

Augantis žmogus

Vaikų baimės - norma ar patologija?

Teresė RAMANAUSKIENĖ

Vaikų ar paauglių amžiuje neretai pasitaiko emocinių sutrikimų, kurių pagrindas yra nerimas. Skiriami trys sutrikimų tipai: atsiskyrimo nerimas, fobinis nerimas, socialinis nerimas.

Atsiskyrimo nerimas

Maži ar ikimokyklinio amžiaus vaikai gana dažnai jaučia tam tikro laipsnio nerimą, kai išsiskiria ar gresia išsiskyrimas su žmonėmis, prie kurių jie prisirišę. Be to, vaikai patiria daug kitų baimių: baimę būti sunaikintam, baimę netekti mamos, savo impulsų baimę, baimę netekti kūno dalių.

Nerimas, kaip emocinis sutrikimas, turėtų būti diagnozuojamas ir gydomas, kai tampa neįprastas, trukdantis prisitaikyti prie aplinkos.

Svarbiausi požymiai yra:

- Nerealus jaudinimasis dėl galimo pavojaus ar žalos, galinčios ištikti žmones, prie kurių ypač prisirišta, ar baimė, kad jie išvyks ir nebegrįš.
- Nerealus jaudinimasis, kad koks nors nepalankus įvykis (pvz.. pasimetimas, pagrobimas, paguldymas i ligoninę ar nužudymas) atskirs jį nuo mylimų žmonių.
- Nuolatinis nenoras ar atsisakymas eiti i mokykla dėl to, kad ten nebus mylimu žmonių (ne dėl kitų priežasčių. pvz.. įvykių mokykloje baimės).
- Nuolatinis nenoras ar atsisakymas eiti miegoti, jei greta nebus artimo žmogaus.
- Pasikartojantys nuolatiniai atsiskyrimo košmarai.
- Pasikartojantys fiziniai simptomai (pykinimas, pilvo skausmai, galvos skausmai, vėmimas) atsiskyrimo situacijų metu, pvz., išėjus iš namų i mokyklą (vyresniems vaikams tipiški širdies veiklos sutrikimai, galvos svaigimas, silpnumas, dusulys).
- Nuolatinė baimė būti namuose vienam dienos metu be artimo žmogaus.
- Perdėtas pasikartojantis nusiminimas (nerimas, verkimas, įniršis, liūdesys, apatija ar socialinis atsiribojimas) nujaučiant atsiskyrimą, skiriantis ar tuoj po išsiskyrimo su mylimu žmogumi.

Vakare, pradėjus temti, tokie vaikai pradeda rūpintis, kad reiks atsiskirti, blogai užmiega. Jų sąmonėje, įsijungia stebuklinis mąstymas - ima bijoti šmėklų, pabaisų. Ryte atsiskyrimo nerimas pasireiškia dar stipriau. Vaikai suranda daugybę priežasčių, kaip nutolinti atsiskyrimą: "ima" skaudėti pilvą, galvą, pykina.

Vos atėjus i mokyklą išsiskyrimo baimė išsisklaido. Stebuklinis mąstymas baigiasi. Vaikai jaučiasi gerai. Kai reikia grįžti namo, vėl atsiranda nerimas, kuris parėjus namo praeina. Stipriausias nerimas būna po savaitgalio, atostogų, ligos. Mokyklos fobija nėra

apsimetinėjimas, kaip mano daugelis tėvų. Mokyklos fobiją reikėtų skirti nuo sąmoningo mokyklos vengimo. Vengiantys mokyklos vaikai nenori, tingi eiti į mokyklą, blogai mokosi. Mokyklos baimę jaučiantys vaikai mokosi gerai, yra pareigingi. Dauguma vaiku, kuriems pasireiškia atskyrimo nerimas, reikalauja nuolatinio dėmesio, būna liūdni, verkia, skundžiasi, kad tėvai jų nemyli, daugiau myli brolių ar seserį, nori numirti.

Vaikai, kuriuos kamuoja mokyklos fobija, pernelyg prisirišę prie mamos. Normaliai besivystantis vaikas 3 metu amžiuje atsiskiria nuo mamos, jis jau turi savo nuomonę, tampa nepriklausomas. Vaikų, kuriems pasireiškia mokyklos baimė, vystymasis sustoja, jie būna labai priklausomi nuo motinos, labai lengvai motinos baimė persiduoda vaikui. Daugumos tokių vaikų motinos pačios nerimastingos, jaučia stiprią baimę, kad reikės palikti vaiką, baiminasi galimu pavojumi. Dažnai vaikų, kuriuos vargina mokyklos fobija, motinoms pasireiškia agorafobijos (atvirų erdvių baimė).

Išoriniai gyvenimo stresoriai dažnai sutampa su atskyrimo nerimo atsiradimu. Dažnai tokių vaikų gyvenime būna išsiskyrimo epizodų (liga, hospitalizavimas, tėvų liga, išvykimas, netektis), gyvenamosios vietos pakeitimas. Negydant tokiems vaikams ilgai gali prasidėti kitos fobijos (pvz., agorafobija), depresija.

Sutrikimo eiga

Paprastai paūmėjimo ir remisijos periodai kartojasi (paūmėja perėjus į 5-tą, 11-tą kl.). Šio sutrikimo eiga priklauso nuo motinos ar kito patikimo asmens buvimo. Jei mamos nėra keletą mėnesių, atskyrimo nerimas gali likti ilgas metas. Kai kuriais atvejais tokie vaikai negali lankyti mokyklos, veikti savarankiškai. Kai baimė ir fiziniai simptomai pereina į somatoforminius sutrikimus, depresiją ar agorafobiją, negydomi atvejai tampa lėtiniai.

Fobinio nerimo sutrikimas (specifinės fobijos)

Šios baimės (fobijos) būdingos apibrėžtomis situacijoms, pvz., tam tikrų gyvūnų baimė, aukščio, tamsos, uždaro erdvės (klaustrofobija), šlapinimosi ar tuštinimosi viešuose tualetuose, dantų gydymo, tam tikro maisto valgymo, kraujo ar žaizdos, užsikrėtimo tam tikra liga, paaugliams - egzaminu baimė.

Vaikai, kuriems pasireiškia klaustrofobija, bijo uždaru durų, negali važiuoti liftu, esant tamsos baimei - užmiega tik prie šviesos, tam tikro maisto valgymo baimė atsiranda paspringus, medikų baimė atsiranda po lignoninės, skausmingų procedūrų. Fobinis objektas ar situacija sukelia nerimą iki panikos, vaikas kiek įmanoma vengia fobinės situacijos.

Kai kurie tėvai nesąmoningai sukelia vaiko fobinį nerimą, pvz., patys bijo griaustinio ar kokių gyvūnų, perduoda šią fobiją vaikui.

Specifinės fobijos paprastai prasideda vaikystėje ir negydomos gali tęstis dešimtmečius.

Socialinio nerimo sutrikimas

Svetimų asmenų saugojimasis ir tam tikras socialinio būgštavimo ar nerimo laipsnis yra normalus ankstyvoje vaikystėje, kai vaikai susiduria su naujomis, svetimomis ar socialiai gąsdinančiomis situacijomis. Priešingai, vaikus, kuriems pasireiškia socialinis nerimas, kamuoja nuolatinė ar besikartojanti svetimų asmenų baimė arba jie šių asmenų vengia; gali bijoti tik suaugusiųjų arba tik bendraamžių.

Šiam sutrikimui atsirasti gali "padėti" vaiko įgimtos temperamento savybės (pvz.. uždarumas, nedrąsumas), netektys ankstyvoje vaikystėje, seksualinės, fizinės traumos, fiziniai vaiko defektai, dėl kurių jis negali įgyti reikiamos socialinės patirties. Tokie vaikai kalba tyliai, nedrąsiai, greitai parausta, atsisako dalyvauti socialiniuose renginiuose. Kartais nedrąsumas, slopinimas trukdo vaikui mokytis. Socialinės fobijos dažnai prasideda paauglystėje ir koncentruojasi ties baime atsidurti žmonių grupės dėmesio centre, todėl tokių situacijų vengiama.

Socialinės fobijos gali būti apibrėžtos (pvz.. selektyvus mutizmas - nekalbėjimas mokykloje ar kitose socialinėse situacijose, susijusios tik su valgymu viešoje vietoje, kalbėjimu viešai) ar difuzinės, kai fobija sukelia beveik visas situacijas už šeimos rato.

Socialinės fobijos paprastai susijusios su maža saviverte ir kritikos baime. Jos gali pasireikšti tokiais simptomais: paraudimu, rankų virpėjimu, pykinimu, širdies plakimu, staigiu poreikiu šlapintis. Tokie žmonės kartais vengia bendrauti, o kraštutiniais atvejais jis gali pasireikšti beveik visiška socialine izoliacija.

Gydymas

Vaiku nerimo sutrikimo, fobijų gydymas yra kompleksinis. Į vaiko gydymą įtraukiami tėvai, vaiko bendraamžiai, mokykla. Skiriama individuali terapija, vaikas mokomas savarankiškumo, bendravimo su bendraamžiais, taikomi baimių nujautrinimo metodai, palaikomoji terapija, grupinė terapija. Šeimos terapijos metu tėvai mokomi suprasti vaiko poreikius, nuraminti ir padrąsinti savo vaikus. Sunkesniais baimių, nerimo atvejais kartu su minėtomis terapijomis skiriama vaistų.

Kaip sumažinti vaikų nerimą

- Tėvai turi savęs paklausti, ar jiems kelia nerimą tai, kad vaikas tampa savarankiškas, jam norisi patirti nuotykių, rizikuoti? Jei taip, pasistenkite suprasti - jūsų vaikas bręsta.
- Neperlenkite lazdos globodami savo vaiką, netrukdykite jam pažinti pasaulį, patirti baimės ir vienišumo jausmus.
- Neparodykite, kad patys jaudinatės, kai vaikas bijo ar verkia. Ramus tėvų elgesys padės vaikui apsiraminti.
- Kai vaikas kalba apie sapnu pabaisas, nesustiprinkite vaiko baimės savo susirūpinimu. Pakalbėkite su vaiku apie sapnų turinį ar paprašykite nupiešti įsivaizduojamas pabaisas. Jūsų ramus elgesys padės vaikui suprasti, kad jo baimė nėra nenormalus reiškinys, ir ji po truputį sumažės.

- Jei vaikas atsisako lankyti mokyklą, ramiai išsiaiškinkite mokyklos baimės priežastis.
- Vaikui išsiaiškinkite, kad nemalonumai, sunkumai mokykloje neišvengiami, leiskite pajusti jam, kad tikite, jog jis gali susidoroti su sunkumais. Žinoma, jį reikės palaikyti ir padėti.
- Efektyviausias būdas padėti vaikui atsikratyti baimės yra nuolatinis mokymas bendrauti su žmonėmis ir daiktais, sukeliančiais baimę.