

## **Zaburzenia lękowe u dzieci.**

Lęk jest naturalną reakcją każdego człowieka na różne niebezpieczne sytuacje. Spełnia bardzo ważną funkcję w życiu, ponieważ uruchamia mechanizmy pozwalające radzić sobie z trudnymi sytuacjami. Długotrwały lęk negatywnie wpływa na funkcjonowanie człowieka. Kiedy dziecko nadmiernie przeżywa różne konkretne sytuacje lub tworzy nierzeczywiste, irracjonalne wyobrażenia, wówczas lęk może stać się zaburzeniem.

Lęk może dotyczyć różnych sytuacji wynikających z własnych doświadczeń, bądź etapu rozwojowego. U najmłodszych dzieci najczęściej spotykamy lęk separacyjny pojawiający się w sytuacjach rozstania z rodzicem lub opiekunem. W wieku przedszkolnym lęk ma formę symboliczną (dzieci boją się potworów, duchów, itp.). W wieku szkolnym mogą pojawiać się lęki społeczne np. lęk przed odrzuceniem i ośmieszeniem. W okresie dorastania lęk często wiąże się z depresją oraz zachowaniami autodestrukcyjnymi (takimi jak okaleczenia, próby samobójcze).

Jak sobie radzić z lękiem u dzieci? Co mogą zrobić rodzice?

Ważne jest osvajanie dziecka z lękiem poprzez pokazywanie adaptacyjnej (przystosowawczej) jego funkcji.

1. Możemy rozmawiać z dzieckiem o tym, że lęk jest powszechnie przeżywany przez każdego człowieka. Dzięki niemu pomagamy ocenić sytuacje i podjąć odpowiednie działania.
2. W rozmowach z dziećmi korzystne jest odwoływanie do własnych doświadczeń i posługiwanie się konkretnymi przykładami, pokazującymi sposoby radzenia sobie w danej sytuacji.
3. Istotne znaczenie ma również pomoc dziecku w zauważeniu, jakie zniekształcenia poznawcze stosuje ono samo podczas oceny różnych wydarzeń, które interpretuje lękowo. Przykładem może być katastrofizowanie („na pewno stanie się coś strasznego”) lub nadmierne uogólnianie („zawsze mam pecha, więc nic dobrego zdarzyć się nie może”).
4. Warto uczyć dzieci dostrzegania wskazówek mówiących o bezpieczeństwie w konkretnych sytuacjach (np. przechodzenie przez ulicę w miejscu, gdzie są pasy, na zielonym świetle i po uprzednim sprawdzeniu czy samochody zatrzymały się).

5. Możemy systematycznie konfrontować dziecko z sytuacjami, których dotąd unikało z powodu lęku (zaczynamy zawsze od tych łatwiejszych, a na trudniejszych kończymy). Tego typu konfrontacje nigdy nie mogą dotyczyć sytuacji niebezpiecznych, a jedynie takich, które realnie są bezpieczne, a lęk im towarzyszący wynika tylko z nieprawidłowej ich interpretacji przez dziecko.
6. Należy pamiętać, aby właściwie różnicować lęki i obawy charakterystyczne dla prawidłowego rozwoju dziecka, od tych, które są nadmiernie nasilone.

Ważna jest także rola środowiska szkolnego, a szczególnie nauczycieli i opiekunów. Szkoła jest miejscem o ściśle określonych zasadach, wymaganiach i oczekiwaniach. W momencie rozpoczęcia przez dziecko nauki, szkoła może wzbudzać wiele obaw i lęków. Należy wówczas pomóc dziecku sprostać wymaganiom edukacyjnym i rówieśniczym, a tym samym ułatwić jego funkcjonowanie i zapobiec rozwinięciu się u niego w przyszłości zaburzeń lękowych.

Zaburzenia lękowe są jednym z częstszych powodów zgłaszania dzieci do leczenia specjalistycznego. Bardzo ważne jest wczesne rozpoznawanie problemów i szybkie na nie reagowanie (na przykład zgłaszanie się po pomoc do psychologa). Wcześnie podejmowane interwencje, będą miały znaczenie profilaktyczne i oszczędzą wielu dzieciom i dorosłym niepotrzebnych cierpień.

***Psycholog  
Dorota Marut***