

Dječja anksioznost – psihoedukacija za roditelje

Kada se nađemo u nekoj situaciji koja je opasna, potpuno je normalno da osjećamo strah.

Na primjer: Kad šetamo šumom i ugledamo medvjeda koji trči prema nama u opasnosti smo jer nas medvjed može napasti. Tada se u našem tijelu aktivira „**alarm za uzbunu**“ koji mi prepoznajemo kao osjećaj **straha**. Naše tijelo tada ubrzava rad srca i naših mišića da možemo brzo pobjeći iz te opasne situacije.

Strah je tada koristan, jer priprema naš organizam da se maknemo iz opasne situacije i tako preživimo.

Kada se strah javlja u situaciji koja nije opasna govorimo o **anksioznosti ili tjeskobi**. Tada također primjećujemo ubrzan rad srca, ubrzano disanje, znojenje dlanova i još neke druge promijene u tijelu te strah da će se nešto loše dogoditi.

Sva djeca ponekad doživljavaju anksioznost ili tjeskobu. Iako može biti neugodna, anksioznost štiti djecu od opasnih situacija i pomaže im u ostvarenju važnih ciljeva. Primjerice mnoga djeca osjećaju anksioznost prije važnih ispita ili novih izazova (utakmica, nastup) koja im omogućuje da se nauče gradivo i pripreme se za tu novu situaciju.

Iako su različiti strahovi i brige normalan dio odrastanja i ne treba ih izbjegavati, kod neke djece anksioznost značajno narušava njihovo funkcioniranje. Anksioznost postaje problem kada je dugotrajna, intenzivna, kad ju dijete ne može kontrolirati ili kada ometa uobičajeno funkcioniranje djeteta. Anksiozne smetnje najčešće su psihološke smetnje koje se javljaju kod djece i adolescenata te ometaju obiteljsko, socijalno i školsko funkcioniranje djece. Djeca mogu imati probleme s koncentracijom, sudjelovanjem na nastavi i odgađanjem izvršavanja različitih obaveza, komunikacijom s drugom djecom i odraslima.

Anksioznost ne nastaje zbog različitih situacija koje su djeci zahtjevne, već zbog načina na koji anksiozna djeca doživljavaju ili interpretiraju te situacije. U njihovim mislima prisutne su brojne brige o različitim vrstama opasnosti. Mogu se brinuti da će se osramotiti pred drugima, da će se razboljeti, ili da će loše riješiti neki ispit. Budući da svoju okolinu doživljavaju opasnom, na tjelesnom planu prisutan je doživljaj pobuđenosti koja ih priprema za „**borbu ili bježanje**“. Neki od tjelesnih simptoma koje prate ovakvu percepciju okoline uključuju ubrzano disanje i ubrzani rad srca, znojenje, mučninu, glavobolju i probavne smetnje. Anksioznost kod djece ponekad utječe na njihovo ponašanje na način da izbjegavaju situacije u kojima doživljaju anksioznost. Iako im izbjegavanje omogućuje kratkotrajno opuštanje, dugoročno im otežava funkcioniranje i pojačava anksioznost.

To znači da su naše misli, osjećaji i ponašanje povezani. Kad se dijete nađe u situaciji koju procjenjuje opasnom, javljaju mu se negativne misli (primjerice „**Ne mogu se nositi s tim**“) i neugodni osjećaji i tjelesni simptomi povezani s anksioznošću (primjerice ubrzani puls, znojenje). Kako bi smanjilo neugodu, dijete izbjegava tu situaciju. Na taj način dijete ne uspijeva naučiti kako se nositi sa svojim strahom i upada u „**negativnu zamku**“.

Kognitivno-bihevioralne tretman vrlo je učinkovit u prevladavanju anksioznosti. Tijekom ovog tretmana Vaše će dijete kroz različite vježbe, igre i zadatke koje će prolaziti zajedno s terapeutom naučiti kako se opustiti, odnosno kako kontrolirati tjelesne simptome anksioznosti, naučit će prepoznati i preispitati vlastite negativne misli te pronalaziti točnije i realnije misli, rješavati probleme s kojima se susreće te konačno postepeno se izložiti situacijama koje izazivaju anksiozne smetnje. I vama kao roditeljima davati ćemo povratne informacije o napretku djeteta te upute kako tehnike primjenjivati i uvježbavati kod kuće u svakodnevnim situacijama što se svakako ubrzati učinak tretmana i oporavak djeteta.

Literatura:

Rapee, R., Wignall, A., Spence, S., Cobham, V. i Lyneham, H. (2022). *Helping your anxious child: A step-by-step guide for parents*. New Harbinger Publications.

Stallard, P. (2010). *Misli dobro, osjećaj se dobro: kognitivno-bihevioralna terapija u radu s djecom I mladim ljudima. Vodič za kliničare*. Naklada Slap.