

A gyermekkori szorongás és a viselkedéses gátlás

/Török Emese klinikai szakpszichológus,
természetgyógyász//www.lelekpont.hu/

Rövid összefoglalóban a *viselkedéses gátlás* jelenségére szeretném felhívni a figyelmet, mely a gyermekkori szorongásos zavarok kialakulásában szerepet játszhat. Mi a viselkedéses gátlás?

A *viselkedéses gátlás* egy olyan temperamentum jellemző, mely a kisgyermekek 10%-nál megtalálható. Ezekre a gyermekekre jellemző, hogy félénkek, gátlásosak, és kerülnek az újdonságokat, az újszerű dolgok felfedezésével kapcsolatban is bátortalanok. A viselkedéses gátlás jelenségének hátterében a fiziológiai kutatások krónikusan magas szimpatikus idegrendszeri aktivitást találtak (Kagan és mktsi,1989,*id.,Manassis,2002*). Prospektív kutatások eredményei alapján kimutatták, hogy ezeknél a gyerekeknél magasabb arányban fordul elő szorongásos megbetegedés (Biederman és mktsi,1990, *id.,Manassis,2002*).

Továbbá, a tanulmány szerzője (Manassis, 2002) úgy látja, hogy bizonyos környezeti változások, iskolába, óvodába kerülés, a gyerekeknél kiválthatja a különböző szorongásos megbetegedéseket. Ugyanakkor, ki kell emelni, hogy nem minden gátlásos gyermekben fejlődik ki pszichopatológia. Protektív tényező lehet a szülői, pedagógiai hozzáállás. Azok a szülők, akik empátikusak, szenzitívek, rá tudnak hangolódni a gyermek érzéseire, bátorítón, biztatón lépnek fel és segítenek a gyermeknek, hogy új, számára idegen helyzetekben is feltalálja magát, oldani tudják a gátlásos viselkedést. Míg azok a szülők, akik maguk is félnek, hogy gyermekük képtelen lesz a nehézségekkel és újdonságokkal megbirkózni, a túlvás és túlvédés következtében nem képesek a gyermek szorongását csökkenteni, és megfelelően bátorítani (Kagan és mktsi.,1998, *id. Manassis,2002*).

Úgy tűnik tehát, hogy a szorongásos zavarok kialakulásában szerepet játszhatnak temperamentum jellemzők, - mint a viselkedéses gátlás jelensége -, de a környezet szerepe, elsősorban az anya-gyermek kapcsolat, a családi miliő, az óvodai és iskolai légkör hozzájárulhat a tünetképzéshez.

A szorongó gyermekben minden apróság, amit pedig régebben probléma nélkül kezelni tudott, aggodalmat, nyugtalanságot kelthet. Ha a szorongás intenzívebbé, vagy állandósulttá válik, szomatikus panaszok is jelentkezhetnek: pl. hasfájás, rosszullét, émelygés, kapkodó légzés, szapora szívverés. Számos probléma mögött gyanakodhatunk szorongásra, például iskolafóbia, szelektív mutizmus, dadogás, tic zavar, enurézis kapcsán. Fő tünetként

említhetjük a szorongást a pánikzavarban, szeparációs szorongásban, generalizált szorongásban, poszttraumás stresszbetegségben.

Hogyan segíthetünk gyermekünknek? A szorongás kezelésében több lehetőség is kínálkozik. Egyrészt a szomatikus panaszok enyhítésére alternatív gyógymódok közül válogathatunk, a pszichoterápia pedig a problémák háttérében meghúzódó lelki gócok, sérülések megoldásában segíti a gyermeket és a szülőt. A pszichológus a szülőkkel szoros együttműködésben dolgozza ki, hogy otthon hogyan tudják gyermeküket támogatni, miként értelmezzék a tünetek jelentkezését, a gyerek viselkedését. Iskoláskorú gyerekeknél a relaxációs (autogén tréning) terápia hatékony lehet, ezzel egy módszert adunk a gyermek kezébe, hogy saját maga érezze, tapasztalja meg, úrrá tud lenni szorongásán.

- Irodalom: Manassis, K. M.D.(2002) Heritability of Childhood Anxiety. *Psychiatric Times*, Vol. XIX Issue 3.