

# Άγχος σε παιδιά

## Τί πρέπει να ξέρουμε ως γονείς;

### Τι είναι η αγχωμένη ανησυχία;

Αγχωμένη ανησυχία είναι μια λέξη την οποίαν χρησιμοποιούν οι με την υγιεινή επαγγελματικώς ασχολούμενοι όταν ένα παιδί φοβάται ή είναι αγωνιώδες και η αγωνία αυτή διαρκεί για πολύ καιρό. Σε μερικά παιδιά αυτός ο φόβος ή η ανησυχία συμβαίνει σε ορισμένες περιστάσεις όπως π.χ. στο χώρο παιγνιδιών ή προτού πάνε να κοιμηθούν. Άλλα παιδιά αγωνιούν και ανησυχούν ότι θα τους συμβεί κάτι κακό σε οποιαδήποτε περίσταση απ'την ώρα που αρχίζουν το σχολείο, και φοβούνται επίσης και το σκοτάδι. Αυτές μπορεί να είναι φυσικές αντιδράσεις. Ως γονείς, θάπρεπε να ανησυχήσουμε όταν οι φοβοί των παιδιών μας ή οι στενοχώριες είναι μεγαλύτερες ή εντονότερες απ' αυτές που περιμέναμε γι' αυτή την κατάσταση.

### Τρία πράγματα είναι απαραίτητα για να εκτιμήσουμε πόσο σοβαρές είναι οι στενοχώριες των παιδιών μας:

#### 1. Τα παιδιά μας έχουν παρόμοιες στενοχώριες όπως και τ'άλλα παιδιά;

Είναι φυσικό για παιδιά κάτω των τριών ετών να έχουν δυνατές αντιδράσεις όταν αποχωρίζονται από τους γονείς τους. Κατά τη διάρκεια των πρώτων σχολικών ετών πολλά παιδιά αναπτύσσουν φόβους για τα έντομα, τους ξένους ή τα φαντάσματα. Οι έφηβοι μπορεί να γίνουν ντροπαλοί και κοινωνικά επιφυλακτικοί. Αν οι φόβοι των παιδιών μας είναι πολύ ισχυροί για αυτό που συμβαίνει ή διαρκούν για πολύ καιρό, ίσως να πάσχουν απο ένα πρόβλημα αγχωμένης ανησυχίας. Για παράδειγμα, όταν ένα παιδί που πάει πάντα καλά στο σχολείο αρχίζει να φοβάται ότι θα πέσει στα μαθήματά του, τότε ο/η έφηβος ίσως έχει αναπτύξει ένα πρόβλημα άγχους.

#### 2. Μπορούν τα παιδιά μας να μας εξηγήσουν πως νοιώθουν;

Τα παιδιά συνήθως δεν μπορούν να εξηγήσουν την αγχωμένη ανησυχία τους. Δυσκολεύονται να μιλούν για τους φόβους ή τις στενοχώριες τους. Ως γονείς είμαστε υπεύθυνοι να προσέξουμε τυχόν αλλαγές στις συνήθειες των παιδιών μας και τον τρόπο που χειρίζονται τα συναισθήματα τους. Για παράδειγμα: κλείστηκε περισσότερο στον εαυτό της η κόρη μας; Ο γιός μας κοιμάται λιγότερο; Το μικρό που δεν πάει ακόμη σχολείο προσκολλήθηκε σε μας περισσότερο; Η κόρη μας που πάει στο Δημοτικό απουσιάζει πολλές φορές απ' το σχολείο; Ο έφηβος γιός μας άρχισε να στενοχωριέται πάρα πολύ;

#### 3. Πόσον καιρό κρατάει;

Οι φυσιολογικές στενοχωριες δεν διαρκούν για πολυ στην παιδική ηλικία, αλλά εξαφανίζονται γρήγορα. Αν όμως οι φόβοι ή οι στενοχώριες των παιδιών μας παραμείνουν περισσότερο απο τρείς εβδομάδες, θάπρεπε να αρχίσουμε να ανησυχούμε. Αν διαρκέσουν τρείς μήνες, πρέπει να ζητήσουμε βοήθεια απο ειδικευμένους επαγγελματίες.

## Πως μπορούμε να μάθουμε αν υπάρχει ένα πραγματικό πρόβλημα με τα παιδιά μας;

Τα παιδιά μας συναναστρέφονται καθημερινά με άλλα παιδιά και ενήλικους σε πολλές περιστάσεις. Μερικά απ' αυτά τα άτομα πιθανόν να πρόσεξαν μια αλλαγή στη συμπεριφορά του παιδιού μας, ή μπορούν να εξηγήσουν την αιτία της συμπεριφοράς τους. Μερικές φορές, όταν εμείς γνωρίζουμε την αιτία πρέπει να δείξουμε κατανόηση και να αφήσουμε τα παιδιά μας να προσαρμοστούν.

## Πως μπορούμε να ιδούμε τη διαφορά μεταξύ σε κανονικές στενοχωρίες και την ανησυχία που απαιτεί θεραπεία;

Οι στενοχώριες και οι φόβοι είναι πολύ συνηθισμένοι και σε παιδιά και σε ενήλικους. Πρέπει να σκεφτούμε προσεκτικά μήπως μεγαλοποιούμε ένα πρόβλημα ή μας ξεφεύγει ένα σοβαρό πρόβλημα που ίσως μπορεί να εμποδίσει την πρόοδο του παιδιού. Αν εμείς ως γονείς παίρνουμε κάθε στενοχώρια στη ζωή των παιδιών μας σαν σοβαρό πρόβλημα, ίσως αυτό θα προκαλέσει περισσότερη ζημιά παρά καλό. Τα παιδιά μας ίσως θα ανησυχήσουν πιστεύοντας ότι ο κόσμος μας είναι επικίνδυνος. Δε χρειάζεται επαγγελματική βοήθεια για όλες τις ανησυχίες και τους φόβους. Μερικοί φόβοι είναι φυσιολογικοί για την ηλικία ενός παιδιού και ίσως δείχνει ότι ωριμάζουν .

## Εφαρμόστε τους ακόλουθους κανόνες για να μάθετε αν τα παιδιά σας ανησυχούν:

- 1. Δεν θα φύγει:** Ας πούμε ότι τα παιδιά μας τα εκφοβίζουν στον χώρο που παίζουν και ότι για αρκετήν ώρα μετά που τα εξεφόβισαν ανησυχούσαν και φοβόντουσαν κάθε φορά που ήταν γύρω τους άλλα παιδιά. Μια σύσκεψη με τον δάσκαλο του σχολείου θα φέρει αποτέλεσμα να σταματήσει ο εκφοβισμός. Όμως, οι φόβοι των παιδιών μας συνεχίζουν. Έστω και αν πάνε σε ένα φιλικό χώρο για να παίξουν συνεχίζουν να πανικοβάλλονται. Αν οι κρίσεις αυτές δεν περάσουν αφού σταμάτησε ο εκφοβισμός, πρέπει να τα ιδεί ένας ειδικός επαγγελματίας για να βοηθήσει να ξεπεράσουν τους φόβους τους.
- 2. Οι στενοχωρίες έχουν χειροτερέψει με τον καιρό:** Αν η αρχική αντίδραση μετατράπηκε σε νέες στενοχώριες, πρέπει να εξετάσουμε να ιδούμε τι συμβαίνει και ειδικά αν υπάρχουν φυσικά συμπτώματα όπως π.χ.: εμμετός, πόνος στο στομάχι και πονοκέφαλοι.
- 3. Επηρεάζει άλλες φάσεις της ζωής τους:** Αν τα παιδιά μας δεν μπορούν να κάνουν τα πράγματα που έκαναν πριν εξαιτίας του φόβου ή της ανησυχίας, θα πρέπει να ανησυχήσουμε. Αν νομίζουμε ότι οι αντιδράσεις τους παρεμποδίζουν την κανονική τους ζωή και την πρόοδο να ωριμάσουν, θα πρέπει να ζητήσουμε βοήθεια.

## Ποιά είναι τα σημεία όταν τα παιδιά μας είναι ανήσυχα;

- Τα ανήσυχα παιδιά θα στενοχωρούνται πολύ για κάποιον κίνδυνο ή απειλή. Για παράδειγμα ανησυχούν μην κτυπήσουν, μη τα κοροιδεύει κάποιος, ή μήπως κάποιος πλησίον τους αρρωστήσει.
- Όταν τα παιδιά μας ανησυχούν, η αναπνοή τους γίνεται γρήγορη, ίσως ιδρώνουν, παθαίνουν τάση προς εμμετό, ευκοιλιότητα, πονοκεφάλους και νοιώθουν άθλια.
- Όταν τα παιδιά ανησυχούν γίνονται επίσης νευρικά. Ίσως κλαίνε, προσκολλούνται ή γίνονται ανήσυχα.
- Τα ανήσυχα παιδιά συνήθως αποφεύγουν τα πράγματα που φοβούνται: για παράδειγμα δεν πηγαίνουν στον χώρο παιχνιδιού διότι φοβούνται να συναντήσουν άλλα παιδιά ή αρνούνται να πάνε σε πάρτυ από τον φόβο να χωρίζονται απ' τους γονείς τους.

## Πως μπορούμε να βοηθήσουμε τα παιδιά μας όταν ανησυχούν;

Για να βοηθήσουμε τα παιδιά μας όταν οι στενοχώριες επηρεάζουν την καθημερινή τους ζωή, μπορούμε ν'αρχίσουμε ακούγοντας τα δίχως να προσπαθούμε να δίνουμε απαντήσεις: ή μπορούμε να τα βεβαιώσουμε ότι οι στενοχώριες τους δεν είναι σωστές. Να προσπαθούμε να τα ενθαρρύνουμε με ήρεμο τρόπο αλλά και σταθερά, να μην αποφεύγουν καταστάσεις που τα φοβίζουν. Μερικές φορές όμως όλα αυτά δεν φέρνουν αποτέλεσμα και τότε είναι καιρός να ζητήσουμε βοήθεια έξω από την οικογένεια μας. Αυτή μπορεί να είναι από έναν γνωστικό και έμπιστο φίλο η φίλη, ή από ιερέα. Αν όμως το πρόβλημα συνεχίζεται, είναι καλύτερα να μιλήσετε με έναν ειδικευμένον επαγγελματία που βοηθάει παιδιά που πάσχουν από ανησυχία .π.χ. οικογενειακό γιατρό παιδίατρο, σχολικό σύμβουλο, ψυχολόγο, ψυχίατρο και θεραπευτή. Αυτοί βοηθούν τα παιδιά να ξεπεράσουν την ανησυχία χρησιμοποιώντας βοηθητικές μεθόδους όπως η χαλάρωση και καλυτερεύοντας την αυτοεκτίμηση και την αυτοπεποίθηση. Σε περίπτωση που καμιά απ' αυτές τις μεθόδους δεν φέρουν αποτέλεσμα, τότε σημαίνει ότι οι στενοχώριες είναι σοβαρές και χρειάζεται να χρησιμοποιηθούν και φάρμακα.

## Υπάρχουν διαφορετικοί τρόποι στενοχώριας σε διάφορες κουλτούρες;

Ναι. Αυτό που μιά κουλτουραλιστική ομάδα βλέπει ως ανησυχία, σε άλλη ομάδα φαίνεται ως κανονική συμπεριφορά. Για παράδειγμα, μιλώντας σιγά ειδικά οι γυναίκες και τα παιδιά είναι κάτι το φυσικό σε μερικές ομάδες και δεν θεωρείται ως σημείο φόβου ή στενοχώριας.

Εμείς ως γονείς προσπαθούμε να κάνουμε ότι το καλύτερο μπορούμε για τα παιδιά μας, αλλά αν ανησυχούμε για τη συμπεριφορά των παιδιών μας, καλό θα ήταν να κοιτάξουμε και πιά όπερα. Απ' την άλλη πλευρά, αν εμείς νοιώθουμε άνετα με τη συμπεριφορά των παιδιών μας έστω και αν οι άλλοι ανησυχούν για τα παιδιά μας, εφόσον η συμπεριφορά αυτή δε δημιουργεί προβλήματα στη ζωή τους είναι μάλλον απίθανο να είναι σοβαρό ζήτημα.

Μη ξεχνάτε ότι οι στενοχώριες και οι φόβοι είναι κάτι το φυσικό σε παιδιά. Όταν όμως τα παιδιά μας δείχνουν έμμονες στενοχώριες και φόβους, υπάρχουν καλές και αποτελεσματικές θεραπείες και δεν θάπρεπε να αφήσουμε τα παιδιά μας να υποφέρουν άσκοπα.

## Τι μπορούμε να κάνουμε όταν τα παιδιά μας χρειάζονται βοήθεια και εμείς δεν έχουμε τις απαντήσεις;

- Καλέστε το: Trans Cultural Mental Health Centre (Για συμβουλές στη γλώσσα σας)
- Καλέστε το: Kids Help Line για πληροφορίες και συμβουλές
- Μιλήστε με τον σύμβουλο του σχολείου των παιδιών
- Καλέστε τη γραμμή του τοπικού κέντρου υγείας
- Μιλήστε με έναν ιατρό για συμβουλή παραπομπής σε ειδικευμένους επαγγελματίες όπως οι παιδικοί ψυχολόγοι ή παιδίατροι

### Transcultural Mental Health Centre

Τηλ: (02) 9912 3850 (κατά τις εργάσιμες ώρες)

Δωρεάν τηλεφώνημα για μακρινά και απόμερα μέρη NSW: 1800 648 911

### Kids Help Line

Τηλ: 24hr 1800 55 1800

Τυπώθηκε τον Νοέμβριο του 2006