

Kvíði barna og unglinga

Stofan, sálfræðipjónusta
www.salstofan.is

Margrét Birna Þórarinsdóttir

Eðlilegur ótti hjá börnum og unglingum

- Öll börn upplifa kvíða, áhyggjur, ótta og feimni, það er eðlilegur hluti af uppvexti
- Börn með kvíðaraskanir eru ekki endilega með annarskonar áhyggjur en önnur börn, en áhyggjur þeirra eru viðameiri, algengari og oft ekki aldursviðeigandi
- Þar sem börn og umhverfi þeirra tekur stöðugum breytingum getur ótti sem er eðlilegur á ákveðnu aldurskeiði orðið hamlandi nokkrum árum síðar
- Algengast er að börn sýni aðskilnaðarkvíða, prófkvíða, frammistöðukvíða og áhyggjur af foreldrum
- Stúlkur sýna meiri kvíða en drengir en kvíðaeinkennin eru svipuð

Algengur ótti og áhyggjur hjá börnum og unglíngum

- 0-6 mánaða: Vöntun á líkamlegum stuðningi, hávæer hljóð
- 7-12 mánaða: Ókunnugir, óvæentir og áberandi hlutir
- 1 árs: Aðskilnaður frá foreldrum, meiðsl, klósett, ókunnugir
- 2 ára: Hávæer hljóð, dýr, myrkur, aðskilnaður frá foreldrum, stórir hlutir og vélar, breytingar á nánasta umhverfi
- 3 ára: Andlitsgrímur, myrkur, dýr, aðskilnaður frá foreldrum
- 4 ára: Aðskilnaður frá foreldrum, dýr, myrkur, hljóð
- 5 ára: Dýr, “vont” fólk, myrkur, aðskilnaður frá foreldrum, líkamleg meiðsl

Algengur ótti og áhyggjur hjá börnum og unglungum

- 6 ára: Yfirnáttúruleg fyrirbæri, líkamleg meiðsl, þrumur og eldingar, myrkur, sofa ein eða vera ein, aðskilaður frá foreldrum
- 7-8 ára: Yfirnáttúruleg fyrirbæri, myrkur, efni í fjölmiðlum, vera ein, líkamleg meiðsl
- 9-12 ára: Próf, frammistaða í skóla, líkamleg meiðsli, sitt útlit, þrumur og eldingar og dauði
- Unglingar: Náin samskipti, mat annarra, skóli, pólitísk málefni, framtíðin, dýr, yfirnáttúruleg fyrirbæri, hamfarir, öryggi

Kvíði

- Tilfinning sem allir þekkja og eru meðfædd
- Kvíði er eðlileg tilfinning eins og gleði, reiði, sorg, hungur, kynhvöt, kuldi
- Kvíði er mikilvægur fyrir okkur til að komast af, vera örugg og standa okkur
- Öll dýr hafa þessi viðbrögð, stuðla að afkomu og eru byggð inn í taugafræði heilans
- Virkar oftast vel, en getur valdið óþarfa erfiðleikum
 - Göngum ekki fyrir bíl
 - Lærum fyrir próf
 - Verðum okkur ekki til skammar
 - Bilað viðvörðunarkerfi getur valdið vanda

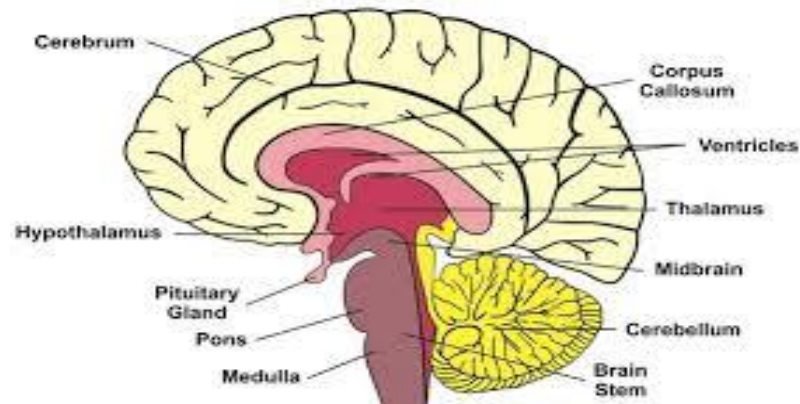


Hvenær er kvíði óhóflegur

- Það sem ber að huga að er:
 - Aldur við upphaf kvíða, er kvíði aldursviðeigandi og hluti af eðlilegu þroskaferli
 - Þrákelkni,
 - Styrkleikastig
 - Algengi
 - Truflun í daglegu lífi

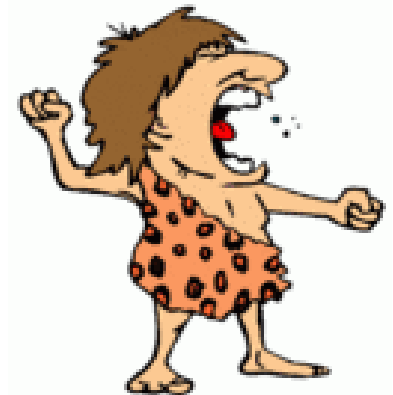
Smá taugafræði..

- ▶ Taugakerfið samanstendur af heila, mænu og taugum
- ▶ Kvíði kemur frá ósjálfráða taugakerfinu, kviknar ósjálfrátt við ákveðið áreiti
- ▶ Þetta kallast **baráttu/flóttu viðbragð**, aðallega vegna þeirra viðbragða sem kvíði vekur hjá okkur (þ.e. barátta við skynjaða hættu eða flótti undan hættunni)



Birtingamynd kvíða

- Líffræðilegir þættir kvíða
 - Kvíðin börn sýna meiri líkamleg einkenni kvíða en önnur börn t.d. viðbrigðin, aukinn hjartsláttur, sveittir lófar
 - Líkaminn seytir hormónunum adrenalín, noradrenalíni og kortisól sem ætlað er að búa líkamann undir átök
 - Næringarefni losnar úr vöðvum og blóðsykur hækkar
 - Hjartsláttur örvast og æðar sem liggja til heila, hjarta, lungna og vöðva víkka til að auðvelda blóðflæði
 - Dregið er úr blóðflæði til húðar og innyfla til að spara orku
 - Blóðþrýstingur hækkar
 - Dregið er úr starfsemi ónæmiskerfis
 - Öndun verður, hröð þar sem loftvegur víkkar
 - Skerpa og einbeiting eykst



Fylgiraskanir

- Líkamlegir fylgikvillar s.s. höfuðverkur, magaverkur, svefnvandi
- Börn með kvíðaraskanir geta sýnt frávik í hugrænni getu s.s. einbeitingu, minni og á mállega sviðinu
- Veita vísbendingum um ógn sérstaka athygli
 - valvís athygli
- Sterk tengsl milli kvíða og depurðar

Einkenni kvíða

- Hugsanir
 - Hætta steðjar að
 - Óttast hættu (t.d. að slasast eða nánir aðilar slasist, að verða að athlægi o.s.frv.)
 - Vanmeta getuna til að takast á við atburði
- Líkamleg einkenni
 - Aukinn hjartsláttur, vöðvaspenna, hraðari öndun, aukin athygli og spenna. Þessar breytingar búa líkamann undir **baráttu**.
- Hegðun
 - Þörf til að hlaupa í burtu eða bregðast við á ýktan hátt.
 - **Flótti, frjósa eða berjast**
 - » DÆMI

Dæmi um hugsanir

- Hugsanir
 - Áhyggjur af því hvað aðrir hugsa
 - Áhyggjur af félagslegri frammistöðu
 - Of mikil ábyrgð á mistökum
 - Hugsanir um forðun
 - Hugsanir um líkamleg einkenni kvíða
 - Hugsanir um að geta ekki tekist á við hluti
 - Ótti við að slasast
 - Ótti við að deyja

Dæmi um líkamleg einkenni

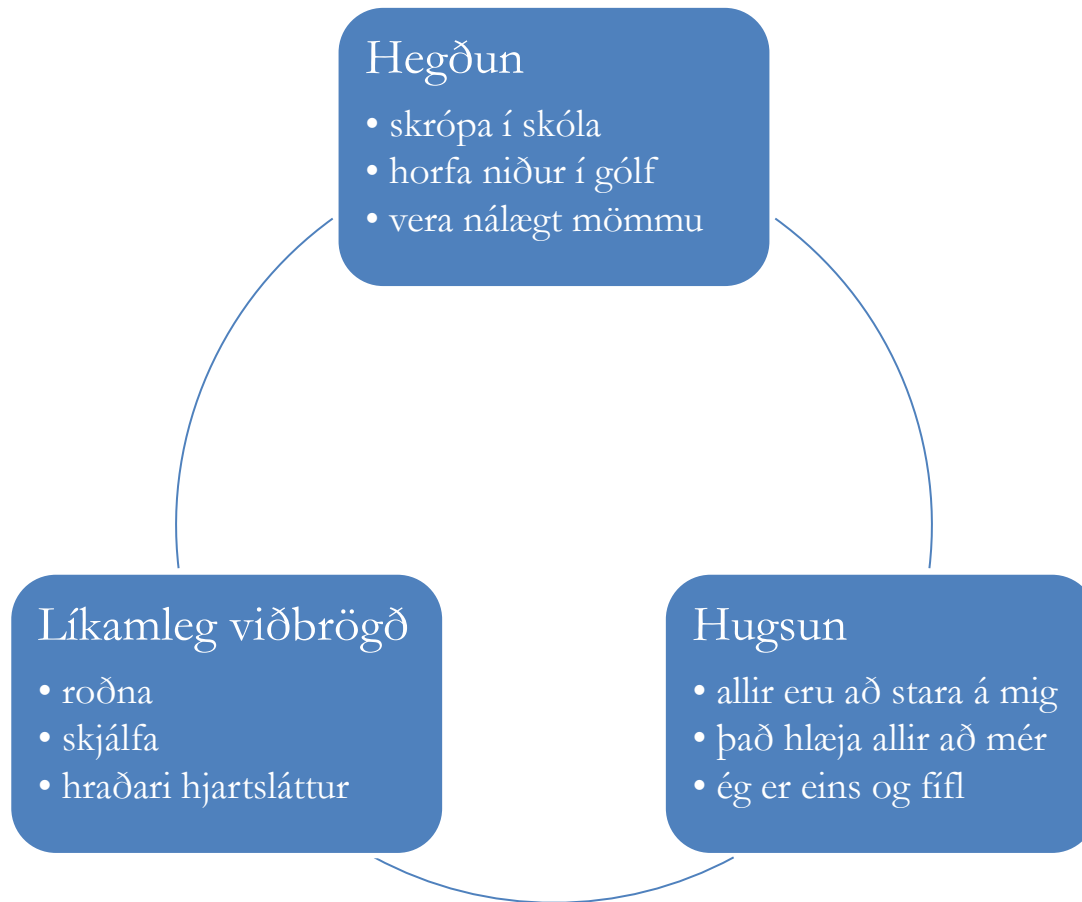
- Líkamleg
 - Skjálfti
 - Roðna
 - Sviti
 - Spennt raddbönd
 - Aukin hjartsláttur
 - Grunn öndun
 - Magaverkur
 - Svimi



Dæmi um hegðun

- Hendur í andlit
- Alger kyrrstaða eða stöðug hreyfing
- Forðast augnsamband
- Æfa fyrirfram í huganum
- Vera hljóðlátur
- Tala mjög rólega
- Tala stanslaust, blaðra
- Neita að gera hluti
- Slást
- Rífast
- Vera óaðfinnanlega klæddur
- Mála sig mikið
- Hylja andlit s.s. húfa, hetta, hár
- Vera upptekin með síma t.d. net, tónlist í eyrum
- Fikt í fötum
- Teikna / krassa
- Halda sér utan hóps
- Fresta
 - Horfa á sjónvarp, borða, drekka....

Þriggja þátta líkan kvíða



Hvað orsakar kvíða?

- Erfðir
 - Tilfinningalegt næmi
 - Jákvætt
 - næmari, umhyggjusamari og ábyrgðarfyllri.
 - Neikvætt
 - hneigist frekar til kvíða eða þunglyndis.
- Nám / þjálfun
 - Viðhorf-lært að búast við því að heimurinn sé hættulegur staður
 - Forðun-Hafa fengið of mikla aðstoð við að forðast
 - Steituveldandi þættir

Stuðningur



Aðferðir til að takast á við kvíða

- Læra að þekkja og meta kvíða
 - Skiptir miklu máli að skilja eðli og orsakir kvíða
 - Læra að lesa í hegðun og líðan
- Læra að draga úr líkamlegum einkennum kvíða
 - Slökunaræfingar
- Draga úr einhliða og ógagnlegum hugsunarhætti
 - Læra að meta hugsanir og greina þær
 - Þekkja hugsanavillur
 - Læra skref í átt að jákvæðari hugsunarhætti og sýna ákveðni
 - Finna róandi hugsanir í stað áhyggjufullra hugsana (raunhæfa hugsun)

Aðferðir til að takast á við kvíða

- Kenna færni í samskiptum
 - Skref í að leysa vanda
 - Skref í átt að bættri félagsfærni
 - Ákveðni
- Breyta hegðun markvisst með æfingum
 - Draga úr flóttu barna úr aðstæðum eða tilhneigingu þeirra til að flýja aðstæður

Hvað geta foreldrar gert?

- Sýna samúð og skilning á rólegan og yfirvegaðan hátt. Athuga hvort kvíðinn er raunhæfur og hvort breyta þarf aðstæðum
- Athuga hvort kvíðinn er aldursviðeigandi
- Athuga hvort kvíðinn er hamlandi
- Leita sérstaklega eftir hegðun sem lýsir hugrekki og hrósa markvisst fyrir framfarir og athafnir sem eru barninu erfiðar
- Grípa tækifæri til æfinga og jafnvel búa til tækifærin
 - Umbuna sérstaklega fyrir viðeigandi hegðun – hafa í huga að umbuna fyrir tilraunir – ekki bara lokaútkomu

Hvað geta foreldra gert?

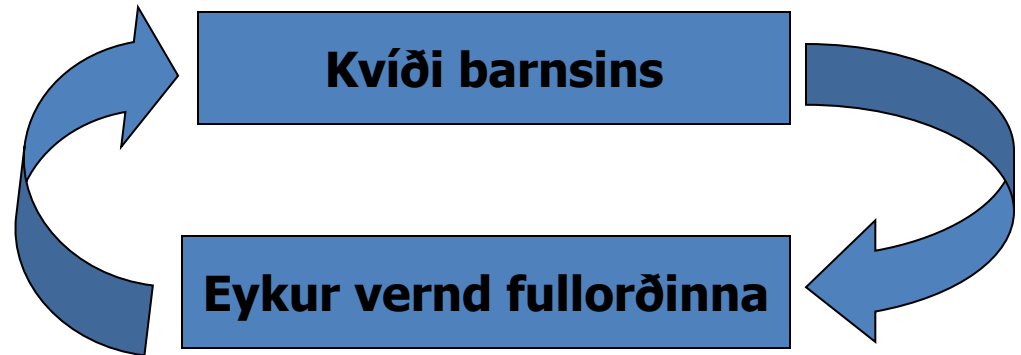
- Minna á að hugsa lausnarmiðað – hvernig hægt er að vinna gegn kvíða í hverjum aðstæðum (t.d. „ég skil að þú hafir áhyggjur út af þessu, hvað gæti hjálpað þér? Hvað geturðu gert til að þér líði betur?“)
- Vera góð fyrirmynd og sýna hvernig hægt er að takast á við kvíðavekjandi aðstæður, hvernig er hægt að hugsa rökrétt og leysa vanda
- Með því að benda og einblína á framfarir og litla sigra hjálpa fullorðnir barninu að byggja upp hugrekki og sjálfstraust

Mikilvæg atriði til að forðast í uppeldi

- Að vera of leiðbeinandi
 - Leiðbeiningar um hvernig barnið á að vera, haga sér, segja o.s.frv.
 - Skapar vítahring kvíða
 - Börnin fara að treysta á fullorðna í einu og öllu
 - Ein tegund flóttu og dregur úr sjálfstrausti þeirra
- Að hvetja til eða leyfa flóttu
 - Ekki hægt að sigra kvíðann!
 - Börnin læra ekki að:
 - aðstæður eru hættulausar og að þau geti sjálf tekist á við þær
- Að veita „óvart verðlaun“
- Hughreystingar við áhyggjum

Mikilvæg atriði til að forðast í uppeldi framhald

- Auka sjálfstæði barnsins
- „Verndar-gildran”



- Börnin þurfa að heyja eigin baráttu og læra af mistökum sínum
- Veita barninu tækifæri til að læra af reynslunni

Þrjú stig sem börnin þurfa að læra

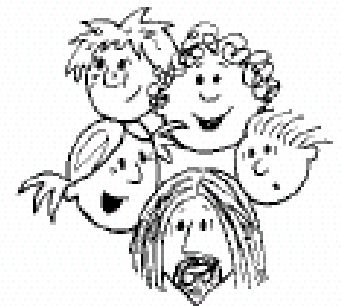
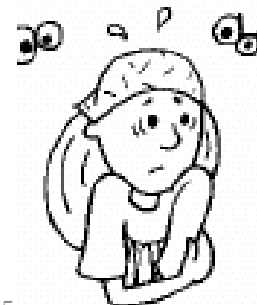
1. Skilja hvað hugsanir eru og verða góð í að skilgreina eigin hugsanir
2. Læra mikilvægi hugsana (valda líðan)
3. Skora á áhyggjufullar hugsanir með því að vera einkaspæjarar og skoða sönnunargögnin

Hvernig á að hugsa raunsætt?

1. Skilgreina hugsunina sem veldur vanlíðan (grípa hana)
2. Meta líkur og réttmæti hugsunar (hversu raunsæ er hún)
 - Fyrri reynsla
 - Almennar upplýsingar
 - Rökfærslur, tölfræðiupplýsingar, almenn þekking
 - Aðrar mögulegar skýringar
 - Setja sig í spor annarra / hlutverkaskipti
3. Hvað er það versta sem gæti komið fyrir? (aðeins fyrir fullorðna eða unglinga)

Hugsunarháttur einkaspæjara

1. Skilgreina atburðinn (sem veldur áhyggjum)
2. Skilgreina hugsunina (sem veldur áhyggjum)
3. Finna sönnunargögn fyrir hugsun
4. Finna aðra möguleika
5. Finna raunsæja hugsun (í stað áhyggjufullra hugsana)





Raunsær hugsunarháttur

Sönnunargögn/sönnunarblað einkaspæjara

Atburður

Hvað er að gerast?

Hugsun

Hvað er ég að hugsa?

Kvíðastig:

Hver eru sönnunargögnin?

Hverjar eru staðreyndirnar?

Hvað annað gæti gerst?

Hvað gerðist síðast þegar ég hafði áhyggjur?

Hvað er líklegt að gerist?

Hvað hefur komið fyrir annað fólk?

Hver er raunsæ hugsun mín?

Kvíðastig:

Dæmi um æfingu fyrir eldri börn

- **Aðstæður:**

- Byrja samtali við einhvern sem ég þekki í matsalnum

- **Markmið:**

1. Segja hæ og spyrja hvort ég megi setjast
2. Spyrja þriggja spurninga um hvað hún gerði í sumar
3. Tala nógu hátt til að hún heyri í mér

- **Ósjálfráðar hugsanir**

- Mér dettur ekkert í hug
- Veit ekki hvað ég á að segja
- Henni finnst ég fífl

- **Róandi hugsun**

- Ég brosi og horfi í augu
- Gott að byrja á „hæ“
- Ég get ekki lesið hugsanir annarra