

Μουτσάνας Ελευθέριος Παιδίατρος



ΤΟ ΑΓΧΟΣ ΣΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΚΑΙ ΤΟΥΣ ΕΦΗΒΟΥΣ

Άγχος είναι το αίσθημα δυσφορίας, φόβου και ανασφάλειας που έχουμε όταν αντιμετωπίζουμε μια στρεσογόνα κατάσταση ή που συνεχίζουμε να το έχουμε ακόμα και όταν αυτή η κατάσταση δεν υπάρχει πια.

Το άγχος επιστημονικά αναφέρεται ως ένα είδος δυσάρεστης συγκίνησης. Όταν μιλάμε για άγχος, πρέπει να κάνουμε διάκριση ανάμεσα στο φυσιολογικό και το παθολογικό άγχος. Το φυσιολογικό άγχος είναι μια υγιής, φυσιολογική αντίδραση και εκδηλώνεται σε περιπτώσεις που το άτομο αισθανθεί ότι κάποια πτυχή της ύπαρξής του κινδυνεύει. Αυτό το άγχος είναι κάτι σαν σινιάλο που προειδοποιεί για έναν επερχόμενο κίνδυνο. Μέτριος βαθμός άγχους, στην πραγματικότητα, βελτιώνει την απόδοση του ανθρώπου σε δύσκολες στιγμές και αποτελεί δημιουργικό και κινητήριο παράγοντα για τη ζωή. Όταν, όμως, το βίωμα του άγχους είναι υπερβολικό σε ένταση, δυσανάλογο σε σχέση με το ερέθισμα που το προκαλεί και επίμονο στον χρόνο, τότε αποτελεί ένδειξη κάποιας αγχώδους διαταραχής. Το υπερβολικό άγχος αντί να ετοιμάζει τον οργανισμό για την αντιμετώπιση της δύσκολης κατάστασης, αντίθετα τον προτρέπει προς την αποφυγή της. Το αποτέλεσμα της συνεχούς αποφυγής των αγχογόνων καταστάσεων είναι η κορύφωση και η γενίκευση του άγχους, ακόμα και όταν απουσιάζουν τα ερεθίσματα που το προκαλούν. Παρόλο που η συχνότητα εμφάνισης των διαταραχών του άγχους στα παιδιά είναι αρκετά υψηλή και ο αριθμός των συνοδών προβλημάτων μεγάλος, δεν έχει δοθεί μέχρι τώρα η ανάλογη βαρύτητα στη διάγνωση και αντιμετώπισή τους. Αυτό οφείλεται εν μέρει στο γεγονός ότι τα συμπτώματα του άγχους δεν γίνονται συνήθως εύκολα αντιληπτά, γιατί δεν προκαλούν ενόχληση στο περιβάλλον, ούτε έχουν επιβλαβείς συνέπειες για τους άλλους, όπως γίνεται στην περίπτωση που το παιδί παρουσιάζει επιθετικότητα. Επιπλέον, και όταν τα συμπτώματα είναι φανερά, δεν είναι πάντοτε εύκολο για τους γονείς να διακρίνουν αν πρόκειται για φυσιολογικές ή παθολογικές εκδηλώσεις άγχους και φόβου.

Οι αγχώδεις διαταραχές στα παιδιά εμφανίζονται συχνότερα σε περιπτώσεις όπου και οι γονείς τους παρουσιάζουν τέτοιου είδους διαταραχές, καθώς και στις περιπτώσεις όπου οι σχέσεις μεταξύ των γονιών είναι προβληματικές. Στα γενικά χαρακτηριστικά του άγχους περιλαμβάνονται η αποφυγή ορισμένων ερεθισμάτων και καταστάσεων που αποτελούν την αιτία εμφάνισης του άγχους,

το κλάμα, η τρεμούλα, η ονυχοφαγία, συναισθήματα τρόμου και αμηχανίας, ο φόβος του θανάτου, η αγωνία για μια επικείμενη απειλή και σωματικά συμπτώματα όπως η ταχυκαρδία, ο πονοκέφαλος, η τάση για εμετό, ο εμετός, ο πόνος στην κοιλιά, οι διαταραχές του ύπνου, κλπ. Η συχνότητα εμφάνισης των διαταραχών άγχους στον παιδικό πληθυσμό κυμαίνεται μεταξύ 3-18%, στα κορίτσια εμφανίζονται με μεγαλύτερη συχνότητα σε σχέση με τα αγόρια και είναι δυνατόν συμπτώματα διαφορετικών διαταραχών άγχους να εναλλάσσονται στο ίδιο άτομο. Οι αγχώδεις διαταραχές εκδηλώνονται με διάφορες μορφές και μπορεί να συνυπάρχουν με διαταραχές της διάθεσης ή της συμπεριφοράς. Εκτός από τις ομοιότητες οι διαταραχές του άγχους παρουσιάζουν αρκετές διαφορές μεταξύ τους, στις οποίες θα αναφερθώ στη συνέχεια.

•Η **διαταραχή άγχους αποχωρισμού** θεωρείται ένα φυσιολογικό αναπτυξιακό φαινόμενο για τις ηλικίες 7 μηνών έως την ηλικία των 6, περίπου, ετών. Τα παιδιά με άγχος αποχωρισμού αποφεύγουν να απομακρυνθούν από το σπίτι, αρνούνται να κοιμηθούν στο δωμάτιό τους και γίνονται η σκιά των γονιών τους. Επίσης βρίσκουν διάφορες δικαιολογίες προκειμένου να καθυστερήσουν ή να μην πάνε καθόλου στο σχολείο. Όλα αυτά τα συμπτώματα οφείλονται στον φόβο τους, μήπως πάθει κάτι κάποιος από αυτούς που τα φροντίζουν.

•Τα παιδιά και οι έφηβοι με **κοινωνική φοβία** έχουν συνήθως πολύ λίγους φίλους, είναι απρόθυμα να συμμετάσχουν σε ομαδικές δραστηριότητες και θεωρούνται ήσυχα και συνεσταλμένα τόσο από τους γονείς, όσο και από τους συνομηλίκους τους. Στο σχολείο δείχνουν ιδιαίτερα φοβισμένα όταν χρειάζεται να διαβάσουν φωναχτά, να πάρουν τον λόγο στην τάξη, να ζητήσουν βοήθεια από τον δάσκαλο κλπ. Δεν πηγαίνουν στις σχολικές εκδρομές και αποφεύγουν να συμμετάσχουν σε κοινωνικές εκδηλώσεις, έχουν αρνητική εικόνα για τον εαυτό τους και βιώνουν το αίσθημα της απόρριψης. Η συγκεκριμένη διαταραχή εμφανίζεται με την ίδια συχνότητα στα αγόρια και στα κορίτσια.

•Τα παιδιά με **γενικευμένη αγχώδη διαταραχή** χαρακτηρίζονται από υπερβολικό και ανεξέλεγκτο άγχος που υπάρχει για τουλάχιστον 6 μήνες. Παράδειγμα αποτελεί η έναρξη φοίτησης στο σχολείο και η υπερβολική ανησυχία για τις επιδόσεις τους ή για τις σχέσεις τους με τα άλλα παιδιά. Σε αντίθεση με το άγχος του αποχωρισμού και την ειδική φοβία, η ανησυχία είναι γενικευμένη και δεν περιορίζεται στον αποχωρισμό ή σε ειδικές καταστάσεις και αντικείμενα. Τα περισσότερα παιδιά είναι δειλά, ντροπαλά, ανεπαρκή σε κοινωνικές δεξιότητες και κοινωνικά απομονωμένα. Δίνουν την εντύπωση του τελειομανή και συχνά παραπονούνται για σωματικές ενοχλήσεις, όπως ζαλάδες, στομαχόπονους και ταχυκαρδίες. Για τη διάγνωση είναι αρκετό να υπάρχει ένα από τα παρακάτω συμπτώματα: νευρικότητα ή αίσθημα αγωνίας, εύκολη κόπωση, δυσκολία συγκέντρωσης της προσοχής ή αίσθημα πως το μυαλό είναι άδειο, ευερεθιστότητα και μυϊκή τάση και διαταραχές του ύπνου.

•Τα παιδιά με **ειδική φοβία** εκδηλώνουν υπερβολικό φόβο, ο οποίος είναι επίμονος και παράλογος, π.χ. όταν χρειάζεται να μπου σε ασανσέρ, να ταξιδέψουν με αεροπλάνο, να έρθουν σε επαφή με ζώα, φοβούνται το ύψος, παρουσιάζουν έντονη αντίδραση στη θέα αίματος, στα καιρικά φαινόμενα (κεραυνοί), στο σκοτάδι κλπ. Οι φόβοι αυτοί εμφανίζονται πριν από την ηλικία των 7 χρονών και τις περισσότερες φορές δεν συνδυάζονται με κάποια τραυματική εμπειρία. Παιδιά με τέτοιου είδους φοβίες πρέπει να παραπέμπονται στον ειδικό, γιατί η διαδικασία της λεγόμενης απευαισθητοποίησης (σταδιακά αυξανόμενη έκθεση του παιδιού στο φοβικό ερέθισμα) ακούγεται απλή στην περιγραφή, αλλά δεν είναι εύκολη στην πραγματοποίησή της.

•Η **διαταραχή πανικού** εκδηλώνεται με έντονο φόβο ή δυσφορία, κατά την οποία τέσσερα τουλάχιστον από τα πιο κάτω συμπτώματα εμφανίζονται ξαφνικά και κορυφώνονται μέσα σε διάστημα δέκα λεπτών της ώρας και στη συνέχεια σταδιακά, σε 30 περίπου λεπτά ή σε μερικές ώρες μειώνονται. Αυτά είναι: αίσθημα παλμών ή ταχυκαρδία, εφίδρωση, τρεμούλα, αίσθημα λαχανιάσματος ή ασφυξίας, αίσθημα πνιγμονής, πόνος ή δυσφορία στο θώρακα, ναυτία ή πόνος στην κοιλιά, αίσθημα ζάλης, αστάθειας ή τάση για λιποθυμία, ρίγη ή αίσθημα ζέστης, μούδιασμα ή μυρμηγκιάσματα, αισθήματα μη πραγματικού ή αίσθηση ότι αποσπάται από τον εαυτό του και φόβος ότι χάνει τον έλεγχο ή ότι θα τρελαθεί. Η προσβολή συνοδεύεται από μια ανυπόφορη αίσθηση επικείμενου κινδύνου ή θανάτου και το άτομο διακατέχεται από μια ακατανίκητη τάση να ξεφύγει από αυτή την κατάσταση. Στην περίπτωση που η διαταραχή πανικού δεν αντιμετωπιστεί, μπορεί να δημιουργήσει στους πάσχοντες εφήβους πολύ σοβαρά προβλήματα στις κοινωνικές τους σχέσεις και τις καθημερινές τους δραστηριότητες.

•Το άτομο με **αγοραφοβία** φοβάται να χρησιμοποιεί τα μέσα μαζικής μεταφοράς, να βρίσκεται σε ανοιχτούς (π.χ. χώρους στάθμευσης, αγορές, κλπ.) ή κλειστούς χώρους (π.χ. μαγαζιά, κινηματογράφους, κλπ.), να στέκεται στην ουρά ή μέσα σε πλήθος και να είναι μόνο του έξω από το σπίτι.

Τα συμπτώματα των διαταραχών άγχους δεν αποτελούν μεμονωμένες και παροδικές εκδηλώσεις, αλλά επιμένουν στον χρόνο και δημιουργούν σοβαρά προβλήματα στο άτομο τόσο στην εφηβεία όσο και αργότερα κατά την ενηλικίωση. Παρόλο που οι αγχώδεις διαταραχές είναι ιδιαίτερα ενοχλητικές τόσο για το παιδί όσο και για την οικογένειά του, δεν ζητείται πάντοτε η βοήθεια του ειδικού για την αντιμετώπισή τους. Εφόσον το αντικείμενο ή η κατάσταση που προκαλεί το φόβο ή το άγχος είναι εύκολο να αποφευχθεί, τότε τα παιδιά και οι έφηβοι επιχειρούν απλώς την αποφυγή τους, προκειμένου να μειώσουν το άγχος με το οποίο έχουν συνδέσει αυτή την κατάσταση. Συνήθως η θεραπευτική αντιμετώπιση γίνεται επιτακτική, όταν η αποφυγή αυτών των καταστάσεων παίρνει τέτοιες διαστάσεις, ώστε να παρεμποδίζει τη λειτουργικότητα του παιδιού και να παρακωλύει την ομαλή κοινωνική προσαρμογή του. Θα πρέπει λοιπόν να υπάρξει ευαισθητοποίηση και τα παιδιά ή οι έφηβοι με τέτοια προβλήματα να παραπέμπονται έγκαιρα στην ειδικό (ψυχολόγο, παιδοψυχίατρο).



Δημοσιεύτηκε στην εφημερίδα ΝΕΟΣ ΑΓΩΝ στις 8/10/2020