



SPOSOBY

NA

LĘK

IWR - INSTYTUT WSPIERANIA ROZWOJU



Lęk to emocja, która
nierozzerwalnie wiąże się
z rozwojem dziecka i jest
stanem całkowicie naturalnym.

W tym e-booku znajdziesz
informacje dotyczące
dziecięcego lęku oraz sposoby
na pokonanie go.

Przyjemnej lektury!

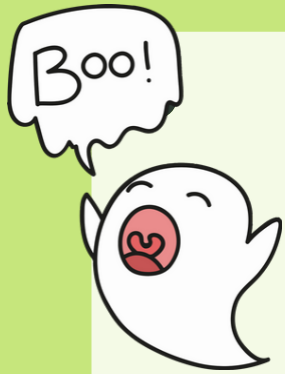
Zespół IWR



W zależności od okresu rozwojowego, w którym znajduje się dziecko lęki pojawiają się i zanikają.

Czasem jednak zdarza się, że lęki zamiast przeminąć pozostają z dzieckiem na dłużej powodując powstawanie zaburzeń lękowych.

Problem pojawia się, gdy lęki zaczynają przeszkadzać w codziennym funkcjonowaniu i podejmowanych aktywnościach.



Lęk a strach

Choć są często mylone, lęk i strach to dwie różne emocje.

Strach - dotyczy realnego zagrożenia lub niebezpieczeństwa, np. strach przed upadkiem z wysokości, gdy wchodzimy po drabinie.

Lęk - nie wiąże się z realnym zagrożeniem, a raczej jest wyobrażeniem niebezpieczeństwa lub jego skutków.



Strach pełni w życiu człowieka funkcję ostrzegawczą i pomaga uniknąć niebezpieczeństw. Dzięki niemu organizm wytwarza substancje, takie jak np. adrenalina, które stawiają nas w stan podwyższonej gotowości do działania, w tym walki lub ucieczki. Krótkotrwały strach może mieć działanie mobilizujące.



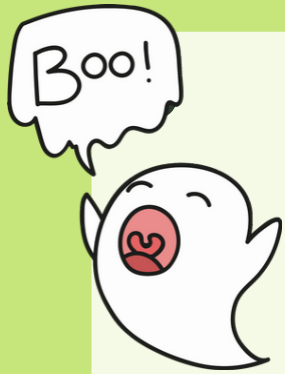


Lęk jest irracjonalnym odczuciem, związanym z naszym wyobrażeniem potencjalnego niebezpieczeństwa lub jego skutków. Jest on nieprzyjemnym doświadczeniem, niepełniącym funkcji ostrzegawczej.

Często wiąże się z objawami somatycznymi. Nad lękiem trudno całkowicie i świadomie zapanować.

Można ograniczać go poprzez unikanie czynników lękotwórczych.





Objawy lęku

- przyspieszone bicie serca
- bladość skóry
- pocenie się
- przyspieszone bicie serca
- drżenie ciała
- mrowienie kończyn
- trudności z oddychaniem
- uczucie ściskania w żołądku
- zawroty głowy
- biegunki
- zasłabnięcia lub omdlenia



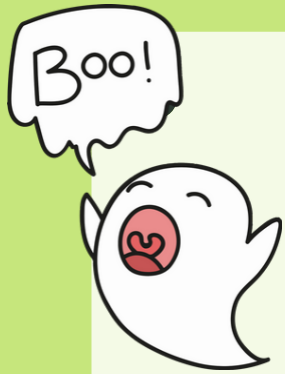


Zaburzenia lękowe mogą
dotyczyć nawet

20%

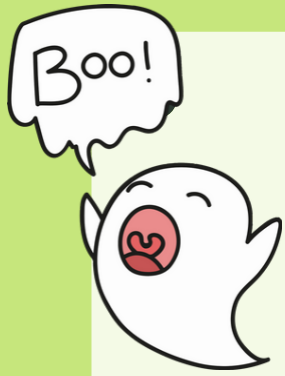
dzieci i nastolatków.





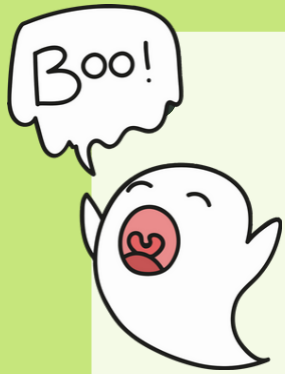
Co powinno niepokoić?

- nieadekwatne nasilenie lęku
- lęk niepasujący do okoliczności
- lęk wywołany neutralnymi bodźcami
- zbyt długi czas odczuwania lęku
- nasilenie objawów somatycznych
- lęk utrudnia codzienne funkcjonowanie dziecka
- utrzymujący się obniżony nastrój



Rodzaje lęków występujące u dzieci



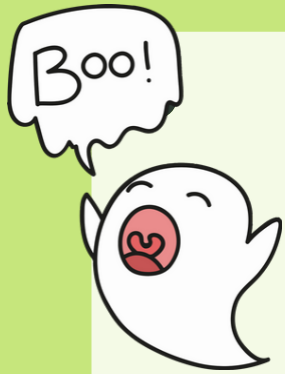


Lęk separacyjny

Występuje głównie u młodszych dzieci i jest zjawiskiem rozwojowym. Powinien zaniknąć najpóźniej około 5 roku życia.

Lęk separacyjny objawia się obawą przed zostaniem opuszczonym przez rodzica.

Cechy charakterystyczne: płacz, objawy somatyczne, niechęć do zostawiania bez opiekuna lub spania we własnym łóżku.



Lęk uogólniony

Występuje u ok 3-4% dzieci,
niezależnie od płci.

Dziecko nadmiernie zamartwia się tym,
co będzie lub było, bez żadnej
konkretnej przyczyny.

Cechy charakterystyczne: bóle
mięśni, zaburzenia rytmu snu,
problemy z koncentracją, obniżony
nastrój, zmęczenie, objawy
somatyczne.



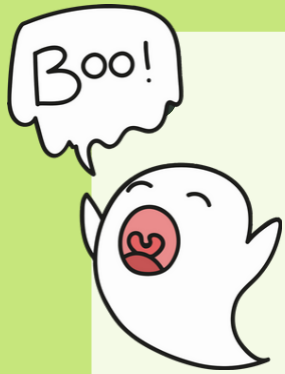
Lęk napadowy

Pojawia się najczęściej w okresie dojrzewania.

Wiąże się z napadami paniki czyli nagłych, bardzo silnych reakcji lękowych z towarzyszącymi objawami somatycznymi.

Cechy charakterystyczne:

przyspieszone bicie serca, poczucie utraty kontroli i zbliżającego się niebezpieczeństwa, trudności z oddychaniem.



Fobie

O fobii mówimy, gdy odczuwany lęk nie jest związany z fazą rozwojową.

Fobia, to silny lęk związany z określonym przedmiotem lub sytuacją. Może dotyczyć pajaków, krwi, przebywania w ciasnych pomieszczeniach lub pewnych sytuacjach społecznych.

Cechy charakterystyczne: pocenie się, przyspieszone bicie serca, lęk przed śmiercią, duszenie się.



Mutyzm

Występuje najczęściej między 3. a 6. rokiem życia.

Dziecko nie odzywa się w określonych sytuacjach społecznych, unika kontaktu wzrokowego. Ma spłyconą mimikę twarzy. Problemy z komunikacją zazwyczaj nie występują w domu dziecka.

Cechy charakterystyczne:

wybiórczość odpowiedzi, brak kontaktu wzrokowego, bierność i wycofanie z relacji społecznych.



Zespół stresu pourazowego

Pojawia się w następstwie traumatycznego wydarzenia w życiu dziecka, takiego jak np. wypadek, nagła śmierć osoby bliskiej, kataklizm czy bycie ofiarą przemocy. Trauma może ujawniać się podczas snu lub wspomnień.

Cechy charakterystyczne: problemy z koncentracją, zaburzenia snu, depresja, lęk przed śmiercią, zwiększona drażliwość, zachowania nieadekwatne do wieku.



Zaburzenia obsesyjno - kompulsywne

Dziecko radzi sobie z lękiem przez wykonywanie zrytualizowanych czynności.

W tego typu zaburzeniach pojawiają się obsesyjne, natrętne myśli, które zakłócają codzienne funkcjonowanie.

Cechy charakterystyczne: przymus wykonywania specyficznych czynności, myśli katastroficzne, silna koncentracja na szczegółach, nadmierne zamartwianie się.



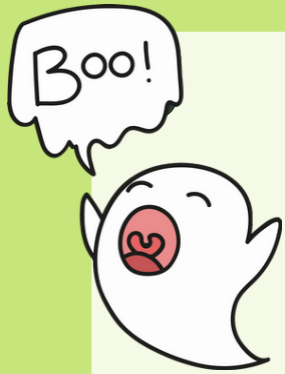
SPOSOBY NA LĘK





Sposoby na lęk

- metody relaksacyjne
- ćwiczenia oddechowe
- przytulenie się
- trening asertywności
- trening umiejętności społecznych
- czytanie bajek terapeutycznych
- psychoedukacja
- stworzenie skali strachu
- zastępowanie lęków pozytywnymi myślami



Sposoby na lęk

- rysowanie swojego lęku
- znalezienie kotwicy bezpieczeństwa, np. małej figurki czy pluszaka, który obroni dziecko przed lękiem
- terapia psychologiczna
- w zaawansowanych zaburzeniach lękowych farmakoterapia



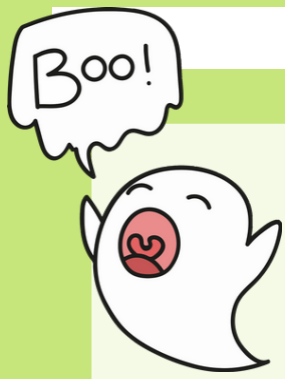
Ćwiczenie

Rozbrajanie lęku

Narysuj lub bardzo dokładne wyobraź sobie swój lęk. Pomyśl jaki ma kolor, fakturę, kształt itd.

Jeśli przybiera on formę np. potwora z wielkimi pazurami, wyobraź sobie, że masz pilniczek i możesz opiłować mu paznokcie, by nie drapały. Później możesz z nim porozmawiać i zapytaj co lubi, być może uwielbia bakłażany? Następnym razem, gdy się pojawi będziesz wiedział, co z nim zrobić.





Gdy dziecko zмага się z lękiem, by
sobie z nim poradzić może
wymagać pomocy osoby dorosłej.

Lęki pojawiają się i znikają.
Jednak gdy ich nasilenie jest zbyt
silne lub czas trwania nadmiernie
wydłużony, warto rozważyć
konsultację ze specjalistą, a w razie
potrzeby wdrożenie odpowiednich
oddziaływań terapeutycznych.





Lęk jest naturalną emocją, jednak
powinien mieścić się
w określonych granicach.

Niedługo na naszej stronie pojawi
się szkolenie dotyczące dziecięcych
emocji, znacznie pogłębiające ten
temat.

Zachęcamy do zapoznania się
z pełną ofertą [IWR - Instytutu
Wspierania Rozwoju](http://www.iwr.edu.pl).

Zespół IWR