

TÁJÉKOZTATÓ GYERMEK- ÉS SERDÜLŐKORI SZORONGÁSOS ZAVAROKRÓL – SZÜLŐKNEK



Hogyan ismerhetjük fel, és mit tehetünk, ha szorong a gyermekünk?



Mit értünk szorongásos zavar alatt?

A szorongásos kórképek a normál **félelmi reakció eltúlzott formái**. Kialakulásukban az öröklött hajlam, a környezeti, közösségi hatások és a nevelés is szerepet játszik.

Milyen tünetek utalhatnak gyermekünk szorongására?

- Óvodáskorban a szorongás jele lehet az **elnémulás** (mutizmus), amikor a gyermek – jóllehet folyékonyan beszél – bizonyos helyzetekben, vagy személyekkel nem hajlandó szóba elegyedni, az **ujjszopás**, a **körömrágás**, a **vizelet- vagy széklettartási zavar** négy-ötéves kor felett, a tartós **dadogás** ötéves kor felett.
- Iskoláskorban többször **távol marad az iskolától** testi panaszokra hivatkozva, **fél a feleléstől**, gyakran **fáj a hasa** vagy **a feje, hány, hasmenése van** anélkül, hogy kimutatható testi betegsége lenne, vagy **nem hajlandó elmenni az iskolába**. Éjszakánként **felriad, alvászavarral** küzd, vagy **étkezési zavarokat** mutat, mint amilyen a lelki eredetű étvágytalanság.
- Serdülőkorban a szorongás jele lehet a **fejfájás, hasfájás**, a különböző **étkezési zavarok**, az **iskolafóbia**, a hirtelen **rosszullét** szervi ok nélkül, valamint a **kényszeres tünetek** (például a túl gyakori kézmosás).

Milyen szorongásformák léteznek?

- **Elválási (szeparációs) szorongás**: a gyermek szorong a szeretett személytől való elválástól vagy fél az egyedüllétől.
- Előfordulhat az is, hogy az óvodában, iskolában vagy egyéb idegen környezetben **nem hajlandó megszólalni** (szaknyelven szelektív mutizmus a megnevezése a jelenségnek).
- **Szociális fóbia**: a gyermek szorong, ha a figyelem középpontjába kerül, fél a megszégyenüléstől mások társaságában, környezete vélt vagy valós figyelmétől.
- **Specifikus fóbia**: eltúlzott félelem bizonyos dolgoktól: állatoktól (például póktól, egértől, békától, kígyótól) vagy természeti jelenségektől (sötétségtől, mennydörgéstől) vagy betegségektől vagy bizonyos helyzetektől.
- **Agorafóbia**: a gyermek tart a zsúfolt, zárt vagy éppen teljesen nyílt helyektől, mert szorong amiatt, hogy nem tud onnan elmenekülni.
- **Pánikzavar**: a szorongás rohamokban jelentkezik, a gyermek kapkodja a levegőt, nem tud uralkodni a helyzeten, számos testi tünetet mutat: szédül, légszomja van, veritékeznek, mellkasi vagy hasi fájdalmat is panaszolhat, kamaszok félhetnek a megörléstől, haláltól.
- **Generalizált szorongás**: a gyermek folyamatosan aggódik, félelmei túlzottak, és nem kötődnek meghatározott tárgyhoz vagy helyzethez.
- **Kényszerbetegség**: a gyermekeknek akaratuk ellenére rendszeresen visszatérő gondolatok, illetve cselekvések „törnek be” a tudatukba, amelyek zavarják a gyermekeket a napi életvitelükben. Amikor úgy érzik, hogy akaratuk ellenére valamilyen cselekvéssort újra és újra végre kell hajtaniuk, azt kényszer-cselekvésnek nevezzük.
- **Poszttraumás stressz zavar**: komoly lelki megrázkódtatást okozó eseményt (például erőszakos cselekmény, természeti katasztrófa) követően bekövetkező szorongás. Ha a gyermek traumán esett át vagy akár csak szemtanúja volt egy megrázó eseménynek, túlzott szorongás léphet fel nála.

Ha gyermekénél a felsorolt tünetek közül csak egyet is észrevesz, és azt tartósan néhány héten keresztül észleli, gyermekének **támogatásra van szüksége**, ezért keresse fel a házi gyermekorvost, vagy forduljon gyermekpszichiáterhez, pszichológushoz!

Hasznos kérdések és támogató mondatok, amelyeket érdemes mondani a szorongó gyermeknek



- **Mit érzel** most? Mi bánt?
- **Mióta érzed** azt, amit most elmondtál?
- **Próbáltál tenni** valamit emiatt?
- **Bántott** valaki az óvodában/iskolában? **Mondott** valaki neked olyat, ami rosszul esett?
- **Láttál** valamit, amiről nem mertél eddig beszélni?
- Biztos vagyok benne, hogy közösen **meg tudjuk oldani** ezt a helyzetet!
- Tudom, hogy okos/bátor/ügyes kisfiú/kislány (nagyfiú/nagylány) vagy, aki felül tud kerekedni ezen a problémán. **Engedd, hogy segítsek** neked ebben!
- Szerinted **mivel segíthetnék** neked?

Fontos, hogy a gyermekkor **félelemtől mentesen**, kielégítő szociális körülmények között és túlzott szülői elvárások nélkül, **szeretetteljes légkörben** teljen. Lényeges, hogy a gyermek tanuljon meg félelem nélkül élni, legyen **önbecsülése**, tudjon **büszke lenni** arra, amiben tehetséges.

Mit tehet gyermeke szorongásának feloldása érdekében?

- **Fogadja el gyermekét olyannak, amilyen!** Gyermeke képes változni, fejlődni, de ahhoz gyakran külső segítségre és türelemre, támogatásra van szüksége. A kritizálás csak ront a helyzeten!
- **Ne állítson gyermeke elé elérhetetlen célokat!** A gyermekkel szemben támasztott követelmények álljanak összhangban az értelmi, érzelmi és fizikális teljesítőképességével! A túlzott, a gyermek által teljesíthetetlennek érzett elvárások is okozhatnak szorongást.
- **Ügyeljen arra, hogy mekkora jelentőséget tulajdonít gyermeke félelmének!** A probléma felnagyítása éppúgy hátráltathatja a gyermeket az előtte álló feladat megoldásában, mint ha jelentéktelenebbnek tünteti fel azt, mint amilyen a valóságban.
- **Legyen mindig érdeklődő**, nyitott a gyermeke életében, óvodai, vagy iskolai közösségében játszódó események iránt!
- **Ne a saját véleményét erőltesse** a gyermekre, hanem tegyen fel neki kérdéseket, hogy minél több információt nyerjen a problémájáról! Ne kizárólag olyan kérdéseket tegyen fel, amelyeket a gyermek egy rövid igen/nem válasszal meg tud válaszolni.
- **Ossza meg a problémát** a gyermekével foglalkozó **pedagógussal** (óvónővel, tanító nénivel, osztályfőnökkel)! Próbálják közösen megtalálni a szorongás hátterében húzódó okokat!

Hol kaphat segítséget a hagyományos ellátásokon kívül?

- **Lelki Elsősegély Telefonszolgálat (LESZ)** éjjel-nappal ingyen hívható segélyszáma: **116-123**
- **Kék Vonal** gyermek-és ifjúsági telefonszolgálat a nap 24 órájában ingyen hívható segélyszáma: **116-111**
- **On-line**, e-mail alapú, ingyenesen igénybe vehető, név nélküli tanácsadás elérhető a **<https://olet.aEEK.hu>** címen. Segítségét lehet kérni 18 év alatti fiatalok lelki problémáival kapcsolatban, például: életvezetési, tanulási, viselkedési, függőségi, vagy egyéb gondok esetén. A tanácsadók 3 napon belül válaszolnak az üzenetekre. Szülők, tanárok, segítők leveleit is várják.

Készült az **EFOP-2.2.0-16-2016-00002 Gyermekek és ifjúságpszichiátriai, addiktológiai és mentálhigiénés ellátórendszer infrastrukturális feltételeinek fejlesztése** című kiemelt projekt keretében.

A projekt a **Széchenyi 2020** program keretében, az Európai Unió támogatásával, az Európai Regionális Fejlesztési Alap és Magyarország költségvetése társfinanszírozásával valósul meg.



Fontos, hogy a gyermekkor **félelemtől mentesen**, kielégítő szociális körülmények között és túlzott szülői elvárások nélkül, **szereztetteljes légkörben** teljen. Lényeges, hogy a gyermek tanuljon meg félelem nélkül élni, legyen **önbecsülése**, tudjon **büszke lenni** arra, amiben tehetséges.

Mit tehet gyermeké szorongásának feloldása érdekében?

- **Fogadja el gyermekét olyannak, amilyen!** Gyermeké képes változni, fejlődni, de ahhoz gyakran külső segítségre és türelemre, támogatásra van szüksége. A kritizálás csak ront a helyzeten!
- **Ne állítson gyermeke elé elérhetetlen célokat!** A gyermekkel szemben támasztott követelmények álljanak összhangban az értelmi, érzelmi és fizikális teljesítő-képességével! A túlzott, a gyermek által teljesíthetetlennek érzett elvárások is okozhatnak szorongást.
- **Ügyeljen arra, hogy mekkora jelentőséget tulajdo-nít gyermeke félelmének!** A probléma felnagyítása éppúgy hátráltathatja a gyermeket az előtte álló feladat megoldásában, mint ha jelentéktelenebbnek tünteti fel azt, mint amilyen a valóságban.
- **Legyen mindig érdeklődő,** nyitott a gyermeke életében, óvodai, vagy iskolai közösségében játszódó események iránt!
- **Ne a saját véleményét erőltesse** a gyermekre, hanem tegyen fel neki kérdéseket, hogy minél több információt nyerjen a problémájáról! Ne kizárólag olyan kérdéseket tegyen fel, amelyeket a gyermek egy rövid igen/nem válasszal meg tud válaszolni.
- **Ossza meg a problémát** a gyermekével foglalkozó **pedagógussal** (óvónővel, tanító nénivel, osztály-főnökkel)! Próbálják közösen megtalálni a szorongás hátterében húzódó okokat!

Hol kaphat segítséget a hagyományos ellátásokon kívül?

- **Lelki Elsősegély Telefonszolgálat (LESZ)** éjjel-nappal ingyen hívható segélyszáma: **116-123**
- **Kék Vonal** gyermek-és ifjúsági telefonszolgálat a nap 24 órájában ingyen hívható segélyszáma: **116-111**
- **On-line**, e-mail alapú, ingyenesen igénybe vehető, név nélküli tanácsadás elérhető a **<https://olet.aEEK.hu>** címen. Segítséget lehet kérni 18 év alatti fiatalok lelki problémáival kapcsolatban, például: életvezetési, tanulási, viselkedési, függőségi, vagy egyéb gondok esetén. A tanácsadók 3 napon belül válaszolnak az üzenetekre. Szülők, tanárok, segítők leveleit is várják.

Készült az **EFOP-2.2.0-16-2016-00002 Gyermek és ifjúságpszichiátriai, addiktológiai és mentálhigiénés ellátórendszer infrastrukturális feltételeinek fejlesztése** című kiemelt projekt keretében.

A projekt a **Széchenyi 2020** program keretében, az Európai Unió támogatásával, az Európai Regionális Fejlesztési Alap és Magyarország költségvetése társ-finanszírozásával valósul meg.

AEEK
Állami Egészségügyi Ellátó Központ

TÁJÉKOZTATÓ GYERMEK- ÉS SERDÜLŐKORI SZORONGÁSOS ZAVAROKRÓL – SZÜLŐKNEK



SZÉCHENYI 2020



Európai Unió
Európai Regionális
Fejlesztési Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

Hogyan ismerhetjük fel, és mit tehetünk, ha szorong a gyermekünk?

Mit értünk szorongásos zavar alatt?

A szorongásos kórképek a normál **félelmi reakció eltúlzott formái**. Kialakulásukban az öröklött hajlam, a környezeti, közösségi hatások és a nevelés is szerepet játszik.



Milyen tünetek utalhatnak gyermekünk szorongására?

– Óvodáskorban a szorongás jele lehet az **elnémulás** (mutizmus), amikor a gyermek – jóllehet folyékonyan beszél – bizonyos helyzetekben, vagy személyekkel nem hajlandó szóba elegyedni, az **ujjszopás**, a **körömrágás**, a **vizelet- vagy széklettartási zavar** négy-öt éves kor felett, a tartós **dadogás** öt éves kor felett.

– Iskoláskorban többször **távol marad az iskolától** testi panaszokra hivatkozva, **fél a feleléstől**, gyakran **fáj a hasa** vagy **a feje, hány, hasmenése van** anélkül, hogy kimutatható testi betegsége lenne, vagy **nem hajlandó elmenni az iskolába**. Éjszakánként **felriad**, **alvászavarral** küzd, vagy **étkezési zavarokat** mutat, mint amelyen a lelki eredetű étvágytalanság.

– Serdülőkorban a szorongás jele lehet a **fejfájás**, **hasfájás**, a különböző **étkezési zavarok**, az **iskolafóbia**, a hirtelen **rosszullét** szervi ok nélkül, valamint a **kényszeres tünetek** (például a túl gyakori kézmosás).

Milyen szorongásformák léteznek?

– **Elválási (szeparációs) szorongás**: a gyermek szorong a szeretett személytől való elválástól vagy fél az egyedülléstől.

– Előfordulhat az is, hogy az óvodában, iskolában vagy egyéb idegen környezetben **nem hajlandó megszólalni** (szaknyelven szelektív mutizmus a megnevezése a jelenségnek).

– **Szociális fóbia**: a gyermek szorong, ha a figyelem középpontjába kerül, fél a megszegyenüléstől mások társaságában, környezete vélt vagy valós figyelmétől.

– **Specifikus fóbia**: eltúlzott félelem bizonyos dolgoktól: állatoktól (például póktól, egértől, békától, kígyótól) vagy természeti jelenségektől (sötétségtől, mennydörgéstől) vagy betegségektől vagy bizonyos helyzetektől.

– **Agorafóbia**: a gyermek tart a zsúfolt, zárt vagy éppen teljesen nyílt helyektől, mert szorong amiatt, hogy nem tud onnan elmenekülni.

– **Pánikzavar**: a szorongás rohamokban jelentkezik, a gyermek kapkodja a levegőt, nem tud uralkodni a helyzeten, számos testi tünetet mutat: szédül, légszomja van, veritékezik, mellkasi vagy hasi fájdalmat is panaszolhat, kamaszok félhetnek a megőrüléstől, haláltól.

– **Generalizált szorongás**: a gyermek folyamatosan aggódik, félelmei túlzottak, és nem kötődnek meghatározott tárgyhoz vagy helyzethez.

– **Kényszerbetegség**: a gyermekeknek akaratuk ellenére rendszeresen visszatérő gondolatok, illetve cselekvések „törnek be” a tudatukba, amelyek zavarják a gyermekeket a napi életvitelükben. Amikor úgy érzik, hogy akaratuk ellenére valamilyen cselekvéssort újra és újra végre kell hajtaniuk, azt kényszer-cselekvésnek nevezzük.

– **Poszttraumás stressz zavar**: komoly lelki megrázkódást okozó eseményt (például erőszakos cselekmény, természeti katasztrófa) követően bekövetkező szorongás. Ha a gyermek traumán esett át vagy akár csak szemtanúja volt egy megrázó eseménynek, túlzott szorongás léphet fel nála.

Ha gyermekénél a felsorolt tünetek közül csak egyet is észrevesz, és azt tartósan néhány héten keresztül észleli, gyermekének **támogatásra van szüksége**, ezért keresse fel a házi gyermekorvost, vagy forduljon gyermekpszichiáterhez, pszichológushoz!

Hasznos kérdések és támogató mondatok, amelyeket érdemes mondani a szorongó gyermeknek

- **Mit érzel** most? Mi bánt?
- **Mióta érzed** azt, amit most elmondtál?
- **Próbáltál tenni** valamit emiatt?
- **Bántott** valaki az óvodában/iskolában? **Mondott** valaki neked olyat, ami rosszul esett?
- **Láttál** valamit, amiről nem mertél eddig beszélni?
- Biztos vagyok benne, hogy közösen **meg tudjuk oldani** ezt a helyzetet!
- Tudom, hogy okos/bátor/ügyes kisfiú/kislány (nagyfiú/nagylány) vagy, aki felül tud kerekedni ezen a problémán. **Engedd, hogy segítsek** neked ebben!
- Szerinted **mivel segíthetnék** neked?

