

Úzkosť a úzkosťnosť u detí

Dlhotrvalé stavy úzkosti a strachu sú vyvolávajúcim činiteľom mnohých zdravotných komplikácií a chorôb. Aktuálna úzkosť dieťaťa veľmi často komplikuje ošetrovanie, lekárske zákroky, ba aj podávanie liekov.

Úzkosťou rozumieme aktuálne nepríjemné prežívanie tiesne či napätia neurčitého obsahu. Je vyvolané situáciou ohrozenia alebo neistoty. Ohrozenie nemusí mať reálnu podobu.

Úzkosťnosť je trvalejšia povahová črta, sklon k nadmerne častým pocitom ohrozenia a neistoty. Vo veľkej miere je daná konštitučne, geneticky, je spojená s kvalitou nervového systému, s jeho odolnosťou a citlivosťou. Úzkosťnosť dieťa vníma svet vo zvýšenej miere ako nebezpečný. Všetko neznáme je pre neho nebezpečné.

Sociálne prostredie, v ktorom dieťa vyrastá a výchovné pôsobenie, ktorému je vystavené, má ale na dieťa a vývin jeho osobnosti rozhodujúci vplyv. Vhodné výchovné vedenie má vplyv upokojujúci, posilujúci, uzdravujúci. Nevhodné vedenie, naopak, vplýva na deti oslabujúco a priťažujúco.

Vonkajšie prejavy úzkosti sú mnohoraké. Niektoré deti sú nápadne hanblivé, neisté v prítomnosti cudzích ľudí alebo v spoločnosti viacerých ľudí. Jedným z krajných prejavov tejto formy úzkosti je mutizmus (dieťa nerozpráva vôbec), ktorý je spôsobený silnými neurotickými zábránami v rečovom kontakte dieťaťa s okolím.

Úzkosťnosť môže mať aj agresivita detí voči mladším a slabším (snažia sa tak prekonať svoju neistotu a dodať si sebavedomie).

Niekedy sa deti javia ako precitlivelé, rozplačú sa pri každej príležitosti – keď učiteľka zvýši hlas, niekto sa na nich „škaredo“ pozrie a pod..

Častým prejavom úzkosťných detí sú **neprimerane silné a trvalé strachy**. Boja sa všetkého možného – desia sa rôznych zvierat, aj keď sú neškodné. Patrí sem aj strach z tmy, strach z výšok, z cudzích ľudí a pod..

Strata istoty pri odlúčení od matky a bezpečného prostredia domova vedie u niektorých detí k nápadným prejavom apatie, skleslosti, útlmu (napr. pri hospitalizácii dieťaťa).

Potreba závislosti dieťaťa od matky je fyziologická na sklonku dojčenského veku. Niekedy patologicky pretrváva až do predškolského veku, kedy dieťa nie je schopné zadaptovať sa na nároky odlúčenia v materskej škole. Takto vysoká úzkosťnosť je indikáciou pre odklad školskej dochádzky.

Čo robiť, keď je dieťa úzkosťnosť?

Úzkosť sa dá ovplyvňovať na viacerých úrovniach. Anxiolytická medikácia, ktorú predpisuje pedopsychiater, môže znížiť úzkosť u detí, ale mala by byť skôr podpornou liečbou za súčasného psychoterapeutického a výchovného pôsobenia. Umožňuje úzkosťným deťom rýchlejšie „naštartovanie“ pri psychoterapii.

V prípadoch akútnej úzkosti alebo úzkosti, pretrvávajúcej po jednorázovej traume, môžeme využiť nasledujúce techniky:

- Napodobňovanie – môžeme poukázať na správanie iného dieťaťa v situácii, kedy sa naše dieťa bojí,

- Relaxácia – učiť dieťa vhodným technikám uvoľňovania – pri nácviku spájať stav uvoľnenia s predstavovanými situáciami, ktoré u dieťaťa vyvolávajú úzkosť,
- Abreakcia – vyprovokovať spontánne prejavy potlačenej emócie v situácii poskytujúcej oporu a istotu,
- Asertívny tréning – učiť dieťa praktickému konaniu a poskytovať mu pri tom pocit bezpečia.

Chronická úzkosť je najviac ovplyvniteľná dlhodobým výchovným procesom. Čo teda môžeme robiť pri výchove úzkostných detí, aby im ich úzkostnosť neprinášala mnoho ťažkostí a nepríjemností?

- A. Dodat' dieťaťu istotu!** Predovšetkým istotu v seba (sebavedomie) a pocit bezpečia vo svojom živonom prostredí (rodina, škola, vrstovníci...).
- B. Naučiť dieťa, aby účelne hospodáril so svojimi silami a ovládalo svoje slabosti.**
- C. Vybudovať systém poistiek, ktoré dieťaťu včas signalizujú nebezpečenstvo zlyhania.**

- **Úprava životosprávy** - zdravé rozloženie záťaže a oddychu (tieto deti majú sklon prepínať svoje sily), zaradiť do denného a týždenného režimu vhodné rekreačné aktivity,
- **Nenechať povinnosti uniknúť príliš ďaleko** – mnohé úzkostné deti odkladajú povinnosti zo strachu zo zlyhania až na poslednú chvíľu a potom sú zaskočené hrôzou, že to nestihnú. Preto je dôležité naplánovať a rovnomerne si rozložiť úlohy, ktoré deti majú,
- **Tréma a strach pri skúšaní** – perfekcionizmus (jednu vec vedieť dokonale, na ostatné im nezostáva čas) úzkosti nezbavuje, práve naopak, posiluje ju. Lepšia taktika ako vedieť všetko perfektne, je naučiť sa všetkému, aj keď nie tak dokonale.
- **Podchytiť snahu** – pochváľme dieťa vždy a všade, keď vyvinulo snahu prekážky prekonať, ovládnuť sa, cieľavedome pracovať. Nečakajme na vynikajúci výkon. Nezabudnime, že silná úzkosť blokuje dieťa pri výkone.
- **Nie zadávanie úloh, ale spolupráca!** – Nehovoríme dieťaťu: „ty sám musíš...“, ale poskytujeme mu oporu svojou prítomnosťou, pomáhame mu v ťažkostiach. Iba opatrne a pozvoľna môžeme svoju oporu uvoľňovať.
- **Škola nie je všetkým** – mnoho úzkosti u detí sa viaže na školu, preto je dôležité aby nebola hlavným činiteľom v živote dieťaťa. To hlavné je harmonický vývin dieťaťa, jeho osobnosti, radostné poznávanie sveta a nie traumatické dobýjanie jednotiek!
- **Otužovať** – veľmi opatrne, krok za krokom vystavovať dieťa frustrujúcim situáciám, s ktorými sa v živote stretne. Svoju ochrannú prítomnosť postupne oslabovať a bezprostrednú oporu meniť na kontrolu na diaľku...

Spracované podľa: Matějček, Dytrych – Dítě, rodina a stres