



Vrtec Antona Medveda Kamnik
Novi trg 26b
1241 Kamnik
telefon 01 830 33 30
telefaks 01 839 13 27
e-pošta: info@vrtec-kamnik.si
e-naslov: www.vrtec-kamnik.si



Gozdni vrtec



ANKSIOZNE MOTNJE PRI OTROCIH

Ravno tako kot odrasli tudi otroci doživljajo občutke anksioznosti, torej zaskrbljenost in tesnobo. Otroci sicer občutijo podobne simptome kot odrasli, a se lahko bistveno drugače izražajo ter odzivajo. Lahko gre le za obdobje, ki bo minilo ali za pojav resne stiske, ki mora biti nujno ustrezno obravnavana. Zato mora biti pozornost usmerjena na prepoznavanje in razlikovanje. Resna težava ne mine sama od sebe, lahko se stopnjuje in preraste v motnjo.

Dejavniki tveganja za razvoj ansioznih motenj:

- Osebnost posameznika: občutljivost, izrazita emocionalnost in sramežljivost.
- Travmatična izkušnja.
- Spolno, psihično in fizično nasilje.
- Zanemarjanje otrokovih potreb ter neprimerna, patološka družinska dinamika.
- Vzgoja, ki temelji na ustrahovanju (avtoritarna vzgoja) ali na pretiranem popuščanju (permisivna vzgoja).
- Razpad zveze med staršema.
- Družbeni in socialni položaj: pripadniki manjšin, begunci, brezdomci, življenje v pomanjkanju in revščini.
- Težave z alkoholom ali ostalimi substancami ter tudi druge vrste odvisnosti (hazarderstvo, odvisnost od družbenih medijev,...) pri starših.
- Genetske predispozicije: anksiozna motnja v družini.
- Zdravstvena stanja: težave s ščitnico, aritmija srca, pomanjkanje vitamina B12 ter stranski učinki nekaterih zdravil.

Najpogostejše anksiozne motnje pri otrocih:

- Separacijska anksioznost

Ločitev od staršev ali skrbnikov (odhod od doma v vrtec ali šolo, na počitnice, težave pred spanjem v svoji postelji ali sobi, ločeno življenje staršev).

- Socialna anksioznost

Strah pred socialnimi situacijami (interakcije med vrstniki in odraslimi se težko vzpostavljajo, problematično vstopanje v odnose in izpostavljanje,..).

Selektivni mutizem (ta motnja je prepoznana kot resnejša oblika socialne anksioznosti. Otroci s to motnjo so lahko zelo zgovorni in živahni doma ali tam kjer se počutijo sproščene, vendar ne govorijo v situacijah, kjer je govor nujen ali pričakovan).

Socialna fobija ponavadi ni diagnosticirana do približno 10. leta. Znaki se sicer kažejo že prej, vendar jo le s težavo ločimo od sramežljivosti.

- Anksiozno ponavljanje (obsesivno – kompulzivna motnja)

Obsesije so ponavljajoče, nezaželene misli, ki jih otrok **ne zmore ustaviti** (močan strah pred mikrobi, pred vsiljivci, obsedenost z določenimi števili,...).

Kompulzije vključujejo rituale za katere otrok čuti, da jih mora znova in znova **prisiljeno** ponavljati (postavljanje predmetov na točno določen način, pretirano umivanje rok, ponavljajoče štetje stopnic, korakov,...).

- Specifične fobije

Strah pred vodo, živalmi, krvjo, medicinskim osebjem, nevihto, temo, višino, domišljjskimi bitji (duhovi, pošasti,...).

Znaki, ki lahko nakazujejo na pojav anksioznosti pri otrocih:

- Občutki groze in izogibanje situacijam, ki se jih boji.
- Pretirana stiska ob ločitvi od staršev.
- Prekomerna, nesprestana zaskrbljenost.
- Intenzivni in močni strahovi, ki omejujejo normalno življenje.
- Pogoste nočne more.
- Obsesivno – kompulzivno vedenje.
- Telesni simptomi: nemir, razbijanje srca, potenje, vrtoglavica, otrplost, pogosti glavoboli, bolečine v trebuhu, driska, slabost, močan in nutolažljiv jok.
- Izrazito grizenje nohtov, sesanje prstov in nočno močenje postelje.

Zmanjšanje tveganja za razvoj anksioznih motenj:

- Čas za pogovor je zelo pomemben. Zagotovite mu stik, prisotnost in oporo, če vas otrok potrebuje. Dovolite mu, da se izrazi. Pomagajte mu prepoznavati in ubesediti čustva in občutke, ki se pojavljajo v njem. Ne zavračajte in ne zmanjšujte pomembnosti čustvenih odzivov. Predvsem pa nikoli ne obsojajte, bodite spoštljivi in sprejemajte. Če se počuti prestrašenega, žalostnega, zaskrbljenega, jeznega...ga pomirite in mu povejte, da s tem ni nič narobe, da se vsi kdaj tako počutijo in da tudi ta občutja minejo.
- Pomagajte mu razviti pozitiven pogled na svet. Spodbujajte otroka, da uživa v svetlih in prijaznih plateh življenja. Pojasnite mu, kako negativno in pozitivno mišljenje vpliva na počutje. Bodite pozorni na samouničujoč način razmišljanja: »Ne bo mi uspelo, ne zmorem, to mi ne gre, slab sem,...« in ga poskušajte realistično obrniti: »Sicer je težko, vendar mi lahko uspe.« Vzpodbudite ga, naj si postavlja realne cilje in ga ne pozabite pohvaliti tudi za njegov trud, ne le za dosežke. Nikoli ne izvajate pritiska nanj pri doseganju uspehov.

- Bodite vključeni v njegovo življenje, spoznavajte njegove prijatelje in ga podpirajte v njegovih željah, v stvareh, ki jih rad počne in ga veselijo. Pomagajte mu skozi izzive, da bo nekoč to zmož sam, obenem pa spodbujajte samostojnost. Izkažite mu zaupanje in dajte priložnost, da se uči iz lastnih napak.
- Izogibajte se neustreznim odzivom na otrokovo ravnanje kot je kritiziranje, zasmehovanje, sramotenje,... Vedno se usmerite na otrokovo vedenje, ne na njegovo osebnost. Pri postavljanju meja bodite jasni in dosledni.
- Izogibajte se pogostim in intenzivnim konfliktom s partnerjem in nikoli ne zahtevajte od otroka, da se postavi na vašo ali partnerjevo stran. Nesporazumi in nesoglasja so del življenja, vendar jih je pomembno reševati na umirjen način, brez kritiziranja, poniževanja, napadanja in agresije.
- Spodbujajte zdrav način življenja: hranljivi in redni obroki, velika dnevna doza gibanja, omejite čas pred zasloni (nekatero vsebine, ki se odraslim zdijo popolnoma običajne lahko v otroku sprožajo tesnobne občutke), zagotovite mu dovolj spanja.
- Smejite se z njim, do solz. Iz srca. **Objemite ga in mu povejte, da ga imate radi.**

Če se vam zdi, da se vaš otrok spopada z anksioznostjo, ga vodite skozi proces premagovanja počasi in potrpežljivo. Ne pričakujte, da bo otrok tesnobo in strah obvladal čez noč.

Zelo učinkovite so vaje čuječnosti in tehnike sproščanja, kot so dihalne vaje in vaje za sproščanje mišic telesa (*opis tehnik najdete v knjigi Premagovanje anksioznosti za telebane*), šport in telovadba ter vse oblike gibanja v naravi. Otroku pa se lahko približate tudi z branjem knjig ali s pomočjo domišljije oblikujete svojo zgodnico.

Težave z anksioznostjo so lahko predhodnica drugih čustvenih težav. Nekaj anksioznosti je običajno pri določenih starostih, če pa presodite, da se otrok s tem zelo težko spopada, da je vsakodnevno delovanje močno omejeno in so odstopanja od običajnega vedenja prevelika, pa je nujno, da poiščete strokovno pomoč (pediater, psihoterapevt, psiholog).

Pripravila: Tina Mežnar Kosec

Povzeto po:

- dr. Charles H. Elliot, dr. Laura L. Smith (2013). Premagovanje anksioznosti za telebane. Ljubljana. Pasadena.
- <https://www.nijz.si/sl/priporocila-starsem-za-zmanjsanje-tveganja-za-pojav-dusevni-motenj-pri-otrocih-in-mladostnikih>.