

## Znakovi anksioznosti i stresa kod djece različite dobi

U doba izmijenjene svakodnevnice i životnih okolnosti uzrokovanih koronavirusom moguće je pretpostaviti da će djeca i mladi doživljavati više tjeskobe i stresa nego što je to uobičajeno. Iako je viša razina anksioznosti, straha i nelagode u ovom trenutku prirodna i očekivana, donosimo Vam nekoliko znakova pomoću kojih možete kod svoje djece prepoznati uznemirenost, povećanu potrebu za pažnjom i osjećajem sigurnosti ili razgovorom te dodatnim informacijama.

### Predškolska djeca i djeca nižih razreda osnovne škole

- Plačljivost, iskazivanje ljutnje ili agresivnosti bez očiglednog razloga
- Povlačenje, ne uključivanje u uobičajenu igru
- Promjene u navikama hranjenja i spavanja
- Češće noćne more i ružni snovi
- Buđenja tijekom sna
- Vraćanje ranijim obrascima ponašanja – npr. sisanje palca
- Poteškoće u odvajanju od roditelja
- Aktiviranje ranijih strahova primjerice od čudovišta, mraka, samoće
- Izvještavanje o fizičkoj nelagodi npr. češća bol u trbuhu ili glavobolja koja nije zdravstvenog uzroka

#### Kako pomoći:

- Spustiti se u razinu njihovih očiju
- Koristiti rječnik koji razumiju pri iskazivanju podrške i razumijevanja
- Verbalno iskazivati ljubav i toplinu
- Održavati uobičajenu rutinu

### Djeca školske dobi i adolescenti

- Traženje da učinite umjesto njih nešto što inače obavljaju sami
- Češće traženje potvrde i odobrenja
- Češće negativne promjene raspoloženja, nelagoda tijekom razgovora o emocionalnom stanju
- Izbjegavanje komunikacije
- Otpor autoritetu i strukturi
- Pad motivacije i izbjegavanje školskih obveza i zadataka u kućanstvu
- Često žaljenje na fizičke simptome i bol
- Izbjegavanje novih aktivnosti
- Problemi sa koncentracijom
- Negativna očekivanja i strah da će se nešto loše dogoditi
- Poteškoće spavanja i promjene u hranidbenim navikama

#### Kako pomoći:

- Pitati što ih zabrinjava i uznemiruje
- Verbalno ponuditi utjehu i podršku
- Provoditi više vremena s njima nego uobičajeno
- Dopustiti da ne odrade uobičajeni kućanski posao i provedu dio vremena sami

### Primjer relaksacijske tehnike za djecu: Kontrolirano disanje – duboko disanje

Kontrolirano disanje je tehnika kojom možemo pomoći djeci da brzo umanje trenutnu razinu uznemirenosti i opuste se. Potrebno je da se dijete koncentrira na svoje disanje, a korisna je jer u većini slučajeva vršnjaci ni ne opaze kako si dijete pomaže.

Polako i duboko udahnuti i zadržati dah 3 sekunde, a zatim vrlo sporo izdahnuti. Tijekom izdisaja, razmišljati sa uputom „opusti se“. Ponavljajući ovaj postupak nekoliko puta očekujemo da dijete vrati kontrolu nad svojim tijelom i osjeti se smireno.

Ukoliko uočite da su navedene poteškoće trajnije, učestalije i intenzivnije potražite savjet, dodatne informacije i pomoć stručne osobe.

#### Izvori:

<https://store.samhsa.gov/product/Talking-With-Children-Tips-for-Caregivers-Parents-and-Teachers-During-Infectious-Disease-Outbreaks/PEP20-01-01-006>

<https://www.nhs.uk/conditions/stress-anxiety-depression/anxiety-in-children/>

<https://healthyfamilies.beyondblue.org.au/age-6-12/mental-health-conditions-in-children/anxiety>

Stallard P.(2010). *Misli dobro, osjećaj se dobro. Kognitivno-bihevioralna terapija u radu s djecom i mladim ljudima*. Zagreb: Naklada Slap