

Lęk

Czym jest?

Lęk jest typowy w dzieciństwie i jest normalną reakcją na stres. W niektórych sytuacjach może być korzystny; ostrzega nas przed niebezpieczeństwami, pomaga się na nie przygotować i skupić uwagę. Lęk może stać się problemem, gdy ciągle dostrzegamy wokół nas niebezpieczeństwa i wiąże się z nadmiernym strachem lub zamartwianiem. Aby postawić diagnozę o zaburzeniu lękowym, lęk musi zakłócać normalne funkcjonowanie i być nieproporcjonalny do sytuacji lub nieodpowiedni do wieku (APA, 2017).

Istnieje wiele form lęku: niepokój uogólniony lub zamartwianie się o różne rzeczy; niepokój społeczny i nieśmiałość w sytuacjach społecznych; atak paniki; fobie lub niepokój o coś konkretnego; zaburzenie obsesyjno-kompulsywne lub powracające zmartwienia (obsesje), które skłaniają młodą osobę do zrobienia czegoś (przymusy); a także zespół stresu pourazowego, który może nastąpić po traumatycznym wydarzeniu. Stres egzaminacyjny i lęk separacyjny związany z oddzieleniem od opiekuna są również powszechne u dzieci i młodzieży.

Objawy

Poznawcze i psychologiczne

- Nadmierne zamartwianie się - może być nieproporcjonalne do sytuacji lub trwać przez długi czas.
- Nieprzyjemne myśli – mogą to być myśli o umieraniu, o byciu innym od pozostałych osób, o nieradzeniu sobie.
- Poczucie bycia na krawędzi, np. można zauważyć, że dziecko jest nerwowe lub bardzo czujne.
- Martwienie się o osąd innych, np. dziecko może być nadwrażliwe na komentarze rówieśników, może nie uczestniczyć w sytuacjach, które mogą prowadzić do osądu.
- Trudności z koncentracją, np. można zauważyć, że dziecku trudno się skoncentrować.
- Problemy z pamięcią np. dziecko może mieć trudności z wykonywaniem zadań ze szkoły, jeśli zapomni polecenia.
- Niezdecydowanie, np. brak zdecydowania przy wyborze zajęć, „walka” ze znajomymi o uzgodnienie planów towarzyskich itp.

Zachowanie

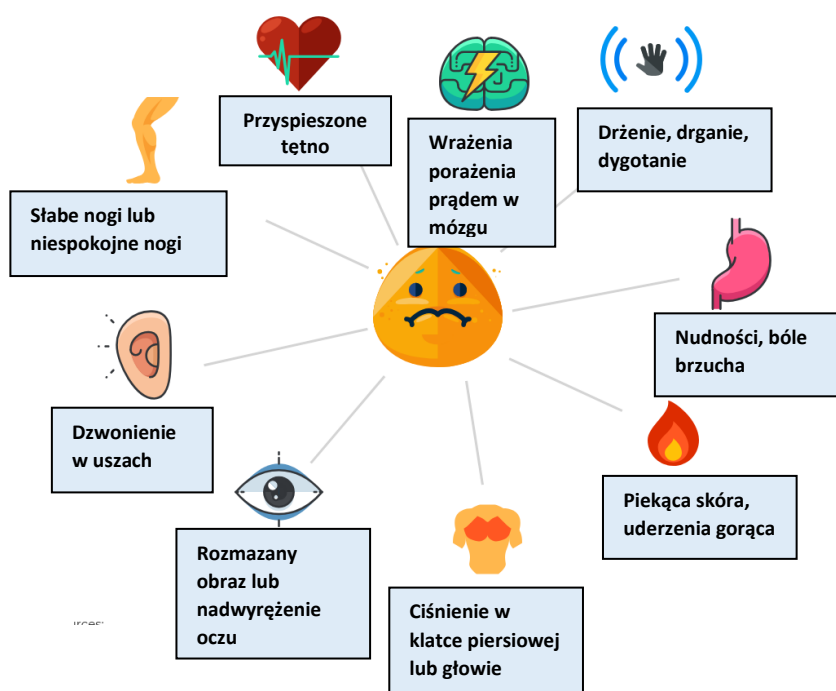
- Unikanie sytuacji towarzyskich/nadmierna nieśmiałość, np. można zauważyć, że dziecko wycofuje się z relacji z przyjaciółmi lub unika spotkań towarzyskich, lub nie chce opuszczać/„uczepia się” rodzica.
- Trudności z wstawaniem rano z łóżka i trudności z zaśnięciem w nocy.
- Brak zainteresowania hobby, np. czy dziecko przestało uczestniczyć w zajęciach, które kiedyś sprawiały mu przyjemność?
- Rزتargnienie i trudne zachowanie



- Kiedy te uczucia stają się naprawdę silne i intensywne, mogą prowadzić do „ataku paniki”. To wtedy organizm człowieka przechodzi w tryb przetrwania (nazywany również „walka, ucieczka, zamrożenie”). Ataki paniki są przerażające, ale są krótkotrwałe.
- Lęk różni się od ataków paniki – trwa dłużej i gdy wpływa na codzienne życie młodego człowieka, może on wymagać interwencji specjalisty opieki psychiatrycznej dla dzieci.

Doznania fizyczne

Fizyczne objawy lęku mogą obejmować: podwyższone tętno; zespół dyskontynuacji leków przeciwdepresyjnych; drżenie, trzęsienie się rąk; mdłości i ból żołądka; uczucie palącej skóry, napady gorąca; ucisk w klatce piersiowej lub głowie; rozmyte widzenie, obciążenie oka; dzwonięcie w uszach; słabość w nogach lub zespół niespokojnych nóg.



Propozycje dla rodziców

- **Przyznaj, że lęk jest całkowicie normalny** - jest czymś, czego wszyscy od czasu do czasu doświadczamy.
- **Pomóż dziecku zidentyfikować fizyczne objawy lęku** - „co się dzieje, gdy jestem niespokojny?” (Dostaję motyli w brzuchu, dużo się pocę, ciężko oddycham i czuję zawroty głowy lub oszołomienie). Jest to ważne, aby pomóc dziecku rozpoznać, że doświadcza niepokoju i zrozumieć, co dzieje się w jego ciele. Dzięki temu, że zrozumie lęk, może będzie mu łatwiej poprosić o pomoc.
- **Pomóż dziecku rozpoznać niespokojne myśli** - w ten sposób można wpłynąć na myśli, uczucia i zachowanie. W niespokojnych myślach zwykle zawiera się strach, że coś złego wydarzy się w przyszłości.

- **Słuchaj swojego dziecka i dać mu do zrozumienia, że jesteś blisko, aby je wysłuchać** - staraj się unikać minimalizowania lub lekceważenia jego uczuć czy zmartwień. Uwagi typu: „nie masz powodów do zmartwień, masz wszystko, czego chcesz” są niepomocne i mogą zniechęcić dziecko do rozmowy z rodzicem.
- **Ćwicz relaksację** - np. oddychanie pięcioma palcami, oddychanie brzuchem i inne techniki relaksacyjne. Terapeutyczne może być również prowadzenie dziennika.
- **Znajdź czas na różne zajęcia** - mogą pomóc obniżyć poziom hormonów stresu - wspólne spacerowanie, czynności, które dziecko lubi, spędzanie czasu ze swoim zwierzęciem, oglądanie ulubionego filmu/programu telewizyjnego. Wszystkie te czynności przynoszą najlepsze korzyści, jeśli wykonuje się je, gdy dziecko nie jest w stanie niepokoju.
- **Zachęć do zdrowej diety** - ograniczenie napoi zawierających kofeinę i dbanie, by dziecko spało wystarczająco długo.
- **Jeśli martwisz się o swoje dziecko, skontaktuj się z lekarzem pierwszej pomocy** - można przedyskutować z nim różne opcje. Jeśli dziecko jest wystarczająco duże, może zechcieć porozmawiać z lekarzem na osobności o swoim samopoczuciu. Postaraj się zrozumieć, że dziecko może być trudno, czuć się zakłopotane i chcieć chronić rodzica, nie dopuszczając do tego, by dowiedział się o jego samopoczuciu.
- **Znajdź czas na troskę o siebie** - to może być stresujący czas dla całej rodziny. Ważne jest, abyś jako rodzic włączył/-ła troskę o siebie do swojej rutyny. Będzie pomocna w radzeniu sobie ze stresem, jaki odczuwasz w związku z sytuacją swojego dziecka, z którym lepiej spokojnie porozmawiać niż się frustrować stresować.

Przydatne strony internetowe / Zasoby

Stopniowa ekspozycja: metoda, która dobrze sprawdza się w przypadku lęków / prostych fobii, polega na wspieraniu dziecka w stopniowym wystawianiu się na sytuacje, których się boi. w kontrolowanym podejściu krok po kroku. Oto jeden przykład podejścia stopniowanej ekspozycji:

http://downloads.bbc.co.uk/headroom/cbt/graded_exposure.pdf

Infolinia dla rodziców Young Minds

<https://youngminds.org.uk/>

Child Mind Institute

<https://childmind.org/guide/separation-anxiety-disorder/>

Hands on Scotland

<http://www.handsonscotland.co.uk/relaxation/>

Skuteczne zarządzanie lękiem. Przewodnik dla rodziców i opiekunów:

<https://cchp.nhs.uk/sites/default/files/attachments/Managing%20anxiety.%20Information%20for%20parents%20%26%20carers.pdf>



Llywodraeth Cymru
Welsh Government



Wskazówki dotyczące snu

<https://www.helpguide.org/articles/sleep/getting-better-sleep.htm>

Porady dotyczące snu dla starszych dzieci

<https://www.nhs.uk/live-well/sleep-and-tiredness/sleep-tips-for-teenagers/>

Książka pt. *The Huge Bag of Worries*

<https://www.amazon.co.uk/Huge-Bag-Worries-Virginia-Ironside/dp/0340903171>

**Niniejszy dokument jest dostępny w języku walijskim / Mae'r ddogfen hon ar gael yn Gymraeg
Ten dokument jest dostępny w języku angielskim/ This document is available in English.**



Bwrdd Iechyd Prifysgol
Caerdydd a'r Fro
Cardiff and Vale
University Health Board

Resilience
Project
Prosiect
Gwydnwch



Llywodraeth Cymru
Welsh Government



Cardiff & Vale of Glamorgan
INTEGRATED HEALTH
& SOCIAL CARE PARTNERSHIP

PARTNERIAETH IECHYD
& GO'AL CYMDEITHASOL INTEGREDIG
Caerdydd & Bro Morgannwg