبه‌های لذت‌بخش وظایف دانش‌آموز تأکید کنید.

اگر دانش‌آموز همواره در حال طفره و مسامحه در انجام کارها، وظایف و تکالیف محوله است، ممکن است از آن‌جا ناشی شود که از انجام امور لذت نمی‌برد. عدم لذت بردن از مسایل لذت‌بخش قبلی، نشانه افسردگی هم می‌تواند باشد. در این صورت می‌توان تأکید ویژه‌ای بر جنبه‌های لذت‌بخش اموری داشت که دانش‌آموز ملزم به انجام آن‌هاست؛ مثلاً دانش‌آموز، تکالیف را خیلی به‌هم‌ریخته و نامنظم انجام می‌دهد، شاید صحبت کردن با او در این رابطه که نظم و ترتیب چه اثراتی در حیات انسان دارد و چه لذاتی را می‌تواند برای او به ارمغان آورد، خالی از لطف نباشد. در مجموع قرار نیست که دانش‌آموز فقط کاری را بکند که از آن لذت می‌برد، بلکه تأکید بر این است که جنبه‌های لذت‌بخش وظایف هم شناسایی و بازگو شود تا دانش‌آموز با بازشناسی آن‌ها، از انجام وظیفه احساس لذت کرده و کمتر از آن احساس خستگی بکند.

در موارد خاصی دانش‌آموز خسته را به مراکز تشخیصی ارجاع دهید.

در برخی موارد لازم است در دانش‌آموزی که از خستگی و ضعف مداوم شاکی است، بررسی‌های بیشتر صورت گیرد:

- دانش‌آموزی که علاوه بر خستگی، نشانه‌های بیماری‌های جسمی (که آورده شد) را هم بروز دهد.

- در مواردی که اختلال روانی شدید (مانند افسردگی یا استرس شدید که قابل کنترل در مدرسه نباشد) به همراه خستگی وجود داشته باشد.

- هنگامی که دانش‌آموز دارای نشانه‌های سندرم خستگی مزمن است.

- هنگامی که با گذشت یک ماه از توصیه‌ها و اقدامات مشاوره‌ای شما، خستگی بهبود پیدا نکند.

پی‌نوشت

دکتر عطاء اله پور عباسی: پزشک، پژوهشگر طب تحصیلی و سلامت مدارس، مؤسسه فرهنگی احسان

منابع

davies sm,crawley em:"chronic fatigue syndrome in children dged 11 years old - and younger."archpis-. child;2008 jan 11





harrison's principles of internal medicine;17 th edi- tion-

paraschos i,hassani a,bassa e,hatzikotoulas k, patikas d,kotzamanidis c."fatigue - differences be- tween adults and prepubertal males."int j sports med . 2007 nov;28(11):958-63.epub 2007 may 11

problem-oriented medical diagnosis;7 th edition;2001-

nelson textbook of peditrics;18 th edition- .

ortega fb,ruiz jr,castillo mj,sjostrom m."physi- cal fitness in childhood and adolescence:a powerful marker of health."int j obes(lond).208 jan;32(1):1- . 11.epub 2007 dec 4

منبع: رشد مشاور مدرسه ، شماره ۱۶



مؤسسه پژوهشی تاریخ ادبیات کودکان، نهادی غیردولتی و ناسودبر است. این نهاد در سال ۱۳۷۹ از سوی پژوهشگرانی که در حوزه ادبیات کودکان فعال بودند، پایه گذاشته شد و اکنون با بیش از ده سال پیشینه از فعالیت های گسترده، در سطح ملی و بین المللی به کار خود ادامه می دهد.

دفتر این مؤسسه در تهران است و شیوه همکاری با این نهاد به دو شکل کار رسمی و داوطلبانه است. مؤسسه پژوهشی تاریخ ادبیات کودکان هزینه های سازمانی خود را از راه کمک های مردمی و اجرای پروژه های فرهنگی و انتشاراتی به دست می آورد. چنانچه مؤسسه درآمدی داشته باشد، این درآمد را در راه گسترش هدف های خود هزینه می کند.

پیوندگاه:

koodaki.org	مؤسسه پژوهشی تاریخ ادبیات کودکان	کودکی
iranak.org	ایران کودکی	ایرانک
ketabak.org	پنجره ای به جهان خواندن	کتابک
amoozak.org	آموزش خلاق کودک محور	آموزک
khanak.org	با من بخوان	خوانک
rootak.org	پایگاه ارتباط فرهنگی کودک و نوجوان	روتک
dabire.org	درست بیاموز، تا درست بنویسی	دبیره
koodakar.org	سندوق آموزش و توانمند سازی کودکان کار و محروم	کتاب هددهد
hodhod.com	گزیده ترین کتاب های کودک و نوجوان	