Το άγχος των παιδιών και ο ρόλος της οικογένειας

Άρτεμις Τσίτσικα

Επίκ. Καθηγήτρια Παιδιατρικής-Εφηβικής Ιατρικής Πανεπιστημίου Αθηνών
Επιστ. Υπεύθυνος Μονάδας Εφηβικής Υγείας (ΜΕΥ)
Β΄ Παιδιατρική Κλινική Πανεπιστημίου Αθηνών
Νοσοκομείο Παίδων «Π. & Α. Κυριακού»

Καλλιόπη Αθανασίου

Ψυχολόγος
Επιστ. Συνεργάτης Μονάδας Εφηβικής Υγείας (ΜΕΥ)
Β΄ Παιδιατρική Κλινική Πανεπιστημίου Αθηνών
Νοσοκομείο Παίδων «Π. & Α. Κυριακού»

Μονάδα Εφηβικής Υγείας (Μ.Ε.Υ.)
Β΄ Παιδιατρική Κλινική Παν/μίου Αθηνών
Νοσοκομείο Παίδων «Π.& Α. Κυριακού»

Εφηβεία: 11-19 ετών

Αναπτυξιακά χαρακτηριστικά εφηβείας

- ***Πειραματισμός-περιέργεια***
- ***Σχετική έλλειψη ορθής κρίσης***
- ***Προσκόλληση στον παρόντα χρόνο***
- ***Συμπεριφορές υψηλού κινδύνου***
- ***Πρόκληση γονεϊκής εξουσίας***

Αγχογόνες καταστάσεις

- **Παράγοντες που επηρεάζουν την ανάπτυξη άγχους/στρες στην εφηβική ηλικία**
- **Πρόληψη**
- **Ο ρόλος της οικογένειας**
- **Αντιμετώπιση στην οικογένεια**

Στρες

- Στρες ορίζεται ως η *αντίδραση* του οργανισμού σε μια πιεστική κατάσταση (Cannon, 1932), δηλαδή τα αρνητικά σωματικά ή ψυχολογικά προβλήματα που προκαλούνται από εξωτερικά ερεθίσματα.

- Στρες ορίζεται ως τα ίδια τα *αρνητικά εξωτερικά ερεθίσματα* (απώλειες, αποτυχία) τα οποία προκαλούν ανεπιθύμητες αντιδράσεις στον οργανισμό (Dohrenwend & Dohrenwend, 1967)

Στρες

- Στρες ορίζεται ως η ενεργητική αλληλεπίδραση του ατόμου με το περιβάλλον του (Lazarus, 1993)

- Selye εισήγαγε τον όρο “eustress” για να περιγράψει τις θετικές όψεις της εμπειρίας του στρες.

Στρες

- Αν η απόσταση των απαιτήσεων μιας κατάστασης και των δυνατοτήτων του ατόμου είναι μεγάλη, ξεκινάει η αντίδραση του οργανισμού

- Οι στρατηγικές αντιμετώπισης του στρες εχουν στόχο

- Τη μείωση των αρνητικών σωματικών ή ψυχολογικών αντιδράσεων

- Να ανταπεξέλθει στη δεδομένη κατάσταση

Φόβος - Φοβία

- Φυσιολογικό «συναίσθημα» που προκαλείται απο ένα φυσικό κίνδυνο. Το άτομο καλείται να αντιμετωπίσει ένα πραγματικό κίνδυνο. Είναι σύντομο σε διάρκεια.

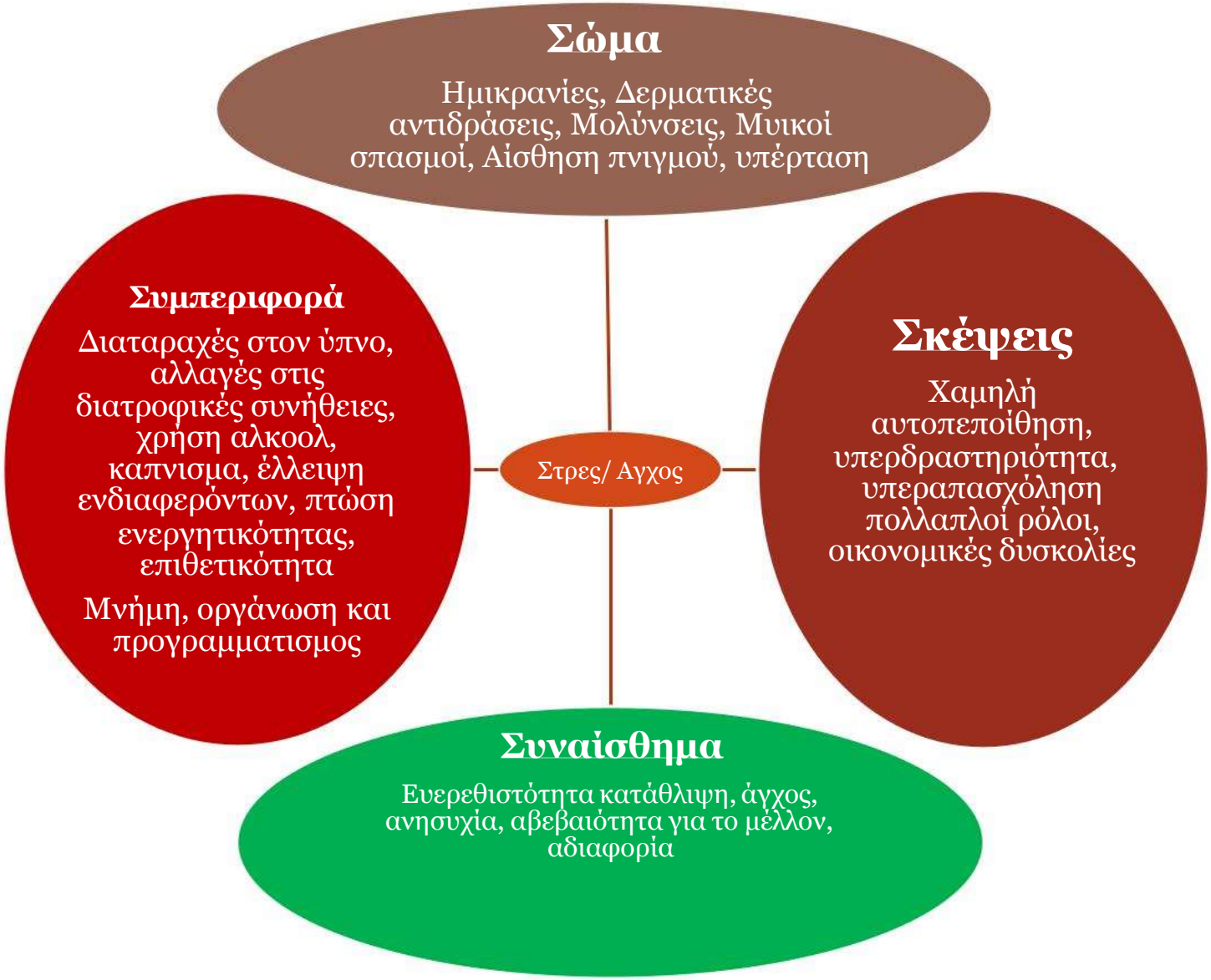
- Π.χ. Φοβάμαι τους σκύλους, φοβάμαι το γιατρό

« fight or flight » μηχανισμός επιβίωσης «πάλη ή φυγή»

Άγχος

- Γενικότερη «κατάσταση» του οργανισμού που θέτει το άτομο σε κατάσταση «συναγερμού», «ετοιμότητας». Μια ανησυχία, μια έγνοια, μια στεναχώρια χωρίς απαραίτητα το άτομο να είναι αντιμέτωπο με συγκεκριμένο κίνδυνο. Το συναίσθημα του άγχους δεν έχει προσδιορίσιμο εκλητικό παράγοντα και έχει διάρκεια.

- Το άγχος περιγράφει μια κατάσταση που περιλαμβάνει το συναίσθημα του φόβου.


Σώμα
Ημικρανίες, Δερματικές αντιδράσεις, Μολύνσεις, Μυικοί σπασμοί, Αίσθηση πνιγμού, υπέρταση
Συμπεριφορά
Διαταραχές στον ύπνο, αλλαγές στις διατροφικές συνήθειες, χρήση αλκοολ, καπνισμα, έλλειψη ενδιαφερόντων, πτώση ενεργητικότητας, επιθετικότητα
Μνήμη, οργάνωση και προγραμματισμος
Στρες/ Αγχος
Σκέψεις
Χαμηλή αυτοπεποίθηση, υπερδραστηριότητα, υπεραπασχόληση πολλαπλοί ρόλοι, οικονομικές δυσκολίες
Συναίσθημα
Ευερεθιστότητα κατάθλιψη, άγχος, ανησυχία, αβεβαιότητα για το μέλλον, αδιαφορία

Αγχώδεις διαταραχές:

- Διαταραχή Πανικού (με ή χωρίς αγοραφοβία)
- Αγοραφοβία
- Κοινωνική Φοβία
- Ειδική Φοβία
- Ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή
- Διαταραχή μετά από τραυματικό στρες
- Διαταραχή οξέος στρες
- Γενικευμένη αγχώδης διαταραχή

Αγχώδεις διαταραχές (ΙΙ)

- Αγχώδης διαταραχή οφειλούμενη σε σωματική κατάσταση
- Αγχώδης διαταραχή προκαλούμενη από ουσίες
- Αγχώδης διαταραχή μη προσδιοριζόμενη αλλιώς

Καταστάσεις που προκαλούν στρες στους εφήβους (Ι)

1. Χρόνιες πηγές στρες (οικονομικές δυσκολίες)

2. Κοινωνικές αναταραχές

3. Καθημερινές δυσκολίες (προβλήματα με συνομηλίκους, προβλήματα στην οικογένεια)

4. Σημαντικά γεγονότα (ασθένειες, διαζύγιο, τραυματικά γεγονότα,μετανάστευση)

Καταστάσεις που προκαλούν στρες στους εφήβους (ΙΙ)

- Κατά σειρά συχνότητας

-Άγχος που βιώνεται στην παιδική ηλικία και αναδύεται στην εφηβεία
-Η συνάντηση του παιδιού με την ίδια την γλώσσα
- Σχολικό περιβάλλον, αλλαγή σχολικού περιβάλλοντος
- Σχέσεις με τους εκπαιδευτικούς
- Σχέσεις με τους συνομηλίκους
- Ακαδημαϊκή επίδοση και σχολική επιτυχία η οποία συνδέεται με τη γενικότερη ευτυχία του ατόμου
- Πίεση για υψηλή επίδοση από τους γονείς
- Οικογενειακά προβλήματα, συγκρούσεις με τους γονείς, ενδοοικογενειακή βία, γονεική αδιαφορία, ασθένειες των μελών της οικογένειας, ανεργία των γονέων, διαζύγιο

Πώς εκδηλώνεται το άγχος στην εφηβική ηλικία

- Σχολική φοβία ή σχολική άρνηση (1%-2) (10-14 χρονών)
- Γενικευμένο άγχος (3% -6%) (10-14 χρονών)
- Διαταραχή πανικού (εμφανίζεται στην προεφηβεία και εφηβεία)
- Κοινωνική φοβία (10-14 χρονών)

ΑΙΤΙΟΠΑΘΟΓΕΝΙΑ

- Γενετικοί παράγοντες:

  γενετική προδιάθεση στις νευροβιολογικές διεργασίες του εγκεφάλου π.χ. Νευροδιαβιβαστές, μορφολογία του εγκεφάλου

- Ατομικοί παράγοντες:

  ιδιοσυγκρασία του παιδιού, χαρακτηριστικά της προσωπικότητας, συστολή, εσωστρέφεια, έλλειψη κοινωνικών δεξιοτήτων

- Οικογενειακοί παράγοντες:

  υπερπροστασία - απόρριψη, έλλειψη οριοθέτησης, υπερβολικός έλεγχος, έλλειψη αυτονομίας, έλλειψη εμπιστοσύνης στις δυνατότητες του παιδιού, αντιλήψεις των ίδιων των γονιών για τον κίνδυνο

Πώς μπορεί ο γονέας να αναγνωρίσει το στρες, το άγχος και τη φοβία (Ι)

- **Αλλαγή στη συμπεριφορά**

1. Επιθετικότητα

2. Ευερεθιστότητα

3. Σκέψεις ή δηλώσεις ότι ο κόσμος είναι επικίνδυνος

4. Άγχος κατά τον αποχωρισμό από τους σημαντικούς άλλους

5. Σχολική άρνηση

6. Αδυναμία να συμμετέχει στις σχολικές δραστηριότητες

Πώς μπορεί ο γονέας να αναγνωρίσει το στρες, το άγχος και τη φοβία (ΙΙ)

- **Αλλαγή στη συμπεριφορά**

7. Εσωστρέφεια

8. Απομόνωση

9.Αποφυγή κοινωνικών δραστηριοτήτων

10. Διαταραχές στον ύπνο

11.Αλλαγές στις διατροφικές συνήθειες

12. Κεφαλαλγίες

13. Πονόκοιλοι

14. Συμπεριφορές παλινδρόμησης

Αντιμετώπιση αγχογόνων καταστάσεων από τους εφήβους (ΙΙ)

- **Στρατηγικές αποφυγής που μειώνουν προσωρινά το άγχος**

1. **Άρνηση, αγνοούν την ένταση που τους προκαλεί η κατάσταση**
2. **Παλινδρόμηση, υιοθετούν συμπεριφορές που αντιστιχούν σε προηγούμενα αναπτυξιακά στάδια**
3. **Απόσυρση**
4. **Παρορμητική αντίδραση, προκαλούν το θυμό των άλλων**

Αντιμετώπιση αγχογόνων καταστάσεων από τους εφήβους (Ι)

- **Στρατηγικές αντιμετώπισης αγχογόνων καταστάσεων**

1. **Αλτρουισμός, μειώνεται το άγχος βοηθώντας τους άλλους**
2. **Χιούμορ, γελούν με τις δυσκολίες τους**
3. **Απώθηση, ασχολούνται με άλλα θέματα που τους ευχαριστούν**
4. **Πρόληψη, προβλέπουν αγχογόνες καταστάσεις**
5. **Μετουσίωση, διοχετεύουν το άγχος τους σε διάφορες δραστηριότητες, παιχνίδια και αθλήματα.**

Διαχείριση του στρες

- **Πρόγραμμα πρωτογενούς πρόληψης με στόχο την ενημέρωση των εκπαιδευτικών και των γονέων ώστε να μειώσουν την πιθανότητα τα παιδιά να εκτεθούν σε στρεσογόνα γεγονότα**
- **Προγράμματα που απευθύνονται στα παιδιά**
- **Προγράμματα που αφορούν την παρέμβαση στη κρίση**
- **Προγράμματα εκμάθησης διαχείρισης του στρες**

Προγράμματα διαχείρισης του στρες

- **Στρατηγικές ηρεμίας: Νευρομυική χαλάρωση, διαφραγματική αναπνοή και καθοδηγούμενη φαντασία**
- **Αυτοέλεγχος και αυτοκαθοδήγηση με τη χρήση εσωτερικού διαλόγου**
- **Τεχνικές απόσπασης της προσοχής**
- **Οργάνωση του χρόνου**
- **Επίλυση πορβλημάτων, ασκήσεις συναισθηματικής ενημερότητας, έκφραση συναισθημάτων**
- **Αναγνώριση των σκέψεων και των πεποιθήσεων**

Σωστός τρόπος αναπνοής

Οδηγίες για παιδιά:

- **Τοποθέτησε το ένα χέρι στο στήθος και το άλλο στο στομάχι. Φαντάσου ότι το στομάχι είναι σαν ένα μπαλόνι που προσπαθείς να φουσκώσεις.**
- **Πάρε μια βαθιά ανάσα από τη μύτη και άφησε το στομάχι σου να φουσκώσει. Προσπάθησε να διατηρήσεις την κίνηση του στήθους σου σε ένα μίνιμουμ, χωρίς να σφίγγεσαι.**
- **Βάλε ένα μαξιλάρι στην κοιλιά σου και παρακολούθησε πως ανεβαίνει κατά την εισπνοή (απο τη μύτη) και κατεβαίνει κατά την εκπνοή (απο τη μύτη).**
- **Στόχος είναι να παίρνεις 8-12 αναπνοές (εισπνοές και εκπνοές) ανά λεπτό. Μέτρα 1,2,3,4,5, κατά την εισπνοή και 1,2,3,4, 5 κατά την εκπνοή.**

Αυτοελέγχος και αυτοκαθοδήγηση

- 1. Τεχνική αυτοπαρατήρησης και καταγραφής.
- 2. Καθορισμός του προβλήματος: «τι πρέπει να κάνω»
- 3. Αυτοκαθοδήγηση: εσωτερικός διάλογος, αυτοκαθοδηγούμενες προτάσεις

- Ο θεραπευτής μπορεί να λειτουργήσει ως μοντέλο συμπεριφοράς. Στην αρχή οι αυτοκαθοδηγούμενες προτάσεις δίνονται μιλώντας δυνατά και ύστερα συγκεκαλυμένα.

Ο ρόλος της Οικογένειας (Ι)

- Ενθάρρυνση για αναγνώριση, αποδοχή και βοήθεια
- Υποστηρικτική επικοινωνία
- Εστιασμός στις θετικές πλευρές
- Χρήση των προγραμμάτων διαχείρισης του στρες

Ο ρόλος της οικογένειας (ΙΙ)

- Εκμάθηση στην οργάνωση χρόνου
- Στενή συνεργασία και ενημέρωση των γονέων από τους εκπαιδευτικούς
- Καθορισμός στόχων σε συνεργασία με τους γονείς
- Συνεργασία με ειδικούς και εξωτερικούς φορείς υποστήριξης

Ο ρόλος της οικογένειας (ΙΙΙ)

- Να μην δίνετε έμφαση στο στρες/ άγχος του παιδιού ως ένδειξη μόνο ενδογενούς παθολογικής λειτουργίας του παιδιού ή μόνο δυσλειτουργίας της οικογένειας

- Η εικόνα του παιδιού στο σχολείο είναι αποσπασματική

Οδηγίες για γονείς (Ι):

- Εκπαιδεύστε το παιδί σας να αξιολογεί τα στρεσογόνα γεγονότα!
- Προτρέψτε το να λέει: **«Θα τα καταφέρω»**
- Να επιμερίζει τα καθήκοντά του
- Να εστιάζει στο πρόβλημα και όχι στο συναίσθημα που αυτό γεννά
- Ας κάνει ένα διάλειμμα…
- Μάθετε στο παιδί σας μικρές «αποδράσεις»
- Βεβαιωθείτε ότι το παιδί σας έχει φορτωθεί τόσα όσα αντέχει!

Οδηγίες για γονείς: (ΙΙ)

- Ενθαρρύνετε το παιδί σας να συμμετέχει σε αθλητικές δραστηριότητες.
- Προσέχετε τη σωστή διατροφή.
- Μιλήστε του ήρεμα και αποφασιστικά. Μην εξοργίζεστε με τον έφηβο.
- Εξηγήστε του ότι το άγχος μειώνει τις δυνατότητες μας στο ελάχιστο.

Ευχαριστώ..

Μονάδα Εφηβικής Υγείας (Μ.Ε.Υ)
Β'Παιδιατρική Κλινική Πανεπιστημίου Αθηνών
Νοσοκομείο Παίδων «Π.&Α.Κυριακού»
Μεσογείων 24, 6ος όροφος
Τηλ. 210-7710824, 213-2009806