

LEK U DZIECI. METODY PRACY

I. Podstawowe informacje o lęku.

Lęk – to przykro odczuwany stan emocjonalny, który wiąże się z przeżywaniem uczucia zagrożenia, dyskomfortu, psychicznego napięcia, którego źródła przeważnie nie jesteśmy w stanie wskazać, lub wytłumaczyć w sposób naturalny, nie są realne.

Strach – przykro odczuwalny stan emocjonalny, który pojawia się w sytuacji realnego zagrożenia.

Zaburzenie lękowe (nerwice) – to zaburzenie, którego wspólnym „osiowym” objawem jest lęk, występujący pod różnymi postaciami (fobie, natręctwa, lęk uogólniony, paniczny).

Objawy lękowe nie zniekształcają obrazu rzeczywistości, nie doprowadzają do wyraźnej dezorganizacji zachowania, choć niekiedy mogą utrudniać normalne funkcjonowanie zawodowe, rodzinne czy towarzyskie. Lęk ma wpływ na sferę psychiczną (objawy: przyspieszony oddech, nadmierna potliwość, kołatanie serca itp.), poznawczą (charakterystyczne myśli: „nie poradzę sobie” itp.) i zachowanie (ucieczka).

II. Psychoedukacja na temat lęku.

- Lęk zaczyna być zaburzeniem, gdy pojawia się w sytuacji kontaktu z niezagrożającym bodźcem.
- Lęk jest nieprzyjemny, ale nie może zranić, zabić.
- Lęk można obniżyć. Nie może trwać w nieskończoność.
- Regularne ćwiczenie – „trening czyni mistrza” – konfrontowanie się zmniejsza lęk.
- Lęk jest uczuciem najlepiej przez nas zapamiętywanym i jednym z najsilniej odczuwanych.
- Lęk chroni przed zagrożeniem.
- Lęk przygotowuje organizm na zagrożenie, tj. organizm może zareagować na trzy sposoby: ucieczka – walka – zastygnięcie.
- Objawy fizyczne lęku przygotowują nasze ciało do obrony przed zagrożeniem.
- Unikanie podtrzymuje lęk
- Lęki są ewolucyjne.
- Reakcje lękowe mają dużą siłę, ponieważ w ich przypadku nie pojawiają się inne reakcje współzawodniczące.

III. Zaburzenia emocjonalne u dzieci i młodzieży (podział i klasyfikacja wg DSM IV i ICD 10).

Zaburzenia emocjonalne

1. Zaburzenia lękowe
2. Zaburzenia lęku uogólnionego (GAD)
3. Zaburzenia obsesyjno – kompulsyjne (OCD)
4. Lęk przed separacją w dzieciństwie (SAD)
5. Mutyzm wybiórczy
6. Fobia społeczna
7. Fobia szkolna
8. Depresja

Zaburzenia lęku uogólnionego GAD

- częstość zaburzenia: 2 – 4,6 % populacji dzieci i młodzieży, rośnie wraz z wiekiem, równie często u obydwu płci;
- występowanie nierealistycznego, nadmiernego lęku i niepokoju, które nie są powiązane z żadną konkretną sytuacją przez co najmniej 6 miesięcy;
- lęk ten występuje w postaci częstego „martwienia się”, a zapanowanie nad nim jest odczuwane jako zbyt trudne;
- silne napięcie, nerwowość;
- stała gotowość do reagowania na sygnał w kategorii zagrożenia;
- występowanie symptomów fizycznych: drażliwość, napięcie wewnętrzne, trudności z koncentracją, zawroty głowy, zaburzenia snu, bóle głowy, dolegliwości żołądkowe.

Zaburzenia obsesyjno – kompulsyjne OCD

- częstość zaburzenia: 0,2 – 1,2% w populacji dzieci i młodzieży;
- występowanie obsesji – natrętne, uporczywe, nawracające myśli wywołujące silny lęk;
- występowanie kompulsji – powtarzające się, niecelowe formy zachowania lub czynności pojawiające się w odpowiedzi na obsesje, krótkotrwale obniżają lęk;
- dzieci nie zawsze postrzegają swe objawy jako przesadzone lub pozbawione sensu.

Lęk przed separacją w dzieciństwie

- częstość zaburzenia: 3,5 – 5,4 % w populacji dzieci i młodzieży, częściej u dziewcząt;

- czynniki ryzyka: śmierć i choroba w rodzinie, wyjście poza środowisko rodzinne, samotnie wychowywane przez matkę (rzadziej ojca);
- nasilenie największe około 7 roku życia;
- rozpoznajemy wtedy, gdy lęk przed separacją jest nieadekwatnie nasilony i prowadzi do istotnego pogorszenia funkcjonowania społecznego dziecka;
- nadmierny lęk przed rozłąką z osobami, do których dziecko jest przywiązane;
- zamartwianie się, że jakieś nieszczęśliwe wydarzenie rozdzieli dziecko z ważną dla niego osobą;
- utrwalona niechęć lub odmowa chodzenia do szkoły w obawie przed rozłąką;
- utrwalona niechęć lub odmowa kładzenia się spać, jeśli nie ma w pobliżu bliskiej osoby;
- utrwalony strach przed przebywaniem samemu lub bez bliskiej osoby;
- powtarzające się koszmary nocne związane z tematem rozłąki;
- powtarzanie się objawów fizycznych w sytuacjach separacji;
- nadmierny stres w oczekiwaniu na rodziców lub w czasie rozstania się z nimi.

Mutyzm wybiórczy

- częstość zaburzenia: 0,02% w populacji dzieci i młodzieży, 0,2% wśród dzieci leczonych psychiatrycznie, częściej dziewczynki;
- wiek występowania: między końcem rozwoju mowy a początkiem wieku dojrzewania, nasilenie zaburzenia w wieku 3 i 6 lat;
- odmowa mówienia w pewnych sytuacjach;
- prawidłowy poziom rozumienia mowy;
- dziecko posiada wystarczający poziom umiejętności w posługiwaniu się mową, potrzebny do komunikowania się;
- często występuje pełna komunikacja werbalna z rodzicami i rodzeństwem przy całkowitym jej braku poza środowiskiem rodzinnym;
- cechy towarzyszące: lęk społeczny, duża wrażliwość, tendencja do wycofywania się, nieśmiałość, opór.

Fobia społeczna

„Lękowe zaburzenie odznaczające się uporczywym lękiem przed określonymi sytuacjami społecznymi, w których jednostka czuje się poddawana dokładnej obserwacji ze strony innych osób i obawia się, że może postąpić w sposób, który ją poniży lub wprowi w zakłopotanie”.

Fobia szkolna

- występowanie stałego, silnego leku związanego ze szkołą;
- nieodparta potrzeba ucieczki od sytuacji lękowej (szkołą).

Depresja

- depresyjny nastrój przez większość dnia występujący codziennie;
- irytacja, rozdrażnienie;
- zmniejszenie zainteresowań i zdolności odczuwania przyjemności we wszystkich obszarach aktywności;
- znaczny spadek lub nagły przyrost wagi;
- zaburzenia snu;
- zmęczenie, utrata energii;
- poczucie osamotnienia i cierpienia;
- zmniejszona zdolność myślenia i koncentracji uwagi;
- nawracające myśli o śmierci;
- objawy trwające przynajmniej dwa miesiące;
- poczucie bezwartościowości lub nieuzasadnionej winy.

IV. Rozwój psychiczny dziecka – lęki

2 lata

Różne lęki głównie natury słuchowej: ciężarówka, pociąg, grzmot, odkurzacz itp.

Lęki wizualne: ciemne kolory, duże przedmioty.

Lęki przestrzenne: zabawka czy łóżeczko zabrane z normalnego miejsca, przewodniczka do nowego domu.

Lęki związane z ludźmi: wyjazd matki, jej nieobecność w porze zasypiania.

Lęk wzbudzają deszcz i wiatr, zwierzęta, szczególnie dzikie.

2,5 roku

Wiele lęków, szczególnie przestrzennych: obawa przed ruchem albo przed przesuwaniem przedmiotów. Zbliżające się duże przedmioty, np. ciężarówka.

3 lata

Dominują lęki wizualne: starzy, pomarszczeni ludzie, maski „czarownicy”.

Lęki związane z ciemnością, zwierzętami.

Lęk przed policjantami i włamywaczami.

Lęk przed wieczornym wyjściem rodziców.

4 lata

Powracające lęki słuchowe, szczególnie odgłosy silników.

Dalej lęki związane z ciemnością i dzikimi zwierzętami.

Lęk przed wyjściem matki, szczególnie wieczorem.

5 lat

Niewiele lęków. Przeważają wizualne. Mniej obaw przed zwierzętami, złymi ludźmi, czarodziejami.

Konkretne, przyziemne obawy o potłuczenie się przy upadku, pogryzienie przez psa itp.

Dalej lęk przed ciemnością.

Obawa, że matka nie wróci do domu.

6 lat

Wysokie natężenie stanów lękowych, które są wywoływane przede wszystkim przez bodźce dźwiękowe: dzwonek do drzwi, odgłosy wydawane przez ptaki i owady, splukiwanie wody w ubikacji.

Obawy przed światem nadprzyrodzonym: duchy, wiedźmy.

Lęki przestrzenne: obawa przed zgubieniem się.

Obawa przed żywiołami: ogień, woda, grzmot, błyskawica.

Dziecko boi się zasypiać, kiedy jest samo w pokoju, lęka się także samo zostać w domu.

Lęk przed pobiciem przez innych.

Dziecko boi się skaleczeń, widoku krwi, drzazg.

7 lat

Wiele lęków, głównie wizualnych: ciemność, strychy, piwnice.

Lęk przed szpiegami, włamywaczami, ludźmi chowającymi się w szafach lub pod łóżkiem. Strach bywa stymulowany przez kino, radio, lekturę.

Lęk przed brakiem akceptacji ze strony innych ludzi, przed spóźnianiem się do szkoły.

8-9 lat

Mniej lęków i nie tak intensywne. Dziecko nie boi się wody. Mniej obawia się ciemności. Dziecko posiada lepszą umiejętność oceny sytuacji, obawy mają swoje uzasadnienie.

10 lat

Największe obawy związane są ze zwierzętami – szczególnie dzikimi i wężami.

Niektóre dzieci boją się ciemności, wysokich pomieszczeń, przestępców, ognia, włamywaczy. Niektóre dzieci same wymieniają, czego się już nie boją: głównie ciemności, psów, nie boją się także zostać same w domu.

V. Metody pracy z lękiem u dzieci i młodzieży.

Praca z lękiem.

Praca w kierunku zmian zachowania i myślenia w sytuacji pojawiania się lęku np. „pomimo lęku idę do supermarketu”, „co myślę w tej sytuacji?”, „jak zmienia się moje zachowanie?”.

Praca nad prawdziwością tych myśli i wpływem na stan emocjonalny i zachowanie.

Uświadomienie sobie wpływu sytuacji na nasze myślenie, z tego z kolei na nasze uczucia i zachowanie. Zmieniając sposób myślenia najefektywniej wpływają na zmianę uczuć i zachowań.

Subiektywna skala strachu

Polega na stworzeniu konkretnej listy wydarzeń wywołujących lęk i opisanie ich w skali od 0 do 100.

Określamy sytuację, w której odczuwaliśmy lęk w skali 0-100 jako maksymalny, czyli 100% a potem określamy sytuację, w której nie odczuwaliśmy lęku, czyli 0 %.

Następnym krokiem jest zaznaczenie na skali innych sytuacji wywołujących lęk pomiędzy 0-100%.

W ten sposób powstanie hierarchia sytuacji lękowych.

U dzieci stosuje się „Lękową linijkę”.

Celem tego ćwiczenia jest uświadomienie sobie, że lęk może być różny w różnych sytuacjach.

Zadanie prowadzącego:

1. Skalowanie listy czynności budzących lęk
2. Skalowanie sytuacji z listy (od 0 do 100)
3. Skalowanie konkretnego problemu.

Zastępowanie myśli lękowych myślą alternatywną obniżającą lęk, np.
„lęk nie potrafi mnie zranić”; „pomimo lęku mogę robić fajne rzeczy”

Ćwiczenia oddechowe:

Ćwiczenie oddechu przeponowego, obniżającego napięcie mięśniowe i rozluźniające ciało.

Ćwiczenie oddechu „na planie kwadratu”:

- wdech nosem, w myślach liczymy do 4,
- przytrzymanie oddechu, w myślach liczymy do 4,
- wydech ustami, w myślach liczymy do 5.

Maksymalna liczba oddechów 10.

Relaksacja

Mój problem

Dla młodzieży:

Złóż kartkę A4 na trzy części.

I część - narysuj swój problem.

II część – a teraz jakby to wyglądało, gdyby było lepiej.

III część – a teraz jakby to wyglądało, gdyby było dobrze.

Dla dzieci:

Złóż kartkę A4 na trzy części.

Jaka postać z filmu, komiksu mogłaby ci pomóc – narysuj.

Jakby wyglądał ten lęk z tą postacią – narysuj.

Materiały pochodzą ze szkolenia z zakresu socjoterapii, w którym uczestniczyłam.

Podana literatura:

1. „Słownik psychologiczny” Reber (2000) Wydawnictwa naukowe SCHOLARIS

2. Lęk i fobie nastolatków S.G. Mattis, T.H. Ollendick, Wydawnictwo GWP
3. Depresja i próby samobójcze Alan Carr, Wydawnictwo GWP

Opracowanie: Aneta Bazan