



TĚHOTENSTVÍ, DĚTI 31. 01. 2014

SeparáčnÍ úzkost u dětí aneb závislost na matce

Důležitým faktorem, který je třeba brát v úvahu, je věk dítěte, tedy vývojový stupeň, na kterém se dítě nachází. Je nutné zohlednit, jak dalece je...

Faktory, obvykle vyvolávající úzkosti u dětí

Důležitým faktorem, který je třeba brát v úvahu, je věk dítěte, tedy vývojový stupeň, na kterém se dítě nachází. Je nutné zohlednit, jak dalece je mozek dítěte schopen racionálního či iracionálního konstruktů hrozby. Dále pak faktor, kdy musí dítě zvládnout kategorie známé versus neznámé, živé versus neživé a podobně.

Specifické charakteristiky dětské úzkosti

Stavy, kdy děti pociťují úzkost, jsou podle psychologů obvykle varovným signálem, že něco v rodině nefunguje tak, jak by mělo. Děti jsou barometrem rodinného prostředí a tak citlivě vnímají i ty nejmenší nedorozumění, napětí a nesoulad mezi rodiči. **Dětské úzkosti** byste neměli ignorovat, mohou se totiž vyhrotit až do patologického stavu, kdy už pak dítě potřebuje odbornou pomoc.

Plachost v dětství může být předchůdcem poruchy **sociální úzkosti v dospělosti**. Specifická citlivost je rizikovým faktorem pro vznik neurotických poruch v adolescenci a dospělosti a také temperamentně stálou charakteristikou.

Separáční úzkost u dětí a její fze

Separáční úzkost se jako první strach v život dítěte začíná prirozen objevovat a projevovat kolem sedmého měsíce života dítěte. U některých dětí je to až kolem roku a půl věku. Účinky i důsledky proivan separáční úzkosti mohou být rzn. Na jejich účincích a důsledcích se podl věk dítěte, forma separace, prostředí, ve kterm je dt separováno, pritomn osoby, které odvádějí pozornost od pritomn matky, temperament dítěte, předchozí zkušenosti s odlouenm od matky.

- **Věk dítěte:**m je dt mladší, tím je separáční úzkost silnější, v prubhu pedskolnho věku však může posilovat osamostatnvn dítěte.
- **Forma separace:**edn se o to, zda je separace krtkodob, odlouen je dlouhodobější, nhl, postupnei úpln. Rozlišujeme také separaci aktivn, kdy dítě samo opouští matku a prozkoumává okolí a separaci pasivn, kdy je opouštěno matkou, aniž by o to samo stálo.
- **Prostředí, ve kterm je dt separováno:** Me jít o pobyt u pratel, u prarodiu nebo u jiných osob hlídající dt, ale také třeba o pobyt v nemocnici.
- **Pritomn a doprovázející osoby:** Dleit je jejich chování i samotn vztah k dítěti, jejich snaha o zklidnn dítěte a odpoutání pozornosti od nepřtomin matky.
- **Předchozí zkušenosti s odlouenm od matky:** To, jak jsou předchozí zkušenosti dítěte s odlouenm od matky, je rovněž velmi určující k tomu, jak bude další odlouen proivat.

Fze separáční úzkosti

Protest

Ve chvíli, kdy se matka vzdl, dt kic, ple a jiné dospl zcela razantn odmítá. Tato protestní obrann fze může trvat několik hodin i dní. Ne vsechny dt se však musí projevovat krikem a hlasit. Je třeba si uvědomit, že i dt navenek hodn, tich a do sebe uzavren, mohou proivat uvntr sebe utrpení a **ztrátu matky proivat velice intenzivn**. Me se zdát, jako by fzi protestu samotnou vynechali a ihned proivali zoufalství.

Fze zoufalství

Dt ztrácí naději v návrat matky, opakovan plei plakat a kicet prestv. Cítí se stsnn, utichá, je často apatick, uzavírá se samo do sebe, odmítá jíst i pět. Me se objevit **regrese na ni vvojov stupeň**, jakožto obrana – napiklad návrat k dudlíku nebo pomočování. Tato obrann fze může trvat několik hodin, dn i tdn. Zejména v tuto dobu je potebn trpělivost okolních osob, dostaten pe o dt a maximln snaha o jeho adaptaci a pizpsoben se vznikl situaci.

Fze odpoutání se nebo nalezen nového objektu

Tuto fázi lze chápat jakožto jaksi uzdraven. Dt po matce j netoui, neodmítá kontakt dospělých v okolí, naopak si k nim vytvr obdobn vztah, jako mlo k matce. Po ukonen dlouhodobého odlouen, může nastat paradoxn situace **odmítání matky**. Na stranu druhou me dojít i k trvalejším psychickm poruchám – noční pomočování, noční dsy a míry, koktání, zadrhávání, tiky, úzkosti, okusování nehtů a podobn.

Obdobn jakožto dt zaiv separaci, tak i matka odlouen od svého dítěte proiv. I jinak zcela rozumn rodiče se tak mohou napiklad ve chvílích hospitalizace dítěte chovat naprosto nerozumn a iracionln.



Jak zmírnit separační úzkost u dětí

- Nechávejte dítě alespoň na krátkou dobu na hlídání jiným osobám ještě před tím, než se u něj rozvine **separační úzkost**. Dítě si tak zvykne na přítomnost jiných lidí ještě v době, kdy dobře reaguje na každou osobu, která se chová láskyplně.
- Odcházejte od dítěte **až po jídle a spánku**. Hladové nebo unavené dítě prožívá separační úzkost silněji. Pokud je to možné, neopouštějte ho v době, kdy je nemocné nebo v době, kdy se necítí, něco jej bolí a podobně.
- Pokud je to možné, nechávejte dítě na starosti stále stejnému člověku, na kterého je dítě zvyklé. Stálé střídání pečovatелů je pro většinu dětí poměrně **stresující událostí**.
- Trénujte odcházení od dítěte na krátký čas a postupně dobu prodlužujte. Pokud od vás dítě samo odchází (např. do jiného, pro něj bezpečného, pokoje), nechte ho tam chvíli o samotě. Podpořte tak jeho **pocit nezávislosti**.
- Nechávejte dítě hlídat raději ve **vašem domácím prostředí**.
- Pokud už necháváte dítě jinde než u vás doma, snažte se o to, aby to bylo alespoň dítěti **známé prostředí**, kde už dítě předtím bylo s vámi a líbilo se mu tam. Zůstaňte s dítětem do doby, než si v novém prostředí zvykne. Pak teprve odejděte. Můžete také dítěti vzít s sebou jeho oblíbenou hračku, aby se cítilo bezpečněji.
- Při odchodu zůstaňte **klidní a pozitivně naladěni**. Děti velice citlivě reagují na Vaši náladu a jakékoli napětí v hlase nebo ve tváři rozpoznají.
- Při odchodu řekněte dítěti, že odcházíte a ujistěte ho, že se **vrátíte zpět**. Je vhodné vytvořit si jakýsi rituál zahrnující vždy stejná slova a gesta, na která si dítě může zvyknout a postupně se naučí, co znamenají. Odchod pak pro ně nebude natolik stresující a překvapivý.
- Po rozloučení s dítětem se už nevracejte, ani nereagujte na pláč dítěte. Pokud se budete stále vracet nebo se rozhodnete raději nikam nechodit, jenom tím **posílíte úzkostné chování dítěte** a příště se situace bude znovu opakovat.
- Neodcházejte **nikdy bez rozloučení** (třeba ve chvíli, kdy je dítě zabrané do hry). Dítě by pak mělo pocit, že se na vás nemůže spolehnout, a bylo by ještě úzkostnější.
- **Naslouchejte pocitům svého dítěte**. Ujistěte své dítě, že rozumíte jeho pocitům a ujistěte ho, že se vrátíte. Vhodnější je říct dítěti, že rozumíte jeho pocitům a že ono vám také bude chybět, než mu říkat, že přehání a že se přece nic neděje. Nevysmívejte se nikdy jeho pocitům.
- **Posilujte sebevědomí dítěte**. Chvalte svoje dítě pokaždé, když udělá něco odvážného nebo samostatného. Později mu jeho úspěchy ještě připomeňte.
- **Dodržujte dohody**, které jste uzavřeli s dítětem. Zejména si dejte záležet na tom, abyste dítě vyzvedli v dohodnutém čase nebo se včas vrátili domů. Pokud se zpozdíte, dejte to vědět osobě, která dítě hlídá, aby to mohla v případě potřeby vysvětlit dítěti.

Separační úzkostná porucha

Separační úzkostná porucha v dětství má vztah k agorafobii a panické poruše v dospělosti, vyhýbavá a sociálně úzkostná porucha v dětství k sociální fobii a generalizované úzkostné poruše dospělých.

Základním příznakem této poruchy je poněkud nadměrná a vývojově **nepřiměřená úzkost**. Mívá za následek zhoršení všech funkcí včetně odpovídajícího sociálního, školního a pracovního zařazení. Časný začátek je v průběhu předškolního věku, ale může se objevit kdykoli po šestém roce věku dítěte. U dítěte při separaci od emočně významné, pečující osoby - nejčastěji matky, objevuje velká úzkost kombinovaná s obavami, že se jí něco hrozného stane nebo jemu samému - například bude uneseno, bude mu ublíženo, bude usmrceno.

Dítě trpí **trvalou úzkostí a strachem**, že pečující odejde, že se nevrátí, že ono zůstane samo bez

kohokoli nablízku, bude dáno do nemocnice nebo že se ztratí. Může se objevovat strach ze tmy, strach usnout, časté noční buzení se, obsahem nočních můr je odloučení. Někdy dítě nechce ani odcházet do školy, aby nemuselo matku opustit. Vyžaduje její stálou aktivní přítomnost. Rodiče bývají ve výchově hyperprotektivní, matky trpívají častěji **panickou poruchou**. Dítě úzkost somatizuje a i při očekávané separaci se objeví bolesti břicha, hlavy, zvracení a zvýšená tělesná teplota.



Další úzkostné poruchy objevující se v průběhu dětství

Fobická úzkostná porucha v dětství

Vývojově se mezi třetím až čtvrtým rokem dítěte objevuje určitý strach z konkrétních objektů, subjektů a situací. Patří do vývojového procesu poznávání a kategorizace světa. Tyto strachy by neměly však být nadměrné.

Školní fobie

Vyskytuje se v první třídě a pak mezi devátým až jedenáctým rokem. Dítě očekává nepříznivé situace ve škole a bojí se opustit osobu, na kterou je emočně navázáno. Ale i vazba dospělé osoby na dítě bývá abnormální. Často se objevují bolesti břicha, hlavy, ranní zvracení, poruchy sebehodnocení, relativní sociální izolace v kolektivu vrstevníků. Terapeuticky nejdůležitější je rychlé zařazení dítěte do školního prostředí.

Sociální úzkostná porucha v dětství

U všech dětí, kde se teprve začínají formovat vztahy k lidem, je sociální interakce složitá a zatěžující. Před šestým rokem věku je charakterizována strachem a vyhýbáním se cizím lidem, snahou omezovat styk s dospělými, vyhýbat se sociálním kontaktům. Děti někdy trpí nereálnou obavou, že nejbližší osoby od nich odejdou, přestanou o ně starat a podobně.

Časté jsou při sociální úzkostné poruše v dětství projevy úzkosti, pláč, výbuchy vzteku, odmítání komunikace, někdy až mutismus, poruchy spánku, výskyt různých tělesných obtíží - bolesti hlavy, břicha, zvracení atd., někdy dochází k regresivním reakcím. Tyto příznaky mohou vést k narušení společenských aktivit.

Panická porucha

Může se objevit již před desátým rokem věku dítěte, ale vrchol je kolem patnáctého roku až do devatenácti let. Nárůst poruchy je dán sexuální maturací (vztaženo k vývoji sekundárních pohlavních znaků). U dívek je častější než u chlapců. Projevuje se opakovanými, nepředvídatelnými atakami masivní úzkosti. Sebevražedné myšlenky se vyskytují třikrát častěji a počet sebevražedných pokusů je až dvakrát vyšší než je tomu v běžné populaci.

Sociální fobie

Mívá svůj začátek mezi 11. a 15. rokem a je stejně častá u chlapců jako u dívek. Primární úzkost je vázána na sociální situace (např. strach z třesu, zvracení, z pohledů, kritiky, z hlasitého čtení ve škole, použití WC, stravování se ve školní jídelně a všude tam, kde je pozornost obrácena k výkonu, předvádění se atd. - tzv. performační anxieta). Porucha vede k vyhýbavému chování až sociální izolaci s nebezpečím sebevražedné aktivity a rozvojem závislosti na psychoaktivních látkách. Průběh bývá chronický.