



## Börn með kvíða

### Hvað er kvíði?

Kvíði er tilfinning og er einnig þekktur sem: hræðsla, ótti, feimni, óframfærni, kjarkleysi, spennan, áhyggjur, taugaveiklun, gætni, varfærni og svo framvegis.

Öll börn verða kvíðin á einhverjum tímapunkti í lífinu og er það oftast eðlilegt með tilliti til þroska þeirra. Til dæmis hræðast smábörn aðskilnað við móður sína á sama tíma og þau verða hrædd við ókunnuga eða mannfælin eins og það er oft kallað. Nokkrum árum síðar verða börn gjarnan myrkfælin og sum ung börn ímynda sér skrímli undir rúminu og innbrotspjófa við útidyrnar. Á unglingsárunum verða börn oft mjög feimin og meðvituð um sjálf sig. Þessi hræðsla eða fælni er yfirleitt hluti af eðlilegu þroskaferli barns og er þá um tímabil að ræða sem börnin vaxa frá.

Kvíði er eðlileg tilfinning sem allir fá og hann er alls ekki alltaf slæmur. Kvíði er mikilvægur fyrir okkur til að komast af, vera örugg og standa okkur betur. Kvíði veldur því að við forðum okkur úr hættulegum aðstæðum, til dæmis ef bíll er að fara að keyra á okkur. Kvíði getur einnig gagnast okkur í próflestri: ef við erum hrædd um að standa okkur ekki nógu vel er líklegra að við lesum og undirbúum okkur.

Stundum verður hræðslan eða kvíðinn svo mikill að hann fer að valda vandkvæðum í daglegu lífi. Börn verða þá mjög hrædd við hluti/atburði/aðstæður sem ástæðulaust er að hræðast. Sem dæmi má nefna hræðslu við að fara til tannlæknis, hræðslu við að gera mistök, hræðslu við hunda eða drauga. Hræðslan (eða kvíðinn) hefur áhrif á hegðun barnsins á þann veg að það fer að forðast kvíðafullu aðstæðurnar. Barnið missir því af viðburðum sem að það myndi annars taka þátt í auk þess að valda mikilli vanlíðan.

### Kvíðaraskanir:

Mismunandi er hvernig kvíði kemur fram hjá börnum, en þó eru til nokkur algeng mynstur sem sjást aftur og aftur.

#### *Sértæk fælni:*

Yfirdrifinn ótti við afmarkað áreiti eða aðstæður sem í raun og veru ekki stafar nein hættan af. Þessi fælni getur til dæmis tengst skordýrum, köngulóm, hundum, vatni eða blóði. Einnig getur verið um að ræða lofthræðslu (t.d. flughræðslu) eða hræðslu við innlokun (t.d. hræðsla við lyftur).

#### *Aðskilnaðarkvíði:*

Yfirdrifinn ótti við aðskilnað frá foreldrum. Oft hafa börnin áhyggjur af að eitthvað hræðilegt komi fyrir foreldra þeirra og að þau sjái þau aldrei aftur. Mikill kvíði getur komið fram við aðskilnað og einnig fylgja oft mikil líkamleg einkenni eins og til dæmis höfuð- og magaverkir. Aðskilnaðarkvíði getur komið þannig fram að börn vilja ekki fara í skólann eða heim til vana sinna, vilja ekki gista hjá

öðrum eða fara í ferðalög með skólanum eða íþróttafélögum. Sum börn sækja í að sofa nálægt foreldrum sínum.

#### *Almenn kvíðaröskun:*

Miklar áhyggjur flesta daga. Áhyggjurnar geta til dæmis verið tengdar frammistöðu, stundvísi og náttúruhamförum. Þessi börn hafa óeðlilegar miklar áhyggjur af því sem koma skal, til dæmis prófum eða félagslegum samskiptum. Þau spyrja oft foreldra sína aftur og aftur og aftur um það sem er í vændum og leitast við að fá hughreystingu. Oft fylgja líkamleg einkenni, til dæmis vöðvaspenna, höfuð- og magaverkir, pittingur, þreyta eða svefntruflanir.

#### *Félagskvíði / félagsfælni:*

Börn með félagsfælni geta yfirleitt myndað góð tengsl við fjölskyldumeðlimi og aðra sem þau þekkja vel. Þau geta notið sín í litlum hópi við lítið ógnandi aðstæður, en eru mjög hrædd við að fara út fyrir þann ramma. Þessi börn er oft á tíðum hrædd við félagslega höfnun, að það sé hlegið að þeim eða að þau standi sig ekki nógu vel. Börn með félagsfælni forðast til dæmis að taka þátt í viðburðum í skólanum, þau þora ef til vill ekki að hringja í bekkjarfélaga sína og leitast við að vera á öruggum heimavelli. Oft fer lítið fyrir þessum börnum í skólanum, þau rétta ekki upp hönd í tímum, tala lágt og vilja alls ekki skera sig úr hópnun.

#### *Áráttu / þráhyggja:*

Stöðugar og endurtekna þrálátar hugsanir og mörgum finnst þau knúin til að endurtaka ákveðnar athafnir til að minnka kvíðann og áhyggjurnar. Sem dæmi má nefna endurtekinn handþvott vegna hræðslu við sýkla eða sjúkdóma.

#### *Felmtursröskun:*

Hræðslan við að fá kvíðakast. Kvíðakast er þegar mikill kvíði hellist snögglega yfir ásamt miklum líkamlegum einkennum, til dæmis hraður hjartsláttur, sviti, svimi og erfiðleikar við að ná andanum. Þegar barn fær kvíðakast getur það haldið að það sé mikið veikt og getur þá jafnvel haldið að það sé að deyja. Ung börn hafa sjaldan felmtursröskun og er hún algengari hjá unglingum og fullorðnum. Stundum fer fólk með felmtursröskun að forðast ýmsar aðstæður vegna hræðslunnar við að fá kvíðakast og í mjög alvarlegum tilfellum forðast fólk að yfirgefa heimilið sitt.

#### **Viðbrögð foreldra:**

Þegar börn þjást af miklum kvíða og líður illa er eðlilegt að foreldrar vilji gera allt sem í þeirra valdi stendur til að láta barninu líða betur. Það má segja að svokölluð verndarviðbrögð foreldranna séu vakin. Mjög algengt er því að foreldrar hughreysti barnið, geri jafnvel hluti fyrir barnið sem það óttast og hjálpi því í að koma sér undan kvíðavekjandi aðstæðunum. Þetta eru eðlileg og mjög skiljanleg viðbrögð foreldra við vanlíðan barns. Hins vegar eru foreldrar með þessu að gefa í skyn að barnið sé ekki í stakk búið til að takast á við „hættulegu“ aðstæðurnar, það sé á einhvern hátt viðkvæmara en aðrir og þurfi því á alveg sérstakri vernd foreldra sinna að halda. Auk þess eru foreldrar með þessu að koma í veg fyrir að barnið takist á við „hættulegu“ aðstæðurnar og sjái að engin ástæða er til að óttast þær. Á þennan hátt er í raun og veru verið að viðhalda kvíðanum og með tímanum magna hann upp.

Það sem foreldrar ættu að gera þegar barn er mjög kvíðið er einmitt að hafa trú á að barnið geti tekist á við aðstæðurnar og hvetja það áfram, í stað þess að hlífa því. Þetta er að sjálfsgöðu hægara sagt en gert og krefst þess að foreldrar nái stjórn á eigin tilfinningum. Foreldrar sem sjálfir þjást af kvíða eiga ef til vill sérstaklega erfitt með þetta.

### Af hverju barnið mitt?

Þeir sem fá kvíða eru oft umhyggjusamari, ábyrgðarfullri og næmari en aðrir, en tilfinningalegt næmi virðist byggjast á erfðum. Þessu fólki er því miður einnig hættara við að fá kvíða og þunglyndi. Enn hefur ekki tekist að finna eitt ákveðið gen sem veldur kvíða. Hugsanlega þekkja foreldrar vandamál barnsins síns af eigin raun.

Börn sem þjást af kvíða hafa einhverra hluta vegna lært að búast við því að heimurinn sé hættulegur staður. Þó eru ekki til neinar sérstakar vísbendingar eða sannanir fyrir því hvaðan það kemur. Hugsanlega hafa börnin lært þetta af foreldrum sínum eða öðrum ættingjum.

Um það bil 10% barna uppfylla greiningarviðmið fyrir kvíðaröskun og má því segja að kvíði sé frekar algengur meðal barna (Rapee (2008), Helping your anxious child).

### Er hægt að lækna af kvíða?

Þar sem kvíði getur verið gagnlegur og nauðsynlegur, er ekki talað um að lækna af kvíða, eða losna við hann. Við tölum um að ná stjórn á kvíðanum, þannig að hann verði ekki of mikill. Örlítill kvíði fyrir próf getur haft þau áhrif að við undirbúum okkur betur, á meðan óstjórnlegur kvíði getur valdið því að við verðum líkamlega veik eða reynum að koma okkur undan því að mæta í prófið.

Hugræn atferlismeðferð (HAM) hefur mikið verið notuð til að fást við kvíða, bæði hjá börnum og fullorðnum. Hugræn atferlismeðferð er tvíþætt, í fyrsta lagi er unnið með hugsanaskekkjur og í öðru lagi er tekist á við óttann með því að mæta honum. Börn þurfa að hafa náð ákveðnum þroska áður en hægt er að vinna með þau á þennan hátt, en ung börn eiga erfitt með að skoða hugsanir sínar og skilja tengslin milli hugsana og tilfinninga.

### Hugsanaskekkjur:

Atburður (eða hlutur) sem veldur einni manneskju kvíða veldur ekki endilega annarri manneskju kvíða. Eins er ekki víst að sami atburðurinn valdi okkur alltaf kvíða. Það eru hugsanir okkur eða túlkanir á atburðinum sem ráða því hvernig okkur líður. Við verðum kvíðin ef túlkun okkar á aðstæðunum gefur til kynna að ástæða sé til að óttast eitthvað.

**Dæmi:** Mamma er of sein að sækja mig á æfingu.

<u>Hugsun / túlkun</u>	<u>Tilfinning</u>
1. Mamma hefur lent í bílslysi og er dáin.	1. Áhyggjur, kvíði
2. Mamma hefur tafist í umferðinni og kemur eftir smá stund.	2. Léttir
3. Mamma hefur gleymt að sækja mig.	3. Pirringur, reiði

Á þessu dæmi má sjá að sami atburðurinn getur vakið með okkur mismunandi tilfinningar, allt eftir því hvernig við hugsum um atburðinn. Börn sem þjást af kvíða hafa tilhneigingu til að ofmeta líkurnar á að eitthvað slæmt gerist og ofmeta hversu alvarlegar afleiðingarnar af atburði verða (ef hann gerist). Börn með kvíða gera því oftast en aðrir ráð fyrir því að hið versta mögulega muni gerast og gleyma því að hugsanlega eru til aðrar túlkanir á atburðinum. Í þessu dæmi myndi barn með kvíða strax álykta sem svo að mamma þess hafi lent í bílslysi og sé dáin. Barnið fyllist af kvíða og vanlíðan og gleymir öðrum hugsanlegum skýringum á því að mamma sé of sein. Þessar slæmu hugsanir verða sjálfvirkar með tímanum og oft er það svo að ákveðnir atburðir valda barni kvíða, án þess að það sé meðvitað um hugsanir sínar. Í þessu dæmi myndi barnið þá verða kvíðið þegar mamma kemur ekki á réttum tíma og ætti jafnvel erfitt með að greina frá því hvers vegna. Slæmu hugsanirnar koma sjálfkrafa og nánast ómeðvitað fram og svo virðist sem það sé atburðurinn sjálfur sem valdi kvíðanum, frekar en hugsanirnar.

- Prófaðu í rólegheitunum (þegar barninu líður vel) að spyrja það um hugsanir þess í sambandi við aðstæður sem vekja með því kvíða.
- Reynið í sameiningu að komast að því hvaða hugsanir/túlkanir liggja að baki þessum aðstæðunum. Þú getur ef til vill þurft að spyrja barnið út úr. Mundu að það getur tekið tíma fyrir barnið að átta sig á þessum hugsunum, þar sem þær eru orðnar sjálfvirkar.
- Alls ekki hlæja að barninu eða gera lítið úr hugsunum þess.
- Ef þetta gengur vel, má biðja barnið um að velta fyrir sér hvort hugsanlega séu til aðrar túlkanir á atburðinum. Hvettu barnið til að gera þetta sjálf, en hjálpaðu til með því að koma með tillögur ef á þarf að halda. Skrifðu þetta ef til vill niður á blað.
- Næst þegar barnið verður kvíðið í aðstæðunum sem um var rætt, má minna barnið á hinar mögulegu túlkanirnar á atburðinum og hvetja barnið til að finna enn fleiri skýringar.

#### **Að takast á við óttan með því að mæta honum:**

Besta leiðin til að takast á við kvíða, er að sigrast á aðstæðunum sem valda kvíðanum. Ef barn forðast alltaf kvíðavekjandi aðstæðurnar, þá hefur barnið ekki möguleika á að upplifa að það geti tekist á við aðstæðurnar.

- Hvetjið barnið til þess að mæta aðstæðunum sem vekja kvíðann. Hrósið barninu óspart fyrir hugrekki og notið jafnvel umbun til að hvetja barnið áfram.
- Stundum þarf að þrepaskipta, þannig að barnið takist á við óttan í litlum þrepum. Gerið litlar kröfur í byrjun og smáaukið þær eftir því sem barninu gengur betur í auðveldu aðstæðunum.

*Dæmi um þrepaskiptingu:*

Markmið: að vera ein heima að kvöldi til meðan mamma og pabbi fara í bío

1. Vera ein heima að degi til í 60 mínútur.
2. Vera ein heima að kvöldi til í 30 mínútur, mamma og pabbi í næsta húsi, með síma.
3. Vera ein heima að kvöldi til í 1 klst., mamma og pabbi í næsta húsi, með síma.
4. Vera ein heima að kvöldi til í 2 klst., mamma og pabbi í næsta húsi, með slökkt á símanum.
5. Vera ein heima meðan mamma og pabbi fara í bío, með vinkonu hjá mér.
6. Vera ein heima meðan mamma og pabbi fara í bío.

Lykilatriðið er að barnið klári eitt þrep áður en farið er yfir á næsta. Þrep er talið klárað þegar barnið er ekki lengur kvíðið í aðstæðunum. Til dæmis væri barnið í dæminu hér að ofan ekki tilbúið að vera eitt heima í 2 klst. nema það væri búið að ná tökum á því að vera eitt heima í 1 klst. án þess að vera kvíðið. Oft þarf að endurtaka sömu þrepin nokkrum sinnum og er þá alveg sérstaklega mikilvægt að hrósa barninu fyrir hugrekki.

#### **Lesefni um kvíða:**

Huebner, D. (2006). **Hvað get ég gert við of miklar áhyggjur?** Íslensk þýðing: Árný Ingvarsdóttir og Thelma Gunnarsdóttir (2009). Oddi hf. Reykjavík.

Rapee, R.M., Wignall, A. og félagar (2008). **Helping your anxious child.** New Harbinger Publications, Inc. Oakland.

Stallard, P. (2002). **Bætt hugsun – betri líðan.** Íslensk þýðing: Gyða Haraldsdóttir og fleiri (2006). Skrudda. Reykjavík.

Wagner, A.P. (2004). **Up and down the Worry Hill.** Lighthouse Press, Inc. USA.

Pistillinn er að miklu leyti byggður á bókinni *Helping your anxious child*.

Mars, 2010

María Huld Ingólfssdóttir, sálfræðingur