

دلایل شکل گیری اضطراب و افسردگی در افراد

یک روانشناس بالینی گفت: عدم شکل‌گیری ارتباط درست والدین با کودک، منجر به مشکلات شخصیتی، اضطراب و افسردگی فرد در بزرگسالی می‌شود.

به گزارش خبرنگاران گروه زندگی و سرگرمی گزارش خبر، مارال عسکری، روانشناس بالینی، با اشاره به اینکه دلبستگی، پیوند عاطفی عمیقی است که کودک با مراقب اولیه خود برقرار می‌کند، ادامه داد: اگر این رابطه درست شکل بگیرد، کودک می‌تواند به دنیا اعتماد کند و فکر می‌کند که دنیا جای خوب و امنی است.

این روانشناس بالینی تصریح کرد: ارتباط با والدین به خصوص مادر پس از تولد و در دوران کودکی بسیار مهم است، اگر این ارتباط دچار مشکل شود فرد در برقراری ارتباط با دیگران احساس ناامنی می‌کند که می‌تواند علت ازدواج ناموفق در بزرگسالی، مشکلات شخصیتی، اضطراب یا افسردگی شود. عسکری با اشاره به سبک‌های مختلف دلبستگی در کودکان، افزود: توجه کافی به کودک، برطرف کردن نیازهای او و ایجاد ارتباطی همراه با حوصله و مهربانی، دلبستگی ایمن را در کودک پرورش می‌دهد. در این نوع سبک دلبستگی، کودک با مادر احساس امنیت می‌کند و بهترین سبک دلبستگی است. وی افزود: وقتی مراقبت کننده از کودک خداحافظی نمی‌کند و ناگهان غیبش می‌زند، باعث می‌شود کودک زمان‌هایی هم که مادر هست نگران غیب شدنش باشد و مادر به کودک اطمینان خاطر نمی‌دهد که "اگر من رفتم، دوباره باز خواهم گشت و تو را تنها نخواهم گذاشت" این گونه رفتارها منجر به شکل‌گیری سبک دلبستگی مقاوم در کودکان می‌شود.

عسکری اضافه کرد: مراقبت کننده‌ای که کودک را اولویت خود قرار نمی‌دهد و نسبت به نیازهای او بی‌توجه است، با فرزند خود با محبت و عاطفه رفتار نمی‌کند یا وقت کمی برای کودک می‌گذارد، باعث ایجاد سبک دلبستگی اجتنابی می‌شود. البته حالت دیگری نیز در پدید آمدن این سبک دلبستگی وجود دارد؛ مثلاً وقتی مراقبت کننده بیش از حد سختگیر و یا کنترل کننده باشد که کودک از هر تلاشی ناامید شود، منفعل بودن و دور بودن را ترجیح می‌دهد.

این روانشناس کودک اظهار کرد: دلبستگی آشفته یا سردرگم زمانی ایجاد می‌شود که والدین در رفتار خود با ثبات نیستند و رفتار واحدی ندارند. در این حالت رفتار مشابه در کودک، یکبار مورد تنبیه واقع می‌شود و بار دیگر تشویق می‌شود. این رفتارهای نامتناسب و گیج کننده، عامل ایجاد کننده سبک دلبستگی آشفته در کودک می‌باشد.