

## → KAKO LAHKO OTROKU POMAGAJO STARŠI?

- Čeprav se zdi morda otrokov strah staršem nesmiseln in pretiran, mu je potrebno verjeti.
- Prepričevanje, da je strah nesmiseln, otroku ne pomaga. Starši naj otroku prislusnejo in mu ponudijo pomoč in oporo.
- V boju proti strahu najbolj pomagajo otrokove lastne izkušnje. Potreben je določen čas, v katerem si bo otrok nabral dovolj pozitivnih izkušenj v zvezi s situacijo, ki se je je prejel bal.
- Kadar je strah že tako intenziven, da se otrok izogiba različnim situacijam in ne more več normalno delovati v šoli, v družbi vrstnikov, v zunanem okolju (trgovine...) ali doma, je jasno, da takoj potrebuje pomoč.
- Takojšnje ukrepanje je potrebno tudi takrat, ko pri otroku opazite različne težave z zdravjem (občutek dušenja, glavoboli, slabosti ipd.).
- Otroka naj najprej pregleda njegov zdravnik, ki bo poiskal morebitne telesne vzroke njegovega počutja. Sicer bo izdal napotnico za ustreznega specialista, npr. nevrologa, kardiologa, otroškega psihiatra, kliničnega psihologa ipd.
- Če se otrok zaradi strahu izogiba določenim situacijam, se s tem njegov strah ne zmanjšuje, ampak utrjuje. Otroku bi bilo treba pomagati, da se postopoma, po majhnih korakih, ponovno začne soočati s situacijami, katerih se boji. Pri tem potrebuje podporo staršev. Za dosežen uspeh ga pohvalimo. Ko to zmore brez strahu, preide na naslednji – zahtevnejši - korak.
- Anksiozni otrok potrebuje pomirjanje, občutek sprejetosti in varnosti. Kazni in kritike njegovo stisko le še poglobijo.
- Če se otrok zaradi strahu izogiba obiskovanju pouka, bo to povzročilo še dodatno škodo (manjkajoča snov...). S šolo in otrokom se skušajte dogovoriti za načrt, ki ga bo otrok lahko izpeljal, a mu bo nekoliko olajšal situacijo, ki se je boji.

## → KAM PO POMOČ?

Z oceno in zdravljenjem anksioznosti se ukvarjajo strokovnjaki v svetovalnih centrih, mentalno-higienskih dispanzerjih v zdravstvenih domovih, v vzgojnih posvetovalnicah.

Najprej se je smiselno obrniti na otrokovega zdravnika, ki bo opravil osnovne medicinske preiskave in po potrebi poslal otroka oz. mladostnika k specialistu.

Če je potrjeno, da je otrok anksiozen, se starši, otrok oz. mladostnik ter terapevt dogovorijo o načinu pomoči. Običajno gre za priporočila za ustrezno vzgojno ravnanje staršev, naloge, ki jih skuša izpolniti otrok oz. mladostnik, dogovor glede dela v šoli, pri huje izraženih težavah pa tudi za zdravljenje z zdravili.

Viri slik:

[https://hypnothai.files.wordpress.com/2012/03/disorder\\_generalized.jpg](https://hypnothai.files.wordpress.com/2012/03/disorder_generalized.jpg)

<https://happiful.com/7-ways-to-help-a-child-who-is-having-a-panic-attack/>



Center za duševno zdravje otrok in mladostnikov  
Kersnikova 1/a, 3000 Celje  
Tel.: 03 / 543 43 23  
e-pošta: cdzom@zd-celje.si

# STRAH, TESNOBA (ANKSIOZNOST)



Pripravila:  
Dr. Bernarda Dobnik Renko  
specialistka klinične psihologije

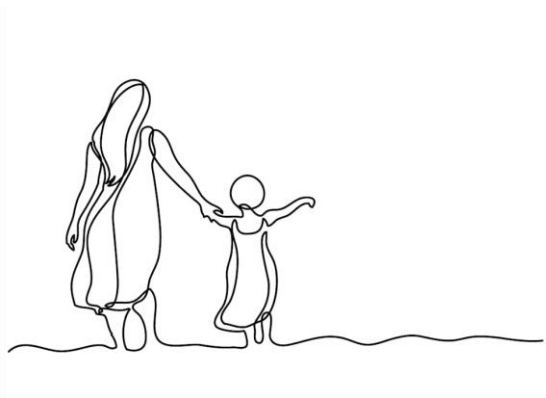
Celje, marec 2019

**Strah** je neprijetno, a normalno čustvo, ki ga doživljamo vsi ljudje. Otroci relativno pogosto doživljajo strahove različnih vrst. Med **normalne oblike strahov** sodijo:

1. dojenček (4-8mes.): tujci, glasni zvoki
2. malček (6mes.-3leta): ločitev od staršev, glasni zvoki
3. predšolski otrok (3-6l.): ločitev od staršev, pošasti, tema, živali, situacije ali osebe iz pravljičnega sveta
4. osnovnošolec: nesreče, smrt, naravne katastrofe, socialna izolacija
5. adolescent: šolski neuspeh, socialna odklonjenost, duševno zdravje

V času otrokovega odraščanja se lahko pojavijo naslednji **strahovi**, ki **presejajo** t.i. *normalne strahove*. Ti strahovi so pretirani po intenzivnosti in trajanju. To so:

- splošna anksioznost,
- strah pred ločitvijo (od staršev ali drugih pomembnih oseb),
- fobičen strah pred določenimi objekti,
- paničen strah,
- obsesivno-kompulzivna motnja,
- akutna stresna motnja.



Včasih strah ni vezan na konkreten objekt ali situacijo, ampak je *nedoločen*, kot pričakovanje nečesa neprijetnega in ogrožujočega. Tak strah imenujemo **tesnoba** ali **splošna anksioznost** in jo otrok doživlja v najrazličnejših situacijah.

Anksiozni otroci izgledajo pretirano zaskrbljeni, čeprav običajno ne znajo natančno povedati, kaj jih skrbi. Gre za nejasne strahove, za strah pred prihodnostjo, za pretirano občutljivo reagiranje na vsakdanje življenjske obremenitve, pesimističen pogled na stvari, vnaprejšnje pričakovanje težav. Ta zaskrbljenost zmanjšuje otrokovo spontanost in sproščenost, zato je manj učinkoviti na vseh področjih (v šoli, v družbi vrstnikov, doma).

**Tesnoba pogosto spremljajo razne telesne težave: glavoboli, bolečine v želodcu, nemirnost, slabosti, napetost v mišicah, razdražljivost, občutek dušenja, težave s koncentracijo in spominom, težave s spanjem in apetitom, pretirana ali premajhna energija ipd.**

### → POGOSTOST ANKSIOZNOSTI

Anksioznost sodi med najpogostejše duševne motnje v otroštvu in adolescenci. Dva- do trikrat pogosteje se pojavlja pri deklicah kot pri dečkih.

### → VZROKI ANKSIOZNOSTI

- BIOLOŠKI (DELOVANJE MOŽGANOV)
- STRESNI ŽIVLJENJSKI DOGODKI
- VZGOJA IN ZNAČILNOSTI STARŠEV

## ZNAKI

- Otroka pretirano skrbijo njegovi uspehi v šoli, pri interesnih dejavnostih in drugod.
- Zaskrbljen je zaradi katastrof in nasilja, ki se dogaja v svetu, čeprav njega osebno niso prizadele.
- Je negotov, vedno išče potrditev in podporo.
- Ni se sposoben ločiti od pomembnih oseb, čeprav je starejši od treh let. Ob ločitvi je prepričan, da se bo zgodilo nekaj groznega njemu ali osebam, za katere ga skrbi.
- Ima nepričakovane napade hudega strahu, ki trajajo do 30 minut in jih spremljajo telesne težave (občutek dušenja, razbijanje srca, bolečina v prsih, strah pred smrtjo...).
- Hud strah pred določenimi objekti in situacijami, ki se jim izogiba (npr. insekti).
- Vsiljene neprijetne misli ali dejanja, ki jih je nehote prisiljen ponavljati (umivanje rok, štetje, postavljanje stvari v vrsto, dotikanje ipd.)
- Zaprtost vase, potrnost, razdražljivost, motnje koncentracije in spomina.