

Lęk separacyjny – czy mojemu dziecku to grozi?

Lęk towarzyszy człowiekowi od najwcześniejszych lat życia. Miał on kluczowe znaczenie dla przetrwania całego gatunku. Obecnie również pozwala nam trwać i zapewnia bezpieczeństwo, choć nie zawsze dostrzegamy tę jakże ważną funkcję lęku. Bez lęku nie obawialibyśmy się wejścia pod rozpędzony samochód lub unikania niebezpiecznych miejsc. Mimo tak ważnych funkcji adaptacyjnych dla naszego życia i zdrowia lęk czasami wymyka się spod kontroli. Wtedy właśnie mówimy, że osoba cierpi z powodu zaburzeń lękowych, również dzieci.

Lęk jest zjawiskiem złożonym, na którego aspekty składają się procesy fizjologiczne, myśli oraz zachowania. Czynniki te są od siebie częściowo niezależne, aczkolwiek wchodzą w interakcje. Aspekt fizjologiczny lęku dotyczy tych odczuć, jakich osoba doświadcza poprzez swoje ciało. Są nimi m.in. spoczone dłonie, kołatanie serca, bóle głowy oraz brzucha. Dzieci uskarżają się na takie dolegliwości np. przed występem lub sprawdzianem. Składnik poznawczy lęku, czyli myśli, które pojawiają się w głowie osoby, która odczuwa lęk. Są one związane z obawami lub przekonaniami na temat niebezpieczeństwa, jakie może się przytrafić. Lęk jest tym większy im bardziej dziecko za prawdopodobne bierze zaistnienie wyobrażanego niebezpieczeństwa i im gorzej postrzega ono możliwie pojawiającą się pomoc z zewnątrz. Aspekt behawioralny lęku wiąże się z zachowaniami unikającymi oraz zabezpieczającymi. Pojawienie się niebezpieczeństwa np. dziecko z trudnościami separacyjnymi nie będzie chciało zostawać samo w przedszkolu lub opuszczać domu.

Zaburzenia lękowe występują nie tylko u osób dorosłych, ale również u dzieci oraz młodzieży. Część lęków i obaw są naturalne i właściwe dla rozwoju np. lęk przed ciemnością, potworami, hałasami czy separacji z opiekunami. W miarę jak dziecko rośnie oraz nabywa doświadczenia zmienia się tematyka bodźców lękotwórczych oraz odczuwanie napięcia z nimi związanego. Gdy nasilenie oraz czas trwania trudności dziecka związanych z lękiem przekracza granice prawidłowej adaptacji jest to czas, w którym rodzic powinien skontaktować się ze specjalistą.

Jednym z najwcześniej dostrzeganych zaburzeń lękowych u dzieci młodszych jest Separacyjne zaburzenie lękowe, w którym dziecko reaguje silnym lękiem na rozstanie z

opiekunem. Dziecko zamartwia się o opiekunów, boi się, że podczas rozłąki wydarzy im się coś złego, a nawet przewiduje katastrofy oraz ich śmierć. Aby im zapobiec nie dopuszcza do rozłąki. Najczęściej obserwowane zachowania dziecka cierpiącego z powodu separacyjnego zaburzenia lękowego w szkole i przedszkolu:

- W momencie rozdzielenia z rodzicem reaguje płaczem, złością, apatią. Pożegnania przedłużają się;
- W trakcie zajęć w przedszkolu lub szkole nie bierze udziału z innymi dziećmi, mówi, że jest smutne;
- W trakcie pobytu w szkole lub przedszkolu zgłasza, że źle się czuje, chciałoby wrócić do domu, prosi o kontakt z rodzicami;
- Odmawia wyjazdów na wycieczki szkolne lub godzi się na nie w towarzystwie rodzica;
- Prosi by rodzic był obecny w szkole podczas, gdy dziecko jest na lekcjach;
- Często jest nieobecne lub spóźnia się;
- Wielokrotnie w ciągu dnia pyta o rodzica lub prosi o telefon do niego; □ Zgłasza obawy o rodziców, że coś się im stanie lub, że już nie wrócą.

Separacyjne zaburzenie lękowe oraz zgłaszane przez dziecko trudności w funkcjonowaniu wymagają koniecznej wizyty u specjalisty. Leczeniem zaburzeń lękowych u dzieci zajmują się lekarze psychiatry specjalizujący się w psychiatrii dzieci i młodzieży. Oni stawiają trafną diagnozę oraz decydują o wdrożeniu odpowiedniego leczenia: farmakoterapii lub terapii psychologicznej. Nieoceniona jest również rola nauczycieli, pedagogów i psychologów szkolnych, ponieważ oni mogą obserwować dziecko w środowisku szkolnym i podejmować działania mające na celu polepszenie funkcjonowania dziecka w środowisku rówieśniczym. W szkole i przedszkolu, które jest szerszym kontekstem społecznym, mogą ujawnić się po raz pierwszy trudności, które wcześniej były niedostrzegane przez środowisko rodzinne. Tym samym to nauczyciele i pedagodzy szkolni niejednokrotnie są pierwszymi osobami, które informują rodziców o zaobserwowanym problemie dziecka. Trudności tych rodzice nie powinni bagatelizować.

Separacyjne zaburzenie lękowe wymaga konsultacji lekarskiej, psychologicznej oraz niezwłocznego rozpoczęcia pracy z dzieckiem. Wczesne rozpoznanie problemów i szybkie

reagowanie na nie (np. poprzez wizytę u specjalisty) może zapobiec rozwijaniu się trudności rozwojowych u dzieci.

mgr Beata Szczęśniak - psycholog, terapeuta

Literatura:

M. Dąbkowska, Lęk separacyjny a historia życia. Psychiatria, psychologia kliniczna 2006, 6 (3), p. 127-132.

I. Derezińska, M. Gajdzik. One są wśród nas. Dziecko z zaburzeniami lękowymi w szkole i w przedszkolu.