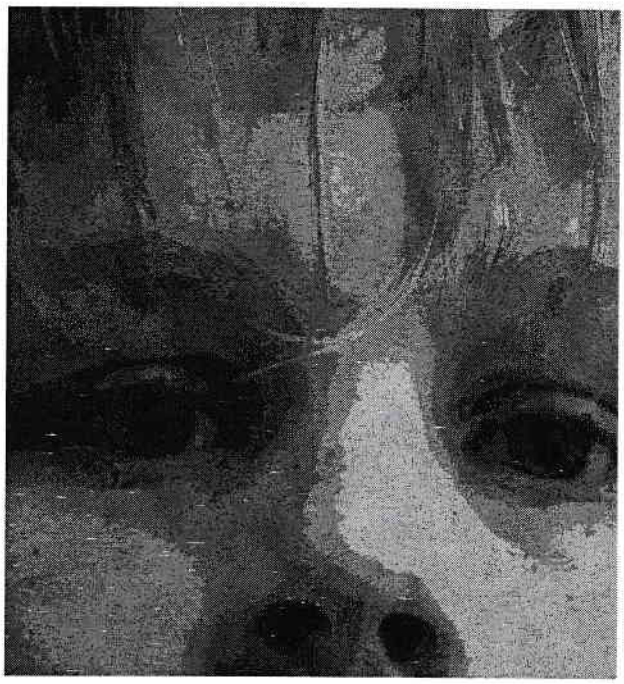
LIBRIS | We know books

Ronald Rapee | Susan Spence | Vanessa Cobham
Ann Wignall

CUM SĂ VĂ AJUTAȚI COPILUL CU PROBLEME DE ANXIETATE

Un ghid pas cu pas pentru părinți

Ediția a doua



LIBRIS | We know books

CUPRINS

PREFAȚĂ 9

INTRODUCERE 11

CAPITOLUL 1

DE CE ESTE ANXIOS COPILUL DUMNEAVOASTRĂ? 19

CAPITOLUL 2

CUM INFLUENȚEAZĂ GÂNDURILE SI EMOȚIILE ANXIETATEA? 33

CAPITOLUL 3

SĂ ÎNVĂȚĂM SĂ GÂNDIM REALIST 49

CAPITOLUL 4

CUM ÎNVAȚĂ COPILUL DUMNEAVOASTRĂ SĂ SE RELAXEZE? 73

CAPITOLUL 5

CUM PUTEȚI SĂ VĂ AJUTAȚI COPILUL
SĂ ÎȘI CONTROLEZE ANXIETATEA? 93

CAPITOLUL 6

TESTAREA REALITĂȚII 115

CAPITOLUL 7

ABILITĂȚI SOCIALE ȘI ASERTIVITATE 153

CAPITOLUL 8

SUMARIZARE 183

LIBRIS | We know books

Capitolul 1

De ce este anxios copilul dumneavoastră?

Obiectivele capitolului

În acest capitol, veți învăța:

- cum să vă dați seama când copilul dumneavoastră are nevoie de ajutor;
- câte ceva despre formele pe care le poate lua anxietatea la copii;
- câteva lucruri cu privire la posibilele cauze ale anxietății la copii;
- cum vor fi vizate aceste cauze prin programul de tratament.

Fricile normale

Frica este o parte normală şi naturală a vieții. Este o parte a evoluției noastre ca specie; diferite temeri apar şi se dezvoltă în anumite momente din viața noastră. Teama de străini şi teama de a fi separat de persoana care îi îngrijeşte apar la copii de regulă la vârsta de aproximativ nouă luni. Evident că vârsta exactă şi intensitatea fricii variază uşor de la copil la copil, însă toți copiii trec prin aceste temeri care în majoritatea lor apar la vârste similare. Pe măsură ce copiii cresc, încep să manifeste alte frici naturale. Teama de animale (de exemplu, de câini) şi de insecte (de exemplu, de păianjeni), teama de apă, de întuneric şi teama de

LIBRIS | We know books

supranatural (de exemplu, de stafii şi monştri) apar adesea la copiii mici sau mai măricei. În copilăria medie spre cea târzie, copiii încep să devină mai conştienţi de ceilalţi copii, dar şi mai conştienţi de ei înşişi, dezvoltând o dorinţă puternică de a se integra în grupul celorlalţi. Aceste preocupări cresc de obicei în intensitate pe parcursul anilor următori şi ajung la apogeu în adolescenţa medie, atunci când modul în care arată şi ceea ce cred alţi copii despre ei devin cele mai importante lucruri din lume pentru adolescenţi.

Când devine anxietatea o problemă?

Cum decideţi dacă teama copilului dumneavoastră e „anormală"? Simplu: nu puteţi decide aşa ceva! Nu există „temeri anormale". Toate temerile sunt normale - unele sunt pur şi simplu mai intense şi mai mari decât altele. Chiar şi fricile care iniţial pot părea ciudate, precum teama de microbi care îl determină pe un copil să se spele des, pot fi văzute ca simple frici normale care au ajuns să fie prea accentuate. La urma urmei, majoritatea dintre noi ne facem câteva griji cu privire la microbi - întrebaţi-vă numai dacă aţi accepta să vă mâncaţi cina din farfuria unui câine! Deci copiii cu probleme de anxietate pot fi văzuţi pur şi simplu ca având temeri normale care au devenit mai exagerate şi mai intruzive decât cele ale altor copii.

O modalitate mai eficientă de a vă raporta la aceste probleme este să vă gândiţi dacă anxietatea copilului dumneavoastră reprezintă o problemă pentru acesta. Interferează oare cu viaţa sa sau îi cauzează dificultăţi? Aceste dificultăţi pot fi numeroase şi variate. De exemplu, se poate pur şi simplu ca temerile copilului dumneavoastră să îi genereze supărare şi neplăcere, sau îl pot împiedica să se bucure de lucrurile care îi plac. Este posibil ca anxietatea să îi afecteze performanţele şcolare sau pe cele sportive.

Ideea principală este că, dacă anxietatea copilului dumneavoastră îi afectează în mod neplăcut viaţa, atunci, foarte probabil este cazul să vă gândiţi cum să îl ajutaţi să o controleze. Decizia finală va depinde de echilibrul dintre nivelul la care este afectat copilul dumneavoastră de anxietate şi gradul de efort pe care dumneavoastră, copilul şi restul familiei sunteţi dispuşi să îl depuneţi pentru a elimina frica respectivă.

LIBRIS We know books

Decizia trebuie luată atât de dumneavoastră, cât şi de copil. S-ar putea ca împreună să decideţi că deşi anxietatea îl afectează oarecum, nu este momentul sau problema nu este suficient de presantă pentru a necesita să fie rezolvată. Pe de altă parte, s-ar putea să decideţi că, deşi anxietatea nu pare să fie o problemă foarte mare, ar fi distractiv să lucraţi împreună la rezolvarea ei şi că ar fi plăcut să scăpaţi de ea.

Când luaţi decizia aceasta e bine să ţineţi minte că, pentru a lucra la însuşirea strategiilor din această carte, este nevoie de dedicare, muncă intensă şi angajament. Activităţile propuse nu sunt deloc dăunătoare sau periculoase şi de obicei aduc multe avantaje secundare, precum îmbunătăţirea stimei de sine, a încrederii în sine şi a stării generale de bine.

Cât sunt de frecvente problemele de anxietate?

După cum am menţionat în introducere, aşa-numitele tulburări de anxietate sunt problemele psihologice cele mai des întâlnite la copii şi adolescenţi. Aproximativ unul din zece copii îndeplinesc criteriile pentru ceea ce, în termeni tehnici, denumim tulburare de anxietate. Tulburările propriu-zise variază în funcţie de vârstă. Teama de separare de persoana care îi îngrijeşte este mai obişnuită la vârste mai mici, în timp ce anxietăţile de ordin social sunt mai frecvente la vârste mai mari.

Este interesant de observat că, deşi tulburările de anxietate sunt atât de des întâlnite în realitate, acestea nu sunt problemele cele mai frecvente în cadrul clinicilor de sănătate mentală pentru copii. Centrele de sănătate mentală se ocupă de obicei de copiii cu probleme de agresivitate, de atenţie, alimentare sau cu tendinţe suicidale. Explicaţia este că, deşi anxietatea este răspândită la copii, majoritatea părinţilor nu se gândesc să îşi ducă fiul sau fiica la un specialist pentru a fi ajutaţi. Acest lucru e posibil să se întâmple deoarece părinţii consideră că anxietatea este pur şi simplu parte a personalităţii copilului şi că nu se poate face nimic. Este de asemenea posibil ca anxietatea să nu îi afecteze pe părinţi şi pe profesori la fel de mult ca celelalte probleme menţionate, astfel încât aceştia nu realizează consecinţele anxietăţii asupra copilului. În plus, în multe locuri centrele de sănătate mentală sunt mai bine pregătite şi mai obişnuite să se ocupe de probleme de agresivitate decât

LIBRIS | We know books
de anxietate. Prin urmare, părinții au adesea senzația că fac „din țânțar armăsar" atunci când se îngrijorează cu privire la copilul lor. Din această cauză, este posibil să fie descurajați și să nu apeleze la ajutor.

Cum afectează anxietatea copiii?

Deși în general anxietatea nu are un impact atât de dramatic asupra vieții copiilor precum probleme ca delicvența sau consumul de droguri, totuși problemele legate de anxietate pot afecta destul de puternic viața copiilor.

Copiii anxioși tind să aibă mai puțini prieteni decât alți copii de vârsta lor. Deoarece numeroși copii anxioși sunt timizi, aceștia întâmpină dificultăți în interacțiunea cu copii necunoscuți sau când vor să se alăture unor cluburi sau grupuri. Din acest motiv, ei au adesea un număr limitat de prieteni și e posibil să nu interacționeze cu prietenii lor atât de mult ca alți copii. La rândul său, lipsa prieteniilor poate avea un impact important mai târziu în viață, accentuându-le singurătatea și scăzând șansele formării unei rețele de suport social.

Anxietatea poate afecta și performanțele școlare ale copilului. Numeroși copii cu probleme de anxietate au performanțe foarte bune la școală datorită faptului că perfecționismul și conștiinciozitatea îi determină să depună mai mult efort, dar este posibil ca ei să nu aibă performanțele pe care le-ar putea avea în realitate. Aceasta se întâmplă mai ales în cazul copiilor care se îngrijorează mult. Se observă că adesea aceștia întârzie cu rezolvarea temelor și întâmpină dificultăți cu lecțiile, nu pentru că ar fi incapabili, ci pentru că îngrijorarea îi împiedică să abordeze sarcinile cu încredere. În plus, copiii timizi se aleg cu mai puțin de pe urma cursurilor și a predării, deoarece anxietatea îi împiedică să exploateze la maximum resursele puse la dispoziție (de exemplu s-ar putea să nu pună întrebări la ore). În plus, numeroși copii anxioși s-ar putea să se descurce corespunzător la ore, dar să eșueze în situații de examen, datorită faptului că îngrijorarea îi împiedică să se concentreze. Pe termen lung, cercetările arată că acești copii timizi au opțiuni și oportunități mai restrânse în ceea ce privește cariera. Multe cariere (de exemplu vânzări, profesiuni în media sau avocatură) s-ar putea să iasă

IBDIS We know
din calcul în cazul adolescenților timizi, din cauza reținerii acestora de a vorbi în fața altora.

Deşi mulți copii cu probleme de anxietate se vor schimba pe măsură ce cresc şi se maturizează şi s-ar putea să devină adulți încrezători în sine şi sociabili, totuşi unii vor deveni adulți anxioşi. Tulburările de anxietate la vârsta adultă pot da naştere la impedimente serioase în viață. Adulții anxioşi sunt mai predispuşi la consumul abuziv de alcool şi de droguri, la absenteism şi şomaj, la boli şi consultarea unor diverşi specialişti din domeniul medical, la depresie şi chiar la suicid. Nu încercăm să sugerăm că aceste probleme vor apărea în cazul copilului dumneavoastră, însă chiar dacă efectele anxietății asupra copilului sunt la polul mai puțin sever - eventual ratarea unor oportunități - este recomandabil să remediați problema cât mai curând, decât să aşteptați pentru a vedea dacă apar probleme mai serioase.

Cum se manifestă anxietatea la copii?

Fiecare dintre noi are personalitatea sa şi nu există doi copii anxioşi cu comportamente identice. Totuşi există câteva coordonate generale similare pe care le vom descrie.

Atunci când copiii sunt anxioşi, există trei moduri probabile în care simt efectele anxietății. În primul rând, anxietatea este resimțită la nivelul proceselor mentale sau al gândurilor lor. Copiii anxioşi vor avea *gânduri* centrate pe un anumit tip de pericol sau amenințare. De exemplu, pot fi îngrijorați de faptul că se vor răni, că cineva apropiat lor va fi rănit sau că se va râde de ei. În al doilea rând, anxietatea e resimțită *fizic* la nivelul corpului. Când copilul e anxios, corpul îi devine mai încordat sau activat. Cercetătorii numesc această reacție drept reacție de atac-sau-fugă (*„fight-or-flight"* în limba engleză), pentru că scopul este acela de a proteja persoana, pregătind-o să înfrunte sau să scape de un potențial pericol. Reacția de atac-sau-fugă include modificări precum ritmul crescut al bătăilor inimii, al respirației, transpirație şi greață. Din această cauză, atunci când sunt cuprinşi de îngrijorare, copiii anxioşi pot acuza dureri de stomac, dureri de cap, vomă, diaree sau oboseală. În cel de-al treilea şi probabil cel mai important mod, anxietatea afectează *comportamentul* copiilor. Când sunt anxioşi, copiii tind să devină

LIBRIS | We know books
neliniştiţi, să umble de colo-colo, să plângă, să se ascundă după părinţi sau să tremure. În plus, anxietatea este de obicei însoţită de o formă de evitare. Poate fi vorba de un comportament evitativ evident (de exemplu refuzul de a duce gunoiul afară pe întuneric) sau poate fi o evitare mai subtilă (de exemplu, obiceiul de a pune muzică toată noaptea la petreceri pentru a evita interacţiunea cu ceilalţi copii).

Intensitatea anxietăţii variază de la copil la copil. Unor copii le este teamă de doar unul sau două lucruri. De exemplu, un copil poate fi în general încrezător în sine şi sociabil, dar să îi fie pur şi simplu teamă să doarmă cu lumina stinsă. La celălalt capăt al spectrului, unii copii sunt temători în multe domenii de viaţă şi pot părea permanent iritaţi sau sensibili. De exemplu, unii copii sunt neliniştiţi când vine vorba de orice situaţie nouă, de a cunoaşte copii, se pot teme de câini, păianjeni şi întuneric sau devin neliniştiţi când părinţii sunt plecaţi de acasă noaptea.

Există, de asemenea, şi nişte tipare uzuale de manifestare a anxietăţii pe care le întâlnim mereu şi pe care le vom descrie în secţiunile următoare[1].

Fobiile specifice

Fobiile specifice se referă la frica de obiecte sau de situaţii specifice. Un copil cu o fobie specifică se teme de un lucru anume (de exemplu, de întuneric). Câteva fobii des întâlnite sunt: teama de întuneric, câini, înălţimi, păianjeni, furtuni şi injecţii. Alexandra, pe care am prezentat-o anterior, are o fobie specifică de apă.

Anxietatea de separare

Anxietatea de separare este frica de a fi despărţiţi de principala persoană care le poartă de grijă, cel mai adesea fiind vorba de mama copilului. Copiii cu anxietate de separare devin foarte supăraţi atunci când trebuie să se despartă de cel care îi îngrijeşte, indiferent de motiv. În cazuri severe pot chiar să îşi urmeze părintele prin camere pentru a nu fi scăpaţi din privire nicio clipă. Cel mai adesea, aceşti copii evită să

[1] Criteriile formale de diagnostic şi modalităţi structurate de evaluare a acestor tulburări sunt prezentate în Manualul de Diagnostic şi Statistică a Tulburărilor Mentale (DSM-IV-TR) şi în Interviul Clinic Structurat pentru DSM-IV, versiunea pentru Copii (KID-SCID), ambele fiind traduse şi în limba română (n.t.).

LIBRIS | We know
meargă la şcoală, se supără când părinţii lor vor să iasă în oraş, refuză să doarmă la alţii şi încearcă să-şi ţină părinţii / părintele în preajmă tot timpul. Unii copii se plâng de dureri de stomac sau de alte probleme fizice când sunt separaţi şi mulţi dintre ei fac „crize" când sunt ameninţaţi cu separarea. Motivul acestui comportament pare să fie teama că ceva îngrozitor i se va întâmpla părintelui sau copilului cât timp cei doi sunt despărţiţi şi că, în consecinţă, nu se vor mai revedea niciodată. Andreea, pe care am prezentat-o anterior, a început să sufere de anxietate de separare după divorţul părinţilor ei.

Anxietatea generalizată

Anxietatea generalizată este o tendinţă generală de a fi îngrijorat sau anxios cu privire la numeroase domenii de viaţă. Copiii cu anxietate generalizată sunt adesea descrişi de părinţii lor ca fiind mereu îngrijoraţi. Sunt preocupaţi de multe probleme generale precum sănătatea, temele, performanţele sportive, facturile, tâlhăriile şi chiar de problemele de la locul de muncă al părinţilor. Sunt foarte preocupaţi de orice situaţie nouă pe care trebuie să o înfrunte şi adesea le pun părinţilor întrebări şi le solicită confirmări. Numeroşi părinţi povestesc că emisiunile TV precum ştirile de seară sau dramele poliţiste îi transformă pe copii într-un „pachet de griji" timp de câteva zile. Alin, unul din copii prezentaţi anterior, suferă de anxietate generalizată, dar şi de tulburare obsesiv-compulsivă, care este problema lui principală.

Anxietatea sau fobia socială

Anxietatea socială sau fobia socială se referă la frica şi neliniştea apărute în situaţii în care copilul trebuie să interacţioneze cu alte persoane sau să fie în centrul atenţiei. Aceşti copii sunt cel mai adesea descrişi ca fiind timizi, iar problema fundamentală este teama că, într-un fel sau altul, ceilalţi îşi vor face o impresie negativă despre ei. Prin urmare, tind să evite multe situaţii în care este nevoie să interacţioneze cu alte persoane: când trebuie să întâlnească persoane necunoscute, să vorbească la telefon, să se înscrie în echipe sau cluburi, să răspundă la întrebări la clasă sau să poarte haine „nepotrivite". George, pe care l-am descris anterior, are anxietate socială.

LIBRIS We know

Tulburarea obsesiv-compulsivă

Tulburarea obsesiv-compulsivă este prezentă atunci când copilul are anumite acțiuni sau gânduri pe care le repetă mereu, adesea pe perioade lungi de timp. Copiii cu probleme obsesiv-compulsive pot avea anumite gânduri sau teme care se derulează în mintea lor în mod repetat. De exemplu, se poate ca ei să fie mereu îngrijorați de murdărie sau microbi sau e posibil să fie mereu preocupați de păstrarea ordinii și a curățeniei. În plus, aceşti copii tind să repete anumite acțiuni, adesea într-o manieră superstițioasă sau cu tentă de ritual. De exemplu, e posibil ca ei să se spele, în mod repetat, într-un anume fel, pe o perioada îndelungată de timp. sau se poate să își organizeze și reorganizeze lucrurile într-un mod anume. Problema de bază a lui Alin este una de natură obsesiv-compulsivă.

Unii copii cu tulburare obsesiv-compulsivă pot avea probleme foarte complexe şi complicate. Uneori, aceste probleme pot coexista atât cu ticuri sau probleme neurologice, cât şi cu comportamente mai extreme şi neobişnuite. Am sugerat deja anterior că cel mai eficient lucru este să încercați să vă ajutați copilul anxios cu ajutorul unui terapeut, însă acest lucru este în mod special indicat în cazul în care copilul dumneavoastră manifestă o tulburare obsesiv-compulsivă.

Sindromul de panică

Sindromul de panică este reprezentat de frica sau teama de a avea atacuri de panică. Atacurile de panică se manifestă printr-un puseu brusc de frică însoțită de o serie de trăiri fizice (bătăi rapide ale inimii, transpirație, amețeală, furnicături şi senzație de sufocare). În timpul unui atac de panică, copiii pot avea impresia că mor sau că li se întâmplă ceva îngrozitor. Atacurile de panică nu sunt des întâlnite la copiii mici şi sunt mai frecvente la adolescenții mai mari. Câteodată, aceşti adolescenți încep să evite numeroase situații, din cauza atacurilor de panică şi, în aceste cazuri, problema este denumită tulburare de panică însoțită de agorafobie.

Laura avea cincisprezece ani când a avut primul atac de panică. Era la petrecerea dată de o prietenă, când a început să i se facă rău şi să amețească. Vederea i s-a înceţoşat şi totul în jur părea să se întâmple undeva la mare distanță. Laura era convinsă că urma să leşine şi le-a

LIBRIS We know books

strigat prietenilor ei să cheme o ambulanță. Numeroase teste medicale nu au reușit să evidențieze nicio problemă de natură fizică, însă începând de atunci Laura a început să se teamă foarte tare de orice situație care îi provoca senzații ciudate în corp, precum jocurile de lumini, parcurile de amuzament sau chiar și exercițiile fizice. Laura mai are senzații de panică din când în când și a început să își limiteze viața pentru a nu-și suprasolicita corpul.

Tulburarea de stres posttraumatic

Tulburarea de stres posttraumatic este o reacție la un eveniment puternic și traumatic, în cadrul căruia copilul a fost foarte înspăimântat sau a fost rănit. Printre evenimente care pot declanșa astfel de reacții se numără accidentele de mașini, dezastrele naturale, abuzul sexual sau faptul de a fi fost martor la o spargere. Majoritatea copiilor vor manifesta o oarecare anxietate timp de câteva săptămâni după un eveniment traumatic. De obicei, această reacție dispare treptat. În unele cazuri, însă, reacția continuă mai multe luni. E posibil ca asemenea copii să-și amintească evenimentul sau să aibă coșmaruri despre el sau chiar să includă elemente legate de traumă în jocul lor. Este posibil ca brusc să se comporte sau să simtă ca și cum evenimentul s-ar produce din nou și să devină foarte tulburați. Copiii încearcă adesea să evite situațiile care le reamintesc de traumă și pot deveni distanți din punct de vedere afectiv. Pot manifesta agitație, probleme de somn și iritabilitate.

Cosmin are nouă ani. În urmă cu șase luni, el și tatăl lui au fost implicați într-un accident de mașină. Se aflau în fața unui șir de mașini care așteptau la semafor pe o stradă aglomerată. Deodată, șoferul unei mașini care se îndrepta înspre ei a pierdut controlul autovehiculului. Cosmin a observat cu groază mașina care venea înspre ei și care i-a lovit frontal. S-a simțit complet neajutorat. Deși și-a revenit fizic de pe urma accidentului, impactul emoțional al acestuia asupra lui Cosmin este încă grav. Cosmin e adesea iritabil și are „explozii" de furie în mod regulat, lucru care nu se întâmpla deloc înainte. În unele nopți se trezește speriat pentru că retrăiește în visele sale spaima din timpul accidentului. Îi este frică să meargă cu mașina și intră adesea în panică atunci când trebuie să se oprească la semafoare în intersecții aglomerate.

LIBRIS | We know books

Ca şi în cazul tulburărilor obsesiv-compulsive, copiii cu tulburare de stres post-traumatic au uneori nevoie de ajutor specific şi specializat. Din acest motiv, este foarte important să cereți ajutorul unui expert specializat în domeniul sănătății mentale în cazul în care copilul dumneavoastră manifestă stres post-traumatic.

Ce anume generează anxietatea la copii?

Nu se cunoaşte răspunsul complet la această întrebare. Totuşi, cercetările au identificat un număr de factori care probabil joacă un rol important în apariția anxietății. În următoarele paragrafe se discută despre unele dintre cauzele identificate ale anxietății la copii.

Factorii genetici

Există puține dubii asupra faptului că anxietatea se moşteneşte în familie. Persoanele anxioase pot adesea să găsească cel puțin un exemplu de rudă apropiată care la rândul ei pare să fie o persoană anxioasă; este destul de întâlnită situația ca cel puțin unul dintre părinții unui copil anxios să fie la rândul său anxios. În unele cazuri, părintele are un nivel ridicat de anxietate, în timp ce în altele este vorba pur şi simplu de un părinte care tinde să fie mai îngrijorat decât media. Acest lucru se întâlneşte mai ales la copiii cu niveluri mai ridicate de anxietate. Copiii care au doar o fobie de o anumită situație e mai puțin probabil să aibă părinți anxioşi.

Cercetările au arătat că ceea ce se transmite de la părinte la copil nu este o înclinație specifică spre a fi timid sau înfricoşat de întuneric, ci o tendință generală de a avea o personalitate mai sensibilă emoțional comparativ cu alte persoane. La fel cum oamenii sunt diferiți în ceea ce priveşte înălțimea lor sau culoarea părului, oamenii diferă şi în funcție de cât sunt de emotivi în general. Din punct de vedere genetic, copiii anxioşi tind să aibă o personalitate mai emotivă decât media. Partea pozitivă este că cel mai probabil vor fi mai afectuoşi, amabili, oneşti şi iubitori. Însă partea negativă a acestei emotivități crescute este că vor fi mai predispuşi să fie neliniştiți, preocupați, deprimați şi temători. Există atât părți pozitive, cât şi negative ale personalității oricărui copil şi nu putem sau nici nu dorim să le schimbăm. Însă tehnicile din această carte