

SPOSOBY



NA

LEK



**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.***





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.



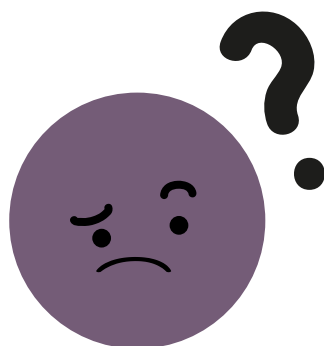
Objawy lęku

-  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



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

Dziecko nadmiernie zamartwia się tym, co będzie lub było, bez żadnej konkretnej przyczyny. Występuje u ok 3-4% dzieci, niezależnie od płci.

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



Lęk napadowy

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

-  **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 broni 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 zmaga 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.**

***Zachęcamy do zapoznania się
z pełną ofertą IWR - Instytutu Wsparcia
Rozwoju.***



IWR-Instytut Wsparcia Rozwoju