



- Čeprav se zdi morda otrokov strah staršem nesmiseln in pretiran, mu je potrebno verjeti. Tako se ne počuti »nalašč«, ampak je zarj strah resničen in hromeč.
- Prepričevanje, da je strah nesmiseln, otroku ne pomaga. Starši naj otroku prisluhnejo in mu ponudijo pomoč in oporo.
- V boju proti strahu najbolj pomagajo otrokove lastne izkušnje. Potreben je določen čas, v katerem si bo otrok nabral dovolj pozitivnih izkušenj v zvezi s situacijo, ki se jo je prej bal.
- Kadar je strah že tako intenziven, da se otrok izogiba različnim situacijam in ne more več normalno delovati v šoli, v družbi vrstnikov, v zunanjem okolju (trgovine...) ali doma, je jasno, da takoj potrebuje pomoč.
- Takošnje ukrepanje je potrebno tudi takrat, ko pri otroku opazite različne težave z zdravjem (občutek dušenja, glavoboli, slabosti ipd.).
- Otroka naj najprej pregleda njegov zdravnik, ki bo poiskal morebitne telesne vzroke njegovega počutja. Sicer bo izdal napotnico za ustreznega specialista, npr. nevrologa, kardiologa, otroškega psihiatra, kliničnega psihologa ipd.
- Če se otrok zaradi strahu izogiba določenim situacijam, se s tem njegov strah ne zmanjšuje, ampak utrjuje. Otroku bi bilo treba pomagati, da se postopoma, po majhnih korakih, ponovno začne soočati s situacijami, katerih se boji. Pri tem potrebuje podporo staršev (če se boji govoriti s tuji, gremo npr. z njim v trgovino, kjer naj spregovori en stavek s prodajalko). Za dosežen uspeh ga pohvalimo. Ko to zmore brez strahu, preide na naslednji, zahtevnejši korak.

- Anksiozni otrok potrebuje pomirjanje, občutek sprejetosti in varnosti. Kazni in kritike njegovo stisko le še poglobijo.
- Če se otrok zaradi strahu izogiba obiskovanju pouka, bo to povzročilo še dodatno škodo (manjkajoča snov...). S šolo in otrokom se skušajte dogovoriti za načrt, ki ga bo otrok lahko izpeljal, a mu bo nekoliko olajšal situacijo, ki se je boji.

### Kam po pomoč?

Z oceno in zdravljenjem anksioznosti se ukvarjajo strokovnjaki v svetovalnih centrih, mentalno-higienskih dispanzerjih (centrih za duševno zdravje) v zdravstvenih domovih, v šolski svetovalni službi.

Najprej se je smiselno obrniti na otrokovega zdravnika, ki bo opravil osnovne medicinske preiskave in po potrebi poslal otroka oz. mladostnika k specialistu.

**Če je potrjeno, da je otrok anksiozen, se starši, otrok ozira-  
ma mladostnik ter terapeut, dogovorijo o načinu pomoči.  
Običajno gre za priporočila za ustrezzo vzgojno ravnanje  
staršev, naloge, ki jih skuša izpolniti otrok oz. mladostnik,  
dogovor glede dela v šoli, pri huje izraženih težavah pa  
tudi za psihoterapijo in zdravljenje z zdravili.**

Avtorka: mag. Bernarda Dobnik Renko, spec. klinične psihologije  
Zdravstveni dom Ljubljana, oktober 2009

**ZDL**

**ZDL** Community Health Centre Ljubljana  
Zdravstveni dom Ljubljana  
Metelkova ulica 9, 1000 Ljubljana



## Strah, tesnoba (anksioznost)

**Strah je neprijetno, a normalno čustvo, ki ga do-  
življamo vsi ljudje. Otroci relativno pogosto doži-  
vljajo strahove različnih vrst, ki so v večini razvojne  
narave – to pomeni, da se pojavi pri določeni  
starosti in kasneje sami izginejo. Če strah ne iz-  
zveni, ga je potrebno strokovno obravnavati.**



Med normalne oblike strahov sodijo:

- dojenček (4-8 mes.): tujci, glasni zvoki;
- malček (6 mes.-3. leta): ločitev od staršev, glasni zvoki;
- predšolski otrok (3-6 let): ločitev od staršev, pošasti, tema, živali, situacije ali osebe iz pravljičnega sveta;
- osnovnošolec: nesreče, smrt, naravne katastrofe, socialna izolacija;
- adolescent: šolski neuspeh, socialna odklonjenost, duševno zdravje.

V času otrokovega odraščanja se lahko pojavijo naslednji strahovi, ki presegajo t.i. normalne strahove. Ti strahovi so pretirani po intenzivnosti in trajanju. To so:

- splošna zaskrbljenost, tesnoba;
- strah pred ločitvijo od staršev ali drugih pomembnih oseb (tudi ob odhodu v sosedno sobo);
- fobičen strah pred določenimi objekti;
- paničen strah;
- obsesivno-kompulzivna motnja (prisilne misli in dejanja);
- reakcija na hud stres.

Včasih strah ni vezan na konkreten objekt ali situacijo, ampak je nedoločen, kot pričakovanje nečesa neprijetnega in ogrožajočega. Tak strah imenujemo **tesnobnost ali splošna zaskrbljenost**, ki jo otrok doživlja v najrazličnejših situacijah. Anksiozni otroci izgledajo pretirano zaskrbljeni in napeti, čeprav običajno ne znajo natančno povedati, kaj jih skrbi.



**Gre za nejasne strahove, za strah pred prihodnostjo, za pretirano občutljivo reagiranje na vsakdanje življenjske obremenitve, pesimističen pogled na stvari, vnaprejšnje pričakovanje težav, skrb za varnost družinskih članov ipd.** Ta zaskrbljenost zmanjšuje otrokovo spontanost in sproščenost, zato je manj učinkovit na vseh področjih (v šoli, v družbi vrstnikov, doma). Tesnobnost pogosto spremlja razne telesne težave: glavoboli, bolečine v želodcu, nemirnost, slabosti, napetost v mišicah, razdražljivost, občutek dušenja, težave s koncentracijo in spominom, težave s spanjem in appetitom, pretirana ali premajhna energija ipd.

### Znaki, na katere naj bodo pozorni starši, učitelji, mladostniki

- Otroka pretirano skrbijo njegovi uspehi v šoli, pri interesnih dejavnostih in drugod, skrbi ga za zdravje in varnost ljubljenih oseb, dvomi v čistočo prostorov, pričakuje slabe stvari (nesreče, težave...), čeprav se mu to v preteklosti še ni zgodilo.
- Zaskrbljen je zaradi katastrof in nasilja, ki se dogajajo v svetu, čeprav njega osebno niso prizadele.
- Je negotov, vedno išče potrditev in podporo.
- Ni se sposoben ločiti od pomembnih oseb, čeprav je starejši od treh let. Ob ločitvi je prepričan, da se bo zgodilo nekaj groznega njemu ali osebam, za katere ga skrbi.
- Ima nepričakovane napade hudega strahu, ki trajajo do 30 minut in jih spremljajo telesne težave (občutek dušenja, razbijanje srca, bolečina v prsih, strah pred smrтjo...).

- Hud strah pred določenimi objekti in situacijami, ki se jim izogiba (npr. insekti).
- Vsiljene neprijetne misli ali dejanja, ki jih je nehote prisiljen ponavljati (umivanje rok, štetje, postavljanje stvari v vrsto, dotikanje ipd.).
- Zaprtost vase, potrtost, razdražljivost, motnje koncentracije in spomina.

### Pogostost anksioznosti

Anksioznost sodi med najpogosteјše duševne motnje v otroštvu in adolescenci. Dva do trikrat pogosteje se pojavlja pri deklicah kot pri dečkih.

### Vzroki anksioznosti

- biološki vzroki (delovanje možganov)
- stresni življenjski dogodki
- vzgoja in značilnosti staršev (preveč zaščitniški starši, anksiozni starši, stres v družini)

### Kako lahko otroku pomagajo starši?

Starši večkrat težko ocenijo, kdaj je otrokov strah še normalen in kdaj ne več. Nekateri strahovi so namreč v določeni starosti normalni (npr. strah pred ločitvijo od staršev pri dveh letih), kasneje pa ne več. Starši otroke pogosto primerjajo s sabo. Ker imajo anksiozni otroci pogosto anksiozne starše, le-ti težko uvidijo, da je otrokov strah pretiran.

