LĘKI U DZIECI I MŁODZIEŻY W CZASACH KORONAWIRUSA

Kiedy mówimy o zaburzeniach lękowych?

Lęk jest naturalnym stanem emocjonalnym, który ostrzega przed potencjalnym niebezpieczeństwem i mobilizuje do poradzenia sobie z sytuacją. Jeżeli jednak lęk jest nasilony nieproporcjonalnie do okoliczności (na przykład paraliżujący lęk podczas recytowania wiersza na forum klasy), jest wywoływany przez niestwarzający zagrożenia bodziec lub jest nieproporcjonalny w stosunku do danego bodźca (na przykład po ominięciu agresywnego psa dziecko nie uspokaja się, ale odczuwa lęk nadal przez cały dzień), to jest lękiem dezadaptacyjnym, czyli utrudniającym radzenie sobie z codziennością. Mówimy wtedy o zaburzeniach lękowych, które mogą zaburzać codzienne funkcjonowanie dziecka i niekorzystnie wpływać na jego zdrowie (przyspieszone bicie serca, pocenie się, drżenie, przyspieszony oddech, uczucie duszności, zawroty głowy).

Jakie zaburzenia lękowe są najczęściej spotykane wśród dzieci i młodzieży?

1. Lęk separacyjny jest prawidłowym zjawiskiem u dzieci do 3. roku życia, a potem stopniowo zanika do 5. roku życia. Dziecko odczuwa nadmierny lęk, gdy spodziewa się rozłąki z opiekunem, w trakcie okresu rozłąki lub nawet gdy tylko sobie taką rozłąkę wyobraża. Narażone na próbę separacji dziecko może podejmować działania próbujące zatrzymać opiekuna przy sobie.
2. Zaburzenie lękowe uogólnione występuje równie często u dziewcząt i u chłopców, w okresie dojrzewania częściej u dziewcząt. Dziecko nadmiernie zamartwia się mniej lub bardziej spodziewanymi wydarzeniami, wyobraża sobie tylko negatywne scenariusze dla spodziewanych sytuacji. Często szuka pociechy i zapewnień, że jego obawy się nie sprawdzą, ale nie uspokaja się, gdy je usłyszy.
3. Zespół lęku napadowego znacznie częściej występuje w okresie dojrzewania i częściej dotyczy dziewcząt. Zaburzenie charakteryzuje się nawracającymi napadami paniki. Napad paniki to nagły, bardzo silny lęk z towarzyszącymi objawami somatycznymi (duszność, kołatania serca, zawroty głowy) o dużym nasileniu. Dziecko może obawiać się również, że atak paniki zdarzy mu się w miejscu publicznym (czyli na ulicy, w sklepie, w autobusie itp.) i wszyscy wokół będą na to patrzeć.
4. Fobie specyficzne polegają na skupieniu się lęku dziecka wokół konkretnego przedmiotu, postaci lub sytuacji. Fobia może dotyczyć: zwierząt, owadów, zjawisk atmosferycznych (wiatr, burza, deszcz), ciemności, hałasów, wysokości, ostrych przedmiotów, zastrzyków, widoku krwi, jazdy pociągiem, latania samolotem, i wielu innych czynników. O zaburzeniu lękowym w postaci fobii mówimy wtedy, gdy przeżywany przez dziecko strach przed danym obiektem nie jest zgodny z jego fazą rozwojową (na przykład, gdy ciemności boi się ośmiolatek).
5. Zespół lęku społecznego polega na przeżywaniu nasilonego lęku w obecności nieznajomych osób i unikaniu ich. W sytuacjach społecznych dziecko jest zakłopotane, ciągle zamartwia się jak postrzegają go inni i co sobie o nim pomyślą. Jest bardzo skupione na tym, żeby zachować się poprawnie. Obawia się ośmieszenia i upokorzenia, stale wyobraża sobie siebie w takich właśnie okolicznościach. Dziecko boi się chodzić do szkoły, może opuszczać lekcje, a w skrajnych przypadkach w ogóle odmówić wychodzenia z domu.
6. Mutyzm wybiórczy to postać fobii społecznej, w której lęk przed ludźmi przejawia się odmową komunikacji słownej (milczeniem), mimo że mowa dziecka i jej rozumienie są prawidłowo rozwinięte. Dziecko nie odzywa się do obcych osób (czyli nie będących członkami rodziny ani bliskimi przyjaciółmi), na ich pytania nie odpowiada wcale lub odpowiada gestami.

Jaki wpływ ma koronawirus na stany lękowe dziecka i jak sobie z tym radzić?

Panująca obecnie epidemia koronawirusa niesie ze sobą wiele pytań bez odpowiedzi, a co za tym idzie wzbudza wśród ludzi dużą niepewność. Gdzie zaś nie ma precyzyjnych i sprawdzonych informacji, pojawia się miejsce na lęk. Szczególnie dla nastolatków obecna sytuacja może być bardzo trudna. Mogą mieć poczucie zamachu na ich podstawowe prawa i ograniczanie wolności. Rozmawiajmy z nimi o tym. Pokazujmy terminowość tych rozwiązań i to, czemu one mają służyć. Nie negujmy lęku u naszego dziecka, jeśli się on pojawia. Wspierajmy nastolatka tłumacząc, że często ludzie w obliczu nieznanych, trudnych do przewidzenia sytuacji odczuwają lęk. Pokazujmy, że pewna doza lęku bywa potrzebna, aby utrzymywać się w bezpieczeństwie i reagować w razie zagrożenia. Tłumaczmy jednak, że zbyt duży poziom lęku wprowadza dezorganizację, wpływa destruktywnie na stan naszego umysłu i ciała. Nie unikajmy rozmowy z dzieckiem. Odsianie nieprawdziwych informacji obniży poziom niepewności i obawy u osób lękowych. Odpowiadajmy na pytania dziecka rzeczowo, w oparciu o posiadaną wiedzę i fakty. Dajmy nastolatkowi krótkie konkretne wskazówki, do których będzie stosowała się cała rodzina. Wspólnie zadecydujmy co możemy zrobić, żeby zminimalizować zagrożenie – dbać jeszcze bardziej o higienę osobistą, myć częściej ręce, na pewien czas ograniczyć spotkania towarzyskie i inne aktywności poza domem. Im bardziej świadome będzie dziecko i im więcej damy mu decydować o zmianach w jego życiu tym łatwiej będzie mu sobie poradzić z wszelakimi lękami.