

# KAKO POMAGATI OTROKOM Z ANKSIOZNIMI MOTNJAMI

PRIROČNIK ZA STARŠE IN DRUŽINSKE ČLANE OTROK  
Z ANKSIOZNIMI MOTNJAMI TER VSE OSTALE,  
KI ŽELIJO OTROKOM POMAGATI PRI PREMAGOVANJU  
TEŽAV Z ANKSIOZNOSTJO

*Mojca Z. Dernovšek, dr. med. spec. psih.  
Emanuela Malačič Kladnik*

Podprto z donacijo Švice v okviru  
Švicarskega prispevka razširjeni  
Evropski uniji.

**Swiss Contribution**



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

## KAKO POMAGATI OTROKOM Z ANKSIOZNIMI MOTNJAMI

**Priročnik za starše in družinske člane otrok z anksioznimi motnjami ter vse ostale, ki jim želijo pomagati pri premagovanju težav z anksioznostjo**

@ Društvo DAM, društvo za pomoč osebam z anksioznimi motnjami in depresijo

Avtorici: **Mojca Zvezdana Dernovšek**, dr. med., spec. psih. in **Emanuela Malačič Kladnik**  
Priročnik je podprt z donacijo Švice v okviru Švicarskega prispevka razširjeni Evropski uniji.

### **Opozorilo avtoric in opredelitev odgovornosti**

Pričujoči priročnik vsebuje preproste in praktične informacije o anksioznih motnjah, ki se pojavljajo pri otrocih. Vsebina je v veliki meri povzeta iz zanesljivih in preverjenih virov, naštetih v seznamu literature na koncu priročnika. Pri pisanju priročnika sva se naslonili predvsem na sijajno spletno stran Zveze za anksiozne motnje Britanske Kolumbije v Kanadi (Anxiety BC). Najdete jih na spletnem naslovu [www.anxietybc.com](http://www.anxietybc.com), kjer so v angleškem jeziku na voljo še številne druge informacije o anksioznih motnjah. V kolikor se vam porajajo druga vprašanja v zvezi z vsebino ali nastankom tega priročnika, jih naslovite na elektronski naslov Društva DAM, [damdruštvo@yahoo.com](mailto:damdruštvo@yahoo.com).

Namen tega priročnika je predvsem prikazati različne vrste anksioznih motenj pri otrocih ter namigov, kako jih lahko prepoznamo, hkrati pa predstaviti praktične načine za spopadanje s temi motnjami. Strategije spopadanja temeljijo na načelih kognitivno-vedenjske terapije. Ker noben psihološki pristop ni in ne more biti zasnovan tako, da bi ustrezal vsakomur in vsaki situaciji, morajo starši skrbno premisliti o vseh možnostih zdravljenja in v sodelovanju s pediatrom, specialistom šolske medicine, psihologom, izbranim družinskim zdravnikom ali specialistom pedopsihiatrom zagotoviti otroku tak način zdravljenja, ki je zanj najbolj primeren. Informacije iz tega priročnika so namenjene splošnemu izobraževanju in ne morejo nadomestiti strokovnega zdravniškega nasveta oziroma storitve.

**Društvo DAM** je prvo slovensko društvo, ki nudi pomoč in podporo ljudem z anksioznimi motnjami in depresijo ter njihovim družinam. Ustanovili so ga posamezniki, ki so trpeli ali še vedno trpijo za anksioznimi motnjami in/ali depresijo. Njihov cilj je zagotoviti državljanom Slovenije dostop do kakovostnih informacij in virov za samopomoč in uspešno spopadanje z depresijo in anksioznimi motnjami.

## Otroci in anksioznost

Normalni strahovi pri otrocih .....	2
Kaj je anksioznost pri otrocih in kako jo prepoznamo? .....	4
Zakaj je moj otrok anksiozen? .....	4
Kdaj anksioznost postane težava? .....	7
Kako razložiti otroku, kaj je anksioznost? .....	10

## Oblike anksioznih motenj pri otrocih in najstnikih

Separacijska anksiozna motnja .....	13
Specifične fobije .....	18
Generalizirana anksiozna motnja .....	21
Obsesivno-kompulzivna motnja .....	26
Post-travmatska stresna motnja .....	32
Panična motnja .....	36
Socialna anksiozna motnja .....	40

## Kako pomagati otrokom z anksioznimi motnjami

Tehnike sproščanja .....	46
Izpostavljanje .....	49
Prijetno (realistično) razmišljanje .....	50
Kaj ne pomaga? .....	53
Kaj pomaga? .....	54
Literatura .....	57

# Otroci in anksioznost

## Normalni strahovi pri otrocih

Še do nedavnega je veljalo, da otroci ne trpijo za enakimi anksioznimi motnjami kakor odrasli, pa vendar to ne drži. Otroci in odrasli doživljajo enake oblike anksioznosti, vključno s paničnimi napadi. Edina motnja, ki je po diagnostičnih kriterijih ločena od drugih anksioznih motenj kot motnja, ki velja za otroke, je separacijska anksiozna motnja. Vendar pa nekateri strokovnjaki menijo, da lahko za to motnjo trpijo tudi odrasli.

Približno 50 % otrok kaže šest do sedem znakov anksioznosti, kot so strah pred določenimi živalmi, grmenjem, nevihtami ter injekcijami in zdravniki. Ti strahovi so seveda vezani na starostna obdobja in razvoj otroka. Strah, ki je pri triletniku povsem normalen, je lahko nerazumen in nenormalen pri dvanajstletniku. V spodnji tabeli so naštet normalni strahovi, ki se pogosto pojavljajo pri otrocih v določenih starostnih obdobjih.

Pogosti strahovi pri otrocih	
Starostno obdobje	Strahovi
Okrog 1 leta	Tujci, nenadni gibi, ločitev od staršev, stranišče, veliki neznani predmeti
1–2	Ločitev, tema, živali, veliki predmeti, spremembe v bivališču, glasni zvoki
3–4	Ločitev, tema, živali, maske, hrup ponoči
5–6	Ločitev, živali, "hudobni ljudje", telesne poškodbe, grmenje in bliskanje, nadnaravna bitja, spati ali biti sam
7–8	Nadnaravna bitja, biti sam, poškodbe, strahovi zaradi gledanja televizije
9–12	Kontrolne naloge, šolski uspeh, videz, grmenje in bliskanje, poškodbe, smrt
13–15	Težave v družini, politične skrbi, priprava na prihodnost, videz, odnosi z drugimi, šola

Povzeto po: Foxman, Paul (2004): *The Worried Child: Recognizing Anxiety in Children and Helping Them Heal*. Hunter House Inc.

Ločitev od staršev je pogost strah v predšolskem obdobju, saj takrat poteka tkanje vezi s starši. Ko otroci dozorevajo, se strahovi premestijo od primarne družine k šoli in družabnosti. Zanimivo je, da se najpogostejše skrbi se pojavljajo v zvezi z dogodki, ki se poredko dogajajo, le redko pa otroke skrbijo na primer poškodbe, ki so v otroštvu zaradi padcev pri igri (npr. s kolesom) zelo pogoste.

Pogosti vzroki za anksioznost pri otrocih	
Starostno obdobje	Vzroki za anksioznost
6–7	Nenavadni, glasni zvoki (npr. živalski, zavijanje vetra itd.) Nadnaravna bitja (čarovnice, duhovi) Izgubiti se, ločenost od staršev Spati sam v sobi Šola Telesno nasilje ali zavračanje s strani drugih v šoli
7–8	Tema in temni prostori (podstrešja, kleti, omare) Resnične katastrofe, o katerih slišijo v medijih (ugrabitve, poplave itd.) Neugajanje drugim Zamujanje v šolo ali na druge dogodke Telesno nasilje ali zavračanje s strani drugih v šoli
8–9	Ponižanje pred drugimi Slabe ocene v šoli ali slab uspeh na drugih področjih Biti ujet na laži ali pri neprimernem dejanju Biti žrtev telesnega nasilja Prepiranje staršev, ločitev, čustvena bolečina
9–11	Neuspeh v šoli ali na drugih področjih Zboleti ali doživeti slabost Določene živali (posebej tiste, ki lahko človeka napadejo) Višina in občutek vrtoglavice Nevarni ljudje (morilci, posiljevalci)
11–13	Neuspeh v šoli ali na drugih področjih "Čuden" videz ali vedenje Smrt ali težke bolezni Spolnost (spolni napad, privlačiti ali odbijati druge) Biti oropan, izgubiti lastnino

Povzeto po Dracey, John S. in Lisa B. Fiore (2000): *Your Anxious Child: How Parents and Teachers Can Relieve Anxiety in Children*. Wiley and Sons.

## Kaj je anksioznost pri otrocih in kako jo prepoznamo?

Anksioznost je podobno kakor pri odraslih tudi pri otrocih najpogostejša težava v duševnem zdravju. Na žalost je pogosto spregledana in zato neustrezno zdravljena, kar lahko pozneje v življenju vodi v še več težav, kot so povečano tveganje za zlorabo substanc, depresija in neizkoriščanje lastnih potencialov.

Strah, anksioznost in zaskrbljenost pri otrocih so lahko različnih oblik. Vsi otroci v posameznih starostnih obdobjih doživljajo določene strahove, ki so normalen del odraščanja. Pogosto so začasni in prehodni, čeprav še vedno povzročajo stisko, ki jo želimo kot starši olajšati. Po drugi strani pa nekateri otroci strah in skrbi doživljajo mnogo intenzivneje in jih občutijo še takrat, ko so jih njihovi vrstniki že prerasli in/ali resnične nevarnosti ni več.

Včasih so otrokovi strahovi razumljivi in imajo logično podlago, na primer, kadar se otrok boji v šolo, ker ga drugi ustrahujejo. Lahko se bojijo teme ali biti sam doma, potem ko je hišo v soseščini oropal tat. Nekatero otroško strahove pa starši veliko težje dojamejo in razumejo. Na primer, nekatere otroke skrbi, da so neumni, čeprav jim gre v šoli odlično, ali da se bo materi na poti v službo kaj zgodilo. Nekatero skrbi zaradi vseh možnih naravnih katastrof, čeprav sami nikoli niso nobene doživeli. V takih primerih je morda anksioznost posledica ali sestavni del otrokove osebnosti; lahko se nam zdi, da je bil otrok že vse svoje življenje "občutljiv" ali bolj napet in vznemirjen kot vrstniki.

Ker otroštvo navadno velja za čas brezskrbnosti, je marsikdo presenečen nad dejstvom, da je anksioznost v otroštvu pogosta in da za anksioznimi motnjami trpi približno eden od desetih otrok vseh starosti. Anksioznost se lahko pojavi ne glede na spol, materialno stanje družine, inteligenco itd. Nekateri starši težko razumejo, da je anksioznost znak resničnega trpljenja in ni zgolj način za pridobivanje pozornosti ali razvajenost (čeprav lahko, kakor povsod, tudi v tem primeru najdemo izjeme). Ker lahko anksioznost vodi v že zgoraj omenjene težave s slabo izkoriščenimi življenjskimi priložnostmi, zlorabo substanc ali doživljenjske težave z anksioznostjo, je zelo pomembno, da jo pravočasno prepoznamo, jo otrokom pojasnimo in jo skušamo skupaj obvladati.

### Zakaj je moj otrok anksiozen?

Odgovor na to vprašanje je zelo izmuzljiv in hkrati zapleten. Raziskave so pokazale, da na anksioznost otrok vplivajo določeni dejavniki; ti jo bodisi povzročajo bodisi ohranjajo:

- 1. Geni.** Z gotovostjo vemo, da se anksioznost lahko pojavlja v družinah. Ljudje z anksioznostjo imajo pogosto bližnje sorodnike, ki prav tako doživljajo anksioznost. Precej pogosto ima vsaj en starš anksioznega otroka tudi sam izkušnje z anksioznostjo (vse od malo večje zaskrbljenosti do močne anksioznosti). Le otroci s posameznimi specifičnimi fobijami imajo veliko redkeje starše z anksioznimi motnjami. Raziskave so pokazale, da starši na otroke preko genov ne prenesejo nagnjenosti k sramežljivosti ali zaskrbljenosti, temveč svoj temperament in osebnost. Oboje na splošno opredeli tudi načine soočanja s seboj, okoljem, življenjskimi nalogami, pa tudi jakost in globino odzivov s čustvi. Navadno so anksiozni otroci veliko bolj čustveno odzivni

od ostalih; za to so v veliki meri odgovorni njihovi geni. Hkrati to pomeni tudi, da so lahko bolj odgovorni, odkriti, pošteni, ljubeči in prijazni od drugih, čeprav ima njihova občutljivost tudi negativne plati: bolj so boječi, nagnjeni k zaskrbljenosti in potrnosti.

2. **Starševski zgled.** Otroci v vsem posnemajo svoje starše. Posnemajo tudi njihov način soočanja s svetom. Če se starš sooča tako, da se situacijam izogiba, se lahko otrok nauči, da je to način za obvladovanje strahu. To ne pomeni, da ste vi odgovorni za anksioznost vašega otroka, vendar je pomembno, da se zavedate pomena svojega lastnega vedenja za otrokovo anksioznost.
3. **Odzivi staršev.** Odzivi staršev in način, na katerega se soočajo s strahovi otrok tudi na nek način igrajo vlogo pri ohranjanju anksioznosti. Nekateri delujejo preveč zaščitniško, kar je razumljivo, vendar s tem podpirajo izogibanje, kar je za otroka nekoristno. Nekateri starši vnaprej predvidijo, kdaj bo otrok postal anksiozen in mu pričnejo pomagati tudi takrat, kadar ni potrebno. To velja posebej v primerih, ko so anksiozni tudi starši. Sporočilo, ki ga otroku s tem pošiljamo, je "svet je resnično nevaren" in "ne bom zmogel sam".
4. **Stresorji.** Vsak otrok se na določen način odziva na stresne dogodke, kot so ločitev staršev ali ugriz psa. To je povsem naravno. Če pa je otrok občutljiv in anksiozen, imajo stresorji lahko še večji vpliv in prinašajo še več anksioznosti. Pogosti stresorji so nasilje v družini, ustrahovanje v šoli, slab šolski uspeh, bolezen, ločitev staršev in posamezni incidenti (prometna nesreča, rop doma, pik ali ugriz, požar itd.). Taki dogodki lahko tudi sprožijo anksioznost pri otrocih. Poleg teh najdemo še stresorje, ki so lahko posledica otrokovega nenavadnega vedenja (npr. draženje v šoli).
5. **Negativne misli.** Način razmišljanja in vedenja predstavlja velik del anksioznosti. Načina razmišljanja se v času odraščanja in zorenja postopoma naučimo od svoje okolice in na podlagi svojih izkušenj. Anksiozni otroci se lahko osredotočajo na vsako morebitno nevarnost na svetu, bodisi fizično (moji starši bodo umrli), družbeno (drugi se mi bodo smejali) ali abstraktno (tsunami bo preplaval naše mesto). Nato se osredotočijo na tovrstna negativna prepričanja in dogodke interpretirajo kot nevarne. Dobre stvari spregledajo, zapomnijo pa si negativne. Na tak način se jim svet venomer zdi nevaren.
6. **Izogibanje.** Vedenjskih vzorcev se prav tako naučimo na podlagi zgledov iz okolice in na podlagi lastnih izkušenj. Anksiozni otroci se izogibajo, kar je osnoven in avtomatičen del njihove osebnosti (bežati). Izogibanje je lahko očitno (ne želijo v šolo) ali prikrito (zelo se trudijo z domačo nalogo, da se ne bi v čem zmotili). Prav izogibanje in negativne misli so ključni pri ohranjanju anksioznosti. Zaradi izogibanja se zdijo negativne misli upravičene, saj se otrok ne nauči, da ne držijo. Ne naučijo se pozitivnih lekcij "zmorem", "uspelo mi bo" in "ni tako hudo".

Povzeto po: Rapee, Ronald M. et al (2008): Helping Your Anxious Child: a Step-by-Step Guide for Parents. New Harbinger Publications Inc.

Poleg te poznamo še druge razlage za nastanek anksioznosti pri otrocih. Ena izmed teh je t. i. "trikotni model" treh sestavin. Nekateri raziskovalci so opazili tri sestavine, ki lahko prispevajo k nastanku anksiozne motnje:

1. biološka občutljivost
2. osebnost
3. stres

Biološka občutljivost je na nek način enakovredna genom oz. podedovanim značilnostim, ki včasih vključujejo "občutljivo" dispozicijo oz. temperament. To pomeni povečano občutljivost za dražljaje (svetlobo, zvoke, dotik itd.) in čustveno odzivnost. Taki otroci so bolj nagnjeni k anksioznosti.

Otrokova edinstvena osebnost se oblikuje v interakciji temperamenta z zgodnjimi življenjskimi izkušnjami, posebej v družinskem okolju. Če ima otrok občutljiv značaj, lahko v kombinaciji z določenimi življenjskimi izkušnjami razvije poseben vzorec osebnostnih potez, ki lahko vodijo v anksioznost.

#### **Te osebnostne poteze so:**

- ★ močan občutek odgovornosti,
- ★ nezmožnost sprostiti se,
- ★ visoki standardi za dosežke,
- ★ težnja po ugajanju drugim,
- ★ neodločnost,
- ★ pretirana občutljivost za kritiko ali zavračanje,
- ★ nagnjenost k zaskrbljenosti.

Če k temu dodamo še stresne okoliščine in različne stresorje, ki lahko sprožijo anksioznost, se poveča verjetnost za razvoj anksiozne motnje.

Povzeto po Foxman, Paul (2004): *The Worried Child: Recognizing Anxiety in Children and Helping Them Heal*. Hunter House Inc.

#### **Pretirana sramežljivost ali anksiozna motnja?**

Mnogi starši že zgodaj opazijo, da imajo njihovi otroci težave v določenih situacijah, vendar tega ne prepoznajo kot anksioznost. Ko se težave sčasoma stopnjujejo, namesto da bi jih otrok preprosto "prerasel", se čutijo nemočni in zmedeni, saj ne vedo, kako bi otroku pomagali. Na srečo lahko starši marsikaj storijo, da bi otroka naučili obvladovanja anksioznosti.

Veščine obvladovanja in pogumne korake vedno nagradimo s pohvalo, ključnega pomena pa je, da smo otrokom lahko vzorčni primer za spopadanje s strahovi, za tveganje in s tem pridobivanje samozavesti.

Strokovnjaki za razvoj otrok so opazili tudi, da so določeni strahovi pogostejši v določeni starosti. Na primer, normalno je, da mlajši otroci občutijo anksioznost pred tujci, starejše pa je nekoliko strah nastopati pred vrstniki.



Nekatere otroke pa anksioznost lahko bistveno ovira pri vsakdanjem življenju in jim povzroča hudo stisko. Primeri tovrstnih stisk so:

- ★ jok pred odhodom v šolo, ker tam ni staršev,
- ★ jok ob pogledu na velikega psa ali čebelo, ki se približa,
- ★ bolečine v trebuščku pred vsako kontrolko,
- ★ kričanje ali jezno odgovarjanje.

Anksioznost lahko moti tudi uživanje v življenju ali možnost doživeti uspeh oziroma potrditev, npr.

- ★ otroci ne želijo na šolske izlete,
- ★ pri igri so zelo počasni ali se ne želijo pridružiti drugim otrokom,
- ★ se izgovarjajo na bolezen, ko imajo v šoli nastop ali so vprašani,
- ★ se ne udeležujejo nepoznanih dejavnosti.

### **Kdaj anksioznost postane težava?**

Anksioznost in strah sta normalna človeška odziva in normalen del odraščanja. Normalni strahovi so značilni in sprejemljivi pri določenih starostih, posebej pri zelo majhnih otrocih. Sčasoma jih otroci prerastejo. Pretirana anksioznost je lahko prisotna takrat, ko se otrok pretirano boji prihajajočega dogodka ali nevarnost dojema večjo, kot je v resnici.

Otroci z anksioznostjo se pogosto težje umirijo in vzpostavijo normalno počutje. Pogosteje so napeti in vznemirjeni in težko jih je pomiriti. Anksioznost postane težava takrat, ko otroke ovira pri uživanju v običajnih življenjskih rečeh, ko moti njihovo delovanje v šoli in drugih možnostih, da doživijo uspeh in potrditev, pri sklepanju prijateljstev ali gojenju odnosov z družinskimi člani.

### **Anksioznost tako odrasli kot otroci občutimo na tri načine:**

- ★ *telesno*: kar čutimo v telesu,
- ★ *miselno*: misli, ki nas ob tem spreletijo,
- ★ *vedenjsko*: kaj počnemo, kako se odzivamo, npr. da se umikamo, iščemo pomoč.

Otroci anksioznosti navadno ne prepoznajo kot tesnobo, vznemirjenost ali napetost. Lahko rečejo, denimo, da se slabo počutijo ali da jih boli trebušček. Potožijo nad glavoboli, bolečinami v ramenih in v prsih.

Zato pravimo, da zelo majhni otroci anksioznost občutijo predvsem telesno, čeprav jih je v resnici tudi strah.

## Telesni simptomi anksioznosti pri otrocih se lahko odrazijo na različne načine:

- ★ hiter utrip srca,
- ★ pospešeno dihanje, zadihanost, zadrževanje diha,
- ★ bolečine v trebuščku, slabost, lahko tudi siljenje na bruhanje, driske, siljenje na vodo,
- ★ zebe jih ali jim je zelo vroče,
- ★ potenje,
- ★ trepetanje,
- ★ otrplost,
- ★ glavoboli,
- ★ bolečine v prsih,
- ★ vrtoglavica, nestabilnost,
- ★ občutek dušenja, cmok v grlu,
- ★ občutek neresničnosti, odmaknjenost od samega sebe.

Če se ti občutki pojavijo zelo nenadno in intenzivno, otrok doživlja panični napad.

## Poleg opisanih simptomov lahko pri večjih otrocih ali najstnikih z anksioznostjo opazimo tudi naslednje:

- ★ pesimistično, negativno razmišljanje (precenjevanje negativnih pomenov, občutki krivde, samokritičnost, neprilagodljivost, pričakovanje najhujšega),
- ★ jok,
- ★ nenehna zaskrbljenost, da se bo nekaj zgodilo ali bi se lahko zgodilo,
- ★ jeza, agresivnost, napadi joka, oporekanje, upornišтво, nezmožnost biti pri miru, splošna vznemirjenost,
- ★ izogibanje krajem ali okoliščinam,
- ★ perfekcionizem,
- ★ pretirana separacijska anksioznost,
- ★ raztresenost, pozabljivost, slaba pozornost
- ★ motnje hranjenja,
- ★ pogosto nočno prebujanje, pogoste nočne more, težave pri uspavanju ali pretirano spanje.

## Zaskrbljenost

Otroci in najstniki z anksioznostjo so zaskrbljeni. Skrbijo jih lahko trenutne okoliščine ali kak dogodek v prihodnosti. Mlajši otroci ne zmorejo prepoznati anksioznih misli, tudi kadar so zelo zaskrbljeni, to pa včasih velja tudi za starejše otroke in odrasle.

Oglejmo si nekaj primerov anksioznih misli:

- ★ Ta pes bi me lahko ugriznil!
- ★ Kaj, če padem z rolke in se bodo vsi smejali?
- ★ Kaj, če očka pozabi priti pome po glasbeni šoli?
- ★ Kaj, če me drugi otroci ne bodo marali?
- ★ Kaj, če naredim veliko napak pri kontrolki?
- ★ Kaj, če mama ali očka umreta?
- ★ Kaj, če bruham v šoli?

### Izogibanje

Pri ljudeh z anksioznostjo je izogibanje na splošno eno izmed najpogosteje izraženih načinov vedenja. Izogibanje je v primeru resnične nevarnosti koristno, saj nas obvaruje pred njo. V okoliščinah, kjer ni neposredne nevarnosti, pa nam izogibanje onemogoča, da bi se soočili s svojimi pretiranimi strahovi in se naučili drugačnih načinov soočanja. Z izogibanjem okoliščinam, ki realno niso nevarne in bi se jim radi izognili zgolj zaradi neprijetnih občutkov, ki nam jih sprožajo, si odrekamo napredovanje in učenje. Nekaj primerov izogibanja:

- ★ otrok noče iti v vrtec, ker tam ni enega od staršev,
- ★ otrok ne želi dvigniti roke pri pouku ali glasno brati,
- ★ otrok ne želi spati v svoji sobi,
- ★ otrok ne želi jesti v jedilnici z drugimi otroki.

Izogibanje hitro preide v navado, ki se je težko znebimo, s težavami pa se zaradi tega samo še težje soočamo. Bodimo razmevajoči, vztrajni in potrpežljivi, ko pomagamo otroku pri učenju veščin soočanja, tako se bo naučil ustreznega obvladovanja svojih strahov.

### Iskanje zagotovila

Povsem običajno je, da odrasli in otroci vprašamo za informacije, da bi bolje razumeli tveganje za nevarnost v neznanih okoliščinah. Anksiozni otroci in najstniki pa lahko nenehno sprašujejo po zagotovilih, tudi kadar so jih že prejeli. Na primer:

- ★ “Me boš zagotovo prišel pravočasno iskat?”
- ★ “Si prepričan, da mi ne bo slabo?”
- ★ “Kako veš, da me bodo otroci imeli radi?”
- ★ “Sigurno ne bo nevihte nocoj?”

Spomnimo se, kako sami ravnamo v okoliščinah, ki nas zbegajo. Večina zna uporabiti notranji samogovor in si pove kaj pomirjujočega. Z našimi odzivi na otrokove želje po zagotovilih glede varnosti pomagajmo otroku, da se bo naučil pomirjujočega samogovora. Več o iskanju zagotovil lahko najdete pri opisu generalizirane anksiozne motnje na strani 21.

## Varno vedenje

Varno vedenje vključuje stvari, ki jih počnemo, da bi se počutili manj anksiozni. Na primer:

- ★ Otrok se ne udeleži starosti primernih aktivnostih, če poleg ni enega izmed staršev.
- ★ Otrok ne gre od doma, razen če ima s seboj druga oblačila, če bi mu bilo slučajno slabo.
- ★ Otrok ne gre od doma brez mobilnega telefona.

Vsak od nas uporablja vrsto varovalnih vedenj, ki pa morajo odražati dejansko stanje varnosti in ne naših strahov. Pomagajmo otroku z našimi odzivi in zgledom, da bo znal izbrati primerna varovalna vedenja.

## Kako razložiti otroku, kaj je anksioznost?

Staršem otrok z anksioznimi motnjami se pogosto pojavi vprašanje, ali naj otroku sploh pojasnijo, kaj je to anksioznost. Bojijo se namreč, da bi se otroci zaradi pogovora o anksioznosti počutili še bolj anksiozni. Strah pred tem pa je odveč. Pogovor o anksioznosti in natančne informacije lahko pomagajo otroku in zmanjšajo njegovo zmedenost ali zadrego. Pomaga jim že dejstvo, da je anksioznost povsem normalna človeška izkušnja, ki se jo lahko naučimo obvladovati. To mu lahko da tudi ustrezno motivacijo, da se uči strategij soočanja.

Otroci in najstniki težko prepoznajo, da so anksiozni. Največkrat menijo, da je nekaj "narobe" z njimi, da se jim bo zmešalo, da so jokavi ali čudni. Zaradi tega so le še bolj prestrašeni. Navadno se osredotočajo na svoje telesne simptome in tožijo o raznih bolečinah, glavobolih, bolečinah v trebuščku itd. Zato je pomemben prvi korak pri učenju o anksioznosti odkrit pogovor o otrokovih občutkih, strahovih in skrbah.

1. "Kako si se takrat počutil?" Pogovorite se o okoliščini, ki jo otrok dobro pozna in v kateri ste zaznali njegovo spremenjeno vedenje. Na primer, če opazite, da mu je zelo neprijetno v družabnih situacijah, poskusite takole: *"Se spomniš, ko smo šli nazadnje na obisk k teti in stricu? Veliko ljudi je prišlo na njuno obletnico. Včasih nam je malo nerodno, ko je toliko ljudi okrog nas, ki jih ne poznamo. Je tudi tebi to čudno? Spomnim se, da nisi želel govoriti z nikomer in si me ves čas držal za roko. Kako si se takrat počutil?"*
2. "Tudi mene je bilo strah ..." Dobra izhodiščna točka za pogovor o strahovih in skrbah je, da z otrokom delite svoje izkušnje. Česa vas je bilo strah, ko ste bili toliko stari? Povejte mu to, še posebej, če ste imeli podobne strahove. Vprašajte ga, če se tudi sam boji česa takega.
3. Ponudite mu priložnost, da spregovori o strahovih. Včasih pomaga, če mu postrežete s primerom: *"Nekatere otroke je zelo strah psov (balonov, klovnov,*

drugih ljudi, nastopanja), ali je tebe tudi?" Če ste pri opisovanju strahov specifični, mu lahko pomagate prepoznati posamezne občutke in strahove, zaradi katerih so lahko zmedeni.

4. Otroka potolažite, ko spregovori o svojih skrbah; povejte mu, da ga razumete in mu verjamete. Pomembno je, da mu pomagate pridobiti občutek, da s tovrstnimi občutki ni nič narobe. Če njegove strahove sprejmete umirjeno in razumevajoče, bo pomirjen tudi vaš otrok.

Če otrokom anksioznosti ne pojasnimo, bodo predvidevali, da so njihovi strahovi smiselni in skrbi realne, zaradi česar so še bolj anksiozni. Namesto da bi vedeli, da je strah zgolj odziv na strašljive misli glede določene reči ali okoliščin, mislijo, da njihov strah v resnici odgovarja nevarnosti situacije. To seveda ne drži. **Pojasnilo, da biti prestrašen še ne pomeni tudi biti v nevarnosti, jim lahko zelo pomaga.** Z razumevanjem, da lahko strašne zgodbe vsakogar prestrašijo, se naučijo pomembnega načina obvladovanja anksioznosti: možno je spremeniti zgodbo, ki jim jo o situaciji pravijo njihovi možgani.

### Anksioznost je normalna izkušnja, ki jo lahko občuti vsak

Otroku pojasnite, da sta strah in tesnoba včasih povsem normalna. Vsakdo ju tu in tam občuti. Na primer, pred kontrolko v šoli ali pred pomembno košarkaško tekmo. Tesnoba nam da motivacijo, da bi se čim bolj odrezali, zato se učimo za kontrolke in treniramo za tekme. Včasih pa nam lahko tudi reši življenje, saj nas pripravi na resnično nevarnost, ko denimo prečkamo prometno cesto. Takrat nam anksioznost pomaga vklopiti odziv "boj ali beg ali otrplost", da se lahko odzovemo na nevarnost. Srce nam močno utripa, da bi načrpalo kri v mišice, saj se tako lahko bojujemo ali zbežimo od nevarnosti.

Anksioznost ni nevarna, je le neprijetna. Vedno je tudi začasna in se sčasoma zmanjša. Vaš otrok se v zanj težavnih situacijah odzove povsem instinktivno, kakor da bi pričakoval nevarnost. Bori se (kričanje, izpadi joka), beži (izogibanje) ali otrpne (spominski blok). Tovrstna anksiozna dejanja se drugim lahko zdijo nerazumna, zato anksiozne otroke in najstnike pogosto označijo za pretirano občutljive, trmaste ali težavne.

Otrokom bo v pomoč, če jim predstavite anksioznost kot "lažni alarm". Prižgejo ga naše skrbi in anksiozne misli. Četudi se kdaj z najdemo v situaciji, ki je nekoliko tvegana, z našimi mislimi močno pretiravamo o tem, kako težavna je situacija. Preplavijo nas "Kaj če" misli, ki nas prestrašijo, nevarnosti situacije pa ne odražajo. Imamo možnost, da tem mislim prisluhnemo in se jih bojimo, lahko pa jim znižamo glasnost in jim odgovorimo "Pa kaj potem!". Nato se lahko domislamo bolj realističnih misli in z njimi nadomestimo stare.

Otroku lahko pojasnite, da anksioznost doživljamo na **tri načine**. Lahko bi rekli tudi, da ima anksioznost **tri dele**:

- 1. Naše misli:** to so misli, ki si jih sami pri sebi govorimo, a se tega včasih niti ne zavedamo. Primer takih misli, ki v nas vzbudijo anksioznost: »Kaj če mi bo slabo na avtobusu na poti v šolo? Vsi se mi bodo smejali.« Še posebej mlajši otroci težko prepoznajo svoje anksiozne misli. Več o tem najdete v poglavju Prijetno (realistično) razmišljanje na strani 50.
- 1. Telesni občutki:** to so na primer bolečine v trebuščku, glavoboli, razbijanje srca, omotica, itd. Da bi naučili otroka bolje prepoznati telesne simptome anksioznosti, lahko narišete skico telesa in ga prosite, naj nanjo nariše, kje v telesu občuti anksioznost. Pomagajte mu s primerom: »*Če je mene strah, imam cmok v grlu in neprijetno me ščemi v prsih. Kaj se pa zgodi, ko je tebe strah?*« Najstniki se o tem raje pogovarjajo, kakor da bi risali, zato jim pomagajte sestaviti seznam osnovnih simptomov.
- 1. Naše vedenje:** to pomeni, kako se odzovemo, kako se obnašamo, kaj storimo. Levji delež anksioznega vedenja je izogibanje, saj na tak način otroci poskušajo obvladovati ali preprečevati občutke anksioznosti. Da bi prepoznali, čemu se otroci izogibajo, ga lahko vprašate, kaj bi počel, če bi njegova anksioznost nekega dne popolnoma izginila. »Če ne bi čutil strahu, bi lahko ...«

Otroci, ki razumejo, da se jim včasih porajajo misli, ki sprožijo anksioznost in določene telesne občutke in vedenje, in te misli znajo prepoznati, se veliko manj bojijo, da se jim dogaja kaj hudega ali da so »drugačni« od ostalih otrok. Vedo, da niso v resnični nevarnosti, vendar pa jih lahko anksioznost ovira pri tem, da bi uživali v nekaterih dejavnostih in zabavnih dogodkih. Otroci, ki znajo prepoznati in razumejo anksioznost, so tudi boljše opremljeni za naslednji korak – učenje obvladovanja anksioznosti.

# Oblike anksioznih motenj pri otrocih in najstnikih

Diagnozo anksiozne motnje pri otrocih ali najstnikih postavi pediater, specialist šolske medicine ali izbrani družinski zdravnik ter specialist pedopsihiater takrat, kadar anksioznost povzroča veliko stisko in otroka ovira v življenju veliko bolj, kakor je pričakovano pri strahovih, značilnih za določeno starost. Motnja pravzaprav pomeni, da je težava zelo opazna, traja vsaj nekaj tednov do nekaj mesecev in zahteva od staršev, da poiščejo pomoč za otroka. Otroci in najstniki pogosto doživljajo simptome, ki so značilni za več kakor eno anksiozno motnjo.

Anksiozna motnja je stanje hude anksioznosti z določenim vzorcem simptomov, ki motijo otrokovo vsakdanje delovanje. Pri otrocih so prepoznane naslednje anksiozne motnje:

- \* separacijska anksiozna motnja,
- \* generalizirana anksiozna motnja,
- \* specifične fobije in socialna fobija
- \* obsesivno-kompulzivna motnja,
- \* post-travmatska stresna motnja,
- \* panična motnja,
- \* anksioznost, povezana z drugimi zdravstvenimi stanji ali zlorabo prepovedanih substanc,
- \* motnja izogibanja.

Poredko se pri otrocih pojavi motnja, ki jo imenujemo selektivni (ali elektivni) mutizem. Zanj je značilno, da so otroci povsem sposobni govora, vendar v določenih socialnih okoliščinah, v katerih se ne počutijo domače, preprosto ne govorijo ali se odzivajo z umikom. To lahko ovira njihovo socialno življenje, pogosto pa moti tudi življenje in dinamiko družine. Motnja je zelo kompleksna in jo pogosto odkrijejo šele ob vstopu v šolo. Kljub temu, da jo mnogi povezujejo z anksioznimi motnjami, pa v klasifikaciji spada med motnje socialnega funkcioniranja.

Če je vaš otrok prejel diagnozo anksiozne motnje, nika ne obupajte. Poznamo različne strategije pomoči in samopomoči, s katerimi mu lahko zelo pomagate. Nekatere boste našli tudi v tem priročniku; podrobneje jih predstavljamo v poglavju Kako pomagati otrokom z anksioznimi motnjami na strani 46.

## Separacijska anksiozna motnja ali ločitvena tesnoba v otroštvu

Anksioznost ali strah ob ločitvi od staršev sta normalna pri otrocih in sčasoma izzvenita, ko otrok postane bolj samostojen in samozavesten. Če pa separacijska anksioznost ne izgine po petem letu starosti in moti otrokovo življenje tako, da se otrok boji ostati izven vidnega polja staršev, lahko govorimo o separacijski anksiozni motnji. Zanj je značilna pretirana, nenehna in nerealistična zaskrbljenost glede ločitve od mame ali druge osebe, na katero je otrok zelo navezan. Otrok s separacijsko anksiozno motnjo se močno boji

ločitve od domačega okolja ali bližnjih, kar je zanj zelo boleče in moti eno ali več področij njegovega življenja. Anksioznost otrok občuti, ko je od bližnjih dejansko ločen ali kadar ločitev le pričakuje.

Še bolj omejujoča je lahko separacijska anksiozna motnja pri najstnikih. Težko vzpostavijo odnose z vrstniki in gojijo prijateljstva, prikrajšani so tudi pri doživljanju novih reči in pridobivanju izkušenj. Pogosteje izostajajo od pouka.

Četudi velja, da se separacijska anksiozna motnja pojavlja samo pri otrocih, nekateri psihologi v svoji praksi spoznajo tudi odrasle z znaki tega stanja.

Mnogi otroci in najstniki s separacijsko anksiozno motnjo so navzven potrti ali zaprti vase. Za to motnjo trpi okrog 10 % otrok, najpogosteje pa se pojavlja v treh obdobjih, in sicer med 5 in 6 letom, med 7 in 9 letom ter 12 in 14 letom. Približno tri četrtine otrok s separacijsko anksiozno motnjo težko odhaja v šolo. Včasih se stanje za nekaj časa popravi in se nato zopet poslabša, navadno zaradi novih okoliščin odraščanja, ki vključujejo ločitev od staršev.

## Simptomi

*Telesni:*

- ★ bolečine v trebuščku,
- ★ vrtoglavica,
- ★ hiter srčni utrip,
- ★ pri najstnikih pa še panični napadi, razbijanje srca, glavoboli, kratka sapa,
- ★ druge telesne tegobe, ki so običajno povezane z anksioznostjo.

Starši lahko separacijsko anksioznost prepoznajo tudi po času, v katerem otroci navadno tožijo nad temi simptomi; na primer, zjutraj pred odhodom v šolo, med vikendi pa ne; pred priložnostmi, ko je treba prespati zdoma itd.

*Primeri skrbi, ki pestijo otroke s separacijsko anksiozno motnjo*

- ★ Kaj, če se mi kaj zgodi?
- ★ Kaj, če mama ali očka umreta v prometni nesreči?
- ★ Kaj, če me pozabijo priti iskat po šoli?
- ★ Kaj, če se mi kaj zgodi, in moje mamice ne bo zraven, da bi mi pomagala?
- ★ Kaj, če se izgubim?

Separacijsko anksiozno motnjo strokovnjak diagnosticira, če trije ali več spodaj naštetih simptomov vztrajajo najmanj dva tedna, pred dopolnjenim 18. letom otroka.

- ★ Močan, nerealističen strah pred tem, da bi se kaj hudega pripetilo osebi, na katere je navezan, saj se tako ne bi vrnila; strah pred tem, da bi ga ljubljena oseba zapustila.
- ★ Vztrajno zavračanje možnosti, da bi ostal sam doma; posledično se ljubljene osebe oklepa in je ne želi izpustiti izpred oči.



- ☆ Vztrajno zavračanje možnosti, da bi spal brez prisotnosti ljubljene osebe ali zdoma
- ☆ Strah, da bi se mu zgodilo kaj hudega, na primer ugrabitev ali prometna nesreča, zaradi katere bi moral v bolnico in bi bil tako ločen od ljubljene osebe.
- ☆ Telesni simptomi ob šolskih dneh ali v pričakovanju ločitve (glavoboli, slabost, bruhanje, bolečine v trebuhcu).
- ☆ Jasni znaki stiske v pričakovanju ločitve, vključujoč jok, kričanje, moledovanje staršev, naj ga ne zapustijo.
- ☆ Jasni znaki stiske ob ločitvi, kot so pogosto klicanje staršev, naj se vrnejo domov.

Mlajši otroci lahko ne prepoznavajo posameznih misli in se le upirajo določenim dejavnostim.

Separacijska anksioznost je pri najstnikih manj pogosta, vendar se lahko pojavi, še posebej če najstnik doživlja težaven življenjski prehod ali stresno situacijo (ločitev, smrt enega od staršev, menjava okolja itd). Takrat se lahko potegne vase in se odreče določenim aktivnostim, kot je prespati pri prijateljih, iti na izlet, razen v spremstvu staršev, uporabljati javna prevozna sredstva itd. Znaki se pokažejo predvsem v času pred, med in po ločitvi od bližnjih. Pri najstnikih je značilno, da znajo znake stiske bolje prikriti, vendar lahko dober opazovalec, ki jih pozna, zazna primere čustvene stiske v vedenju najstnika.

### Kako pomagati otroku s separacijsko anksiozno motnjo

**Prvi korak uspešne pomoči otroku s katerokoli anksiozno motnjo je pogovor o tem, kaj anksioznost sploh je.** Otroku je potrebno pojasniti, da imajo njegove skrbi in nelagodni občutki ime – anksioznost. Ta je normalna in nam pomaga preživeti, kadar se znajdemo v nevarnosti. Težava je le v tem, da nam včasih ponagaja in se pojavi tudi takrat, kadar v resnici sploh nismo v nevarnosti. Skrbi nas za stvari, ki se zelo verjetno nikoli ne bodo zgodile, zaradi skrbi pa se slabo počutimo. Dobra novica je, da se da o strahovih in skrbeh vedno pogovoriti in da se jih lahko naučimo uspešno obvladovati. Da bi nam šlo lažje od rok, nam pri tem lahko pomaga psiholog, psihiater oz. psihoterapevt, ki je strokovnjak tudi za anksioznost. Ker ta prvi korak velja pri vseh oblikah anksioznosti, boste pričujoči odstavek našli pri opisu vsake motnje v tem orodju.

Otroku povejte, da je zaskrbljenost, kadar smo ločeni od mame ali očeta nekaj normalnega. Povejte mu tudi, da mu lahko pomagata, da ne bo občutil take anksioznosti, ko bo sam, in da se lahko nauči obvladovati svoje strahove. Povejte mu, da anksioznost vedno sestavljajo trije deli: naši telesni občutki, naše misli in naše vedenje.

- ☆ Vprašajte otroka, kaj občuti, kadar ve, da bo moral v šolo ali kadar mora biti nekaj časa doma sam z varuško. To vprašanje ni težko in zlahka vam lahko pove, da mu je pred tem slabo ali da ga boli trebuhček.

- ★ Vprašajte ga, kaj ob tem pomisli. To vprašanje je lahko zelo zahtevno, posebej za majhne otroke, saj ne vedo natančno, kakšne misli jih obhajajo – vedo le, da jih je zelo strah. Zato jim postavite podvprašanje: kaj misli, da bi se lahko zgodilo takrat, ko je v šoli ali gredo starši od doma? Navadno otroci izrazijo skrbi, ki so lahko naslednje:
  - mami bi se kaj zgodilo na poti v službo, lahko bi imela prometno nesrečo in bi umrla,
  - lahko bi se mi kaj zgodilo v šoli, mame pa ne bi bilo tam, da bi mi pomagala (bilo bi mi slabo, bruhal bi itd.),
  - očka bi lahko odšel in se ne bi več vrnil (nesreča itd.).
- ★ Nato otroku pojasnite, da se lahko zaradi teh skrbi tudi drugače vede. Na primer, oklepa se mamice, izostaja od pouka, joka, zavlačuje z odhodom na avtobus itd.

**Drugi pomemben korak** je spodbujanje otroka k temu, da vas čim manjkrat vpraša po dodatnem zagotovilu. Na primer, ker bi se radi prepričali, da bo vse v redu, vas nenehno sprašujejo, ali se boste res ob uri vrnili iz službe in ali ne bodo zboleli, če bodo šli na izlet. Mnogi starši ob nenehnem nudenju tolažbe obupajo in nazadnje vzkipijo. Poskusite otroku povedati, da vas nenehno sprašuje ista vprašanja zaradi anksioznosti. Dogovorite se z njim, da boste anksioznosti pokazali roge in *ne boste* zahtevali/dajali zagotovil. Vsako vprašanje lahko postavi samo *enkrat*. Če vas spet vpraša, ga prosite, naj vam ponovi, kar ste rekli pred nekaj minutami ter da odgovor že pozna. Če vztraja, da se želi res prepričati o tem, mu pojasnite, da ni vedno nujno, da smo v nekaj 100 % prepričani. Pridite do tega, da sam na glas ponovi vaše zagotovilo in mu povejte, da še vedno mislite enako.

**Tretji korak** pri spopadanju s separacijsko anksioznostjo pa je učenje tehnik obvladovanja skrbi in strahov. Skupaj se naučite tehnik sprostitve (mišična relaksacija in umirjeno dihanje), kot je opisano v poglavju Tehnike sproščanja na strani 46. Uporabna ideja je tudi izdelava pozitivnih kartic, ki jih lahko otrok vzame s seboj v šolo in mu pomagajo premagovati anksioznost. Oglejmo si nekaj primerov izjav, ki jih lahko zapišete na pozitivne kartice za obvladovanje separacijske anksioznosti:

- ★ Z mojimi starši je vse v redu, skrbi mi povzroča moja anksioznost.
- ★ Zmorem biti sam, že prej mi je večkrat uspelo.
- ★ Trenutno občutim anksioznost, ampak nič hudega. Večkrat sem jo že in sem jo tudi premagal. Lahko se umirim z dihanjem.

Zelo pomembno pri separacijski anksioznosti je tudi postopno izpostavljanje težavnim okoliščinam, ki privedejo do anksioznosti. Kako se z otrokom pripravimo na izpostavljanje, je opisano v poglavju Izpostavljanje na 49 strani tega priročnika.

*Primer lestvice izpostavljanja za separacijsko anksiozno motnjo v sedmih korakih:*

**Težavna situacija:** dvodnevni šolski izlet

**Strah:** da bi se staršem kaj zgodilo, medtem ko sem na izletu

**1. korak:** najprej se dogovorimo in odločimo, kako bo imel otrok možnost priti v stik s starši (mobilni telefon si lahko za izlet na primer izposodi ali pa ima poseben mobilni telefon samo za izlete in ga zato dobi). Nato se v šoli dogovorimo, da bo imel otrok možnost v stiski poiskati varno osebo, ki bo znala odgovoriti na stisko in otroka pomiriti.

**2. korak:** skupaj z otrokom se pripravimo na izlet – torbo, obleko, pijačo, čevlje, ... kar naj postane rutina za vsako pripravo na izlet. Pri tem smo mirni in zbrani. Pojasnimo otroku, da tudi nam ni bilo vedno prijetno iti na izlet, ker bi raje delali kaj drugega, a potem smo ugotovili, da je bilo na izletu zelo lepo.

**3. korak:** skupaj z otrokom izberemo kakšen predmet, ki otroka pomirja (medo, brisača, ...).

**4. korak:** z otrokom se dogovorimo, kdaj se bomo slišali po telefonu.

**5. korak:** z otrokom se dogovorimo, kako bomo nagradili njegov pogum in samostojnost. Pri tem imejmo v mislih, da je pozornost in skupaj preživet čas zelo pomembna nagrada.

**6. korak:** otroka odpeljimo v šolo ali na zborna mesto za izlet. Pohvalimo vsako najmanjši vzgib samostojnosti in se ne pustimo zavesti različnim vedenjem, ki so se že utrdila in imajo samo en namen – zmanjšati tesnobo za vsako ceno tukaj in zdaj, pa čeprav škodi.

**7. korak:** Po prihodu domov se vedemo povem naravno. Zvečer uvedemo rutino pogovora o preteklem dnevu in o dnevu, ki prihaja. Pri tem si lahko pomagamo z risanjem.

Učenje prepoznavanja misli, ki v nas sprožajo anksioznost, ter zamenjava le-teh z bolj realističnimi mislimi, predstavlja težišče kognitivne terapije. Ta je pomembna za obvladovanje anksioznih motenj in lahko jo predstavite tudi svojemu otroku. Več o realističnem, zdravem razmišljanju najdete v poglavju Prijetno (realistično) razmišljanje na strani 50. Tudi otroci s separacijsko anksiozno motnjo imajo nerealistične misli ali skrbi o stvareh, za katere je malo verjetno, da se bodo v resnici pripetile. Na primer, bojijo se, da bi starši doživeli prometno nesrečo, če jih dlje časa ni iz službe, ali da bo vlomilec vlomil v stanovanje, če očeta zvečer ne bo doma.

Z najstnikom se lahko pogovorimo o *verjetnosti*, da bi se njegov strah uresničil. Vprašamo ga, ali se je že kdaj zgodilo ter kakšna je potemtakem verjetnost, da bi se zgodilo sedaj. Če se jim zdi verjetnost visoka, naj ponovno oceni, kakšne so možnosti za kaj takega glede na pretekle izkušnje in zelo verjetno bo ugotovil, da so manjše, kakor si je predstavljal.

Ne pozabite otroka nagraditi za pogum in trdo delo. Vsak njegov napredek je tudi vaš uspeh, saj obvladovanje anksioznosti zahteva trud z obeh strani, poleg tega zahteva tudi vztrajno ponavljanje in vadenje, podobno kakor športne dejavnosti.

Tehnike obvladovanja je potrebno vaditi in vzdrževati tudi ob izboljšanju stanja, saj se lahko anksioznost včasih ponovno pojavi, posebej v stresnih obdobjih. Naj vas to nikaner ne prestraši; če vam je skupaj uspelo prvič, vam bo tudi naslednjič. Ne pozabite, da noben uspeh ni linearen, temveč prinaša tako vzpone kot padce na poti napredka. Te si lahko sproti tudi beležite, da imate boljši pregled nad napredkom, vendar pri tem ne pozabite – ne nagrajujte uspeha, temveč trud!

Povzeto po Anxiety BC (2011): Anxiety Disorders in Children and Teens, Helping Your Anxious Child and Teen. [www.anxietybc.com](http://www.anxietybc.com) (nov. 2011).

## Specifične fobije ali fobična tesnoba v otroštvu

Fobije so najpogostejše anksiozne motnje pri odraslih in otrocih, saj zaradi njih trpi okrog 12 % populacije. Pogosto se pričnejo že v otroštvu. Fobija je močan strah pred stvarjo ali okoliščinami, ki sicer ne predstavljajo neposredne nevarnosti. V otroštvu so različni strahovi pogosti in pričakovani, nekateri pa prerasejo tudi v fobije. Fobični strah je lahko zelo hud in moti otrokovo normalno delovanje. Strahu otroci ne zmorejo nadzorovati, kljub vašim zagotovitvam, da bo vse v redu. Mlajši otroci se tudi ne zavedajo, da so njihovi strahovi neosnovani.

Pogoste fobije pri mlajših navadno zajemajo konkretne morebitne vire nevarnosti, kot so pajki, tema, psi, klovni ali druge maske, glasen hrup itd. Pozneje pa so pogoste fobije pred zdravnikom ali zobozdravnikom, naravnimi dogodki, kot so grmenje, potresi ali pred višino ter pred iglami, tuneli, zaprtimi prostori itd.

### Simptomi specifičnih fobij

- ★ pretiran, vztrajen in neosnovan strah, ki ga sproži prisotnost ali pričakovanje srečanja z določeno stvarjo ali okoliščinami (živali, tema, maske, obisk zdravnika, višina, igle itd.),
- ★ izpostavljenost fobičnim okoliščinam izzove takojšnjo anksiozno reakcijo (npr. jok, oklepanje starša ali drugih, kričanje, otrplost ali panika),
- ★ izogibanje fobičnim okoliščinam na vsak način ali močan strah in anksioznost, če se jim ne da izogniti,
- ★ Anksiozno pričakovanje, izogibanje ali anksioznost ovirajo vsakodnevno delovanje človeka (motijo otrokovo delovanje v šoli, doma in pri socialnih stikih).

Fobije se lahko pojavijo po doživetju travmatičnega dogodka (strah pred višino, če je bil otrok priča nekemu, ki je padel z višine), zaradi prejetih informacij, da je neka reč nevarna, včasih pa se fobija pojavi tudi takrat, kadar otroku starši hote ali nehote večkrat ponovijo, da je nekaj nevarno. Otroku se lahko prične nečesa bati tudi takrat, ko opazuje

prestrašene odzive drugih.

Pogosto se zdi, da imajo otroci fobijo pred šolo, vendar je to netočno. Otrok se navadno ne boji šole kot take, temveč ga je strah biti v družbi sošolcev (socialna fobija), lahko ga je strah ločitve od staršev (separacijska anksiozna motnja) ali se boji, da bi se v šoli česa nalezal (obsesivno-kompulzivna motnja).

Specifične fobije so pri mlajših otrocih pogoste in razen v nekaterih primerih niso tako hude, da bi otroka močno ovirale pri njegovem delovanju. Navadno tudi izginejo z odraščanjem. Če naš otrok trpi za specifično fobijo, je pomembno vedeti tudi, ali je fobija vzniknila kot sekundarni problem, potem ko je otrok doživel travmo (npr. prometna nesreča s poškodbami, pri čemer se razvije fobija pred vožnjo z avtomobilom). V teh primerih gre lahko tudi za post-travmatsko stresno motnjo, ki vedno zahteva pomoč strokovnjaka. Pomembno je vedeti tudi, da lahko hujši primeri fobij postanejo osrednja skrb v otrokovem življenju in da zaradi strahu in izogibanja različnim situacijam zelo trpi.

Vsebina fobij je starostno specifična in med najpogostejšimi okoliščinami, ki jih sprožajo, so: tema, nevihte, grmenje, biti sam, insekti (čebele, pajki), klovni-maske, tujci, psi, zdravniki, igle, injekcije, kri, višina, smrt, bruhanje, ...

### Kako pomagati otroku s fobijami

Prvi korak uspešne pomoči otroku s katerokoli anksiozno motnjo je pogovor o tem, kaj anksioznost sploh je. Otroku je potrebno pojasniti, da imajo njegove skrbi in nelagodni občutki ime – anksioznost. Ta je normalna in nam pomaga preživeti, kadar se znajdemo v nevarnosti. Težava je le v tem, da nam včasih ponagaja in se pojavi tudi takrat, kadar v resnici sploh nismo v nevarnosti. Skrbi nas za stvari, ki se zelo verjetno nikoli ne bodo zgodile, zaradi skrbi pa se slabo počutimo. Dobra novica je, da se da o strahovih in skrbih vedno pogovoriti in da se jih lahko naučimo uspešno obvladovati. Da bi nam šlo lažje od rok, nam pri tem lahko pomaga psiholog, psihiater oz. psihoterapevt, ki je strokovnjak tudi za anksioznost. Ker ta prvi korak velja pri vseh oblikah anksioznosti, boste pričujoči odstavek našli pri opisu vsake motnje v tem orodju.

Otroku pojasnite, da ima vsakdo lahko strahove. Pravzaprav skorajda ni človeka, ki se ne bi nečesa vsaj malo bal. Razlika med običajnimi strahovi in fobijo pa je v tem, da fobija pomeni velik, nenormalno hud strah pred neko stvarjo, čeprav za nas ni resnično nevarna. Ni se smiselno močno bati čebele, če samo pobrenči okrog nas. Nekateri ljudje se bojijo dvigal, višine ali psov. Z otrokom se lahko pogovorite, kako fobija vpliva nanj, pri čem ga ovira? Ali se mora zaradi svoje fobije izogibati druženju z drugimi otroki? Ali ga ovira na poti do šole? Če poznate kakšen primer iz resničnega življenja, ko nekdo drug trpi za kakšno fobijo, se pogovorite o tem. Skupaj skušajte priti do razlogov, zakaj je neka fobija (naj bo drugačna kakor fobija vašega otroka, npr. fobija pred pajki, če se otrok boji

klovnov. Tako bo laže razumel koncept nerealnega strahu) nerazumna, zakaj se nečesa res ni treba bati. Zelo majhni otroci se ne zavedajo nesmiselnosti fobičnega strahu, malo večji otroci pa že vedo, da je strah pretiran.

Najpomembnejši korak pri premagovanju fobij je **soočanje s fobičnim predmetom ali okoliščinami**. Da bi otroka pripravili na postopno izpostavljanje oz. soočanje z njimi, ga naučite tehnik sprostitve. Pri tem lahko uporabite umirjeno dihanje ali mišično relaksacijo, ki sta opisani v poglavju Tehnike sproščanja na strani 46.

Včasih otroci s fobijo težko prepoznajo svoje misli kot nerealistične ali malo verjetne, kadar občutijo hudo anksioznost. Še posebej če je fobija posledica stresne izkušnje ali travme (strah pred vsemi psi, potem ko je otroka napadel koker španjel), lahko otrok ob pogledu na psa pozabi na to, da se psov na splošno ni potrebno bati, in se prepusti občutkom strahu. Kako pomagati otroku do bolj učinkovitega presojanja okoliščin, je opisano v poglavju Prijetno (realistično) razmišljanje na strani 50. S pomočjo teh tehnik se otroci in najstniki lahko naučijo, kako na svoje strahove pogledati še drugače, da se ne počutijo povsem nemočni zaradi njih, temveč vedo, da jih lahko izzivajo z drugačnimi mislimi in jih nazadnje premagajo.

Pri premagovanju strahu pred fobičnimi stvarmi ali okoliščinami pa je ključnega pomena postopno in pravilno izpostavljanje. Pri tem jim boste v veliko pomoč, če se boste soočanju s strahovi tudi sami soočali in jim bili za vzgled. Pri tem pazite, da otroka ne priganjate in mu pustite, da napreduje v svojem lastnem tempu. Več o soočanju in izpostavljanju najdete v poglavju Izpostavljanje na strani 46. Skupaj z otrokom lahko oblikujete stopnišče strahu, postopne korake, ki jih bo osvajal na poti do soočanja s svojim največjim strahom. To je najučinkovitejši način za dolgoročno premagovanje fobij. Seveda je izpostavljanje stresnim situacijam, ki v nas sprožijo veliko strahu, zelo zahtevno. Otroka morate pripraviti na to, da bo pri soočanju občutil tudi nekaj anksioznosti, vendar je to dobro! Kadar se borimo proti anksioznosti, je normalno, da nas je vsaj na začetku malo strah.

#### **Primer stopnišča strahu za izpostavljanje pri fobiji pred psi:**

**5. stopnica:** z znanim lastnikom psa se dogovorimo, da gremo na obisk. Na obisku se psu pustimo ovohati, nato se psa dotaknemo tako, kot svetuje lastnik.

**4. stopnica:** gremo na sprehod, srečamo lastnika psa, lastnika pozdravimo, povprašamo o imenu psa, se pustimo psu povohati, psa se ne dotikamo.

**3. stopnica:** gremo na sprehod po soseščini in si ogledujemo pse – iz varne razdalje in ugotavljamo vrsto psa, opazujemo, kaj dela.

**2. stopnica:** pomislimo, koliko psov v soseščini poznamo in se poskusimo spomniti vseh njihovih imen, pasem, imen lastnikov, ...

**1. stopnica:** gledamo slike psov in opisujemo njihove značilnosti – prilagojeno starosti.

Soočanje s strahovi in postopen napredek zahtevata trdo delo. Poskrbite za to, da boste otroka pohvalili za vsak poskus in trud, ki ga vloži v premagovanje svoje fobije. Nagradite ga za dodatne uspehe (dodatna ura televizije, priljubljena sladica itd.), pri tem pa ne pozabite pohvaliti tudi sebe. Sami ste del otrokovega uspeha, saj mu pomagata na poti premagovanja anksioznosti. To ni vselej lahko.

Tehnike obvladovanja je potrebno vaditi in vzdrževati tudi ob izboljšanju stanja, saj se lahko anksioznost včasih ponovno pojavi, posebej v stresnih obdobjih. Naj vas to nikar ne prestraši; če vam je skupaj uspelo prvič, vam bo tudi naslednjič. Ne pozabite, da noben uspeh ni linearen, temveč prinaša tako vzpone kot padce na poti napredka. Te si lahko sprti tudi beležite, da imate boljši pregled nad napredkom, vendar pri tem ne pozabite – ne nagrajujte uspeha, temveč trud!

Občasno otroka spomnite, kako daleč je prišel. Oba bosta zadovoljna in opogumljena, ko bosta videla, kaj vse lahko sedaj počne, ko je premagal svoj strah. Uspeh lahko beležite s pomočjo preproste tabele napredka.

Povzeto po Anxiety BC (2011): Anxiety Disorders in Children and Teens, Helping Your Anxious Child and Teen. [www.anxietybc.com](http://www.anxietybc.com) (nov. 2011).

## Generalizirana anksiozna motnja

Podobno kakor odrasli so tudi otroci in najstniki z generalizirano anksiozno motnjo (GAM) pretirano zaskrbljeni glede vsakodnevnih reči, reči, ki so se zgodile v preteklosti ali se bi morale v prihodnosti, ter glede lastnega uspeha. Te skrbi so hude in moteče, otroci jih ne zmorejo nadzorovati. Diagnozo generalizirane anksiozne motnje običajno postavimo šele pri 12 letih, čeprav lahko tudi mlajši otroci kažejo znake pretirane zaskrbljenosti. Veliko otrok z GAM trpi tudi za drugimi težavami z anksioznostjo, kot je separacijska anksioznost, socialna anksioznost, pridruženi pa sta lahko tudi depresija in motnja pozornosti s hiperaktivnostjo (ADHD). Kar dve tretjini otrok z GAM je deklic.

Najpogosteje so otroci zaskrbljeni zaradi podobnih reči kot njihovi vrstniki, razlika je le v tem, da so bolj in pogosteje zaskrbljeni. Strah jih je za lastno zdravje ali zdravje in varnost bližnjih, šolski uspeh in njihov uspeh v prihodnosti, skrbijo jih naravne katastrofe, pa tudi malenkosti, kot npr. da ne bodo ustrezno oblečeni. Pogosto iščejo potrditev in tolažbo drugih, svoje dejavnosti pa omejujejo zgolj na tiste, pri katerih so uspešni in dobivajo pozitiven odziv drugih. Otroci z generalizirano anksiozno motnjo so zelo občutljivi za kritike. Učitelji se te motnje pogosto ne zavedajo, saj se otroci z GAM navadno lepo vedejo in so pripravljeni sodelovati. Starši največkrat opazijo pretirano vznemirjenost in nezmožnost pomiriti se.

## Telesni simptomi GAM so enaki kakor pri drugih težavah z anksioznostjo:

- ☆ težave s spanjem,
- ☆ razdražljivost, občutljivost, izpadi jeze,
- ☆ težave z zbranostjo in ohranjanjem pozornosti,
- ☆ bolečine v trebuhcu, glavoboli, bolečine v mišicah.

GAM lahko prepoznamo tudi po tem, kako **dolgo** je otrok že pretirano zaskrbljen. Da bi lahko postavili diagnozo GAM, mora biti otrok zelo zaskrbljen vsak dan vsaj šest zaporednih mesecev. Normalno je namreč, da so otroci zaskrbljeni v stresnih obdobjih ali ko v njihovem življenju nastopijo večje spremembe, kot so menjava šole, selitev, smrt bližnjega ali ločitev staršev. Premislite, ali gre za zaskrbljenost v povezavi z resničnim stresorjem ali je otrok zaskrbljen brez pravega vzroka?

Otroci z GAM se pogosto vedejo kakor "mali odrasli", saj se včasih ure in ure obremenjujejo s skrbmi odraslih (ali bo družina ostala skupaj, ali bodo imeli dovolj denarja itd.). So tudi izrazito perfekcionistični, vendar hkrati negotovi. Svoje aktivnosti bodo raje razpolovili, da bodo preostale naredili kar se da popolno. Svojo nalogo lahko še enkrat napišejo, če so storili le manjšo napako.

## Otroci z GAM si skušajo skrbi olajšati na različne načine:

- ☆ nenehno iščejo potrditev (starše prosijo, naj večkrat preverijo njihovo domačo nalogo, da bi se prepričali, da je vse v redu),
- ☆ preverjajo starše (večkrat jih kličejo po telefonu, da bi preverili, če je z njimi vse v redu),
- ☆ se vedno o vsem zelo poučijo ali sestavijo seznam (npr. večkrat se pozanimajo o vsem, preden se kaj odločijo, da se ne bi narobe odločili),
- ☆ izogibajo se druženju (da ne bi bili zaskrbljeni še glede prijateljev: "Kaj, če bi mi prijatelj zameril?")
- ☆ izogibanje/odlašanje (špricajo šolo, ker jih skrbi, da bi se staršem kaj zgodilo; odlašajo z nalogo, da bi jih manj časa skrbelo, ali jo bodo pravilno naredili).

## Drugi simptomi GAM

- ☆ telesni simptomi brez pravega telesnega vzroka,
- ☆ pretirane, nerealistične skrbi glede prihodnjih ali preteklih dogodkov,
- ☆ pretirane, nerealistične skrbi glede obvladovanja različnih področjih: šola, druženje, šport,
- ☆ pretirana občutljivost, negotovost vase,
- ☆ pretirana potreba po potrditvi in tolažbi,
- ☆ stalna napetost, težko se sprostijo,
- ☆ razdražljivost, nemir,
- ☆ utrujenost, težave s spanjem.



## Razlike med mlajšimi in starejšimi otroci z GAM

Mlajši otroci običajno izražajo bolj konkretne skrbi (Kaj, če dobim cvek pri kontrolki? Kaj, če moji starši umrejo v prometni nesreči?). Najpogosteje tožijo nad telesnimi simptomi, kot so težave s spanjem, glavoboli, druge bolečine, namesto nad skrbmi. Starejše otroke in najstnike pa pestijo bolj kompleksne skrbi, usmerjene v prihodnost, ali zelo abstraktne (Kaj, če bo vojna, ko odrasem in imam svojo družino?). Starejši otroci pa pogosteje tožijo zaradi vseh svojih skrbi kakor zaradi telesnih simptomov.

## Kako pomagati otroku z GAM

Prvi korak uspešne pomoči otroku s katerokoli anksiozno motnjo je pogovor o tem, kaj anksioznost sploh je. Otroku je potrebno pojasniti, da imajo njegove skrbi in nelagodni občutki ime – anksioznost. Ta je normalna in nam pomaga preživeti, kadar se znajdemo v nevarnosti. Težava je le v tem, da nam včasih ponagaja in se pojavi tudi takrat, kadar v resnici sploh nismo v nevarnosti. Skrbi nas za stvari, ki se zelo verjetno nikoli ne bodo zgodile, zaradi skrbi pa se slabo počutimo. Dobra novica je, da se da o strahovih in skrbih vedno pogovoriti in da se jih lahko naučimo uspešno obvladovati. Da bi nam šlo lažje od rok, nam pri tem lahko pomaga psiholog, psihiater oz. psihoterapevt, ki je strokovnjak tudi za anksioznost. Ker ta prvi korak velja pri vseh oblikah anksioznosti, boste pričujoči odstavek našli pri opisu vsake motnje v tem orodju.

Tudi otroci z GAM, podobno kot otroci z drugimi anksioznimi motnjami, postanejo anksiozni ob soočenju s *sprožiteljem* svojih skrbi. To navadno pomeni, da so *negotovi* glede nečesa – to pa je lahko karkoli, zato se otroci z GAM lahko zaskrbljeni zaradi marsičesa. Razlogov za skrbi nikoli ne zmanjka, saj v življenju gotovosti skorajda ni.

Otroci z GAM velikokrat starše prosijo za zagotovila, da bi se 100 % prepričali, ali je res vse v redu. Temu se lahko skupaj uprete tako, da otroku pojasnite, da ta vprašanja sprašuje zaradi anksioznosti. Anksioznosti se upre lahko tako, da ne vpraša po zagotovitvi, vi pa tako, da mu ne odgovorite. Dogovorite se, da lahko vsako vprašanje vpraša samo *enkrat*. Če mu nenehno odgovarjate na vprašanja, kot so “Si prepričan, da so vrata zaklenjena?” ali “Si si zagotovo opral roke pred kosilom?”, mu pošiljate tudi napačno sporočilo – da neka nevarnost, pred katero se mora zavarovati, dejansko obstaja. Zagotovila delujejo kakor obliž, saj anksioznost olajšajo zgolj začasno, problema pa ne rešijo. Ko se enkrat dogovorite, da na vprašanja ne boste več odgovarjali, si lahko privoščite aktivno ignoriranje vprašanja, ter mu namesto ponujanja zagotovil odgovorite z vprašanjem.

### Primeri odgovorov na iskanje zagotovil pri GAM

- ☆ Če ne bi dobil odlične ocene za plakat – kaj bi se zgodilo?
- ☆ Saj odgovor dobro poznaš, ne bom ti odgovoril. Ponovi, kaj sva nazadnje rekla.

- ☆ Pa kaj, če si se zmotil pri izpitu? Kako se lahko s tem soočiš?
- ☆ Kaj pa ti misliš? Kako bi se dalo to rešiti?
- ☆ No, najbrž bo treba počakati, da ugotovimo.
- ☆ Spet se oglašaja tvoja anksioznost. Kako ji lahko komandiraš? Poskusi s sproščenim dihanjem. Kakšne mirne misli se lahko domisliš?

Kakor pri vsaki anksiozni motnji je tudi pri GAM pomembno, da otroka opremite z ustreznimi veščinami za obvladovanje stresa in anksioznosti. Skupaj se naučite tehnik umirjenega dihanja in progresivne mišične relaksacije, ki ju najdete v poglavju Tehnike sproščanja na strani 46 tega orodja. Izdelate lahko tudi pozitivne kartice s pomirjujočimi trditvami, ki jih lahko otrok nosi s seboj in jih uporabi, kadar jih potrebuje.

### **Primeri pozitivnih kartic pri GAM**

- ☆ Skrbi me, pa kaj zato, to sem že večkrat premagal.
- ☆ Vedno me kaj skrbi, pa se skrbi potem ne uresničijo. Malo možnosti je, da bi se sedaj uresničile.
- ☆ Sedaj me skrbi in se počutim anksioznega, ampak to vedno mine.
- ☆ Slabo se počutim samo zaradi anksioznosti.
- ☆ Znam se sprostiti, tudi kadar sem zaskrbljen. Lahko umirjeno diham.

Prevladujoča poteza generalizirane anksiozne motnje je zaskrbljenost zaradi negotovosti. Ta povzroča veliko anksioznosti pri otrocih, zato je pomembno, da jih naučimo, kako sprejeti negotovost. V življenju ima redkokdo kristalno kroglo, da bi vselej lahko napovedal, kaj se bo zgodilo. Zato se moramo naučiti živeti tudi s tem, da ne vemo, kaj se lahko zgodi v prihodnosti. Ker tudi soočanje z negotovostjo pomeni soočanje s strahom, je potrebno začeti z majhnimi koraki. Prosite otroka, naj naredi domačo nalogo, ne da bi vas vprašal, če je prav naredil (ali naj vpraša samo enkrat). Poskusite ga pripraviti do tega, da stori nekaj, čemur se sicer izogiba (spontan odhod k prijatelju, ne da bi prej poklical, gledanje poročil, če se jim izogiba iz strahu pred slabimi novicami itd.).

Otroci z GAM so navadno perfekcionisti, ki se trudijo ugajati v vsem. Zato je lahko del izpostavljanja tudi to, da nekaj naredijo zanalašč narobe. Nekateri se močno bojijo, da bi zamudili v šolo. Dogovorite se, da boste enkrat zanalašč zamudili. Prosite otroka, naj si zapiše, kaj misli, da bi se lahko v tem primeru zgodilo, česa ga je strah in koliko je verjetno, da se bo nekaj zgodilo.

## Primer izpostavljanja pri GAM

**Strah:** zamujanje v šolo

Priprava na zamujanje	
Česa me je strah	Koliko je verjetno, da se bo to zgodilo?
Da me bodo vsi gledali	100 %
Da me bo učiteljica okarala	90 %
Da bom zamudil učno snov	90 %
Da bom pokvaril dober vtis pri učiteljici	70 %

Kako lahko drugače pogledam na svoj strah?	
Strah	Drugačen pogled
Da me bodo vsi gledali	Mogoče me bodo gledali, ker niso navajeni, da jaz zamujam Mogoče me bodo gledali, ker jim je snov tako ali tako dolgočasna.
Da me bo učiteljica okarala	Če me bo, ne bo prijetno, ampak zaradi tega ne bo nič hudega. Nekatere učiteljice ves čas kara, pa se zaradi tega ne obremenjujejo.
Da bom zamudil učno snov	Če bom kaj zamudil, bom prosil koga od sošolcev, če lahko od njega prepisem. Po koncu ure lahko stopim do učiteljice, se ji opravičim in jo prosim, če mi na kratko obnovi, kar sem zamudil.
Da bo učiteljica razočarana nad mano	Učiteljica ve, da sem dober učenec in da se vedno trudim.

Nato naj otrok poskusi z vajo in v resnici zamudi v šolo. Potem naj naredi na delovnem listu še en stolpec z naslovom "kako je bilo v resnici". Ugotovil bo, v kolikšni meri so se njegovi strahovi uresničili in kako jih je premagal, če so se.

Otroka vedno vnaprej pripravite na to, da se bo ob vajah morebiti počutil anksioznega. To je normalno! Pri spopadanju z anksioznostjo je normalno, če nas je vsaj sprva nekoliko strah. Pri tem ne pozabite otroka pohvaliti in ga nagraditi za trud "bravo, dobro si se odrezal, čestitam!". Več o izpostavljanju najdete v poglavju Izpostavljanje na strani 49 tega priročnika.

Otroci in najstniki z GAM se pogosto obremenjujejo zaradi stvari, ki so malo verjetne ali nerealistične. Ko so zelo anksiozni, se tega ne zavedajo. Pomagajte mu lahko z učenjem bolj realističnega mišljenja. Več o tem najdete v poglavju Prijetno (realistično) razmišljanje na strani 50.

Tehnike obvladovanja je potrebno vaditi in vzdrževati tudi ob izboljšanju stanja, saj se lahko anksioznost včasih ponovno pojavi, posebej v stresnih obdobjih. Naj vas to nikar ne prestraši; če vam je skupaj uspelo prvič, vam bo tudi naslednjič. Ne pozabite, da noben uspeh ni linearen, temveč prinaša tako vzpone kot padce na poti napredka. Te si lahko sprti tudi beležite, da imate boljši pregled nad napredkom, vendar pri tem ne pozabite – ne nagrajujte uspeha, temveč trud!

Povzeto po Anxiety BC (2011): Anxiety Disorders in Children and Teens, Helping Your Anxious Child and Teen. [www.anxietybc.com](http://www.anxietybc.com) (nov. 2011).

## Obsesivno-kompulzivna motnja (OKM)

Pri obsesivno-kompulzivni motnji anksioznost povzročajo nezaželene obsesije (misli, podobe ali vzgibi). Da bi otrok lahko nadziral svojo anksioznost, čuti močno potrebo po izvajanju ponavljajočih se dejanj. Glavni strah pri OKM, kot tudi pri večini drugih anksioznih motenj, je izguba nadzora nad svojim vedenjem in nad obsesivnimi mislimi ali kompulzivnimi dejanji. Otroci se večinoma zavedajo, da so njihove misli in dejanja pretirani in nerazumni, vendar jih ne znajo ustaviti. Zaradi sramu jih pogosto skrivajo, zaradi česar se lahko motnja še poslabša, če kmalu ne poiščejo pomoči. Pri mlajših otrocih pa je možno, da se ne zavedajo pretiranosti ali nerazumnosti svojih obsesij in kompulzij. OKM se pri otrocih pogosto pojavi zgodaj, med 7. in 12. letom življenja. Večina odraslih z OKM pravi, da so simptome doživljali že v otroštvu. Pred 12. letom je OKM pogostejša pri dečkih, po koncu pubertete pa se pojavlja enako pogosto pri dečkih in deklicah. OKM lahko sestavljajo samo obsesije, samo kompulzije ali oboje hkrati.

### Obsesije

Obsesije so nezaželene, moteče misli, podobe ali vzgibi, ki se vsiljujejo in povzročajo hudo anksioznost. Otrok poskuša te obsesije zatreti ali jih nevtralizirati z drugimi misli ali dejanji. Pesti ga lahko samo ena ali različne obsesije:

- ☆ **Strah pred okužbo:** Otroci se bojijo okužbe z bacili, da bi zboleli ali okužili druge zaradi dotikanja "okuženih" reči, kemikalij ali lepljivih snovi.
- ☆ **Strah pred nenamernim poškodovanjem sebe ali drugih:** bojijo se, da bi zaradi nepazljivosti škodovali sebi ali drugim, npr. tako, da bi slabo obrisali pult in bi zaradi tega zbolela mama.
- ☆ **Strah pred namernim poškodovanjem sebe ali drugih:** nekaterim se vsiljujejo nezaželene misli, da bodo poškodovali sebe ali koga drugega in druge neprimerne misli (npr., da bodo nekoga zabodli ali preklinjali v cerkvi). Te misli povzročajo močno anksioznost, saj otroci nikoli ne bi uresničili teh misli in se jim zdijo neznosne.
- ☆ **Obsesije s simetrijo in natančnostjo:** otroci čutijo potrebo po tem, da so stvari

urejene na določen način, glede na barvo, število, da so obrnjene v določeno smer itd. Anksioznost lahko občutijo, ker se jim zdi, da “nekaj enostavno ni prav”, ali pa zaradi vraževernega prepričanja, da se bo kaj hudega zgodilo, če stvari niso urejene v določenem redu. Te misli so lahko navidezno zelo bizarne – in tega se večina otrok in najstnikov zaveda, posebej mlajši pa sploh ne vedo, da se njihove obsesije drugim lahko zdijo nenavadne.

## Kompulzije

Kompulzije so ponavljajoča se dejanja ali miselni rituali, ki jih otroci izvajajo, da bi zmanjšali svojo anksioznost. Čutijo močno potrebo, da bi jih izvajali in te potrebe ne zmorejo nadzorovati. Navadno kompulzije izvajajo na ritualističen način, kar pomeni, da imajo poseben vrstni red za izvajanje; če rituala ne izvedejo natančno, ga morajo ponoviti. Za kompulzije je značilno, da samo dejanje ponavadi ni problematično, temveč kolikokrat ga otrok izvede.

Najpogostejše kompulzije vključujejo:

- ☆ **Umivanje:** pretirano umivanje rok (včasih dokler ne zakrvavijo), natančno umivanje vsakega zoba posebej po določenem vrstnem redu, tuširanje na določen način, čiščenje stanovanja ali določenih prostorov na ritualističen način in s posebnimi pravili.
- ☆ **Preverjanje:** otroci s temi kompulzijami pogosto preverjajo vrata in električne naprave, da bi se prepričali, da so zaklenjeni in varni ter da so vse naprave izklopljene. Nekateri preverjajo, ali je vse v redu, tudi preko staršev in drugih družinskih članov.
- ☆ **Štetje, dotikanje, tapkanje ali drgnjenje:** nekateri otroci v svoje rituale vključujejo srečne ali nesrečne številke, drugi se morajo toliko in tolikokrat dotakniti kljuke, preden odprejo vrata itd.
- ☆ **Urejanje:** otroci morajo na točno določen način urediti svoje stvari, npr. svojo pižamo, knjige, igrače itd. Nekateri na primer svoje avtomobilčke zložijo z natančnim razmikom med njimi, po velikosti in tako, da vsi gledajo v isto smer.
- ☆ **Miselni rituali:** nekatere kompulzije niso vidne navzven; otroci jih lahko izvajajo v mislih. Npr. da bi nadomestili grdo podobo, molijo točno določene molitvice. Včasih molitvico ponovijo tolikokrat, da se “zdi prav”.
- ☆ **Potreba po izpovedi:** nekateri otroci mislijo, da so zaradi hudih misli storili kaj slabega, zato čutijo potrebo, da bi se o mislih izpovedali bližnjim. Pogosto zatem tudi prosijo za zagotovilo (me imaš še rad, tudi če sem imel hude misli?).

Ni pa nujno, da gre v vsakem primeru za OKM. Normalno in pričakovano je, da imajo mlajši otroci določene rituale ali vraže. Na primer, hrano jedo v določenem vrstnem redu ali jo združujejo po barvah.

OKM prepoznamo še po tem, da se otroci z OKM pogosto močno trudijo, da bi se izognili čemurkoli, kar bi lahko sprožilo njihove kompulzije ali obsesije (npr. se ne dotikajo kljuk zaradi strahu pred okužbo z bacili). Zaradi tega lahko tudi špricajo šolo. Pogosto

tudi iščejo zagotovila od domačih (npr. "si prepričan, da je res čisto?") in družinske člane vključujejo v svoje rituale (prosijo starše, naj čistijo z varekino) ali jih nenehno kličejo, da bi se prepričali, ali so na varnem.

## Osebna zgodba

Ime mi je Marko. Star sem 24 let in trpim za obsesivno kompulzivno motnjo. Že od samega začetka sem imel določene simptome, ki so bili nekako nenavadni. Bolezen pa je v polni moči izbruhnila, ko sem bil star 18 let. Moje obsesije so bile obsesije, povezane z nasilnimi dejanji (slika v glavi, kako bom kaj storil osebam, ki jih imam rad). Ker sem bil tako zelo prestrašen, sem se sprijaznil, da mi ne preostane drugega, kot da poiščem zdravniško pomoč. Bil sem hospitaliziran v psihiatrični bolnišnici in tam po končanem osnovnem zdravljenju napoten na oddlek za kognitivno-vedenjsko terapijo. Kljub mojemu prepričanju v tistem času, da se nikoli ne bom mogel pobrati, se danes s pomočjo svojih staršev, psihoterapije in izobraževanja o moji bolezni počutim veliko bolje. Spoznal sem, da najbolj pomaga to, da se soočamo s situacijami, ki nam povzročajo obsesije, in se jih nekako poskusimo navaditi. Misli so samo misli in nikakor ne odražajo naše osebnosti. OKM sicer lahko pride v mnogih oblikah, ampak rešitev za vse te oblike je KVT (kognitivno-vedenjska terapija), kjer se pacient nauči sprejemati svoje obsesije, namesto da bi se z njimi boril. Meni so pomagali tudi antidepresivi, ki so nekako odvzeli tisto hudo tesnobo in sem bil potem bolj sposoben sodelovati s svojim psihoterapevtom. V pomoč so nam tudi forumi, kjer se spoznamo z ljudmi, ki imajo iste težave. Staršem bi svetoval, da si vzamejo čas in se kar se le da izobrazijo o bolezni svojega otroka. Podpora bližnjih je pri teh težavah zelo pomembna, pomembno pa je tudi to, da imamo znanje o tem, kako te probleme premagovati. Je veliko padcev na poti do zdravja, ampak treba je najti tisto moč in biti vztrajen, ker se stvari res lahko močno izboljšajo. Za bližnje bolnika, ki ima OKM, je lahko vse skupaj zelo naporno, ampak v glavi je vedno treba imeti tisti cilj, da se bolezen »preмага« oziroma »skontrolira« do te mere, da se z njo da živeti funkcionalno in kvalitetno. Vztrajnost in zavedanje, da je z dovolj truda vse rešljivo, predvsem pa pozitivna miselna naravnost, lahko naredita pravi čudež pri napredku. Moje sporočilo vsem, ki se s tem spopadajo, je, da naj ne obupajo in res verjamejo v uspeh, ker sem sam in mnogi drugi dokaz, da se da!

## Kako pomagati otroku z OKM

Prvi korak uspešne pomoči otroku s katerokoli anksiozno motnjo je pogovor o tem, kaj anksioznost sploh je. Otroku je potrebno pojasniti, da imajo njegove skrbi in nelagodni občutki ime – anksioznost. Ta je normalna in nam pomaga preživeti, kadar se znajdemo v nevarnosti. Težava je le v tem, da nam včasih ponagaja in se pojavi tudi takrat, kadar v resnici sploh nismo v nevarnosti. Skrbi nas za stvari, ki se zelo verjetno nikoli ne bodo zgodile, zaradi skrbi pa se slabo počutimo. Dobra novica je, da se da o strahovih in skrbih vedno pogovoriti in da se jih lahko naučimo uspešno obvladovati. Da bi nam šlo lažje od rok, nam pri tem lahko pomaga psiholog, psihiater oz. psihoterapevt, ki je strokovnjak tudi za anksioznost. Ker ta prvi korak velja pri vseh oblikah anksioznosti, boste pričujoči odstavek našli pri opisu vsake motnje v tem orodju.

Naslednji pomemben korak je otroku pojasniti, da imajo neprijetne misli in rituali, ki jih izvaja, ime. Imenujejo se obsesivno-kompulzivna motnja. Kakor da bi se možganom tu in tam nekoliko kolcalo. Zapletejo se v misli ali rituale, ki jih težko ustavimo, vendar pa ni nemogoče! Otroku lahko povemo, da se podobno kot pri kolcanju, določene misli znova in znova ponavljajo. Ali pa mi znova in znova ponavljamo določena dejanja. To povzroča OKM, ki našim možganom nenehno prigovarja, da moramo nekaj preveriti ali narediti. Skupaj pa vam lahko uspe ustaviti kolcanje možgančkov.

Pri tem je koristno, če OKM lahko poimenujete s kakšnim drugim imenom, da otrok ne dobi vtisa, kakor da gre za nekakšno “napako” v možganih ali njegovem delovanju. Na primer, OKM nagajivec ali OKM kolcamož.

Otroku lahko najbolje pomagata tako, da ga naučite ustreznih veščin, s katerimi bo zmožni nadzorovati obsesije, namesto da bi uporabljal kompulzije. Še posebej pri mlajših otrocih je koristno *spreminjanje* ali *odlaganje ritualov*. Otroka prosite, naj se upre OKM nagajivcu in malenkost spremeni ritual. Na primer, izzovejo naj potrebo po izvajanju rituala v določenem vrstnem redu (naj preštejejo samo do pet, namesto do deset, preden odprejo vrata ali počakajo pet minut, preden si umijejo roke). Če je otrok zelo anksiozen, je ta korak težak. Poskušajte ga razbiti na še več majhnih korakov. Ko poskusi spremeniti ritual, ga obvezno pohvalite za dosežek in ga spomnite, da lahko na ta način pokaže roge OKM nagajivcu. Nagradite vsak poskus in uspeh. Otroci potrebujejo veliko spodbude, saj se je z OKM še posebej težko bojevati. Nagrade so lahko raznolike, predvsem pa naj vsebujejo tisto, kar je otroku tudi sicer všeč (igranje igrice v krogu družine, zbiranje nalepk, gledanje televizije itd.). Včasih nagrade obljubite, če otrok poskusi ves dan vztrajati pri odlaganju rituala.

Naslednja pomembna koraka sta omejevanje dajanja zagotovil, po katerih otroci z OKM pogosto povprašujejo, ter postopno izpostavljanje in preprečevanje odziva. Če vas otrok nenehno sprašuje “ali si prepričan, da je moja postelja čista?” ga vprašajte, kaj bi se zgodilo, če ne bi bila? Bi bilo to tako grozno? Opomnite ga, da spraševanje po zagotovilih

povzroča OKM nagajivec, ki spet nagaja. Dogovorite se, da lahko vsako vprašanje postavi-  
jo samo enkrat, vi pa nanj samo enkrat odgovorite.

Glavnina dela pri soočanju z OKM je postopno izpostavljanje strahovom in nato  
preprečevanje, da bi se nanje odzvali s kompulzijami. To je lahko zelo težko. Najprej mor-  
ate opredeliti, katere rituale otrok izvaja in kdaj (tik pred odhodom od doma, pred span-  
jem). Ugotovite, česa se otrok boji, nato razdelite izpostavljanje temu strahu na majhne  
korake.

**Primer: Strah pred dotikanjem kljuk (obsesija z bacili, kompulzija umivanja rok)**

**5. stopnica:** gremo na obisk, razložimo, da rabimo vajo za premagov-  
anje tesnobe in ponovimo vajo.

**4. stopnica:** gremo iz hiše in ponovimo vajo na vhodnih vratih.

**3. stopnica:** primemo kljuko v stanovanju in jo trdno držimo.

- Pomislimo, kaj čutimo. Če je železna, je mogoče hladna. Če je  
plastična, ima druge lastnosti.
- Zapomnimo si, kaj so naše roke občutile na kljuki.
- Izpustimo kljuko in pogledamo roke.
- Pomislimo, kaj sedaj čutimo v rokah – mir in sproščenost.

**2. stopnica:** primemo izbran predmet v stanovanju in ga trdno  
držimo.

- Pomislimo, kaj čutimo. Če je železen, je mogoče hladen. Če je  
plastičen, ima druge lastnosti. Če je iz pliša, je mehak, ....
- Zapomnimo si, kaj so naše roke občutile.
- Odložimo predmet in pogledamo roke.
- Pomislimo, kaj sedaj čutimo v rokah (verjetno neke vrste  
sproščenost, saj so opravile svojo nalogo čutila tipa).
- Vajo še nekajkrat ponovimo na različnih varnih predmetih v  
stanovanju.

**1. stopnica:** gledamo kljuko v stanovanju.

\* Stopnišča beremo od spodaj navzor!

Pri vsakem izpostavljanju je pomembno, da je otrok sposoben prenesti določeno mero  
anksioznosti ob izpostavljenosti, ne da bi se pri tem vdal kompulzijam. Veliko lahko  
naredite že s tem, da otroku prenehate pomagati pri ritualih, ki vključujejo tudi vas (če  
otrok zahteva, da na določen način čistite kuhinjo). Ne prenehajte kar z vsemi naenk-  
rat, saj je lahko to za otroka preveč težavno. Pričnite počasi in se o vsakem koraku sproti  
pogovorite. Naj se otrok sam odloči, kdaj je pripravljen spremeniti, zmanjšati in na  
koncu opustiti rituale, pri katerih mu pomagata. Tako bo obdržal občutek nadzora nad



soočanjem z OKM. Pri tem je pomembno, da ohranite mirno kri in se ne razjezite, če otrok pri obvladovanju OKM ni povsem uspešen. Važen je *trud*, ki ga morate vedno nagraditi! Bodite pozitivni in motivirajoči. Pri tem lahko otroku pomagate še s pozitivnimi karticami.

Otroci se včasih ne zavedajo, da so prepričanja v zvezi z njihovimi obsesijami netočna in nerealistična. Na primer, otrok lahko misli, da se bo mami kaj hudega zgodilo, če vse igrače ne gledajo v isto smer. Pri tem mu lahko pomagate tako, da te misli zapišete, se pogovorite o verjetnosti, da so točne (se je mami že kdaj kaj zgodilo, če igrače niso bile poravnane?), in oblikujete nove, bolj zdrave misli in prepričanja. Več o zdravem razmišljanju najdete v poglavju Prijetno (realistično) razmišljanje na strani 50.

Še posebej s starejšimi otroki in najstniki se lahko pogovorite o obsesijah, ki so včasih zanje zelo grozne (npr. "pomislil sem, da bi se očetu kaj zgodilo, zato bo gotovo kaj narobe!"). Dejstvo je namreč, da vsakogar tu in tam obidejo hude misli, da bo šlo kaj narobe. To je povsem normalno in še zdaleč ne pomeni, da se bo zares zgodilo. Če kaj hudega pomislimo, tudi še ne pomeni, da smo slaba oseba, saj si ničesar hudega ne želimo, le misel nas je spreletela. Kadar nas obidejo hude misli, se moramo spomniti na ta dejstva, namesto da bi se skušali boriti proti misli.

Soočanje z OKM je zelo naporno in težavno tako za otroka kot za starše. Kljub temu lahko pri blažjih oblikah OKM skupaj dosežete velik napredek. Otroku z učenjem tehnik premagovanja omogočate bolj samostojno življenje z manj strahu.

**Tehnike obvladovanja je potrebno vaditi in vzdrževati tudi ob izboljšanju stanja, saj se lahko anksioznost včasih ponovno pojavi, posebej v stresnih obdobjih. Naj vas to nikar ne prestraši; če vam je skupaj uspelo prvič, vam bo tudi naslednjič. Ne pozabite, da noben uspeh ni linearen, temveč prinaša tako vzpone kot padce na poti napredka. Te si lahko sproti tudi beležite, da imate boljši pregled nad napredkom, vendar pri tem ne pozabite – ne nagrajujte uspeha, temveč trud!**

Povzeto po Anxiety BC (2011): Anxiety Disorders in Children and Teens, Helping Your Anxious Child and Teen. [www.anxietybc.com](http://www.anxietybc.com) (nov. 2011).

## Opomba

Četudi so tehnike premagovanja zelo učinkovite pri obvladovanju OKM, včasih ne zadostujejo, posebej v težjih primerih motnje. Takrat poiščite pomoč strokovnjaka za OKM; obrnite se na šolskega svetovalnega delavca, pediatra, specialista šolske medicine, psihologa ali pedopsihiatra.

## Post-travmatska stresna motnja (PTSM)

Do nedavnega je veljalo, da se post-travmatska stresna motnja (PTSM) pojavlja samo pri odraslih. Sprva so motnjo prepoznavali pri vojnih veteranih, ki so bili psihološko prizadeti zaradi vojnih travm. Sedaj pa vemo, da tudi otroci in najstniki lahko doživijo PTSM, potem ko otrok doživi ali je priča travmatičnemu dogodku. Travme, ki pripeljejo do PTSM, so najpogosteje življenje ogrožajoči dogodki, na katere se je otrok ali najstnik odzval s hudim strahom, nemočjo in grozo. Pri tem je lahko utrpel dejanske hude poškodbe ali pa je bil zgolj v nevarnosti, da bi jih lahko utrpel. Primeri takih travm so npr.:

- ★ avtomobilske nesreče, v katerih so otroci prisotni ali pa so jim bili priče,
- ★ hude telesne poškodbe ali operacije,
- ★ nasilni zločini, vključno s pretepanjem, ugrabitvijo, spolnim napadom ali napadom oz. umorom bližnje osebe,
- ★ naravne nesreče, kot je doživetje hudega potresa, nevihte, poplave, požara,
- ★ kronično telesno ali spolno nasilje,
- ★ druge vrste nasilja, kot so samomor bližnjega, nasilje v šoli.

Otroci in najstniki s PTSM pogosto podoživljajo ogrožujoče dogodke, kar vodi v hud strah in izogibanje vsemu, kaj bi jih lahko spominjalo na dogodek. Zaradi močne anksioznosti so stalno napeti, prekomerno vznemirjeni – stalno na preži za nevarnostmi, zlahka se prestrašijo ali vznemirijo. Čeprav med 20–40 % otrok doživi kakšen travmatičen dogodek, pa jih večina ne razvije PTSM. Tveganje za razvoj motnje je odvisno tudi od jakosti travme (zelo veliko otrok, ki doživijo spolni napad ali smrt starša, pozneje trpi za PTSM). Pogosto ti otroci v otroštvu ali pozneje v življenju trpijo še za drugimi težavami, kot so druge anksiozne motnje, depresija in zloraba prepovedanih substanc. Zelo veliko ljudi z anksioznimi težavami je v otroštvu doživel travmo.

**Zelo pomembno je, da starši ali skrbniki, ki posumijo na PTSM, otroku takoj zagotovijo strokovno pomoč.**

### Pogosti simptomi PTSM

- ★ **Podoživljanje travme:** to vključuje pogoste, zelo žive spomine na travmatični dogodek. Pogosto jih preganjajo določene podobe s kraja dogodka (npr. kri na obrazu bližnjega). Pri mlajših se ta simptom lahko odraža pri nenehnem dotikanju tematike travme skozi igro (npr. risanju prometnih nesreč, igranje s figuricami, ki se streljajo itd.). Mnoge pestijo tudi nočne more, ki niso nujno povezane s tematiko travme. Včasih lahko travmo tudi dejansko podoživljajo, pri čemer začasno izgubijo stik s sedanjim trenutkom in govorijo ter se vedejo, kakor da bi se travma dogajala tukaj in zdaj. Mlajši otroci včasih odigrajo prizore travmatičnega dogodka; če so bili npr. ujeti v majhnem prostoru, se med igro pretvarjajo, da so ponovno ujeti (v omari).
- ★ **Izogibanje:** otroci in najstniki se pogosto izogibajo vsemu, kar bi jih lahko spom-

injalo na dogodek, vključno z oblačili, predmeti, datumi itd. Izogibajo se tudi splošnim znakom nasilja, četudi samo v poročilih ali televizijskih oddajah. Ne želijo sodelovati v pogovorih o podobnih dogodkih (npr. poslušati pogovorov o prometnih nesrečah).

Pogosto najdemo tudi:

- ☆ Popolno ali delno pozabljanje dogodka ali dela dogodka ali zmedenost glede časovnega okvira dogodka.
- ☆ Zmanjšano zanimanje za dejavnosti, v katerih so predhodno uživali; nekateri opustijo prijateljstva ali hobije in športne aktivnosti.
- ☆ Občutek otopelosti ali odmaknjenosti. Nekateri otroci po doživetju travmi ne pokažejo veliko čustev in se umaknejo od drugih.
- ☆ Zelo majhni otroci lahko nekoliko nazadujejo v normalnem razvoju (manj govori, pričnejo ponovno močiti posteljo ali sesati prst).
- ☆ Huda anksioznost ali prekomerna vznemirjenost: Mnogi otroci in najstniki s PTSM imajo težave s spanjem. Težko zaspijo ali ne morejo spati celo noč, zaradi česar so še bolj anksiozni tekom dneva.
- ☆ Pogosti in nenadni izbruhi jeze. Nekateri otroci in najstniki po doživetju travme težko nadzorujejo svojo jezo. Pogosto so nestrpni, kričijo, lahko tudi udarijo drugega.
- ☆ Na novo nastale težave z zbranostjo. Po doživetju travmi se nekateri otroci težko zberejo pri običajnih vsakodnevnih dejavnostih (npr. v šoli).
- ☆ Pretirana opreznost. Otroci in najstniki s PTSM so pogosto ves čas "na preži"; hitro se prestrašijo, poskočijo ob najmanjšem šumu (tudi ob šolskem zvoncu ali zvonjenju telefona).

Ker so nočne more ali izbruhi jeze lahko normalen pojav tudi pri otrocih brez PTSM, je za prepoznavanje motnje pomembno predvsem to, koliko časa po doživetju travme otrok še občuti močno anksioznost. Če ima simptome še mesec dni po dogodku, morda doživlja PTSM.

### **PTSM pri zelo majhnih otrocih**

Pri majhnih otrocih simptomi PTSM morda niso tako zelo izraziti. Anksioznost pa se lahko odraža v strahu pred tujimi ljudmi ali družinskimi člani, splošnem izogibanju, ki ni nujno povezano s travmo (izogibanje igranju izven doma, odhodu v vrtec), odigravanju prizorov travme skozi igro (risanje, odigravanje scen) ali regresivnemu vedenju (močenje postelje).

### **PTSM pri osnovnošolcih**

Podobno kot pri mlajših otrocih lahko tudi osnovnošolci travmo podoživljajo skozi igro (zaletavanje avtomobilčkov, če je otrok doživel prometno nesrečo). Pogosto razvijejo tudi prepričanje o "prerokbah" ali napovedih nesreče. Prepričani so, da so travmo naznanjali

določeni "opozorilni znaki". Otroci s tem prepričanjem venomer oprezajo za novimi znaki nevarnosti, ki se bo zgodila. na primer, če je na dan prometne nesreče, v kateri so bili udeleženi, deževalo, razvijejo prepričanje, da je bil dež znak nečesa slabega, zato v dežju nočejo od doma.

## PTSM pri najstnikih

Poleg že opisanih simptomov lahko najstniki pričnejo doživljati strah pred ločitvijo od družinskih članov. Nekateri se lahko pričnejo vesti impulzivno in agresivno, z nenadnimi izbruhi jeze ali zlorabo rekreativnih drog.

## Kako pomagati otroku s PTSM

Prvi korak uspešne pomoči otroku s katerokoli anksiozno motnjo je pogovor o tem, kaj anksioznost sploh je. Otroku je potrebno pojasniti, da imajo njegove skrbi in nelagodni občutki ime – anksioznost. Ta je normalna in nam pomaga preživeti, kadar se znajdemo v nevarnosti. Težava je le v tem, da nam včasih ponagaja in se pojavi tudi takrat, kadar v resnici sploh nismo v nevarnosti. Skrbi nas za stvari, ki se zelo verjetno nikoli ne bodo zgodile, zaradi skrbi pa se slabo počutimo. Dobra novica je, da se da o strahovih in skrbih vedno pogovoriti in da se jih lahko naučimo uspešno obvladovati. Da bi nam šlo lažje od rok, nam pri tem lahko pomaga psiholog, psihiater oz. psihoterapevt, ki je strokovnjak tudi za anksioznost. Ker ta prvi korak velja pri vseh oblikah anksioznosti, boste pričujoči odstavek našli pri opisu vsake motnje v tem orodju.

PTSM lahko vključuje simptome, zaradi katerih se nam zdi, da se nam bo kar zmešalo (nočne more, živi spomini ali podoživljanje travme). Zato je zelo pomembno, da otroku pojasnite, kakšne občutke lahko prinese PTSM. Gre za odziv na zelo hud dogodek, ki ga je otrok doživel, zato ga je še vedno lahko strah stvari, ki so z dogodkom povezane. Te lahko otroka pestijo tudi ves dan, zato je pomembno, da ga naučite tehnik sprostitve, kot sta umirjeno dihanje in progresivna mišična relaksacija. Več o tem najdete v poglavju Tehnike sproščanja na strani 46. Če otrok doživlja žive spomine ali izgublja stik s sedanjim trenutkom, naj ima med umirjenim dihanjem odprte oči.

## Tehnike prizemljitve

Tehnike prizemljitve učijo, kako lahko preprečimo izgubo stika s sedanjim trenutkom s pomočjo osredotočanja na sedanost in preusmerjanjem pozornosti na nekaj drugega. Tega lahko naučite tudi svojega otroka. Tu je nekaj možnosti za prizemljitev:

- ★ Preusmerjanje pozornosti na predmete: dotikajte in opisujte predmete okrog sebe. Na primer, sedim na belem kavču, ima zelo mehko usnje. Zraven je stara blazina, zelene barve, nekoliko sprana, vendar prijetna na dotik.
- ★ Splaknite obraz in roke s hladno vodo in si v mislih opisujte, kakšen občutek je to.

- ★ Glejte na uro in izvajajte umirjeno dihanje hkrati z gledanjem sekundnega kazalca. Vdihnite vsakih petnajst sekund, izdih naj bo dvakrat daljši od vdiha.
- ★ Skušajte se domisliti vseh gozdnih živali (sova, medved, lisica ...) ali vseh držav na črko M.
- ★ Štejte poštevanko števila 3 ali 7.

Otroku s PTSM lahko pomagate tudi tako, da ga postopoma ponovno uvajate v življenje, kakor ga je imel pred travmo. Otrok se lahko zaradi travme boji marsičesa in se prične izogibati določenim aktivnostim. Včasih je premagovanje izogibanja in spreminjanje negativnih misli pri otrocih s PTSM pretrd oreh za še tako vztrajne starše, zato vam svetujemo, da v vsakem primeru obiščete strokovnjaka.

Ena od možnih tehnik za premagovanje travme je, da skupaj z otrokom sestavimo **sliko njegovega življenja**. Naberemo različno velike kamne in različno velike rože (cvetove lahko naredimo tudi iz papirja ali pa vzamemo umetne rože, ki se uporabljajo za razne dekoracije). Nato na tla položimo vrvico, dolgo 1,5 do 2 metra. Vrvica predstavlja življenje. Nato skupaj z otrokom na vrvico zlagamo cvetove in kamne. Kamni pomenijo težave, cvetovi pa lepe stvari. Večja kot je težava, večji kamen naj jo ponazori. Tem lepša kot je izkušnja, večji in lepši cvet naj jo predstavlja. Vsakemu cvetu in kamnu dodamo otrokov opis dogodka. Naj nas ne preseneti, če bo otrok hotel na konce vrvi dati največji kamen, kot da je sedaj vsega konec. Usmerimo ga, da je vrv njegovo celotno življenje in naj postavi kamen travme tja, kjer misli, da je bila travma glede na celotno življenje. Celostvaritev fotografiramo.

Vajo lahko ponovimo in primerjamo izdelke iz posameznih mesecev. Vaja omogoča, da otrok doživi travmo v perspektivi celotnega pričakovanega življenja in v primerjavi z vsemi dogodki, ki jih je že doživel. Travmi želimo odstraniti moč, ki ji jo damo, ko jo obravnavamo kot nekaj edinstvenega in dokončnega v našem življenju.

Tehnike obvladovanja je potrebno vaditi in vzdrževati tudi ob izboljšanju stanja, saj se lahko anksioznost včasih ponovno pojavi, posebej v stresnih obdobjih. Naj vas to nikaner ne prestraši; če vam je skupaj uspelo prvič, vam bo tudi naslednjič. Ne pozabite, da noben uspeh ni linearen, temveč prinaša tako vzpone kot padce na poti napredka. Te si lahko sproti tudi beležite, da imate boljši pregled nad napredkom, vendar pri tem ne pozabite – ne nagrajujte uspeha, temveč trud!

Povzeto po Anxiety BC (2011): Anxiety Disorders in Children and Teens, Helping Your Anxious Child and Teen. [www.anxietybc.com](http://www.anxietybc.com) (nov. 2011).

## Panična motnja

Zmotno je prepričanje, da otroci ali najstniki ne morejo doživeti paničnega napada. Prav tako kakor odrasli tudi otroci lahko doživijo nepričakovane ali/in ponavljajoče se panične napade, čemur navadno sledi vsaj mesec dni zaskrbljenosti ali strahu pred čim hudim zaradi paničnega napada (npr., da bi umrli ali izgubili nadzor).

Navadno se anksiozna motnja pojavi v pozni adolescenci, večkrat pa prizadene deklice kot dečke. Večje tveganje za razvoj panične motnje imajo tudi otroci, katerih starši ali bližnji sorodniki trpijo za anksioznimi motnjami.

### Kaj je panični napad?

Panični napad je nenaden naval močnega strahu in nelagodja, ki lahko traja nekaj minut, običajno med 2 in 10 minut, ko doseže vrhunec in izzveni. Vključuje vsaj štiri od naslednjih simptomov:

- ☆ razbijanje srca,
- ☆ potenje,
- ☆ slabost,
- ☆ vrtoglavica, omotica,
- ☆ tresenje ali trepetanje,
- ☆ bolečine v prsih,
- ☆ občutek davljenja,
- ☆ plitko, hitro dihanje, zasoplost,
- ☆ vroče ali mrzlo oblivanje,
- ☆ občutek nerealnosti ali odmaknjenosti od sebe,
- ☆ otrplost ali mravljinčenje,
- ☆ strah, da bomo umrli,
- ☆ strah, da bomo znoreli ali izgubili nadzor.

Panični napadi so pogosti in doživetje enega še ne pomeni, da ima otrok panično motnjo. Motnja se razvije takrat, kadar nekdo doživlja panični strah pred naslednjim paničnim napadom, ker se boji, da bo medtem umrl ali se mu bo zgodilo kaj hudega. Tudi otroci z drugimi anksioznimi motnjami, kot so npr. fobije, lahko doživijo panični napad v prisotnosti predmeta ali okoliščin, ki se jih bojijo. Vendar so v njihovem primeru panični napadi zaradi strahu pred predmetom pričakovani – pri panični motnji pa so nepričakovani.

### Kako se panična motnja kaže pri najstnikih in otrocih?

Otroci ali najstniki lahko nenadoma postanejo zelo prestrašeni ali vznemirjeni brez posebnega razloga. Bojijo se, da je z njimi kaj narobe, vendar včasih tega ne znajo opisati, kar velja predvsem za mlajše otroke. Ti pogosteje opazijo telesne simptome, kot so bolečine v trebuščku ali prsih, slabost in razbijanje srca. Nekaterim najstnikom ali

otrokom je zaradi simptomov lahko nerodno in ne želijo govoriti o tem.

Značilno je tudi **izogibanje ali opuščanje aktivnosti**, ki bi lahko vodile v panični napad in pri katerih doživijo podobne simptome kakor med paniko (nočejo telovaditi, da ne bi izkusili pospešenega srčnega utripa, kakor med napadom). Včasih špricajo šolo in se ne želijo udeleževati svojih hobijev in drugih dejavnosti. Spet drugi pa imajo v šoli manj težav in simptomov kot doma, ker so doma bolj sproščeni in jim ni potrebno skrivati ter nadzorovati simptomov. Pogosto se skušajo zaščititi tako, da so vedno v spremstvu drugih ali imajo s seboj vselej mobilni telefon.

Panične reakcije niso vedno odraz duševne motnje, temveč so lahko posledica drugih zdravstvenih težav. Če sumite, da ima vaš otrok panično motnjo, obiščite zdravnika, ki bo izključil možnosti drugih zdravstvenih težav, ki lahko povzročajo panične reakcije pri otroku, kot so npr. sladkorna bolezen, vnetje srednjega ušesa, težave s ščitnico, ali pa gre morebiti za stranski učinek določenih zdravil (npr. za astmo), pretirano pitje pijač, ki vsebujejo kofein itd.

## Agorafobija

Otroci in najstniki imajo lahko panično motnjo z ali brez agorafobije. Agorafobija vključuje strah in izogibanje pred okoliščinami, v katerih bi bilo težko dobiti pomoč ali zbežati v primeru paničnega napada. Zaradi tega se pričnejo izogibati natrpanim nakupovalnim centrom, vožnjam čez most, tunelom, potovanjem daleč od doma. Agorafobija lahko vodi tudi v skrajno izogibanje, ko si otrok ali najstnik ne upa več zapustiti niti lastnega doma.

## Kako pomagati otroku s panično motnjo

Prvi korak uspešne pomoči otroku s katerokoli anksiozno motnjo je pogovor o tem, kaj anksioznost sploh je. Otroku je potrebno pojasniti, da imajo njegove skrbi in nelagodni občutki ime – anksioznost. Ta je normalna in nam pomaga preživeti, kadar se znajdemo v nevarnosti. Težava je le v tem, da nam včasih ponagaja in se pojavi tudi takrat, kadar v resnici sploh nismo v nevarnosti. Skrbi nas za stvari, ki se zelo verjetno nikoli ne bodo zgodile, zaradi skrbi pa se slabo počutimo. Dobra novica je, da se da o strahovih in skrbah vedno pogovoriti in da se jih lahko naučimo uspešno obvladovati. Da bi nam šlo lažje od rok, nam pri tem lahko pomaga psiholog, psihiater oz. psihoterapevt, ki je strokovnjak tudi za anksioznost. Ker ta prvi korak velja pri vseh oblikah anksioznosti, boste pričujoči odstavek našli pri opisu vsake motnje v tem orodju.

S panično motnjo je zelo težko živeti, saj so panični napadi izkušnja najbolj intenzivnega strahu, kar ga lahko doživimo. V veliko pomoč nam je lahko razumevanje, kaj panični napadi sploh so ter da nas nikakor ne ogrožajo. Ta dejstva je potrebno razumljivo predstaviti tudi otroku.

## Primer, kako lahko s preprostimi besedami razložimo panični napad:

*Ko nas pograbi strah in nam srce močno bije, to pomeni, da smo nevede pomislili na nekaj, kar nas prestraši. Takrat naši možgani mislijo, da smo v nevarnosti, čeprav sploh nismo. Zaradi tega možgani pošljejo našemu telesu sporočilo, naj se pripravi na nevarnost. Naše mišice se zelo napnejo, da bi bili močnejši in da bi hitreje tekli, saj se lahko tako branimo pred nevarnostjo. Tudi spotimo se, včasih se tresemo in nas tišči na stranišče. Vse to je čisto normalno in ni škodljivo, le neprijetno. Telo in možgančki so pripravljene na nevarnost, vendar je potrebno vedeti, da te nevarnosti ni. Strah in napetost kmalu minejo, čeprav se nam zdi, da bodo trajali za vedno. Panični napad se tudi ne vidi navzven, zato se ni potrebno bati, da bi drugi vedeli, kako nam je. Najbolje je, da se skušamo pomiriti s pomočjo uporabe pozitivnih kartic (glej spodaj) in dihalnimi tehnikami.*

Panični napad je tako intenzivna izkušnja, da se navadno pričnemo bati naslednjega napada. Zaradi tega lahko oprezamo za vsako morebitno malenkostjo, ki bi nas lahko opozorila na to, da prihaja nov napad. Temu rečemo tudi anticipatorna anksioznost, saj se zaradi izkušnje paničnega napada počutimo nenehno "na preži" za znaki panike. Zaradi tega smo napeti in vznemirjeni ter se izogibamo vsemu, kar bi nas lahko spomnilo na napad. Če mislimo, da bomo ob napadu panike umrli ali znoreli, je anticipatorni strah še večji. Prav zato je ključnega pomena, da otroku pojasnite dejstva o paničnih napadih: da niso škodljivi, da kmalu minejo, da je to normalen telesni odziv, ki se sproži ob napačnem času, ter da panične napade lahko obvladamo.

Za obvladovanje paničnih napadov je nujno, da **aktivno vadimo tehnike sprostitve**, še posebej takrat, kadar nismo panični! Ravno takrat se nam tehnike najbolj vtisnejo v spomin in imajo večji učinek, pozneje pa jih lahko uporabimo tudi v stresnih situacijah, saj takrat nimamo časa, da bi jih vadili.

1. Umirjeno dihanje: kadar smo anksiozni, navadno dihamo plitko in hitro. Zaradi tega se nam lahko vrte in smo samo še bolj anksiozni. Pri umirjenem dihanju pa počasi vdihnemo skozi nos, temu pa sledi dvakrat daljši izdih.
2. Progresivna mišična relaksacija: uči zaznavanja razlike med napetimi in sproščenimi mišicami ter deluje sproščujoče. Otrok postopoma napenja različne mišice in jih nato sprosti.

Več informacij o tehnikah sprostitve najdete v poglavju Tehnike sproščanja na strani 46.

Za otroke in odrasle s panično motnjo je značilno popačeno mišljenje, ki se ga morda ne zavedajo, vendar lahko sproži panični napad. Na primer, oboji pogosto razmišljajo o najhujšem možnem scenariju, čeprav je le-ta zelo malo verjeten (umrl bom, padel bom v nezavest, to se nikoli ne bo končalo, vsi se mi bodo smejali, znorel bom, zadušil se bom). Tovrstno pretiravanje lahko z otrokom skupaj odkrijeta, če mu postavite nekaj vprašanj: *Kolikokrat se ti je to že zgodilo? Kaj pa se je res zgodilo? Kaj pa se najbolj bojiš, da bi se lahko zgodilo?*



Ko našteva, v kaj vse bi lahko vodil panični napad, ga vprašajte:

*Kolikokrat se ti je kaj takega že zgodilo, ko si na to pomislil med paničnim napadom?*

*Misliš, da bi se v prihodnosti lahko to res zgodilo? Koliko je to verjetno? Kaj pa ti povedo tvoje izkušnje?*

Tako bo o svojih strašnih mislih lahko razmišljal z vprašanji, namesto da bi jih jemal za neizpodbitna dejstva. Samo zato, ker bi se nekaj lahko zgodilo, namreč še ne pomeni, da se tudi zares bo, četudi na to tisočkrat pomislimo. Povejte mu, da so verjetnosti, da bi se njegov strah uresničil, izredno majhne.

Več informacij o zdravem razmišljanju najdete v poglavju Prijetno (realistično) razmišljanje na strani 50.

Še posebej pomembno pri panični motnji pa je, da aktivno poslušate svojega otroka. Ponudite mu možnost, da spregovori o svojih strahovih. Zelo pomembno je, da se lahko v stiski obrne na vas in izrazi, kaj ga peči.

To je lahko za mlajše otroke posebej težko, saj ne znajo vedno prepoznati oz. ubesediti svojih strahov. Pomagate jim lahko s pozitivnimi izjavami in karticami, kjer piše "trebušček me boli, ampak vse bo v redu", "če mi je slabo v razredu, lahko grem na stranišče in pridem nazaj" itd.

### Pozitivne kartice

Pozitivne kartice lahko otrok nosi s seboj ves dan in jih po potrebi pogleda, da se sprosti in potolaži. Nanje lahko zapišete tolažilne izjave in dejstva o paniki, kot so npr. "sedaj čutim paniko, ampak vedno mine", "panični napad je samo neprijeten, ni pa škodljiv" itd.

Najpomembnejši korak pri obvladovanju anksioznosti in panike pa je **soočanje s strahovi**; to vključuje soočanje s telesnimi občutki, ki so podobni paničnemu napadu, ter z okoliščinami, ki se jim otrok zaradi strahu izogiba. Na primer, otrok lahko doživi panični napad, tudi če občuti samo pospešeno bitje srca zaradi teka. Utrip srca takoj poveže s paničnimi občutki in se prestraši. Na vse občutke, ki so podobni paničnemu napadu, so zato zelo občutljivi in jih takoj zaznajo (so "na preži" za njimi). Temu lahko sledi izogibanje vsem okoliščinam, ki lahko privedejo v take občutke (na primer, pričnejo špricati športno vzgojo v šoli, ker se bojijo zadihanosti). Da bi otroku pomagali premagati strah pred telesnimi občutki, lahko skupaj z njim naredite nekaj vaj, ki te občutke prinesejo. Tako se lahko prepriča, da se njegovi strahovi ob tem ne bodo uresničili (ne bodo umrli ali omedleli). Več o izpostavljanju najdete v poglavju Izpostavljanje na strani 49.

Vsak poskus obvladovanja strahu, četudi otroku spodleti, izdatno pohvalite in ga nagradite. Izpostavljanje pri paničnih napadih je izjemno težko in zahteva veliko vztrajnosti ter poguma. Z rednim vadenjem tehnik sprostitve in spreminjanjem popačenega razmišljanja pa se lahko stanje zelo popravi.

Tehnike obvladovanja je potrebno vaditi in vzdrževati tudi ob izboljšanju stanja, saj se lahko anksioznost včasih ponovno pojavi, posebej v stresnih obdobjih. Naj vas to nikar ne prestraši; če vam je skupaj uspelo prvič, vam bo tudi naslednjič. Ne pozabite, da noben uspeh ni linearen, temveč prinaša tako vzpone kot padce na poti napredka. Te si lahko sproti tudi beležite, da imate boljši pregled nad napredkom, vendar pri tem ne pozabite – ne nagrajujte uspeha, temveč trud!

Povzeto po Anxiety BC (2011): Anxiety Disorders in Children and Teens, Helping Your Anxious Child and Teen. [www.anxietybc.com](http://www.anxietybc.com) (nov. 2011).

## Socialna fobija ali socialna anksiozna motnja

Otroci in najstniki s socialno anksioznostjo se močno bojijo družabnih situacij ali okoliščin, v katerih morajo nastopati pred drugimi. Pretirano jih skrbi, da bi se osramotili in ponižali pred drugimi, ki bi o njih mislili kaj slabega. Nenehno imajo občutek, kakor da so pod lupo, zato jih je strah tudi komunikacije z drugimi, saj se bojijo, da bi rekli kaj neprimernega.

Preveva jih stalna negotovost, da bi bili videti neustrezni, neumni ali pa da bi se osmešili. Največkrat gojijo visoka pričakovanja do sebe; na primer: nikoli se ne smem zmotiti, vedno moram biti perfekten, vse moram takoj in do popolnosti obvladati.

Navadno se socialna anksioznost prične v adolescenci, včasih po nenadni stresni izkušnji, v kateri otrok doživi ponižanje, ali pa nastopi sčasoma. Enako pogosto se pojavlja pri dečkih kot pri deklicah. Pri obojih je povezana z nizko samozavestjo, pogosto jo spremlja depresija, otroci s to motnjo pa so prikrajšani tudi pri navezovanju socialnih stikov in ohranjanju prijateljstev.

Situacije, ki se jih bojijo otroci in najstniki s socialno fobijo, lahko razdelimo v dva razreda – tiste, ki temeljijo dajanju vtisa oz. nastopanju pred drugimi, ter tiste, ki temeljijo na interakciji z drugimi. Med prve štejemo situacije, v katerih otroci in najstniki čutijo, da jih drugi opazujejo.

Nastop pred drugimi	Interakcija z drugimi
<ul style="list-style-type: none"> <li>‣ govorjenje v javnosti (predstavitev v šoli),</li> <li>‣ nastop pred drugimi (glasbeni , gledališki nastop, tekma),</li> <li>‣ sodelovanje v razredu (spraševanje učitelja, glasno branje),</li> <li>‣ uporaba skupnih sanitarij,</li> <li>‣ jesti pred drugimi,</li> <li>‣ pisati pred drugimi (na tablo),</li> <li>‣ vstopiti v prostor, ko že vsi sedijo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>‣ spoznavanje ljudi,</li> <li>‣ pogovor s sošolci ali prijatelji,</li> <li>‣ pogovor z odraslimi (npr. učitelji),</li> <li>‣ druženje in vabljenje k sebi domov (rojstnodnevne zabave),</li> <li>‣ izražanje lastnega mnenja,</li> <li>‣ biti odločen,</li> <li>‣ zmenki,</li> <li>‣ telefonski pogovori,</li> <li>‣ sodelovanje v skupinah (šolski projekti),</li> <li>‣ naročanje hrane v restavraciji.</li> </ul>

Nekateri otroci se bojijo samo nastopanja v javnosti, medtem ko se drugi bojijo in se izogibajo številnim družabnim okoliščinam.

### **Pogosti simptomi socialne fobije:**

- ★ nelagodje ob ali izogibanje preizkušanju česa novega,
- ★ šepetanje ali momljanje,
- ★ izogibanje očesnemu stiku,
- ★ nelagodje ob izpostavljenosti,
- ★ plahost v družbi tujcev in strah pred govorjenjem z njimi,
- ★ težave pri govorjenju pred drugimi,
- ★ malo prijateljev,
- ★ vedno se držijo ob robu skupine,
- ★ pri jedi v jedilnici sedijo sami,
- ★ plahost na splošno,
- ★ skrbijo jih negativne ocene drugih (rekel bom kaj neumnega, ne bodo me marali itd.), četudi jih nihče ne ocenjuje.

## Kako pomagati otroku s socialno anksioznostjo

Prvi korak uspešne pomoči otroku s katerokoli anksiozno motnjo je pogovor o tem, kaj anksioznost sploh je. Otroku je potrebno pojasniti, da imajo njegove skrbi in ne-lagodni občutki ime – anksioznost. Ta je normalna in nam pomaga preživeti, kadar se znajdemo v nevarnosti. Težava je le v tem, da nam včasih ponagaja in se pojavi tudi takrat, kadar v resnici sploh nismo v nevarnosti. Skrbi nas za stvari, ki se zelo verjetno nikoli ne bodo zgodile, zaradi skrbi pa se slabo počutimo. Dobra novica je, da se da o strahovih in skrbih vedno pogovoriti in da se jih lahko naučimo uspešno obvladovati. Da bi nam šlo lažje od rok, nam pri tem lahko pomaga psiholog, psihiater oz. psihoterapevt, ki je strokovnjak tudi za anksioznost. Ker ta prvi korak velja pri vseh oblikah anksioznosti, boste pričujoči odstavek našli pri opisu vsake motnje v tem orodju.

Socialna anksioznost lahko pri otroku vzbuja podobne občutke, kakor da so venomer “na odru”, kjer vsi vsak trenutek opazujejo njihovo vedenje in jih pri tem ocenjujejo. Otroku razložite, da socialna anksioznost pomeni, da nas je bolj kakor ostale strah, kaj drugi menijo o nas. Včasih je to nekaj normalnega. Kadar nastopamo pred drugimi, se nas večina sprašuje, ali bomo zmogli, ali se bomo dobro odrezali in ali ne bodo drugi mislili kaj slabega o nas. Socialna anksioznost je zelo pogosta in otroku povejte, da se to dogaja tudi drugim. Na srečo se jo da zelo dobro obvladovati, zato ni razloga za obup!

Kakor pri vsaki anksiozni motnji je tudi pri socialni anksioznosti pomembno, da otroka naučite osnovne tehnike sprostitve, vključujoč umirjeno dihanje in progresivno mišično relaksacijo. Več o teh tehnikah najdete v poglavju Tehnike sproščanja na strani 46.

Otroci in najstniki s socialno anksioznostjo pogosto negativno razmišljajo o sebi (kaj, če rečem kaj neprimernega? Nisem tako pameten kot drugi) ter o tem, kaj se bi lahko zgodilo v družabnih situacijah (nihče me ne bo maral, če naredim kaj neumnega, se mi bodo smejali itd.). Vaša prva naloga je, da otroku pomagate prepoznati te misli. To še posebej velja za starejše otroke in najstnike. Vprašajte ga, kaj meni, da se bi lahko zgodilo v situacijah, ki se jih boji. Zapišete jih lahko na list papirja, nato pa naj najstnik odgovori na naslednja vprašanja za vsak strah:

- ★ kolikokrat se mi je kaj takega v resnici zgodilo? Sem 100 % prepričan, da se bo to zgodilo?
- ★ Je to, kar meni določena oseba, mnenje vseh ostalih ljudi na svetu?
- ★ Kaj je najhuje, kar bi se lahko zgodilo? Kako bi se s tem soočil?
- ★ Ali moram ugajati vsem, je to sploh možno?

Oglejmo si primer najstnika, ki je sestavil svoj seznam strahov, nato pa za enega izmed njih odgovoril na vprašanja:

## Moji strahovi glede rojstnodnevne zabave pri sošolcu

1. Ne bi se znal obnašati, stal bi ob steni in se vsem zdel čuden.
2. Če bi me ogovorilo kakšno dekle, bi zmrznil ali momljal.
3. Bojim se, da bi rekel kaj bedastega, da bi se mi potem kdo smejal in bi me opravljali.
4. Bojim se, da bi zardel v obraz in se spotil, kadarkoli bi me kdo kaj vprašal. Tako bi vedeli, da sem čudak.

Odločil se je, da je zanj najhujši tretji strah, saj ne prenese misli na posmehovanje. Postavil si je naslednja vprašanja. V poševnem tisku so njegovi odgovori:

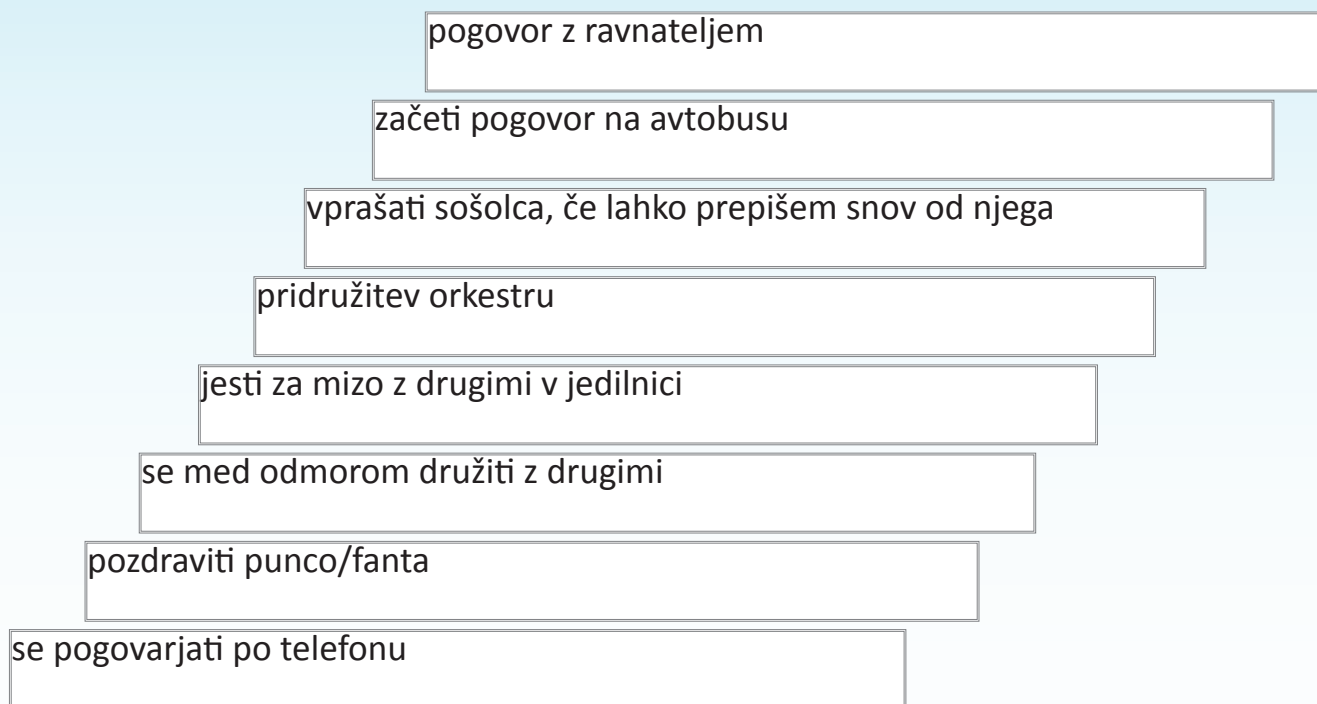
**Strah: Bojim se, da bi rekel kaj bedastega, da bi se mi potem kdo smejal in bi me opravljali.**

- **Kolikokrat se mi je že kaj takega zgodilo?** Še nikoli se mi niso smejali, vendar so me mogoče opravljali. Tega sicer ne vem zagotovo, si pa predstavljam.
- **Ali sem prepričan, da se bo to zares zgodilo?** Ne, nisem 100 %, vseeno pa se tega bojim. No, možno je seveda, da se sploh ne bi zgodilo.
- **Ali bi bile posledice česa takega res tako pomembne za moje življenje in prihodnost?** Če gledamo na splošno, najbrž ne. Nekaj časa bi me bilo sram, zdelo bi se mi grozno, ampak to ne bi vplivalo npr. na mojo kariero ali odnose z družino, ki so zame zelo pomembni.
- **Kaj je najhuje, kar bi se lahko zgodilo?** Počutil bi se ponižanega in sram bi me bilo v šoli, še bolj bi zardeval. No, pa saj se tako ali tako večino časa obremenjujem s čim takim. Umrl ne bi, zagotovo ne. Življenje bi šlo naprej.
- **Kako bi se lahko soočil s to situacijo?** Če bi se mi vsi smejali, bi mi bilo grozno. Najbrž bi se nato zaradi zadrege smejal še sam sebi in si rekel "butec". Če se pohecaš na svoj račun, tudi drugi kmalu pozabijo na zbadanje. Poleg tega vsakdo kdaj reče kaj butastega in verjetno bi tudi na zabavi kmalu kdo rekel kaj še bolj bedastega. Najbrž ne bo konec sveta.
- **Ali sem samo jaz odgovoren za potek pogovora?** Verjetno ni vse odvisno od mene, vendar se obremenjujem samo s tem, kar sam povem. Napak drugih ne opazim, čeprav je tudi drugim morda kdaj nerodno.

Zelo pomemben korak pri obvladovanju socialne anksioznosti je spodbujanje otrok k soočanju s situacijami, ki se jih bojijo, saj se jim večinoma izogibajo. Pomagate jim tako, da jim z zgledom pokažete, da je večkratno soočanje s situacijami, v katerih se ne

počutimo najbolj lagodno, prava pot do zmanjšanja strahu in povečanja samozavesti. Ravno izogibanje vodi v še večji strah. Otroka prosite, naj sestavi lestvico družabnih situacij, ki se jih boji.

**Primer lestvice družabnih situacij:**



Nato naj izbere *najmanjši* strah na lestvici in se obveže, da ga bo vsak dan poskušal premagati. Denimo, da je na lestvici najmanjši strah pred druženjem z drugimi med odmorom. Otrok se lahko obveže, da bo vsaj med enim odmorom pristopil k sošolcem vsak dan naslednji teden. Ko to obvlada, se jim lahko pridruži med dvema odmoroma ali med glavnim odmorom. Nato lahko poskusi koga poklicati po telefonu, začenši s kom, pred katerim ne čuti take anksioznosti (babica, družinski člani). Ko neko situacijo obvlada, lahko začne z naslednjo, nekoliko bolj izzivalno. Pri tem ne pozabite otroka pripraviti na to, da se lahko pri izpostavljanju počuti anksioznega. To je povsem normalno, še posebej na začetku. Obvezno pohvalite njegov trud in ga nagradite za pogum.

Zelo pomembno je, da otroku pomagate pri vključevanju v dejavnosti, kjer so tudi drugi otroci. Skupaj sestavite seznam dejavnosti, ki se mu zdijo zanimive in so na voljo v vašem okolju (npr. orkester, če igra inštrument, športna dejavnost, ples, pomoč pri učenju/ inštruiranju mlajših otrok, prostovoljstvo itd.). Lahko mu pomagate pri načrtovanju večerne zabave, na katero povabi druge otroke. S takimi ukrepi mu nudite priložnosti za vadenje socialnih veščin.

Prav *učenje socialnih veščin* je lahko vašemu otroku v veliko pomoč. Pomagate mu lahko tako, da mu razložite govoročo telesa: na primeru mu pokažite, kaj človek govori s telesom (glejte govor predsednika na televiziji). Skupaj nato vadita socialno situacijo, denimo spoznavanje. Predstavita se eden drugemu, pri čemer mu lahko pokažete, kaj pomeni

očesni stik, kako pomemben je nasmeh med pogovorom. Govorite jasno in s primerno glasnostjo, nato naj vas otrok posnema. Pokažite mu različne načine, kako lahko začnejo in nadaljujejo pogovor. Na primeru mu pokažite, kako lepo je, če komu daste kompliment ter ga naučite, kako kompliment sprejeti z zahvalo in nasmehom. Skupaj vadita, pretvarjajta se, da sta sošolca. Vi bodite on, on pa naj odgovarja, kakor misli, da bi odgovarjal sošolec.

Še en način za krepitev njegovih socialnih veščin je, da pustite otroku, naj se pogovarja. V restavraciji ne naročajte zanj in ne odgovarjajte na vprašanja, ki mu jih namenijo drugi. Ne pozabite ga zatem tudi pohvaliti! Na splošno je zelo dobro, če ste otrokov zgled pri interakciji z drugimi ljudmi, naj opazuje, kako se pogovarjate z blagajničarko v trgovini ali kako pozdravite tujca na avtobusu.

Opomba: prepričajte se, da vaš otrok ne trpi zaradi izsiljevanja ali nadlegovanja v šoli, kar lahko prispeva k njegovi anksioznosti. Naučite ga, kako se upreti nadlegovanju, kako ga prepoznati in o njem obvestiti odrasle.

Tehnike obvladovanja je potrebno vaditi in vzdrževati tudi ob izboljšanju stanja, saj se lahko anksioznost včasih ponovno pojavi, posebej v stresnih obdobjih. Naj vas to nikar ne prestraši; če vam je skupaj uspelo prvič, vam bo tudi naslednjič. Ne pozabite, da noben uspeh ni linearen, temveč prinaša tako vzpone kot padce na poti napredka. Te si lahko sproti tudi beležite, da imate boljši pregled nad napredkom, vendar pri tem ne pozabite – ne nagrajujte uspeha, temveč trud!

Povzeto po Anxiety BC (2011): Anxiety Disorders in Children and Teens, Helping Your Anxious Child and Teen. [www.anxietybc.com](http://www.anxietybc.com) (nov. 2011).

# Kako pomagati otrokom z anksioznimi motnjami

## Tehnike sproščanja

Eden izmed najbolj učinkovitih načinov za obvladovanje anksioznosti tako pri otrocih kakor pri odraslih, so tehnike sproščanja. Najpogosteje uporabljane so dihalne tehnike, ki so zelo enostavne in s takojšnjim pomirjujočim učinkom, ter tehnike mišične relaksacije, ki pomagajo sprostiti telesno napetost. Kakor za vsako tehniko ali veččino tudi za tehnike sprostitve velja, da jih je potrebno sprva osvojiti, nato pa še redno izvajati, saj le tako dosežemo želeni učinek. Otroku jih za začetek prikažite, vadite z njim. Naj bodo del vsakdanjika, skupnega časa in druženja, koristile bodo tako vam kot otroku. Naj bodo zanj nekaj prijetnega in zabavnega, namesto še ene naloge, ki jo mora opraviti. Na tak način zanj ne bodo sproščujoče in koristne. To lahko preprečite tako, da tehnike vadite v sproščujočem in prijetnem okolju: zatemnite luči ali prižgite nočno lučko, zavrtite umirjeno glasbo, ki je otroku všeč, in pripravite prostor. Tehnike sprostitve vadimo leže ali sede, brez tesnih oblačil ali čevljev. Ta skupni čas lahko tudi poimenujete – denimo sproščene minutke ali mirni kotiček. Skupaj jih vadite, dokler otrok ne čuti, da jih lahko izvaja tudi sam.

Ko otroci tehnike sproščanja osvojijo, jih lahko uporabijo tudi kadarkoli se počutijo napeti, denimo pred šolo ali pred spanjem.

## Umirjeno dihanje

Otrok se lahko s pomočjo umirjenega dihanja hitro pomiri in sprosti. Otroku pojasnite, da hitreje dihamo, kadar nas je strah ali smo anksiozni. Zaradi tega se nam včasih zavrti ali nas tišči v prsih. Umirjeno dihanje pa je ravno nasprotno, sprosti nas, umiri in nam povrne občutek nadzora. Otrok ga lahko uporablja za hitro pomiritev v stresnih situacijah, posebej če nas ni tam, da bi mu pomagali. Umirjeno dihanje je odlično orodje, saj ga lahko izvajamo, ne da bi to drugi sploh opazili.

## Tehnika umirjenega dihanja za najmlajše ali “pihanje mehurčkov”

Mlajše otroke lahko umirjenega dihanja naučite na zelo preprost način: s pihanjem mehurčkov. Tehnika dihanja pri pihanju mehurčkov je enaka kakor pri umirjenem dihanju. Le poskrbite, da bo otrok pred pihanjem naslednjega mehurčka počakal nekaj sekund. Hkrati mu razložite, da se s tem uči umirjenega dihanja. Nato skupaj skušajte pihati mehurčke brez pripomočka. Počasi vdihnite skozi nos, nato pa še počasneje, umirjeno izdihujte zrak skozi usta s sikajočim zvokom piffff... Povejte otroku, da lahko umirjeno dihanje ali namišljeno pihanje mehurčkov uporablja vsakič, ko se počuti anksioznega, recimo v šoli. Pudarite, da je pomembno le, da počasi vdihne in še počasneje izdihne zrak, sicer lahko mehurček počí! Ob vsaki vaji ga tudi pohvalite.

## Umirjeno dihanje za starejše otroke in najstnike

Umirjeno dihanje pomeni dihanje s trebušno prepono. Zabaven način za učenje trebušnega dihanja je leže na tleh in s knjigo ali zvezkom na trebuhu. Pokažite otroku,



kako naj skozi nos vdihne zrak in pri tem napihne svoj trebušček kot balon. Zvezek se bo ob tem dvignil.

**Opomba:** če otroku ni prijetno z zvezkom na trebuhu, naj položi eno roko nad popek, drugo pa na prsi. Pri vdihu in izdihu roka na prsni miruje, medtem ko se roka na trebuhu skladno s trebuhom dviga in spušča.

### **Vaja naj poteka tako:**

- ★ Počasi vdihnemo skozi nos (pribl. 5 sekund).
- ★ Štejemo ena, dve (3 sekunde) in počasi izdihnemo skozi usta (sikajoč zvok piff... ). Izdih traja dvakrat dlje kakor vdih, pribl. 10 sekund.
- ★ Preden vnovič vdihnemo, malo počakamo (mlajši 2 do 3 sekunde, starejši 5 do 7 sekund).
- ★ Ponovimo vsaj od pet do desetkrat.

Kadar izdihnemo zrak, se naš balon (trebuh) sprazni. Počakamo nekaj sekund, nato ga znova napolnimo. Pri tem so ramena in prsni koš sproščeni, samo trebuh se premika. Umirjeno dihanje je potrebno obvladati, da nam učinkovito koristi. Vadimo takrat, kadar je otrok sproščen, saj želimo, da mu je ob učenju prijetno. Ko se ga enkrat nauči, pa ga lahko uporablja tudi v situacijah, ki vzbujajo anksioznost. Za začetek vadite vsaj dvakrat na dan, po deset vdihov zapovrstjo.

### **Mišična relaksacija**

Druga zelo široko uporabljena strategija sproščanja je mišična relaksacija, s pomočjo katere se lahko otrok nauči sproščanja telesa. Pri tem sprošča določene skupine mišic in jih nato sprosti. Tako lahko zazna razliko med napetostjo in sproščenostjo. Mišična relaksacija pomaga tudi pri lažšanju telesnih težav, kot so glavoboli in bolečine v trebuščku. Še več, s pomočjo sproščanja telesa izboljšamo spanec in lažje zaspimo.

Določite 15 do 20 minut na dan za izvajanje sproščanja. Vadite v mirnem prostoru, kjer vas ne bo nihče motil. Navodila berite počasi in z umirjenim glasom, vmes počakajte, da otrok vajo dokonča. Najstniki vaje raje izvajajo sami; če želijo, jim lahko navodila posnamete na kaseto ali CD, vendar ne uporabljajte pomanjševalnic (trebušček, prstki ...). Mišice napenjamo za 5 sekund, nato jih sprostimo. Otroku naj jih nikar ne napenja preveč; čutiti mora napetost, ne bolečine. Pri vajah sedimo ali ležimo z zaprtimi očmi, razen če otroku pri tem ni prijetno (posebej če ima težave s podoživljanjem travme pri post-travmatski stresni motnji).

### **Navodila za sproščanje**

1. Globoko vdihni skozi nos, zadrži (2 sekundi), zdaj izdihni ... Počasi. Dobro. Še enkrat vdihni, napihni svoj trebušček kot balon. Zdaj izdihni, počasi. Balon se počasi izprazni
2. Začnimo z nogami. Opazuj, kakšen je občutek v telesu, ko mišice napneš in

sprostiš. Sedaj stegni noge in močno napni mišice ... Noge se kar dvignejo od tal, stopala so napeta v špičko ... Zadrži (5 sekund), sedaj sprosti ... Noge kar padejo, mehke so kot špageti! Odlično. Sedaj počasi vdihni ... Počasi izdihni.

3. Zdaj napni levo roko. Zamisli si, da imaš v roki pomarančo. Močno jo stisni, da bo čimveč soka! Začuti napetost v roki in dlani, zadrži jo (5 sekund) ... sedaj pa sprosti ... Roka se zmehča in sprosti ... Odlično. Sedaj stisnemo pomarančo še z desno roko. Zadrži, super ti gre. Sprosti. Sedaj globoko vdihni in izdihni. Čuti, kako lepo sproščene so roke.
4. Sedaj napnemo ramena in vrat. Stisni ramena navzgor h glavi, kot da bi se hotel skriti med ramena. Dvigni jih do ušes. Tako, zadrži napetost (5 sekund) ... Odlično, sedaj pa sprosti. Ramena zlezejo dol, čudovita sproščenost te prevzame. Počasi vdihni in izdihni ... Tako, ja. Sproščeno.
5. Poskusi sedaj napeti svoj trebušček. Kot da bi ti slon stopil nanj, močno ga potisni navznoter ... Zadrži, sedaj pa sprosti in izdihni zrak ... Ah, krasno. Počasi vdihni in izdihni. Opazuj, kako lepo sproščen je sedaj trebušček.
6. Zdaj bomo napeli še obraz. Zmečkaj ga, kolikor le moreš. Stisni oči, nos, usta, nagubaj čelo in lica, kolikor gre. Tako, dobro! Stisni, zadrži ... Zdaj pa spusti, čudovito ... Opazuj, kako je sedaj obraz sproščen ... Vdihni, počasi izdihni. Dobro.
7. Zdaj samo dihaj in opazuj, kako je sproščeno telo. Kot da lebdiš na oblaku. Počasi dihaj še naprej, uživaj v občutku sproščenosti. Odlično ti je šlo! Ko boš pripravljen, pa počasi odpri oči.

## Hitro sproščanje

Pri hitri različici mišične relaksacije se otrok nauči naenkrat napeti vse mišice, zadržati napetost, nato pa vse hkrati sprostiti. Hkrati zajame zrak, dvigne ramena, naguba obraz, napne mišice na trebuhu, rokah in nogah, počaka pet sekund, nato pa izdihne in sprosti celotno telo, kakor da je punčka iz cunj. Ko sprosti mišice, potihno ali v mislih izreče besedico "miren" ali "sproščen". To strategijo lahko uporabi tudi v stresnih situacijah, npr. v šoli ali v avtu. Ko to tehniko dobro obvlada, lahko vadi tudi sproščanje brez predhodnega napenjanja mišic. Ko dobro obvlada razliko med napetostjo in sproščenostjo, lahko vdihne, izdihne in samo sprosti vse mišice v telesu. Hkrati izreče besedico "miren" ali "sproščen". Z vsakim izdihom je še bolj sproščen. To strategijo lahko nato uporabi v prav vsaki situaciji, naj bo stresna ali ne.

Zelo koristno je, če vadite skupaj z otrokom. Lahko vadi tudi vsa družina! Če pa vidite, da bi otrok raje vadil sam (posebej velja za najstnike), mu zagotovite mir in ga spodbujajte, pomagajte mu določiti ustrezen čas za vadbo.

## Izpostavljanje

Eden izmed najpomembnejših korakov obvladovanja anksioznosti in panike je soočanje s strahovi, bodisi z okoliščinami in kraji, ki v nas vzbujajo strah, bodisi z neprijetnimi telesnimi simptomi, ki nas spominjajo na panični napad.

Izogibanje stvarem, ki se jih bojimo, je povsem normalna reakcija, vendar pa se otroci ne naučijo, da določene situacije ali kraji v resnici niso nevarni, če se s strahom nikoli ne soočijo. Proces soočanja s strahovi imenujemo izpostavljanje. Pri tem se otrok večkrat sreča s situacijo, ki se je boji, dokler se v njej ne počuti manj anksioznega. Nikar ne skrbite, pravilno izvedeno izpostavljanje ni nevarno in strahu ne bo poslabšalo; sčasoma se bo otrok navadil in strah bo popustil.

**Pomembno:** otroka ne smemo nikoli priganjati k soočanju s stvarmi, ki se jih boji. Pojdite počasi, v otrokovem tempu. Da bo lažje dobil motivacijo, si lahko že vnaprej določite, kakšna bo nagrada za dosežen cilj ali korak. Ne pozabite, otroka pohvalite, četudi dobi nagrado. Spodbujajte ga tudi k temu, da sam sebe pohvali in nagradi ("Res mi je uspelo, čeprav ni bilo lahko!").

**Pomembno:** začeti je potrebno s situacijami, ki se jih otrok **najmanj** boji, šele nato napredujemo na tiste, ki so zanj bolj strašne. Postopoma otrok pridobi samozavest za spopadanje z novimi, težjimi situacijami. Na primer, otrok, ki se boji plavati, najprej vsak teden vadi tako, da v bazen pomoči le noge, nato celo telo, zatem pa se mu lahko uspe celo potopiti pod gladino. Uspehi, četudi majhni, ga lahko ohrabrijo in v izzivih lahko prične celo uživati. Kljub temu pa ga boste morali pri tem veliko spodbujati, aktivnosti načrtovati, mu biti za zgled in ga nato nagraditi. Toda kako začnemo z izpostavljanjem?

**Prvi korak:** Otroku moramo pojasniti, zakaj se je pomembno soočati s strahovi. Povemo mu, da se lahko tako nauči, da se mu določenih stvari ni treba bati, saj v resnici niso nevarne, čeprav ga je na začetku strah. Večkrat kot poskusi, manj se bo bal.

### **Drugi korak: Lestvica strahu**

Skupaj sestavite seznam vseh okoliščin (krajev, situacij, stvari), ki se jih boji. Če so si kateri od strahov podobni, jih združite v skupine. Bodite kar se da natančni. Če otrok reče, da se boji "žužkov", poskušajte določiti, katerih. Nato sestavite lestvico teh strahov od najmanj groznega do najbolj strašljivega (strah lahko označi z oceno od 0 do 10). Včasih je mlajšim težko oceniti, česa jih je najbolj strah, medtem ko želijo starejši in najstniki lestvico navadno sestaviti sami. Če ima otrok veliko različnih strahov, boste potrebovali več različnih lestvic. Nato naj si otrok izbere cilj, ki ga želi glede strahu doseči. Če se, denimo, boji spati sam v svoji sobi, je njegov cilj prespati vso noč v svoji sobi z ugasnjeno lučko. Vendar je to šele zadnji, končni korak lestvice. Poglejmo si, kakšni so lahko vmesni koraki:

## Primer lestvice za strah pred spanjem v svoji sobi

**Moj cilj:** Rad bi spal v svoji sobi, z ugasnjeno lučjo, ne da bi me bilo strah.

<b>Koraki do cilja</b>	<b>Ocena strahu od 1 do 10</b>
Celo noč spim v svoji sobi, brez luči	10
Celo noč spim v svoji sobi z lučjo	9
Celo noč spim v svoji sobi z odprtimi vrati	8
Zaspim sam v svoji sobi, če me bo strah, grem ponoči k staršem	6
Zaspim sam brez mame, z lučko	5
Zaspim z mamo v sobi, brez lučke	4

Vsaka lestvica naj vsebuje tudi stvari, ki jih otrok zmore že zdaj z nekaj tesnobe. Pomembno je, da začnete z zelo majhnimi, postopnimi koraki. Če se vam zdi, da so koraki pretežki, jih razbijte na še manjše korake. Npr. Korak "Zaspim z mamo v sobi, brez lučke", lahko razbijete še na "Zaspim z mamo v sobi, brez lučke, vendar mama pride čez pol ure pogledat, tudi če že spim" in še več manjših korakov.

Da bi se spomnili še več korakov na vmesni poti do cilja, lahko otroku pomagata z vprašanjem s pomočjo primera, npr.: "Sin moje sodelavke se boji teme, vendar bi zelo rad prespal pri svojem sošolcu. Kaj lahko naredi, da se ne bi več bal teme?"

### Tretji korak: izpostavljanje

Sedaj lahko začnete z izpostavljanjem situaciji, ki vzbuja najmanj strahu. Ne pozabite, otrok se mora isti situaciji izpostaviti tudi večkrat, da jo lahko obvladuje brez prevelike anksioznosti. Šele ko oceni, da se v situaciji lagodno počuti oz. jo obvladuje brez anksioznosti, lahko greste na naslednjo situacijo na lestvici strahu. To zlahka vidi tako, da je zmožen brez reakcije strahu zdržati v situaciji dlje časa (npr. biti poleg psa, če se boji psov).

**Opomba:** še bolj koristno bo, če lahko otrok po vsakem izpostavljanju *zapiše* ali *nariše*, kaj se je tistega dne naučil. Dnevnik lahko otrok vodi s pomočjo različnih slik, ki jih sproti riše na temo doživetij ob izpostavljanju. Odrasli mu pri tem pomagamo in slike, ki so na posameznih listih, skupaj nalepimo v zvezek in dopišemo njegove misli in čustva (če otrok še ne zna pisati). Zvezek lahko nato skupaj prelistavamo, mu damo naslov in mu v stanovanju določimo posebno mesto.

**Pomembno:** izpostavljanje je zelo težko in zahteva veliko poguma! Spodbujajte svojega otroka in ga pohvalite za vsak (tudi neuspešen!) poskus. Recite mu "Bravo!" ali "Uspelo ti je, čestitam!", "Odlično ti je šlo, ponosen sem, da ti je uspelo pobožati psa." Pri soočanju s hujšimi strahovi pa ga še posebej nagradite.

## Prijetno (realistično) razmišljanje

Anksiozni otroci na splošno razmišljajo nekoliko drugače od ostalih otrok. Svet se jim navadno zdi bolj nevaren in takoj pomislijo na najhujše (nekaj je narobe, če očka malo zamuja iz službe). Njihov avtomatski samogovor je negativen (Kontrolko bom pisal negativno. Kaj, če mi ne bo uspelo? Ne marajo me. Neumen sem.) Ta samogovor morajo znati prepoznati, saj ravno anksiozne misli vodijo v anksiozne občutke in vedenje.

### Kaj je samogovor?

Samogovor so misli in besede, ki si jih prigovarjamo sami pri sebi, ne da bi jih izrekli na glas. Te misli so naše zasebne in jih drugi ne slišijo, razen če jih ne izgovorimo na glas. Otrokom lahko razložimo, da vsi ljudje razmišljajo o rečeh; včasih o isti stvari razmišljajo zelo različno. Ker imamo toliko različnih misli, včasih nismo pozorni nanje, kar avtomatično nas spreletijo. Zato jih lahko poskušamo nekoliko upočasniti in se osredotočimo nanje.

Koncept razmišljanja in prepoznavanja misli je lahko zahteven za mlajše otroke. Pomagamo jim lahko tako, da k prijetnim sličicam živalic ali otrok nalepimo miselne oblačke. Otroka vprašamo "Le o čem razmišlja zdaj ta zajček?". Otrok lahko v oblaček zapiše, kaj zajček misli.

**Opomba:** Še posebej težko je lahko razumeti razliko med mislijo in čustvom. Otroku se lahko zdi "Strah me je" misel; vendar je to čustvo, ki je posledica misli "Kaj, če se je moji mami kaj zgodilo?" Pomembno je odkriti misli, ki se skrivajo za temi občutki! Na primer, otroka vprašajmo: "Česa pa te je strah? Zakaj se ti zdi, da mamica zamuja?"

**Tu je še nekaj vprašanj, s pomočjo katerih lahko prepoznavamo anksiozne misli:**

- ☆ Zaradi česa te je strah?
- ☆ Kaj bi se lahko zgodilo, zaradi česar si zaskrbljen?
- ☆ Bi se lahko pripetilo kaj hudega?

Otroku nato pojasnite, da če na nekaj pomisli, to še ne pomeni, da se bo tudi zares zgodilo ali da je resnično! Samo zato, ker otrok misli, da ga bo pes ugriznil, še ne pomeni, da ga bo tudi v resnici ugriznil.

**Pomembno:** Pri zelo majhnih otrocih ali takih, ki neradi veliko govorijo, se lahko zgodi, da misli kljub spraševanju ne znajo prepoznati ali ubesediti. V takih primerih je bolje, da ne izprašujete dalje. Če mu ponudite preveč predlogov se lahko zgodi, da mu vzbudite anksiozne misli, ki jih prej sploh ni imel. Prisluhnite mu, če bo anksiozne misli omenil kdaj v prihodnosti. Raje si pomagajte s slikami, ki jih ustvari.

### Misli vplivajo na naše občutke

Naše razmišljanje vpliva na naše počutje in občutke. To najlažje ponazorite s preprosto sličico. Narišite otroka, ki sreča psa. Na eni strani narišite oblaček s pozitivno mislijo

“kako lep psiček”, na drugi z negativno mislijo “pes me lahko ugrizne”.

Nato se pogovorita o tem, kako se otrok počuti ob pozitivni misli (umirjen, vesel) in kako ob negativni (strah). Otroku povejte, da vsak dan pomislimo na tisoče misli. Nekatere so prijetne, druge neprijetne. Pri prvih se počutimo dobro, smo veseli in zadovoljni; pri drugih pa nas skrbi in smo žalostni.

**To lahko ponazorimo s situacijo:**

Situacija	Neprijetna misel	Prijetna misel
Sošolec me ni povabil na rojstnodnevno zabavo	Ne mara me. Gotovo sem edini, ki ga ni povabil.	Najbrž je pozabil ali pa bo zabava za manj otrok. Imam tudi druge prijatelje.

Zamislite si še druge situacije, otrok pa naj zapiše prijetne in neprijetne misli. Uporabite take, za katere veste, da bi lahko bile prisotne v otrokovem življenju. Pomembno je, da mu pomagate razumeti, da se neprijetne misli lahko pojavijo vsakomur. So nekaj normalnega in niso neumne. So samo neprijetna stran, zato je dobro vedno poiskati še prijetno stran oz. misli o situaciji. Nihče ne razmišlja pozitivno prav ves čas, še posebej ne, kadar nas je strah.

Starejši otroci in najstniki veliko hitreje dojemajo koncept misli in se naučijo prisluhniti svojim mislim. Namesto da uporabljamo termin “prijetne” misli, lahko z njimi uporabljamo tudi termin “realistične” misli. Realistično razmišljanje pomeni upoštevanje vseh vidikov neke situacije (tako pozitivne kot negativne in nevtralne), preden oblikujemo dokončno mnenje. Gledamo tako nase kot na druge in svet na bolj *uravnotežen* način.

Najstniki lahko sami sebi postavijo vprašanja glede misli in občutkov. Kadar smo anksiozni, je misli lahko zelo težko prepoznati, saj tako močno vplivajo na to, kako se počutimo. Kadar opažajo, da se njihova anksioznost veča, se lahko vprašajo:

- ☆ Kaj sem pravkar pomislil?
- ☆ Kaj me skrbi?
- ☆ Ali pričakujem, da se bo zgodilo kaj slabega?

### **Anksiozne misli je potrebno izzvati**

Naslednji koraki so primerni predvsem za starejše otroke in najstnike, ki lahko razumejo pretiravanja in popačenja v svojem mišljenju, potem ko prepoznajo misli, ki jim povzročajo anksioznost. Zelo pogosto razmišljajo *pretirano negativno ali prestrogo do sebe*. Pomembno je, da jih naučimo anksiozne misli izzvati. Vprašajo naj se: ali pretiravam? Imam kakšne dokaze, da se bo moja misel uresničila? Kolikokrat se mi je že kaj takega zgodilo? Ali sem zamešal misli z dejstvi? Kaj bi rekel prijatelju, ki bi pomislil kaj takega? Kaj je najhujše, kar se lahko zgodi – in kako bi se s tem spopadel?

Potem ko ugotovijo, da so njihove misli daleč od realističnih in da je dejansko malo možnosti, da bi se uresničile (četudi bi se, bi se z njimi lahko spopadli), lahko poiščejo *pozitivno različico* ali prijetnejšo različico negativne misli.

**Primer:** Strah pred izpitom

**Negativna misel:** Ne bom naredil izpita in bom ponavljal letnik.

**Pozitivna misel:** Dokler ne končam z izpitom in ne prejmem ocene, ne vem, ali bom naredil ali ne. Sedaj bom dal vse od sebe, da ga naredim. Obstaja možnost, da padem, ampak to še ne pomeni, da tudi bom.

Včasih se je realističnih misli težko domisliti, kadar smo anksiozni, zato si jih je modro zapisati na t. i. "pozitivne kartice". Te so nam lahko zmeraj pri roki in si jih ogledamo, kadar jih potrebujemo.

## Kaj ne pomaga?

V želji pomagati in čimbolj ter čimprej olajšati stisko otroka starši včasih reagirajo na načine, ki otrokovo anksioznost dolgoročno vzdržujejo ali še poslabšajo. Oglejmo si, kateri so ti načini in kakšne so alternative zanje:

- ☆ **Pretirana tolažba in dajanje zagotovil:** ta strategija je med starši zelo pogosto uporabljana, saj so telesni stiki in zagotovila, da bo vse v redu, na splošno povsem na mestu in pomenijo del ljubečega starševstva. Težava se pojavi, kadar ugotovite, da otroka nenehno tolažite in mu ponujate zagotovila, kar pomeni, da se otroci ne znajo zanesti sami nase. V takih primerih je ponujanje tolažbe le začaran krog; tolažba služi le začasno in ima omejen učinek. Več kot je damo, več je otrok zahteva. Pomembno se je zavedati, *kdaj* je tolažba in dajanje zagotovil primerno: kadar se otrok resnično prestraši nevarne situacije ali je poškodovan. Kadar pa je njegov strah pretiran, denimo kadar želite zvečer ven in ga namesto vas varuje nekdo drug, mu tolažba s poljubi in zagotovili sporoča zgolj to, da ima razlog za skrb. Zato se je potrebno včasih zadržati, četudi je težko; otroku ne ponujajte zagotovil za vsako stvar. Le tako se bo naučil, da se lahko zanese tudi sam nase in stvari naredi sam. Če je vaš otrok navajen na mnogo tolažbe, je ne prekinite v celoti naenkrat, temveč postopoma zmanjšujte dajanje zagotovil. O tem ga tudi obvestite, da ne bo mislil, da vam je nenadoma vseeno. To naj bo dogovor med vama: otrok se obveže, da bo manjkrat povprašal po zagotovitvi, vi pa, da ga boste manjkrat dali. Ne pozabite ga na koncu pohvaliti za pogum, ki ga je pokazal.
- ☆ **Preveč pomoči in delanje stvari namesto otroka:** kadar je otrok zelo anksiozen, skušajo starši pretirano usmerjati otroka; povedo mu, kaj naj stori ali reče oz. storijo stvar namesto njega. Tudi ta odziv je normalen, kadar starši trpijo ob pogledu na nelagodje otroka v določenih situacijah. Vendar pa mu s tem ne koristijo. Čeprav je boleče, morate otroku pustiti, da se sam znajde v situacijah; če mu boste vsakič priskočili na pomoč, bo dobil občutek, da ničesar ne zmore sam in bo samo še utrdil negativno prepričanje o sebi. Težko je določiti mejo, kdaj je pomoči preveč, saj je vsak drugačen. Vendar se, preden priskočite na pomoč,

vselej vprašajte, če je to res potrebno.

- ☆ **Podpirati izogibanje:** anksiozni otroci se izogibajo številnim dejavnostim. Ker jih je težko nenehno priganjati k soočanju s strahovi, se lahko zgodi, da jim pogledate skozi prste pri izogibanju. Otroci tako ne bodo premagali svoje anksioznosti.
- ☆ **Nepotrpežljivost z otrokom:** starši anksioznih otrok nemalokrat vzrojijo ali postanejo nepotrpežljivi, kadar navidezno nič ne pomaga. "Če bi se le bolj potrudil, bi uspelo," so pogoste besede, ki pa ne služijo ničemu drugemu kot spodkopavanju vašega odnosa z otrokom ter prispevajo k njegovi stiski. Izzivanje strahov je težaško delo. Napredek sčasoma vedno pride!

## Kaj pomaga?

- ☆ **Nagrajevanje pogumnega vedenja:** anksiozni otroci večkrat premagujejo svoj strah. Kot starši bodite pozorni na te reči, četudi so zgolj malenkosti, in otroka pohvalite ali nagradite. Tako bo večja verjetnost, da se znova soočijo s strahom in pokažejo pogum. Če želite pogumna dejanja spodbuditi, se lahko z otrokom vnaprej dogovorite, kakšno nagrado lahko dobi zatem. Otroka spodbujajte k temu, da nagradi tudi samega sebe (na primer s pohvalo), posebej pa naj si čestita za vsako pogumno dejanje.
- ☆ **Zanemarjanje nezaželenega vedenja:** to strategijo je potrebno uporabljati previdno in vselej le v povezavi z določenim vedenjem. Vključuje neodzivanje na anksiozno vedenje otroka, ko pa z njim preneha, ga pohvalite in mu znova posvetite pozornost. Na primer, ne posvečajte mu pozornosti, dokler se nenehno pritožuje glede slabosti tik pred odhodom v šolo. Seveda mora otrok razumeti, zakaj mu ne posvečate pozornosti in kaj mora storiti, da jo znova pridobi. Tej strategiji mora vedno slediti pohvala za primerno vedenje. Še posebej dobro se obnese pri pretiranem iskanju zagotovil ali tolažbe.
- ☆ **Zmanjšajte stres:** stres v domačem okolju, kot so prepiri, kričanje drug na drugega, preveč obšolskih dejavnosti ali treningov, lahko negativno vplivajo na otroka. Poskušajte stres zmanjšati tako, da vsak dan načrtujete tudi čas za zabavo, četudi le za kratek čas. Skupaj berite pravljice, ki so otroku všeč, pojdite skupaj v naravo ali na sprehod, glejte dobro oddajo, dokumentarni film ali družinsko risanko ali poslušajte glasbo. Posebej pomembno je, da omejite morebitne konflikte med družinskimi člani (organizirajte "sestaneke" za reševanje težav) in ne izražate lastnih frustracij v prisotnosti otrok. Otroci z anksioznostjo se počutijo bolj umirjeno, če je življenje zanje predvidljivo, če vedo, kaj od njih pričakujete in kakšne so lahko posledice.
- ☆ **Spodbujanje neodvisnosti:** pustite otroku, naj stvari počne sam. Sam naj dela naloge, čeprav vas bodo zarsbeli prsti, da bi mu vsakič pomagali, kadar ga nekaj vznemiri. Spodbujajte ga, naj sam poskusi kaj novega in kdaj pa kdaj tudi tvega. Občutek odgovornosti in sposobnosti mu lahko vlijete tudi tako, da mu zaupate določena hišna opravila, nato pa ga za trud in opravljeno delo pohvalite.
- ☆ **Aktivno poslušanje in empatija:** otrok mora čutiti, da ga poslušate, razumete in



podpirate. Izrazite empatijo do njegovih skrbi na miren način. Hkrati pa ga spodbujajte k reševanju problema, namesto da se osredotočate na to, kako slabo se počuti. Če mu rečete, naj se ne sekira, bo lahko mislil, da počne nekaj narobe. Spodbujajte ga k temu, da z vami deli svoje občutke, posebej kadar mu je hudo. Povejte mu, da ni nič narobe, če ga je kdaj strah, ter da mu boste pomagali. Če ima težave z izražanjem občutkov, mu pomagajte imenovati in prepoznati različne občutke.

- ★ **Realistična pričakovanja:** pomembno je, da imate pričakovanja glede svojega otroka, vendar morate razumeti, da so nekatere stvari zanj nekoliko težje kot za druge in bo morda moral napredovati nekoliko počasneje. Pomagajte mu tako, da cilje razbijete na manjše korake, ki jih lahko sproti in postopoma dosega. Tako bo gradil svojo samozavest. A naj vas to ne ustavi pri spodbujanju njegove neodvisnosti in premagovanja izogibanja! Če je nekaj zanj težje, še ne pomeni, da je nemogoče!
- ★ **Povejte otroku, da ni edini s temi težavami:** povejte mu, da veliko otrok in odraslih pesti anksioznost in da mnogi s tem tudi uspešno živijo.
- ★ **Bodite otrokov vzor za pogumno vedenje:** ker otroci opazujejo in posnemajo druge, posebej starše, je pomembno, da mu služite kot vzor. Najboljši model za pogumno vedenje je starš, ki pokaže, da tudi sam čuti strah in skrbi, vendar se hkrati zna konstruktivno soočiti z njimi.
- ★ **Meje in rutina so ključnega pomena:** Utečeno življenje s stabilnim ritmom in jasno postavljenimi mejami je pogosto prisposoda dolgčasa vsakdanjega življenja. Toda pri otrocih, še posebej tistih z anksioznimi motnjami, je zelo pomembno, da imajo stalno dnevno rutino in jasno postavljene meje, ki jih morajo upoštevati. To jim daje občutek varnosti in olajšanja, da imajo starši vjeti v svojih rokah. Tudi oblikovanje vsakodnevnih rutin daje občutek varnosti, saj je za otroka življenje tako bolj predvidljivo in mu daje večji občutek nadzora. Naj bo še tako težko, načrtovanje vnaprej in spoštovanje dogovorjenega urnika bo dobro za vso družino. Otroka lahko vključite v načrtovanje nove rutine, nato pa jo postopoma vpeljite.
- ★ **Načrtujte čas za igro in učenje:** Otroci z anksioznostjo se lahko izogibajo nalogam, za katere se jim zdi, da jih ne bodo zmogli. Zato je pomembno, da v svoj urnik vključite tudi redne urice za domačo nalogo in učenje. Če je naloga za otroka preobremenjujoča, jo lahko razbijete na več manjših korakov. Ne pozabite določiti časa in kraja za pisanje domače naloge in otroka pohvalite za vsak storjen korak. Motivacijo lahko povečate z nagrado po opravljeni nalogi, na primer gledanje priljubljene TV-oddaje ali igranje z računalnikom.
- ★ **Omejevanje vsebin, ki lahko otroka vznemirijo:** To ne pomeni, da mu prikriivate časopis ali mu ne dovolite gledati poročil, le poskrbite, da se o morebitnih neprijetnih podobah in novicah z njim pogovorite. Če ga vznemirjajo novice o potresih ali vojni na televiziji, mu zagotovite, da je z njegovimi bližnjimi vse v redu. Povejte mu, da obstajajo humanitarne službe in organizacije, ki pomagajo žrtvam raznih nesreč in da jih imamo tudi pri nas.

## Ko gredo zajčki spat ...

Rutina pred spanjem bo pripravila otrokove možgane na sprostitev in počitek. Rutine se redno držite, vsak dan počnite stvari po načrtu. Eno uro pred spanjem prekinite stimulatívne dejavnosti (gledanje televizije, igranje videoigric). Pol ure pred spanjem pa se prične rutina, ki lahko vključuje npr.:

- \* toplo kopel,
- \* pripovedovanje ali branje zgodbice,
- \* skupaj si izberete pižamo,
- \* toplo mleko ali prigrizek,
- \* otroka pokrijete s priljubljeno odejico in mu date medvedka ali drugo igračo, s katero se počuti varnega.

Tudi s starejšimi otroki lahko vzpostavite rutino pred spanjem, ki lahko vključuje razne prijetne, umirjene dejavnosti, kot so branje revije skupaj, poslušanje nežne glasbe, vadenje tehnik sprostitve ali pogovor o tem, kako je potekal dan.

## Literatura

Priročnik vsebuje prevedene in prirejene vsebine iz naslednje literature:

- \* Anxiety BC (2011): Anxiety Disorders in Children and Teens, Helping Your Anxious Child and Teen. [www.anxietybc.com](http://www.anxietybc.com) (nov. 2011).
- \* Worrywisekids (2011): [www.worrywisekids.org](http://www.worrywisekids.org) (nov. 2011).
- \* Kathy Eugster (2007): Anxiety in Children: How Parents Can Help; [www.kathyeugster.com](http://www.kathyeugster.com) (nov. 2011).
- \* Foxman, Paul (2004): The Worried Child: Recognizing Anxiety in Children and Helping Them Heal. Hunter House Inc.
- \* Dracey, John S. in Lisa B. Fiore (2000): Your Anxious Child: How Parents and Teachers Can Relieve Anxiety in Children. Wiley and Sons.
- \* Rapee, Ronald M. et al (2008): Helping Your Anxious Child: a Step-by-Step Guide for Parents. New Harbinger Publications Inc.
- \* DuPont Spencer, Elizabeth et al (2003): The Anxiety Cure for Kids: A Guide for Parents. Wiley and Sons.

[DAMDRUSTVO@YAHOO.COM](mailto:DAMDRUSTVO@YAHOO.COM)

[WWW.NEBOJSE.SI](http://WWW.NEBOJSE.SI)