

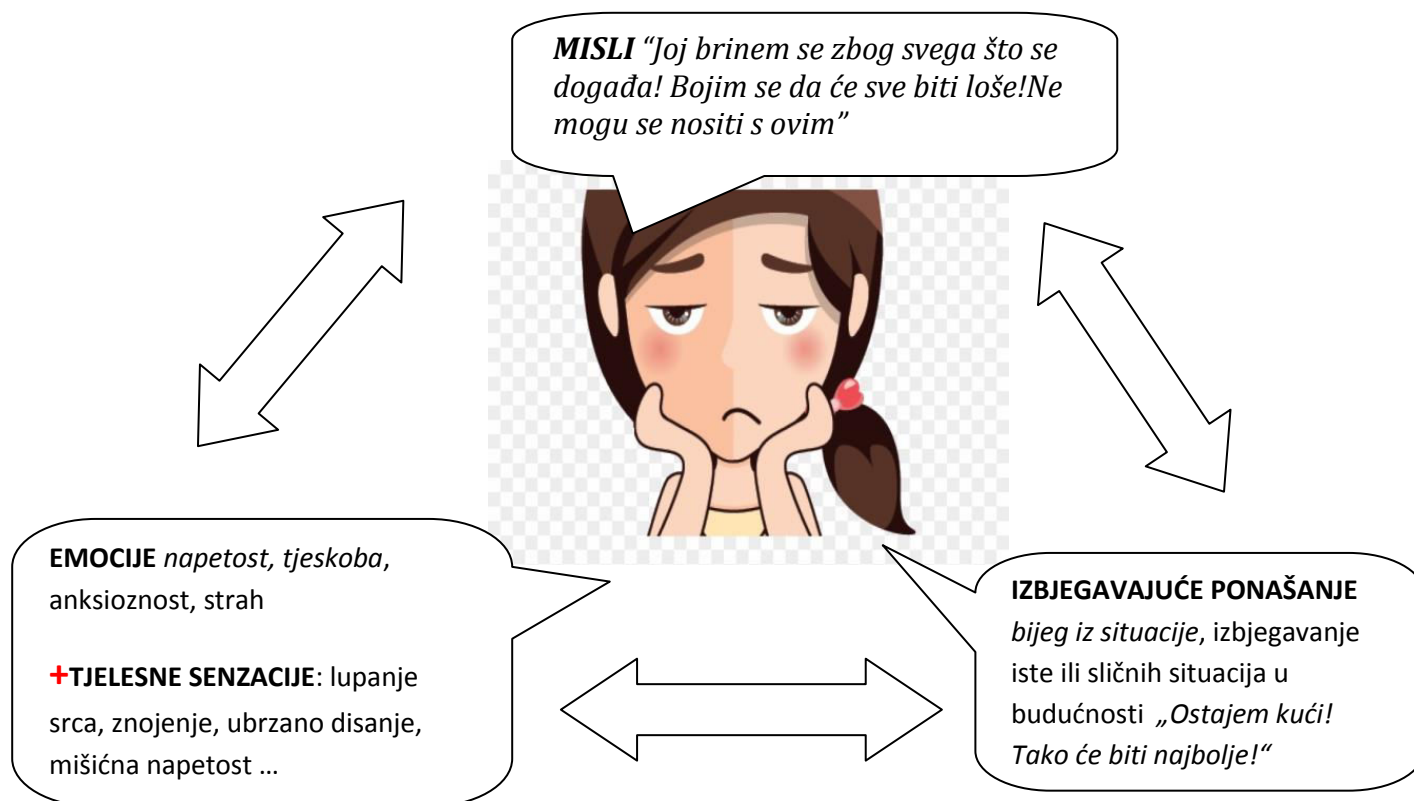
## PSIHOEDUKACIJA O DJEČJOJ ANKSIOZNOSTI ZA RODITELJE

Sva djeca u nekom životnom trenutku osjete zabrinutost, tjeskobu, osjećaj nervoze ili straha, kao normalnu reakciju na stresnu situaciju. Taj neugodan osjećaj naziva se **anksioznost**. Mnogo je situacija u svakodnevnom životu koje su objektivno opasne i u kojima nam anksioznost može biti korisna (npr. uklanjanje s puta jurećem automobilu). U tim slučajevima ona pomaže u planiranju, razmišljanju, rješavanju problema, prilagođavanju, izbjegavanju ili bijegu iz opasnih situacija.

Anksioznost postaje **problem** ako se javlja u vrijeme kada ne postoji stvarna opasnost ili kada se nastavlja dugo nakon što je stresna situacija prošla. Također, problem je ako je pretjeranog inteziteta i trajanja, ako je osoba ne može kontrolirati niti objasniti, ometa uobičajeno funkcioniranje pojedinca i proširuje se na širok raspon situacija.

Biolška pozadina anksioznosti je „**alarmni sustav**“ koji služi osiguravanju zaštite organizma aktiviranjem dodatne energije za „bježanje ili borbu“ u potencijalno ugrožavajućim situacijama. Problemi s anksioznošću nastaju kada je osoba preosjetljiva, odnosno kada je njen „alarmni sustav“ previše osjetljiv i uključuje se prelako, tako da se anksioznost javlja u pogrešno vrijeme.

### Što se događa s vašim djetetom kada je anksiozno?



Prema kognitivno-bihevioralnom modelu anksioznosti percepcija situacije vašeg djeteta odnosno njegove misli dovode do osjećaja anksioznosti (i popratnih tjelesnih senzacija) koji kasnije dovodi do izbjegavajućeg ponašanja. Primjerice, negativne i kritične **misli** kao što su precijenjivanje opasnosti i podcjenjivanje vlastitih mogućnosti suočavanja („*Osramotit ću se pred svima!, Neću se moći nositi s tim. Neću znati ništa kad me bude pitala i svi će mi se rugati*“) često izazivaju neugodne **osjećaje** zabrinutosti ili tjeskobe, odnosno anksioznosti. Osjećaj anksioznosti praćen je i s fiziološkim/tjelesnim senzacijama, kao što su: lupanje srca, znojenje, mišićna napetost, ubrzano disanje itd. Te neugodne osjećaje često pokušavamo spriječiti ili ublažiti tako da **izbjegavamo** teške situacije ili odustajemo od izazova („*Neću niti doći na predstavu glumiti!, Neću ići u školu*“). I tako vaše dijete upadne u **negativnu zamku**.

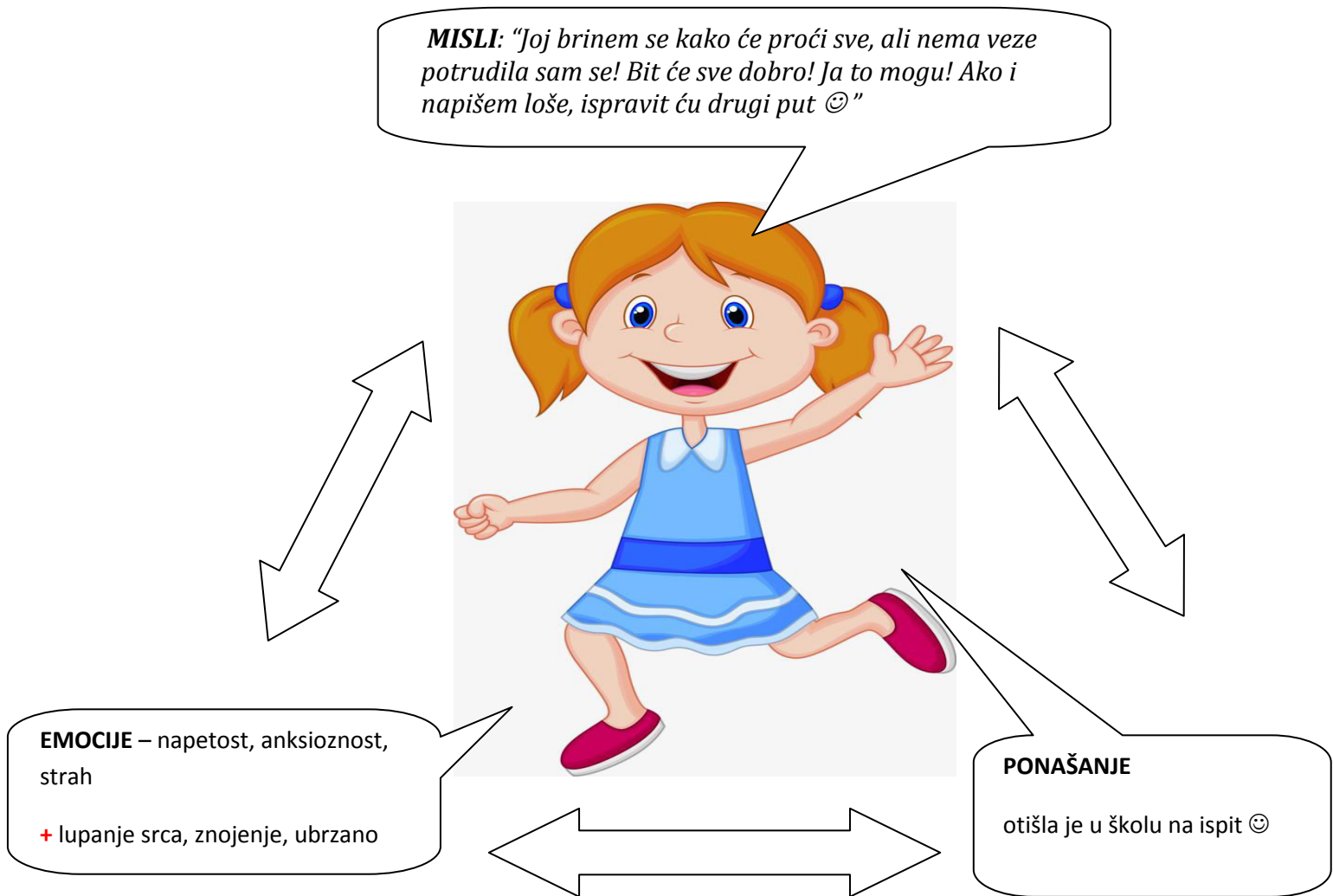
Tjelesne smetnje izazvane anksioznošću mogu biti zastrašujuće. Mogu vaše dijete natjerati da misli da nešto nije u redu ili da je stvarno u opasnosti. Zabrinutost da je bolesno ili da bi se moglo dogoditi nešto grozno izaziva još veću količinu anksioznosti. To zatim izaziva još više tjelesnih smetnji. **Tako upada u začarani krug koji još pogoršava njegovu anksioznost.**

**Roditelji tada također upadnu u negativnu zamku!** U želji da im dijete ne pati, odnosno da nije zabiruto i da se ne osjeća loše često zapravo potkrepljuju njegovo izbjegavajuće ponašanje. Dopuštaju mu da ostane kući jer nije naučilo dovoljno; zatim jer ima neka predstava u školi a on se ne osjeća dobro i strah ga je da se ne osramoti pred svima; boji se škole i htio bi ostati kod kuće. Sve to se smatra **negativnim potkrepljenjem** jer dijete izbjegava nelagodu. No, roditelji često i **pozitivno potkrepljuju** dijete odnosno nagrađuju njegovo ponašanje time što mu daju pažnju, rade s njim ugodne stvari, ispunjavaju mu želje, gleda tv, igra igrice itd. umjesto da je obavio ono što je treba, otišao u školu i slično. Upravo s tim nagrađujete njegovo ponašanje zbog čega se ono kasnije sve više i češće ponavlja umjesto da se prekine. Stoga ćete i vi morati raditi na sebi tijekom ove terapije kako ne bi podržavali anksioznost Vašeg djeteta. Ponekad mislimo da radimo dobro svom djetetu, a zapravo mu štetimo jer mu ne dopuštamo da se uvjeri u suprotno, u ovom slučaju ne dopuštate da se uvjeri da će ipak na kraju sve biti dobro i da se mora naučiti nositi sa stresnim situacijama.

Anksioznost nije moguće niti potrebno potpuno ukloniti, jer nam pomaže u izbjegavanju opasnosti i suočavanju s različitim životnim izazovima. Međutim, ako je pretjerana, može prijeći u psihički poremećaj pa je stoga treba naučiti kontrolirati. Postoje različite tehnike koje dokazano pomažu kod anksioznosti, pa će tako vaše dijete **tijekom terapije naučiti** kako se opustiti, kako skrenuti misli s problema, kako se nositi s anksioznošću i kako kontrolirati uznemirujuće misli.

U terapiji se uči dijete tehnike učenja suočavanja sa situacijama koje su stresne i dovode do anksioznosti kako bi se prekinulo izbjegavanje i kako bi dijete moglo raditi stvari koje voli i želi. Zato KBT može pomoći vašem djetetu da: otkrije negativne i nekorisne načine razmišljanja; preispita koliko su realni; otkrije povezanost misli osjećaja i ponašanja te pronade nove i efikasnije načine nošenja s neugodnim osjećajima i radi ono što zaista želi raditi. Drugim riječima, KBT može pomoći vašem djetetu da se izvuče iz negativne zamke i usvoji pozitivniji pristup.

Na sljedećem prikazu je shema kako bi Vaše dijete nakon terapije trebalo razmišljati o svojoj anksioznosti, primjer djevojčice koju je strah pisati ispit u školi.



Kao što vidite na slici, napetost će uvijek biti prisutna, jer ne postoji osoba koja nikad više neće osjećati anksioznost, odnosno tjeskobu i zabrinutost. No važno je da nas ona ne sprječava da djelujemo, da nas ne zatvara u kuću i tjera nas da izbjegavamo situacije. Već da se naša procjena o sposobnosti suočavanja s tim situacijama poveća, a da se procjena o veličini prijetnje te situacije smanji.

## **Kako pomoći svom djetetu?**

Najvažnije je da mu roditelj pruži odgovarajuću **PODRŠKU** kako bi prevladalo svoje probleme.

**P** → **pokažite djetetu kako da bude uspješno.** Poslužite kao pozitivan model i pokažite kako je umjesto izbjegavanja, važno koristiti strategiju suočavanja s teškim situacijama.

**O** → **ono ima problem i treba vašu pomoć.** Suočavanje s problemima je teško, i djeca često ne znaju što bi učinila. Stoga je važno zapamtiti da se dijete ne ponaša na određeni način koji je možda nama odraslima neshvatljiv ili težak za podnijeti jer je zločesto ili teško.

**D** → **dovoljno strpljenja u pristupu.** Za promjenu treba vremena, zato budite strpljivi, nagradite svaki uspjeh i potaknite dijete da ustraje unatoč zastojećima i poteškoćama. Trud će se isplatiti i sigurno će na kraju uspjeti!

**R** → **radite na tome da pokuša.** Djeca često ostaju zarobljena u starim načinima razmišljanja i ponašanja. Zato je važno da ih potaknete na vježbanje novih vještina.

**Š** → **što ono čini? Promotrite.** Ako se vaše dijete ulovilo u negativnu zamku i teško vidi pozitivne stvari i pomake, pomozite mu da uvidi i svoje uspjehe. To će mu pokazati da napreduje, stvoriti dobar osjećaj, ojačati samopouzdanje i potaknuti ga da pokuša ponovno.

**K** → **Kada uloži trud, nagradite ga i pohvalite.** Pružite djetetu pažnju kada vježba i koristi nove vještine, jer će ga vaša zainteresiranost dodatno motivirati. Dogovorite male nagrade koje su djetetu važne npr. odlazak u kino, spavanje kod prijatelja i sl. Dogovorite i što bi moglo predstavljati posebnu nagradu.

**A** → **Ako je dijete voljno, razgovarajte o onome što radi.** To mu može pomoći da osjeti podršku i razumijevanje. Prepričavanje svake terapijske seanse pomaže ponavljanju ključnih točaka i glavnih poruka. Međutim, ako dijete o tome ne želi razgovarati, poštujujte njegovu želju.