

DJEČJA ANKSIOZNOST – za roditelje

Što je anksioznost?

Anksioznost je stanje **nervoze, zabrinutosti, tjeskobe** s kojim se svaka osoba susreće u nekom trenutku svog života. Kako se s njom susreću odrasli, tako se susreću i djeca. Njezina uloga je upozoriti nas na potencijalnu opasnost i pripremiti tijelo na bijeg ili borbu te zato ima važnu ulogu za preživljavanje (npr. pri prelasku ceste kada treba zastati i pogledati dolazi li neki automobil). U takvim slučajevima anksioznost tjera ljude na razmišljanje, rješavanje problema, donošenje odluke - prilagoditi se ili pak pobjeći iz opasnih situacija. Znači, anksioznost se obično javlja usred stresne situacije i to je **normalna i zdrava reakcija**. Međutim, kada se osjećaj tjeskobe javlja izvan situacije realne opasnosti, odnosno kada brinemo da će se nešto loše dogoditi u budućnosti, on gubi svoju svrhu i počinje ometati svakodnevno funkcioniranje.

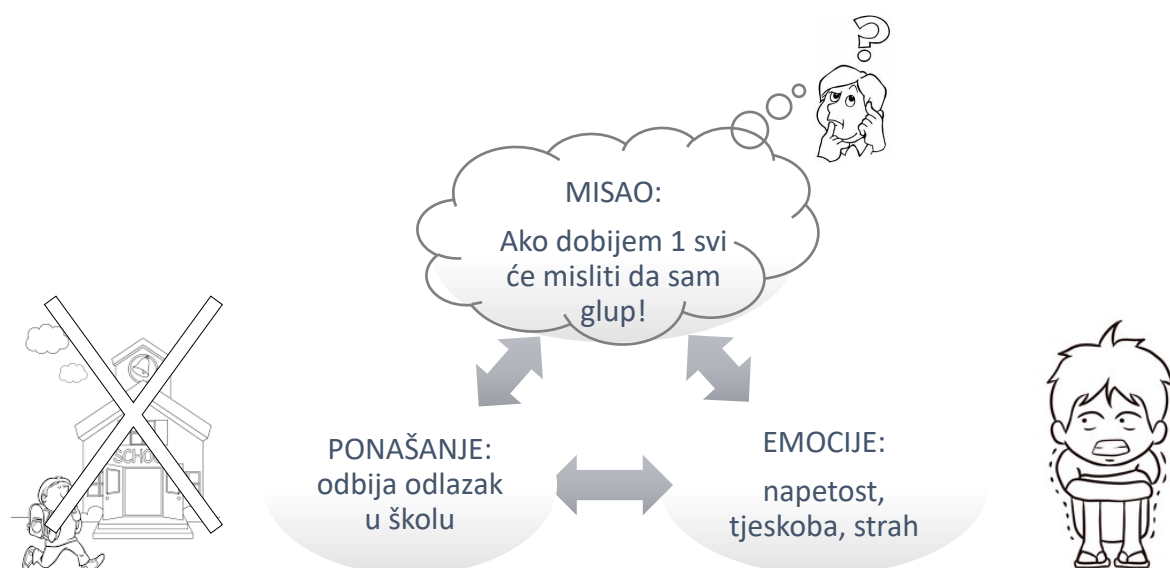
Otkud ta anksioznost?

Biologija objašnjava da je anksioznost kao „**dimni alarm**“. Kad mozak neku situaciju procjeni kao opasnu, alarm se upali i šalje signale tijelu da se pripremi. Ako se alarm upali kada nema realne opasnosti tada mozak tijelu šalje lažne signale, a tijelo se opet priprema kao da je opasnost realna i prisutna. Znači da dimni alarm pogrešno radi i tada se javlja anksioznost, a ne bi trebala.

Anksioznost kod djeteta

Kod djeteta se anksioznost iskazuje u vidu **straha, napetosti i zabrinutosti**. Odrasli ga često prepoznaju kao dijete koje brine više nego druga djeca. Kada dijete opisuje tjelesne senzacije koje mu se tada javljaju, najčešće spominje trboblja, lupanje srca, znojenje, pritisak u prsima. Važno je kod djeteta razlikovati radi li se o strahu ili anksioznosti. Ako je objekt ili opasnost realna tada govorimo o strahu. Za razliku od toga, kod anksioznosti je izvor manje jasan ili nije objektivan, produljenog je trajanja, a simptomi se mogu osjećati i nakon što percipirana opasnost prođe.

Što se kod djeteta događa?



Vidimo kako dječak može imati **misao** („Ako dobijem 1, svi će misliti da sam glup.“, „Nervozan sam, drugi će to primijetiti, misliti će da sam čudak.“, „Osramotit ću se ako krenem mucati!“) koja će uzrokovati **neugodne emocije** poput napetosti i tjeskobe popraćene tjelesnim senzacijama poput znojenja, lupanja srca. Neugodne osjećaje dijete često pokušava **izbjeći, spriječiti ili ublažiti** te zbog toga dječak sa slike odbija odlazak u školu. Također, nelagodne tjelesne senzacije poput ubrzanog rada srca mogu natjerati dijete da misli da nešto s njegovim tijelom nije u redu, da će bit bolesno ili da će se dogoditi nešto loše. Takva misao može pojačati neugodne emocije i tjelesne senzacije i povećati broj situacija koje dijete izbjegava. Na taj način dijete upada u **začarani krug** koji samo pogoršava njegovu anksioznost.

Kada dijete upadne u začarani krug, roditelji se često zabrinu i žele mu pomoći. Roditelji žele da se djeca osjećaju dobro i da ne brine toliko te nesvjesno podržavaju njegovu izbjegavanje situacija samo kako ne bi iskusili neugodne emocije. Izbjegavanje nelagodnih situacija zove se **negativno potkrepljenje**. Umjesto toga, roditelji bi trebali podržavati, ali i poticati dijete izlaganju neugodnim emocijama te potkrepljivati situacije u kojima bi se dijete izložilo neugodnim emocijama. Negativnim potkrepljenjem i podržavanjem izbjegavanja roditelji potiču i podržavaju djetetovu anksioznost, umjesto da ju smanjuju. Naravno da roditelji žele svom djetetu najbolje, ali nekad zbog neznanja djetetu više štetimo nego što mu pomazemo. Zato je važno da i Vi, kao roditelji, naučite da će kroz izlaganje neugodnim emocijama dijete naučiti da se neće ništa loše dogoditi, naučiti će kontrolirati stresne situacije i shvatiti će da će na kraju ipak sve dobro proći.

Kako KBT može pomoći djetetu koje je anksiozno?

U KBT-u se uče različite tehnike koje su dokazane da su učinkovite kod anksioznosti. Neke od stvari koje će vaše dijete naučiti kroz KBT su: tehnike opuštanja i disanja, razlikovanje korisnih i nekorisnih briga, prepoznavanje i kontroliranje uznemirujućih misli, tehnike nošenja s neugodnim emocijama, trening usredotočene svjesnosti (*mindfulness*).

Cilj KBT terapije je da djetetu pomogne da ga anksioznost ne sprječava u svakodnevnom funkcioniranju. Anksioznost će uvijek biti prisutna, nije ju cilj skroz ukloniti jer ima važnu ulogu, ali isto tako važno je da dijete zbog anksioznosti koja se javlja, ne izbjegava različite svakodnevne situacije.