

# Czym są stany lękowe?

Stany lękowe są rodzajem zaburzeń psychicznych, charakteryzujących się nadmiernym, przewlekłym lub nagłym występowaniem lęku lub obaw. Mogą objawiać się w różnych formach: lęków napadowych, zaburzeń lękowych uogólnionych (GAD), fobii społecznej, zaburzeń obsesyjno-kompulsyjnych (w celu złagodzenia lęku), zaburzeń stresowych pourazowych (PTSD), zaburzeń lękowych separacyjnych (np. z rodzicem), agorafobii.

## Pierwsze objawy stanów lękowych u dzieci i młodzieży:

- objawy somatyczne, takie jak bóle głowy, bóle brzucha, nudności, kołatanie serca (bez przyczyny medycznej),
- niepokój lub nadmierna troska np. odnośnie przyszłości, szkoły, relacji społecznych,
- problemy ze snem (w szczególności bezsenność),
- nadmierne napinanie mięśni, drżenie,
- przewlekłe poczucie zmęczenia lub braku energii,
- nadmierna samokrytyka lub destrukcyjny perfekcjonizm,
- trudności z koncentracją,
- unikanie sytuacji stresowych,
- wzmożona drażliwość,
- trudności z regulacją emocji,
- trudności komunikacyjne,
- wycofywanie się z relacji towarzyskich (często połączone ze skupieniem się na relacjach z przyjaciółmi online).



# STANY LĘKOWE

ULOTKA  
PSYCHOEDUKACYJNA  
DLA RODZICÓW I OSÓB  
PRACUJĄCYCH  
Z DZIEĆMI ORAZ  
NASTOLATKAMI

# Możliwe przyczyny:

- uwarunkowania genetyczne,
- określone typy osobowości,
- wysoki poziom samokrytycyzmu,
- niskie poczucie własnej wartości,
- zniekształcenia poznawcze,
- depresja,
- czynniki środowiskowe, m.in. przemoc, prześladowanie, traumatyczne wydarzenia (wypadek, wojna, gwałt), choroby, rozczarowania,
- czynniki biologiczne.



# Jak pomóc dziecku?

- Przede wszystkim zapewnij dziecku profesjonalną pomoc w postaci psychiatry i terapeuty.
- Pozwalaj opowiedzieć dziecku o swoich lękach i uczuciach – staraj się, aby czuło się wysłuchane i zrozumiane.
- Szanuj uczucia dziecka, ale nie wzmacniaj ich.
- Nie skupiaj się na wyeliminowaniu lęków, lecz na pomocy dziecku ze stawieniem im czoła.
- Nie zmuszaj dziecka do pokonywania lęków w sposób, który je przeraża, ale staraj się stawiać mu granice.
- Pomóż dziecku zrozumieć, co wyzwala w nim lęk, oraz jeśli to możliwe opracować strategie radzenia sobie z wyzwalaczami lęku.
- Wspieraj zdrowy tryb życia.
- Dawaj dobry przykład, pokazując, jak radzisz sobie ze stresem oraz jak wyrażasz uczucia.
- Ucz dziecko pozytywnego myślenia, np. w postaci dziennego wyrażania wdzięczności,
- Spróbuj technik relaksacyjnych.
- Bądź wspierający i cierpliwy.

# Konsekwencje:

- unikanie trudnych sytuacji,
- ograniczenie kontaktów towarzyskich,
- postępująca izolacja społeczna,
- poczucie utraty kontroli nad życiem,
- problemy ze znalezieniem pracy w dorosłym życiu,
- brak wyznaczania sobie celów życiowych, a w konsekwencji brak poczucia spełnienia,
- mało satysfakcjonujące życie emocjonalno-uczuciowe,
- pojawienie się równolegle innych zaburzeń zdrowia psychicznego.

