

ŠTO JE ANKSIOZNOST?

- 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.

KADA ANKSIOZNOST POSTAJE PROBLEM?

- 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 intenziteta i trajanja, ako je osoba ne može kontrolirati niti objasniti, ometa uobičajeno funkcioniranje pojedinca i proširuje se na širok raspon situacija.

ZAŠTO DOLAZI DO ANKSIOZNOSTI?

- Biološka 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.

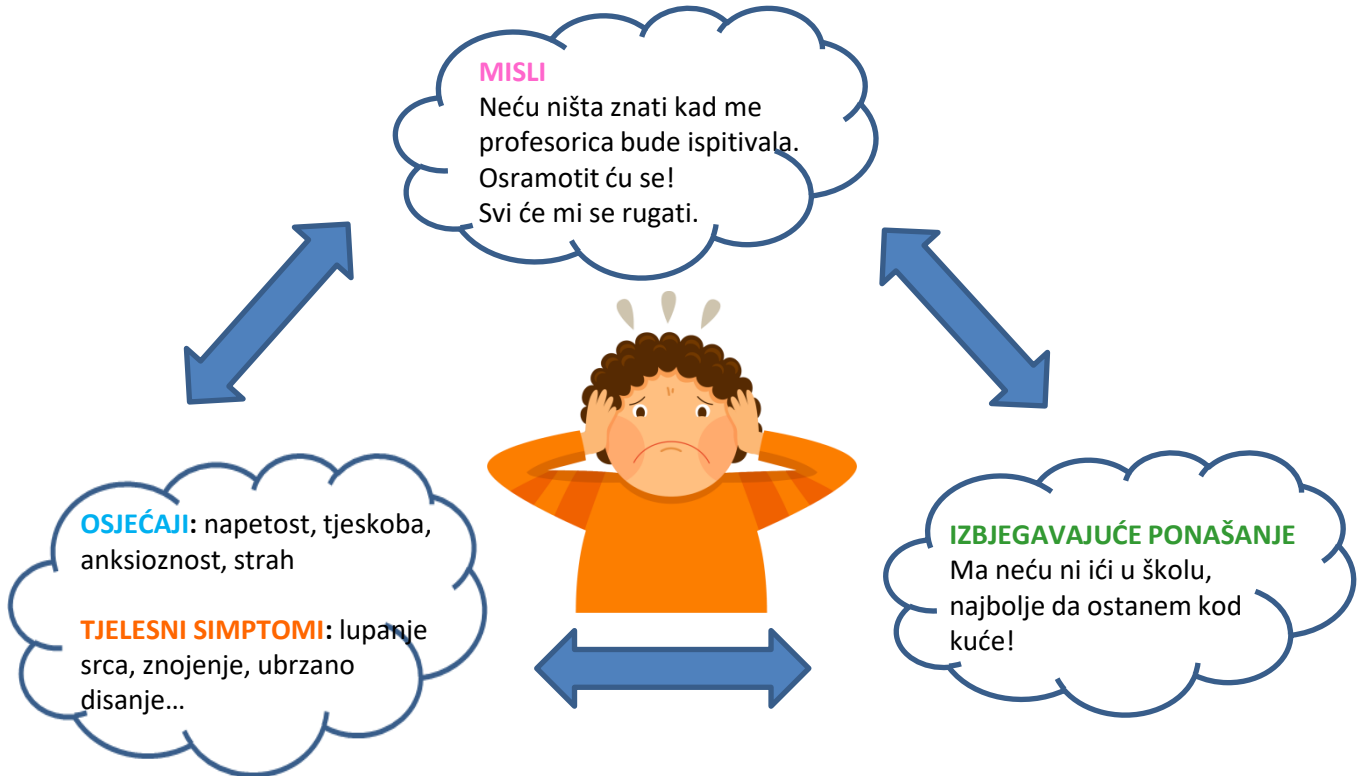
KAKO PREPOZNATI ANKSIOZNOST KOD VAŠEG DJETETA?

- U tablici ispod možete vidjeti glavne znakove anksioznosti. Neće sva djeca pokazivati sve znakove ili pokazivati iste znakove u istom stupnju, ali stabilan obrazac koji ometa izvedbu može biti razlog za zabrinutost. Uobičajeni znakovi anksioznosti razlikuju se između djeteta s anksioznošću i djeteta bez, prvenstveno po stupnju, a mogu se pokazati na jedan ili više od sljedećih načina: pretjerano ili netipično za dob ili razinu razvoja, često neprikladno ili pretjerano za situaciju, ako traju nekoliko tjedana ili mjeseci.

KOGNITIVNI	BIHEVIORALNI	TJELESNI
<ul style="list-style-type: none">• Problemi s koncentracijom• Problemi s pamćenjem• Problemi s pažnjom• Poteškoće u rješavanju problema• Briga	<ul style="list-style-type: none">• Nemir• Vrpoljenje• Izbjegavanje zadataka• Brzi govor• Razdražljivost• Povlačenje• Perfekcionizam• Nedostatak sudjelovanja• Nedovršavanje zadataka• Traženje lakih zadataka	<ul style="list-style-type: none">• Nelagoda u želucu• Ubrzani rad srca• Crvenjenje kože• Znojenje• Glavobolje• Napetost mišića• Problemi sa spavanjem• Mučnina

ŠTO SE DOGAĐA S VAŠIM DJETETOM KAD JE ANKSIOZNO?

- Djetetove misli o određenoj situaciji dovode do osjećaja anksioznosti i popratnih tjelesnih simptoma koji kasnije mogu dovesti do toga da dijete izbjegava određene radnje ili obaveze.
- Primjerice, negativne i kritične **MISLI** kao što su precjenjivanje opasnosti i podcjenjivanje vlastitih mogućnosti suočavanja često izazivaju neugodne **OSJEĆAJE** zabrinutosti ili tjeskobe, odnosno anksioznosti. Osjećaj anksioznosti praćen je i s **TJELESNIM SENZACIJAMA**, a dijete neugodne osjećaje često pokušava spriječiti ili ublažiti tako da **IZBJEGAVA** teške situacije ili odustaje od izazova.



- Navedeni tjelesni simptomi mogu biti zastrašujući te natjerati Vaše dijete 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 što povratno izaziva još više tjelesnih smetnji. Na taj način dijete upada u začarani krug koji dodatno pogoršava njegovu anksioznost.
- Roditelji tada također mogu upasti u zamku! U želji da im dijete ne pati, odnosno da nije zabrinuto i da se ne osjeća loše često potpomažu njegovo izbjegavajuće ponašanje. Iz primjera sa slike to može biti dopuštanje djetetu da ostane kući jer nije dovoljno naučilo ili poklanjanje dodatne pažnje, ispunjavanje želja (npr. kupovina poklona, gledanje tv-a...) i sl. umjesto da je obavio ono što je treba → otišao u školu.
- Time 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 određena situacija proći i da se mora naučiti nositi sa stresnim situacijama.

KAKO ĆE KOGNITIVNO BIHEVIORALNA PSIHOTERAPIJA POMOĆI VAŠEM DJETETU?

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

! Cilj nije ukloniti anksioznost, jer ne postoji osoba koja se nikad više neće osjećati anksiozno, tjeskobno ili zabrinuto. No važno je da anksioznost ne sprječava dijete u svakidašnjem životu te da ne izbjegava određene situacije. CILJ JE da se djetetova procjena o sposobnosti suočavanja s tim situacijama poveća, a da se procjena o veličini prijetnje te situacije smanji.

KAKO VI MOŽETE POMOĆI VAŠEM DJETETU?

- Najvažnije je da mu pružite odgovarajuću **PODRŠKU** kako bi prevladalo svoje probleme.

Pokažite djetetu kako da bude uspješno.

Poslužite kao pozitivan model i pokažite kako je umjesto izbjegavanja, važno koristiti strategiju suočavanja s teškim situacijama.

Ono ima problem i treba vašu pomoć. Suočavanje s problemima je teško, i djeca često ne znaju što bi učinila. Zapamtite da se dijete ne ponaša na određeni način, koji je možda nama odraslima neshvatljiv ili težak za podnijeti, jer je zločesto ili teško već zato što ima problem.

Dovoljno strpljenja u pristupu. Za promjenu treba vremena, zato budite strpljivi, nagradite uspjehe i potaknite dijete da ustraje unatoč zastojsima i poteškoćama. Trud će se isplatiti i sigurno će na kraju uspjeti!

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.

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.

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.

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.