

## PSIHOEDUKACIJA O ANKSIOZNOSTI ZA RODITELJE

### *Što je anksioznost ili tjeskoba?*

Gotovo sva djeca se ponekad osjećaju napeto, zabrinuto, anksiozno ili pod stresom. Najčešće se radi o situacijama kada djeca rade nešto za njih novo, nešto što procjenjuju težim nego inače, kada trebaju učiniti neku bitnu stvar ili reći nekome nešto što im se neće svidjeti.

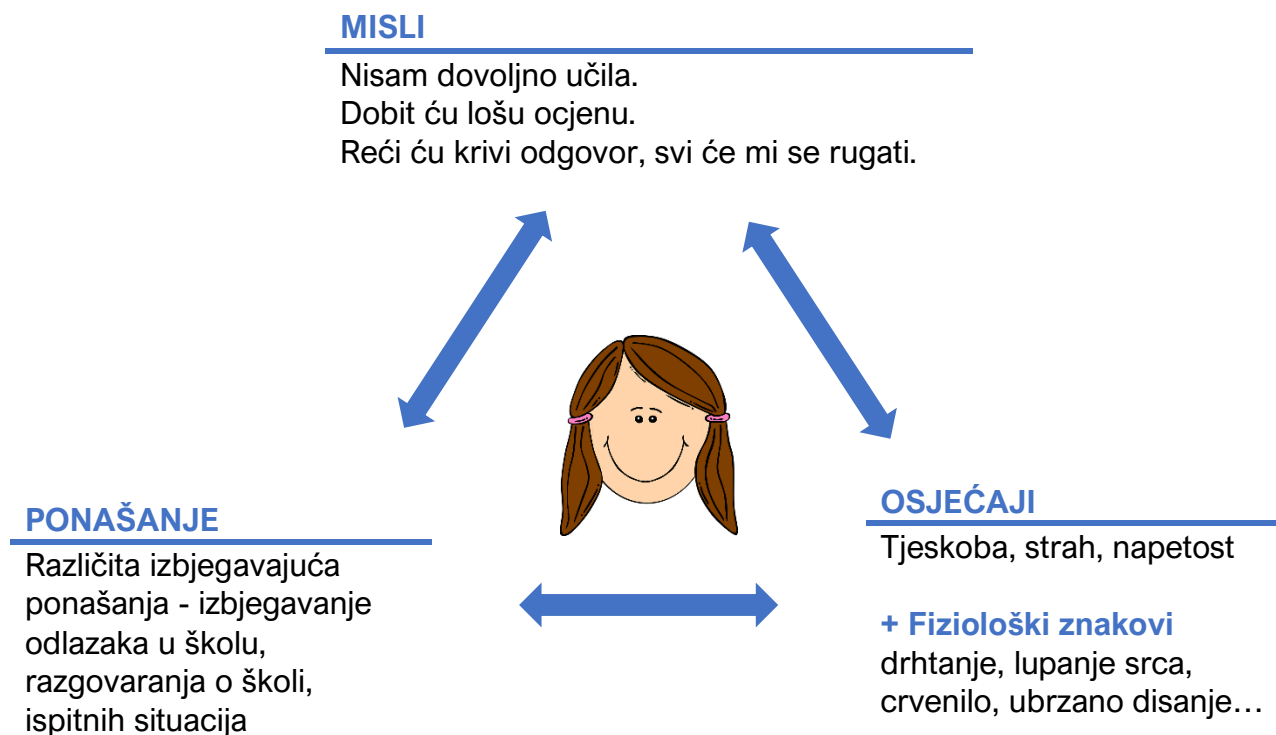
Iako je anksioznost neugodna, bitno je za spomenuti da je u dijelu situacija ona korisna jer nam omogućava da procijenimo opasnost i primjereno reagiramo u situacijama koje jesu potencijalno opasne. No, anksioznost postaje problem ako se javlja u vrijeme kada ne postoji stvarna opasnost ili kada se nastavlja dugo nakon što je stresna situacija prošla, kada je pretjerane jačine i trajanja, kada je osoba ne može kontrolirati niti objasniti, ometa uobičajeno funkcioniranje, proširuje se na širok raspon situacija, a pažnja je pojačano usmjerena na izvor opasnosti.

Ono što je karakteristika anksiozne djece jesu i negativne, kritizirajuće ili uznemirujuće **misli** koje često mijenjaju način ponašanja i izazivaju osjećaj napetosti i straha u stresnim situacijama. Osim negativnih misli anksiozna djeca:

- Teško prepoznaju stvari o sebi i svoje pozitivne vještine
- Češće očekuju da će se dogoditi negativne stvari
- Manje vjeruju u svoju uspješnost
- Imaju mračni pogled na vlastitu budućnost

Prema kognitivno-bihevioralnom pogledu, naše **misli** utječu na to kako se **osjećamo** i kako se **ponašamo** u određenim situacijama. **Misli, osjećaji i ponašanje** su međusobno povezani i međusobno djeluju jedni na druge. Ta međusobna povezanost čini kognitivno-bihevioralni model koji je osnova za provođenje kognitivno-bihevioralne terapije. Kognitivno-bihevioralna terapija sa svojim metodama ima za cilj promijeniti dosadašnji način razmišljanja i ponašanja kako bi se posredno smanjio i osjećaj tjeskobe u različitim situacijama.

Kako bi se bolje dočarao kognitivno-bihevioralni model, možemo uzeti za primjer djevojčicu koja na ispitne situacije u školi reagira povišenim osjećajem tjeskobe.



Prilikom ispitne situacije javljaju joj se različite negativne misli o sebi, svojim sposobnostima, okolini i mogućim posljedicama u budućnosti. Takve misli imaju za posljedicu osjećaj straha i anksioznosti koje prate i različite fiziološke reakcije organizma. Radi anksioznosti i negativne procjene situacije djevojčica može koristiti različiti spektar izbjegavajućih ponašanja vezanih za školu koji potom može rezultirati lošijim školskim uspjehom i drugim posljedicama. Time se zatvara začarani krug koji ima za posljedicu povišenje osjećaja anksioznosti, njeno ponovno javljanje i mogući prijenos i na druge situacije u životu.

Kognitivno-bihevioralna terapija sa svojim metodama ima za cilj promijeniti dosadašnji način razmišljanja i ponašanja kako bi se posredno smanjio i osjećaj anksioznosti u različitim situacijama. **Tijekom terapije dijete će, među ostalim, naučiti kako se opustiti, kako prepoznati svoje uznemirujuće i negativne misli, kako razmišljati na funkcionalniji način i kako se suočiti sa svojim strahovima.**

---

## *Koja je moja uloga u terapiji?*

---

Vi kao roditelj zauzimate važnu ulogu prilikom uključivanja vašega djeteta u terapiju. Na početku tretmana terapeut provodi intervju i procjenu problema kod djeteta koji će odrediti način i tijek terapije. Na početku tretmana ćete s terapeutom dogovoriti način i učestalost vašeg sudjelovanja u terapiji.

No, najvažnija stvar je pružanje **PODRŠKE** djeci u prevladavanju teškoća s kojima se suočavaju.

- P** – Promatrajte dijete, što ga plaši, kako se umiruje.
- O** – Ohrabrujte dijete u suočavanju sa strahovima.
- D** – Družite se s djetetom, sudjelujte i vi u aktivnostima za smanjenje anksioznosti.
- R** – Razgovarajte s djetetom, pružite mu podršku i pohvalite ga za trud.
- Š** – Što više vjerujte u svoje dijete.
- K** – Kada dijete izbjegava situaciju koja ga straši, potaknite ga na suočavanje.
- A** – Ako naiđete na prepreku, pitajte za pomoć.