

Kvíði barna



Kvíði barna

Hvað er kvíði og hvenær verður kvíði að vandamáli?

Kvíði er eðlileg tilfinning sem við öll getum upplifað öðru hvoru og er hann eðlilegt viðbragð við aðstæðum sem við upplifum sem ógnvekjandi. Kvíði er annað orð sem við notum yfir áhyggjur, ótta, feimni eða hræðslu. Kvíði er tilfinning sem hjálpar okkur að komast af og fjarvera hans getur verið okkur skaðleg. Kvíði vekur varnariðbragð líkamans og verður fyrst að vandamáli þegar hann er farin að hafa truflandi áhrif á daglegt líf og kemur oft þegar það er í raun ekkert að óttast.

Áhrif kvíða á líf barna:

- Félagslíf (vandamál tengd vinasamböndum)
- Námsgeta (frammistöðu í námi/ eiga í erfiðleikum með að læra)
- Skap (líklegri til að þróa með sér depurð)

Þegar kvíðaeinkennin vara lengi geta þau haft áhrif á það sem við gerum. Þegar við finnum fyrir þessum einkennum þá hættum við að gera ýmsa hluti til að losna við þessi einkenni, jafnvel hluti sem að okkur finnst skemmtilegir eða höfum ánægju af.

Það sem gerist þegar við finnum fyrir kvíða

LÍKAMINN: Hjartað slær hraðar, vöðvarnir spennast upp, öndunin verður hraðari og við hugsum jafnvel meira. Þessar breytingar undirbúa líkamann fyrir baráttu.

HUGSANIR: Förum að skima eftir hættu og óttaslegnar hugsanir geta skotist upp eins og að eitthvað hræðilegt gæti gerst. Stundum byrjar kvíði með áhyggjufullum hugsunum sem ekki er hægt að horfa fram hjá.

HEGÐUN: Kvíði veldur því að við viljum komast burt úr aðstæðum eða brotnum niður. Förum jafnvel að forðast staði sem geta valdið okkur kvíða sem getur leitt til þess að við missum af atburðum sem væri annars skemmtilegt eða ánægjulegt að taka þátt í.

Einkenni kvíða

- Vöðvaspenna eða máttleysi (t.d. spenna í öxlum, máttleysi í fótum)
- Verkur eða þyngsli fyrir brjósti
- Ör eða þungur hjartsláttur
- Ör, grunn eða óregluleg öndun
- Kökkur í hálsi, kyngingarerfiðleikar eða köfnunartilfinning
- Einbeitingarerfiðleikar, hugurinn tæmist, missum þráðinn í máli

- Óraunveruleikatilfinning, að vera ruglaður eða utangátta
- Garnagaul, „fiðrildi“ í maganum, magaverkur, niðurgangur eða ógleði
- Munnþurrkur
- Tíð þvaglát
- Sviti, hita- eða kuldaköst
- Svimi
- Skjálfti eða doði (t.d. í höndum, vörum)
- Skjálfti í rödd eða spennt raddbönd
- Roði í andliti eða á hálsi
- Tárast eða bresta í grát
- Óöryggishlátur eða brosmildi
- Þokukennd sjón eða þrengt sjónsvið

Börn geta sýnt ótta/kvíða með því að gráta, fá skapofsaköst, frjósa eða halda sér fast við foreldra eða aðra.

Orsakir kvíða hjá börnum

- Erfðir, genin eiga trúlega mikilvægan þátt í því hve viðkvæmur og tilfinninganæmur einstaklingurinn er almennt. Það er einnig algengt að annað eða báðir foreldrar barna með kvíða segjast sjálf hafa tilhneigingu til að vera tilfinninganæm.
- 1/3 kvíðans er útskýrður út frá genum, umhverfið hefur því mest áhrif.
- Börn geta erfð tiltekna eiginleika (ekki kvíða sem slíkan) s.s. næmni.
- Sálræn áföll í æsku - streituvaldandi atburðir geta haft meiri áhrif á börn með kvíða.
- Þau læra af öðrum - þau upplifa ótta hjá foreldrum eða öðrum.
- Þau læra af viðbrögðum annarra - hvernig aðrir bregðast við barninu þegar það finnur fyrir kvíða.
- Reynslan við að takast á við kvíða- þau missa af tækifærum til að læra að takast á við kvíða. Börn með kvíða reyna að forða sér úr aðstæðum þau reyna að forðast allt sem þau halda að sé erfitt eða vekur hjá þeim ótta. Ef þau forðast slíkar aðstæður lærist þeim aldrei að þau geta í rauninni ráðið við þær.

Það getur verið hjálplegt að skilja hvað það er sem getur orsakar kvíða hjá barninu en það er ekki nauðsynlegt. Það er mun mikilvægara fyrir meðferðarferlið að skilja hvað það er sem viðheldur kvíðanum. Mestu máli skiptir að það er hægt að læra nýjar aðferðir til að draga úr kvíðanum.

Sumir orsakavaldar eru hluti af sögu okkar (gen og lífsatburðir) og þeim er ekki hægt að breyta en það er hægt að breyta því hvernig barnið bregst við aðstæðum/hlutum.

Aðrir þættir sem viðhalda kvíða

- Kvíðahugsun
 - » Barnið hugsar um að eitthvað slæmt muni gerast og trúir ekki að það geti tekist á við það.
- Líkamleg einkenni
 - » Barnið túlkar líkamleg einkenni sem merki um það að eitthvað slæmt sé að fara að gerast.
 - » Að vera meðvitað/meðvitaður um líkamleg einkenni getur minnkað trú barnsins á að það geti tekist á við áskoranir.
 - » Líkamleg einkenni kvíða geta verið óþægileg og aukið líkurnar á að barnið forðist aðstæður eða hluti.
- Kvíðahegðun
 - » Forðun viðheldur óttanum. Með því að forðast það sem veldur kvíðanum þá vitum við ekki hvort eitthvað slæmt muni gerast og missum af tækifærum til að læra að takast á við kvíða.
 - » Með því að hughreysta barnið er mögulega komið í veg fyrir að það læri hvernig eigi að takast á við hlutinn eða aðstæðurnar sjálf. (Þegar barn spyr foreldri og það hughreystir barnið um of að allt sé í lagi í staðinn fyrir að barnið finni það sjálft út).

Enginn einn þáttur orsakar kvíða en það er ýmislegt sem getur stuðlað að þróun kvíða og viðhaldið honum.

Það er hægt að aðstoða barn við að draga úr kvíða með því að reyna að breyta einhverjum af þeim þáttum sem viðhalda honum.

Ef kvíði barns fær mikla athygli þá eru auknar líkar á kvíðavandamálum í framtíðinni.

Foreldrar eru best í stakk búnir til að aðstoða og styðja barnið við breytingar og hafa þannig mikilvægt og jákvætt hlutverk.

Að sjá hættu allstaðar

- Börn með kvíða eru oft á varðbergi gagnvart hættu.
- Þau geta haldið að þau munu ekki geta tekist á við það sem gæti gerst.
- Óhjálplegar hugsanir geta ýtt undir að barn finni fyrir meiri kvíða og minnkað trúna á að geta það geti tekist á við hann.

Að hætta að hughreysta

- Allir foreldrar hughreysta börn sín, það eru náttúrleg viðbrögð og í sumum aðstæðum virðist það minnka vanlíðan.
- Það er einkum freistandi fyrir fullorðna að hughreysta barn sitt sem er kvíðið en það hjálpar yfirleitt ekki barninu að finna fyrir minni kvíða til lengdar.
- Börn með kvíða leita oft eftir hughreystingu frá foreldrum sínum og öðrum, því kemur það ekki á óvart að foreldrar verða við þeirri beiðni.
- Hughreysting getur verið vanabindandi, því meira sem foreldrar hughreysta barnið því meira hughreystingu vill barnið fá.
- Börn verða að geta fundið fyrir því að þau geti tekist á við ótta sinn sjálf, prófað og séð hvort það sem þau hræðast eða hafa áhyggjur af sé rétt.
- Hægt er að reyna að hætta að hughreysta barn smám saman á þann hátt sem hentar foreldrum.
- Að hætta að hughreysta þýðir ekki að foreldri eigi ekki að svara barninu heldur að það svari öðruvísi. Foreldrar eru frekar hvattir til þess að spyrja barnið frekar spurninga heldur en að gefa þeim svör.
- Í staðinn fyrir að hughreysta geta foreldrar sýnt samkennd með því að virða og viðurkenna tilfinningar barnsins (ég sé að þér líður illa og sért með áhyggjur af þessu) og aðstoða svo barnið að hugsa meira sjálf.

Að spyrja spurninga í staðinn fyrir að gefa börnum svör

- Fær börn til að hugsa sjálf.
- Hjálpar börnum að muna niðurstöðuna sem þau fundu út.
- Gefur börnum upplifaða stjórn.

Að hugsa eins og einkaspæjari

- Finna hinn grunaða (hugsunina), rannsaka aðra grunaða (önnur möguleg rök), og dæma þann grunaða (er hugsunin raunhæf eða hjálpleg?)

- 3 stig:
 - » Hverjar eru staðreyndirnar fyrir hugsuninni?
 - » Íhuga aðrar mögulegar skýringar.
 - » Hjálpa barninu að íhuga aðra möguleika (hvað annað gæti mögulega gerst?).

Lokamarkmiðið er að reyna að hjálpa barninu að skoða aðra möguleika þannig að það geti tekist á við það sem það óttast og fundið út hvað virkileg gerist.

Hvatning við að takast á við óttann

- Hjálpa þarf börnum að setja upp tilraunir til að reyna á ótta þeirra og finna út hvort hugsanir þeirra séu raunhæfar og/eða hjálplegar fyrir þau sjálf (í staðinn fyrir að þau leiti sér hughreystingar eða forðist áskoranir).
- Þetta getur verið sérstaklega gagnlegt ef barnið hefur enga reynslu sem það getur stuðst við til að skora á hugsanirnar (t.d. ef barn hefur alltaf forðast sérstakar aðstæður þannig að það veit ekkert hvað gæti gerst).
- Að nota raunhæfar tilraunir þýðir að barnið er mun líklegra til að muna ályktun. Það getur líka hjálpað barninu að líða öðruvísi, ekki bara hugsa öðruvísi.
- Það er mikilvægt fyrir foreldra að spyrja barnið hvað það telji að muni gerast áður en farið er í tilraunina og spyrja síðan hvað gerðist eftir tilraunina. Hjálpa svo barninu að finna út hvað niðurstöðurnar þýða.
- Mikilvægt er að reyna að hafa gaman, að það sé skemmtilegt fyrir barnið og yfirstíganlegt.

Börn með kvíða hafa oft ótta hugsanir og vanmeta getu sína til að takast á við hugsanlega hættu.

Foreldrar geta hvatt börnin sín til að takast á við ótta sinn með því að hjálpa þeim að þróa sveigjanlegri hugsunarhátt og væntingar. Einnig að vera opnari fyrir því að reyna á hugsanir sínar, hvort þær séu í raun réttar.

Til þess að gera þetta þurfa foreldrar að spyrja börnin sín spurninga (frekar en að útvega svör), hjálpa þeim að íhuga aðrar mögulegar útkomur og hvetja þau til að sannreyna spá sína sjálf.

Eitt af algengustu erfiðleikumum sem foreldrar glíma við er að greina á milli kvíða og óþekktar (mótþróa). Ein aðferð er að meta aðstæðurnar nákvæmlega og athuga hvort það sé einhver ástæða fyrir því að barnið forðist verkefnið.

Að stuðla að sjálfstæði

- Það er mikilvægt að börn læri að vera sjálfstæð svo þau geti tekist á við kvíða sinn og til að auka upplifun þeirra á árángri.
- Þau þurfa að læra að þau geta tekist á við sínar eigin baráttur, án þess að foreldrar komi til bjargar og fá tækifæri til að prófa sig sjálf áfram.
- Að stuðla að því að barnið takist á við áskoranir
- Athygli og hrós (hrósið þarf að vera skýrt og afmarkað).
- Það þarf að veita barninu tíma og athygli þegar það finnur ekki fyrir kvíða (eða er í móttþróa).
- Að taka eftir hegðun sem sýnir að barnið sé að takast á við áskoranir.
- Veitið tilraunum barnsins til að takast á við ótta og vera hugrakk athygli og hrósið eins mikið og mögulegt er.
- Þetta gæti reynst erfitt þar sem foreldrar þurfa að taka eftir hegðun hjá barninu sem gæti þótt sjálfsgöð hjá öðru barni.

Umbun

- Er önnur leið til að veita barni athygli fyrir að sýna hugrekki.
- Umbun þarf ekki að vera dýr eða kosta peninga en ætti að hæfa afreki barnsins.
- Umbun getur verið margs konar. Flestum dettur fyrst í hug efnisleg verðlaun, t.d. peningar, nammi, límmiðar, matur og leikföng en óefnisleg verðlaun eru ekki síður mikilvæg og áhrifarík til þess að auka jákvæða og æskilega hegðun (hugrekki t.d.). Óefnisleg verðlaun geta verið hrós, athygli og áhugi foreldra, samverustundir með foreldrum t.d. spila eða hjóla. Verðlaunin þurfa ekki að kosta mikið.

Að fylgjast með öðrum takast á við áskoranir

- Það er mikilvægt fyrir börn að þau fylgist með öðrum takast á við hluti sem þau óttast.
- Aðrir geta verið fyrirmyndir í því að sýna hugrekki.

Að læra að takast á við ótta.

- Ótti hverfur ekki nema tekist sé á við hann, hann sannreyndur eða honum vanist.
- Að forðast hluti þýðir það að við komumst aldrei að því hvort þeir séu í raun og veru eins slæmir og við höldum og lærum því ekki að takast á við það sem við forðumst.
- Eina leiðin til að sigrast á ótta er að láta reyna á hann og að byggja upp trú á sjálfum sér.

Leiðbeiningar fyrir, skref fyrir skref nálgun til að takast á við ótta. (Kviðastigveldi).

- Skref-fyrir-skref nálgun (kviðastigi).
- Oft þarf að taka stigvaxandi á ótta barns svo að það öðlist trú á eigin getu til að takast á við aðstæður. Auka þarf áhuga þeirra og fá þau til að venjast því að takast á við óttann.
- Ákveða þarf hvaða ótta á að takast á við fyrst.
- Ákveða loka markmið sem er bæði raunhæft og framkvæmanlegt.
- Ákveða hver hin fullkomnu verðlaun væru fyrir að ná loka markmiðinu.

Að brjóta verkefnið niður í skref

- Brjóta loka markmiðið niður í skref (miðaðu við um 10).
- Öll skref ættu að tengjast (og stuðla að vinnu gagnvart) loka markmiðinu.
- Meta þarf hvert skref með tilliti til þess hversu kviðið þú heldur að barnið verði í hverju skrefi fyrir sig.
- Raða skrefunum frá „minnst kviðvaldandi“ til „mest kviðvaldandi“ og enda í loka markmiðinu.
- Ákveða verðlaun fyrir hvert skref.

Hjálplegar hugsanir

- Ef erfitt er að fá barnið til að reyna skrefið, hjálpaðu því að finna hjálplega hugsun sem getur hvatt það til að reyna næsta skref.
- Gerðu þetta aðeins fyrir næsta skref sem barnið er að reyna að yfirstíga. Barnið getur síðan notað fyrri rök til að hjálpa því að reyna næstu skref.

Að láta reyna á þetta

- Ákveða þarf fyrsta skrefið og hver verðlaunin eiga að vera.
- Fyrsta skrefið þarf að vera raunhæft, eitthvað sem barnið hefur þegar gert einu sinni eða tvisvar.
- Hrósið barninu fyrir allar þær tilraunir til að fara í gegnum skrefið.
- Endurtakið hvert skref þar til að barninu fer að líða vel við að gera það.
- Ef nauðsyn krefur, brjóttu þá skref niður í smærri skref.
- Hafðu augun opin fyrir öryggishegðun barnsins.
- Leysið þá erfiðleika sem barnið lendir í þegar það reynir að fara í gegnum skref.

Foreldrar geta hjálpað með því að efla sjálfstæði barns og stuðlað að því að barnið takist á við áskoranir með hrósi og umbun. Auk þess geta foreldrar verið fyrirmyndir barnins með því að sýna hugrekki.

Það getur verið yfirþyrmandi að takast á við ótta sinn og því getur það hjálpað að vinna á óttanum stigvaxandi svo meiri líkur séu að barnið komist yfir hvert skref og nái lokamarkmið sínu.

Umbun getur hjálpað til við að hvetja barn sem finnur fyrir kvíða sem sýnir einnig að tekið hefur verið eftir hugrekki þeirra.

ÚTGEFANDI:
LANDSPÍTALI, BUGL
FEBRÚAR 2020

ÁBYRGÐ:
DEILDARSTJÓRAR OG YFIRLÆKNIR BUGL

LJÓSMYND: SHUTTERSTOCK

HÖNNUN: SAMSKIPTAÐEILD LSH