

ANKSIOZNOST

Dob i uobičajeni strahovi kod djece

Prve dvije godine

- separacijski strah (5.-7. mjesec)
- strah od nepoznatih osoba (7.-9. mjesec)
- strah od iznenadnih, jakih zvukova

Predškolska dob

- strah od životinja
- strah od liječnika
- strah od pljačkaša, otmičara, lopova
- strah od vremenskih nepogoda
- strah od imaginarnih bića
- noćni strahovi i more (2.-8. godina)

Mlađa osnovnoškolska dob

- strah od životinja
- strah od imaginarnih bića
- strah od tjelesnih povreda, bolesti, smrti
- strah od škole
- strah od mraka

Strahovi djece u adolescentskoj dobi

- strah od tjelesnih povreda
- strahovi vezani za tjelesni izgled i osobnu kompetentnost
- strah od medicinskih intervencija
- strah od socijalne neprihvaćenosti
- strah od javnih nastupa
- strah od rata i nasilja

Anksioznost je osjećaj zabrinutosti, nelagode, napetosti i stresa koji može javiti iz različitih razloga; prilikom uključivanja u nove i teške situacije (odlazak u školu), prilikom interakcija s drugim osobama, zbog straha od neke specifične situacije, zbog predviđanja negativnih ishoda nekih događaja, itd. Sva djeca mogu doživjeti anksioznost u nekom periodu svog života i ona je sastavni dio razvoja djeteta. Djeca doživljavaju anksioznost kada se boje, međutim **anksioznost nije isto što i strah**. Strah se javlja kao emocionalni odgovor na nama poznate ili specifične prijetnje. Anksioznost se javlja kada smo pretjerano zabrinuti, odnosno kada smo izloženi nekoj stresnoj situaciji koja može biti stvarna (npr. ispit u školi) ili zamišljena, a u kojoj nema poznate ili precizno definirane prijetnje. U trenutku kada se javi ona može utjecati:

- na naše **misli** („nema mi pomoći“, „sad će se dogoditi nešto loše“),
- na naše **osjećaje** (strah, panika, napetost),
- na naše **tijelo** (ubrzano disanje i kucanje srca, znojenje, drhtanje, glavobolja, proljev, bolovi u tijelu) i
- na naše **ponašanje** (izbjegavanje situacija koje nas čine anksioznim)

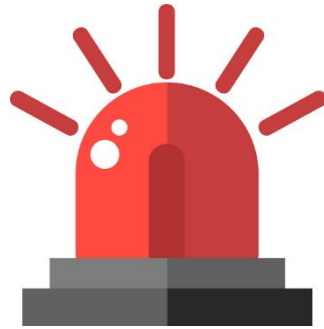
Anksioznost je normalna i zdrava reakcija na stresnu situaciju. U mnogim situacijama koje su opasne anksioznost je korisna (npr. prelazak preko prometne ceste). Anksioznost je, u svojoj biološkoj

pozadini, „alarmni sustav“ koji služi osiguravanju zaštite organizma aktiviranjem dodatne energije za „**bijeg ili za borbu (suočavanje)**“ sa ugrožavajućim situacijama. Kada smo anksiozni, u našem se tijelu ubrzavaju tjelesne funkcije što nam omogućava da brzo reagiramo ako je potrebno. Umjerena količina anksioznosti povećava mogućnosti da reagiramo u potrebnim 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.

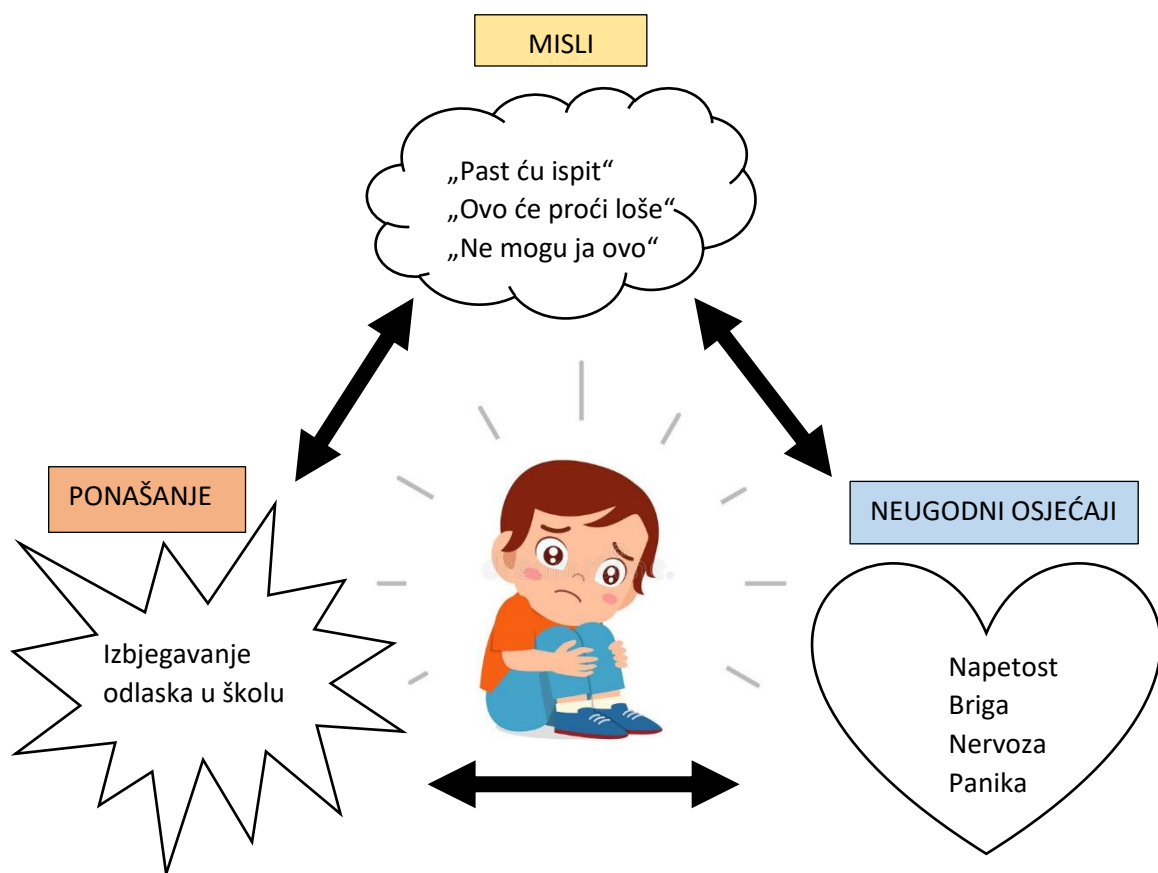
Anksioznost postaje **problem**:

- kada se javlja u vrijeme kada ne postoji stvarna opasnost,
- kada se nastavlja izvan ili dugo nakon opasnosti,
- ako je pretjeranog intenziteta i trajanja,
- ako je osoba ne može kontrolirati niti objasniti,
- kada ometa uobičajeno funkcioniranje pojedinca
- ako obuhvaća širok raspon situacija
- ako sprječava osobu da se na adekvatan način suoči s problemom



ŠTO PROŽIVLJAVA ANKSIOSNO DIJETE?

Anksiozno dijete neke situacije percipira opasnima, precjenjuje njihovu opasnost i podcjenjuje svoje sposobnosti suočavanja s njima. Dijete tako može misliti da će mu se u školi nešto loše ili neugodno dogoditi, a da ono na to neće moći utjecati. Može pomisliti da će sigurno pasti na ispitu za koje se duže vrijeme pripremalo, unatoč pripremi i učenju. Takav način razmišljanja djetetu *ne koristi* i često dovodi do osjećaja zabrinutosti, tjeskobe, ljutnje ili neugode. Dijete uz to može osjećati i tjelesne simptome poput bolova u glavi i trbuhu, drhtanja, znojenja, probavnih problema, ubrzanog kucanja srca i drugih. Budući da su ti osjećaji i stanja neugodni, često ih pokušamo *sprječiti ili zaustaviti izbjegavanjem* teških situacija ili izazova. U našem primjeru, dijete će nastojati izbjeći situaciju koju percipira uznemiravajućom, odnosno pokušat će izbjeći odlazak u školu. To se naziva **NEGATIVNA ZAMKA**.



U negativnu zamku mogu upasti i roditelji. Tako roditelji djetetu mogu opravdati nedolasku u školu kada se nađe u gore opisanom stanju. Kroz nastojanja da pomognu djetetu roditelji mogu podupirati njegova izbjegavanja.

KAKO POMOĆI?

Bihevioralno kognitivna terapija (BKT) je vrlo učinkovit način pomaganja djeci da prevladaju svoje probleme. BKT istražuje vezu između načina na koji ljudi misle, kako se osjećaju i što čine.

U kognitivno bihevioralnoj terapiji djetetu će se pomoći da otkrije koji mu načini razmišljanja ne koriste. BKT će djetetu pomoći da:

- identificira misli koje povećavaju anksioznost i zamjeni ih onima koje ju smanjuju
- otkrije poveznicu između onoga što misli, onoga kako se osjeća i što čini
- provjeri i preispita dokaze za svoje negativne i nekorisne misli
- identificira svoje osjećaje
- pronade nove načine nošenja s neugodnim osjećajima
- razvije hijerarhiju strahova i izlaže se njima
- prevlada svoje probleme i radi stvari koji bi doista željelo raditi



U bihevioralno kognitivnoj terapiji oboje, **dijete i roditelj, imaju aktivnu ulogu.** Zajedno ćemo raditi kako bismo utvrdili nekorisne načine razmišljanja, razvili zajedničko shvaćanje problema, istražili druge načine razmišljanja, naučili prepoznati i kontrolirati osjećaje, pronašli nove načine rješavanja problema.



KAKO RODITELJ MOŽE POMOĆI?

Svome djetetu možete pomoći tako da mu pružite PODRŠKU.

P - Pokažite djetetu kako da bude uspješno

Djeca uče promatranjem drugih, a posebno roditelja. Budite model svom djetetu i podučite ga kako se ponašati kada se treba suočiti sa teškom situacijom.

O - Ono ima problem i treba vašu pomoć - shvatite to

Ponašanje vašeg djeteta ponekad će vam biti teško podnijeti, no sjetite se da je suočavanje s problemima težak posao i djeca ponekad usvoje loše načine suočavanja s njima. Vaše dijete ne ponaša se tako namjerno ili zato što je zločesto, već jednostavno ne zna drugačije.

D - Dovoljno strpljenja u pristupu

Promjene se ne događaju odmah i za njih treba vremena. Budite strpljivi i potičite svoje dijete da ne odustaje.

R - Radite na tome da pokuša

Navike se teško mijenjaju, a djeca ostanu zatočena u starim načinima razmišljanja i ponašanja pa ih podsjećajte da koriste svoje nove vještine. Ponekad će im to biti teško i neće uvijek isprve biti uspješni stoga je jako važno poticati ih da vježbaju.

Š – Što ono čini? Promotrite

Ako se vaše dijete uhvatilo u negativnu zamku, pomozite mu da vidi kada stvari krenu nabolje. Obratite mu pozornost na njegove uspjehe jer će se zbog toga dobro osjećati i imati više samopouzdanja u novim pokušajima.

K – Kada uloži trud, nagradite ga i pohvalite

Pružite djetetu pažnju kada uvježbava ili koristi svoje nove vještine, jer će ga vaša zainteresiranost više motivirati. Možete koristiti male nagrade (dopustite da duže ostane budno, igra igrice ili odabere zajedničku aktivnost za obitelj) te posebne nagrade u dogovoru s djetetom (nešto što je djetetu važno). Nagrade vas ne moraju stajati novca.

A – Ako je dijete voljno, razgovarajte o tome što ono čini

Razgovorom djetetu možete pružiti podršku i osjećaj da je shvaćeno. Razgovor o svakoj seansi djetetu može pomoći da ponovi ono bitno što je taj dan radilo. Ipak, dijete ne treba forsirati na razgovor jer nekad neće biti spremno na to.

Pružite podršku djetetu kako bi prevladalo svoje probleme!