

Φοβίες ,Σχολικό Άγχος, Συναισθηματικές Διαταραχές

Πόσες φορές έχετε βρεθεί στη δύσκολη θέση να πείσετε το παιδί σας να πάει σχολείο ; πόση αναστάτωση μπορεί να φέρει σε όλη την οικογένεια η άρνηση του μικρού σας να κοιμηθεί στο δωμάτιο του ή το να ξυπνά μέσα στη νύχτα τρομοκρατημένο από έναν εφιάλτη; Σας παραπονιέται συχνά για ενοχλήσεις στο στομάχι ή πονοκεφάλους; Πρέπει να γνωρίζετε ότι οι παραπάνω εκδηλώσεις ενδέχεται να αποτελούν σημάδια άγχους.

Οι αγχώδεις διαταραχές εμφανίζονται με διαφορετικό τρόπο στα παιδιά απ' ότι στους ενήλικες.

Το άγχος βιώνεται από το παιδί ως ένα δυσάρεστο αίσθημα αόριστου κινδύνου που επίκειται. Τις περισσότερες φορές εντοπίζονται συνοδά σωματικά ενοχλήματα (ναυτία, εμετοί,κεφαλαλγία). Στο ενδιάμεσο των εξάρσεων άγχους δημιουργείται ένα συναίσθημα αγωνίας που επιφέρει δυσκολίες στη συγκέντρωση,στην προσοχή και πολύ συχνά στον ύπνο.

Οι καταστάσεις που πυροδοτεί το άγχος δεν είναι ποτέ ευχάριστες ούτε για τους γονείς, αλλά κυρίως ούτε για το ίδιο το παιδί που βιώνει μια έντονη δυσφορία. Γι' αυτό το λόγο οι αγχώδεις διαταραχές θα πρέπει να αντιμετωπίζονται άμεσα. Σε ένα παιδί μάλιστα που από ιδεοσυγκρασίας είναι αγχώδες είναι πιθανόν οι διαταραχές να εδραιωθούν και να εξελιχθούν σε σοβαρότερα προβλήματα κατά τη διάρκεια της εφηβικής ή της ενήλικης ζωής του.

• Κύριες μορφές εκδήλωσης του άγχους στα παιδιά

* Διαταραχή του άγχους αποχωρισμού

Η διαταραχή του άγχους αποχωρισμού χαρακτηρίζεται από συμπτώματα τα οποία ποικίλουν , από εκδηλώσεις άγχους για επερχόμενες καταστάσεις, έως την πλήρη εκδήλωση πανικού λόγω του επικείμενου αποχωρισμού από τους γονείς ή γενικά από το οικείο περιβάλλον και τα αγαπημένα πρόσωπα.

Στα μικρά παιδιά είναι δικαιολογημένη σε κάποιο βαθμό η αγωνία όταν αποχωρίζονται τη μητέρα τους, μόνο που στη διαταραχή άγχους αποχωρισμού, το παρατηρούμενο άγχος είναι δυσανάλογο.

- Το παιδί μπορεί να εμφανίζει μια υπερβολική αγωνία που αφορά στην πιθανότητα να συμβούν ατυχήματα ή απώλειες σημαντικών προσώπων του περιβάλλοντός του.
- Παρουσιάζει επίμονη απροθυμία ή άρνηση να πάει στο σχολείο ή άλλου εξαιτίας του φόβου του αποχωρισμού.
- Έχει έντονο φόβο να μείνει μόνο του ή χωρίς σημαντικά πρόσωπα του περιβάλλοντος του στο σπίτι ή χωρίς σημαντικούς ενήλικες σε άλλα πλαίσια.
- Εκδηλώνει έντονη απροθυμία ή άρνηση να πάει για ύπνο χωρίς την παρουσία των γονιών του ή να κοιμηθεί σε άλλο σπίτι.
- Έχει επαναλαμβανόμενους εφιάλτες με θέμα τον αποχωρισμό.
- Εκφράζει συνεχώς παράπονα για σωματικά ενοχλήματα όταν επίκειται αποχωρισμός.

* Ειδικές Φοβίες

Η φοβία είναι ένας επίμονος και παράλογος φόβος για ένα συγκεκριμένο αντικείμενο, χώρο, κατάσταση ή δραστηριότητα, που έχει σαν αποτέλεσμα το παιδί να επιθυμεί έντονα την αποφυγή του φοβογόνου ερεθίσματος. Κατά συνέπεια η φοβία συνδέεται με

συμπεριφορές αποφυγής που επιδρούν στη δραστηριότητα του παιδιού και επηρεάζει σε σηματοντικό βαθμό τη ζωή του.

Τα ερεθίσματα που προκαλούν φόβο μπορεί να είναι διάφορα όπως για παράδειγμα το νερό, τα μικρά ζώα, οι καταιγίδες, οι έντονοι ήχοι.

Στα παιδιά το άγχος συνήθως εκδηλώνεται με κλάματα, νευρικό ξέσπασμα, ακινητοποίηση ή προσκόλληση στο γονέα.

- **Πώς αντιμετωπίζουμε τις αγχώδεις διαταραχές στο Κέντρο μας;**

Κύριοι στόχοι μας στη θεραπεία των παιδιών με αγχώδεις διαταραχές είναι να μειώσουμε την ένταση των συμπτωμάτων, να προλάβουμε τις επιπλοκές που μπορεί να επέλθουν και να ελαχιστοποιήσουμε τη δυσλειτουργία που προκαλεί η διαταραχή σε όλους τους τομείς (συναισθηματικό, μαθησιακό, σχέσεις με συνομηλίκους, σχέσεις με ενήλικες).

Η συστηματική συμβουλευτική και θεραπευτική εργασία με τους γονείς οδηγεί στην επιτυχή έκβαση της θεραπευτικής μας παρέμβασης.