

Коли тривога стає проблемою?

Важливі показники, які вказують, що потрібно звернутися за допомогою

Відчуття тривоги є неминучим в нашому житті. Тривога для дітей може бути чимось нестерпним. Симптоми тривоги часто є тілесними, дітям важко їх толерувати, і якщо діти не мають доброї підтримки в оточенні, де вони зростають, тоді тривога може перерости в проблему.

Є декілька основних причин, через які діти можуть відчувати тривогу, наприклад, коли пережили важку подію, в якій дитина сильно злякалася; або ряд природній страхів у дітей, які мають еволюційне походження і можуть зникати з віком, а саме страх темряви, різких звуків, висоти. Також діти можуть успадкувати тривожну поведінку від оточення, в якому зростають.

Важливо відмітити, що в часі дорослішання діти мають багато шансів, до того, щоб відчувати тривогу, але не у всіх це буде переростати в проблему. Сучасний світ сповнений різних викликів, на які дітям треба навчитися реагувати. Звісно, великою мірою, це буде залежати від темпераменту дитини, однак, оточення також грає важливу роль. Завдання доброго оточення: батьків, бабусь та дідусяв, вихователів, вчителів пояснюють часом незрозумілі і тривожні події в житті дитини. Деколи від якості цього пояснення і реакції на страх може багато чого залежати. Під час тривоги діти часто відмовляються робити заплановане, уникають можливості зустрітися з ситуацією, де можуть знову відчути страх і саме це призводить до певних труднощів у житті дитини чи підлітка.

Наприклад, дитина з мамою повертались додому, проходили довгий коридор і раптово зникло світло. Дитина злякалася, бо не змогла відразу побачити маму, почала плакати. За декілька митей світло увімкнули, мама обняла дитину і вони зайшли до своєї квартири. Проблема почала проявлятися тоді, коли на наступний день дитина відмовилася проходити тим самим коридором в очікуванні, що знову вимкнуть світло. Декілька вечорів дитина відчувала сильний страх і тому залишалася ночувати в бабусі з дідусям, які жили поверхом нижче. Для того, щоб дитині було легше заходити додому, мама почала вмикати ліхтарик і так вони заходили в квартиру. В школі вона почала відмовлятися виходити на перерву, бо там був довгий і недостатньо освітлений коридор. Дитина почала втрачати контакти з однолітками і за деякий час стала зовсім ізольованою в школі і заходила додому лише з увімкненим ліхтарем, навіть коли була світла пора доби.

Ось так на прикладі ми побачили, як відчуття страху в одній ситуації переросло в проблему. Ключовим моментом до розвитку проблеми стала поведінка уникнення, коли дитина не хотіла йти додому, а також не виходила в коридор. Використання ліхтарика допомогло в ситуації з мамою, але в школі дитина соромилася його вмикати, щоб вийти на перерву. Уникаючи, дитина не отримувала досвіду, що може справлятися з відчуттям страху бути в темряві та втратила соціальні контакти з однолітками.

Отож, відчуття тривоги переростає в проблему тоді, коли дитина чи підліток через невміння подолати тривогу, використовує уникнення як спосіб полегшення. Як правило, ця поведінка призводить до значних труднощів хоча б в одній сфері функціонування дитини чи підлітка.

Якщо рівень тривоги вашої дитини сягає високих показників і це триває певний період часу в житті дитини, впливає на важливі сфери функціонування, слід звернутися за допомогою до фахівців у сфері психічного здоров'я дітей та підлітків.

