

Cím: Kényszercselekvések, aggodás, félelmek, fájdalmak. A szorongásos zavar változatosan jelentkezhet gyermekünkénél

Alcím: A szorongásos kórképek a normál félelmi reakció eltúlzott formái. Kialakulásukban az öröklött hajlam, a környezeti, közösségi hatások és a nevelés is szerepet játszik.

Milyen tünetek utalhatnak gyermekünk szorongására?

- Óvodáskorban a szorongás jele lehet az elnémulás (mutizmus), amikor a gyermek – jóllehet folyékonyan beszél – bizonyos helyzetekben, vagy személyekkel nem hajlandó szóba elegyedni, az ujszopás, a körömrágás, a vizelet vagy széklettartási zavar négy-öt éves kor felett, a tartós dadogás öt éves kor felett.
- Iskoláskorban többször távol marad az iskolától testi panaszokra hivatkozva, fél a feleléstől, gyakran fáj a hasa vagy a feje, hány, hasmenése van anélkül, hogy kimutatható testi betegsége lenne, vagy nem hajlandó elmenni az iskolába. Éjszakánként felriad, alvászavarral küzd, vagy étkezési zavarokat mutat, mint amelyen a lelki eredetű étvágytalanság.
- Serdülőkorban a szorongás jele lehet a fejfájás, hasfájás, a különböző étkezési zavarok, az iskolafóbia, a hirtelen rosszullét szervi ok nélkül, valamint a kényszeres tünetek (például a túl gyakori kézmosás).

Milyen szorongásformák léteznek?

- Elválási (szeparációs) szorongás: a gyermek szorong a szeretett személytől való elválástól vagy fél az egyedüllétől
- Előfordulhat az is, hogy az óvodában, iskolában vagy egyéb idegen környezetben nem hajlandó megszólalni (szaknyelven szelektív mutizmus a megnevezése a jelenségnek)
- Szociális fóbia: a gyermek szorong, ha a figyelem középpontjába kerül, fél a megszégyenüléstől mások társaságában, környezete vélt vagy valós figyelmétől
- Specifikus fóbia: eltúlzott félelem bizonyos dolgoktól: állatoktól (például póktól, egértől, békától, kígyótól) vagy természeti jelenségektől (sötétségtől, mennydörgéstől) vagy betegségektől, bizonyos helyzetektől
- Agorafóbia: a gyermek tart a zsúfolt, zárt vagy éppen teljesen nyílt helyektől, mert szorong amiatt, hogy nem tud onnan elmenekülni
- Pánikzavar: a szorongás rohamokban jelentkezik, a gyermek kapkodja a levegőt, nem tud uralkodni a helyzeten, számos testi tünetet mutat: szédül, légszomja van, veritékeznek, mellkasi vagy hasi fájdalmat is panaszolhat, kamaszok félhetnek a megőrüléstől, haláltól
- Generalizált szorongás: a gyermek folyamatosan aggódik, félelmei túlzottak, és nem kötődnek meghatározott tárgyhoz vagy helyzethez
- Kényszerbetegség: a gyermekeknek akaratuk ellenére rendszeresen visszatérő gondolatok, illetve cselekvések „törnek be” a tudatukba, amelyek zavarják őket a napi életvitelükben.

Amikor úgy érzik, hogy akaratuk ellenére valamilyen cselekvéssort újra és újra végre kell hajtaniuk, azt kényszer-cselekvésnek nevezzük.

– Poszttraumás stressz zavar: komoly lelki megrázkódtatást okozó eseményt (például erőszakos cselekmény, természeti katasztrófa) követően bekövetkező szorongás. Ha a gyermek traumán esett át vagy akár csak szemtanúja volt egy megrázó eseménynek, túlzott szorongás léphet fel nála.

Ha gyermekénél a felsorolt tünetek közül csak egyet is észrevesz, és azt tartósan néhány héten keresztül észleli, gyermekének támogatásra van szüksége, ezért keresse fel a házi gyermekorvost, vagy forduljon gyermekpszichiáterhez, pszichológushoz!

Hasznos kérdések és támogató mondatok, amelyeket érdemes mondani a szorongó gyermeknek:

– *Mit érzel most? Mi bánt?*

– *Mióta érzed azt, amit most elmondtál?*

– *Próbáltál tenni valamit emiatt?*

– *Bántott valaki az óvodában/iskolában? Mondott valaki neked olyat, ami rosszul esett?*

– *Láttál valamit, amiről nem mertél eddig beszélni?*

– *Biztos vagyok benne, hogy közösen meg tudjuk oldani ezt a helyzetet!*

– *Tudom, hogy okos/bátor/ügyes kisfiú/kislány (nagyfiú/nagylány) vagy, aki felül tud kerekedni ezen a problémán. Engedd, hogy segítek neked ebben!*

– *Szerinted mivel segíthetnék neked?*

Fontos, hogy a gyermekkor félelemtől mentesen, kielégítő szociális körülmények között és túlzott szülői elvárások nélkül, szeretetteljes légkörben teljen. Lényeges, hogy a gyermek tanuljon meg félelem nélkül élni, legyen önbecsülése, tudjon büszke lenni arra, amiben tehetséges.

Mit tehet gyermeke szorongásának feloldása érdekében?

– Fogadja el gyermekét olyannak, amilyen! Gyermeke képes változni, fejlődni, de ahhoz gyakran külső segítségre és türelemre, támogatásra van szüksége. A kritizálás csak ront a helyzeten!

– Ne állítson gyermeke elé elérhetetlen célokat! A gyermekkel szemben támasztott követelmények álljanak összhangban az értelmi, érzelmi és fizikális teljesítőképességével! A túlzott, a gyermek által teljesíthetetlennek érzett elvárások is okozhatnak szorongást.

– Ügyeljen arra, hogy mekkora jelentőséget tulajdonít gyermeke félelmének! A probléma felnagyítása éppúgy hátráltathatja a gyermeket az előtte álló feladat megoldásában, mint ha jelentéktelenebbnek tünteti fel azt, mint amilyen a valóságban.

– Legyen mindig érdeklődő, nyitott a gyermeke életében, óvodai, vagy iskolai közösségében játszódó események iránt!

– Ne a saját véleményét erőltesse a gyermekre, hanem tegyen fel neki kérdéseket, hogy minél több információt nyerjen a problémájáról! Ne kizárólag olyan kérdéseket tegyen fel, amelyeket a gyermek egy rövid igen/nem válasszal meg tud válaszolni.

– Ossa meg a problémát a gyermekével foglalkozó pedagógussal (óvónővel, tanító nénivel, osztályfőnökkel)! Próbálják közösen megtalálni a szorongás hátterében húzódó okokat!

Hol kaphat segítséget a hagyományos ellátásokon kívül?

– Lelki Elsősegély Telefonszolgálat (LESZ) éjjel-nappal ingyen hívható segélyszáma: 116-123

– Kék Vonal gyermek-és ifjúsági telefonszolgálat a nap 24 órájában ingyen hívható segélyszáma: 116-111

– On-line, e-mail alapú, ingyenesen igénybe vehető, név nélküli tanácsadás elérhető a <https://olet.aEEK.hu> címen. Segítséget lehet kérni 18 év alatti fiatalok lelki problémáival összefüggésben, például: életvezetési, tanulási, viselkedési, függőségi, vagy egyéb gondok esetén. A tanácsadók 3 napon belül válaszolnak az üzenetekre. Szülők, tanárok, segítők leveleit is várják.

Készült az EFOP-2.2.0-16-2016-00002 Gyermek és ifjúságpszichiátriai, addiktológiai és mentálhigiénés ellátórendszer infrastrukturális feltételeinek fejlesztése című kiemelt projekt keretében. A projekt a Széchenyi 2020 program keretében, az Európai Unió támogatásával, az Európai Regionális Fejlesztési Alap és Magyarország költségvetése társfinanszírozásával valósul meg.