

# Πώς μπορείτε να προστατεύσετε τα παιδιά σας από το άγχος σας

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Φωτο: fissaefi.gr

«Κληρονομική» φαίνεται να είναι η αγχώδης διαταραχή, καθώς τα παιδιά των ανθρώπων που πάσχουν διατρέχουν αυξημένο κίνδυνο να αναπτύξουν και τα ίδια την εν λόγω διαταραχή. Όμως, αυτό μπορεί να αποτραπεί με την κατάλληλη παρέμβαση, υποστηρίζει νέα μελέτη.

Μια γυναίκα που δεν οδηγεί σε μεγάλες αποστάσεις, επειδή παθαίνει κρίσεις πανικού στο αυτοκίνητο. Ένας άνδρας που φοβάται τόσο πολύ τις μεταδοτικές μολύνσεις που δεν μπορεί να χρησιμοποιεί τις δημόσιες τουαλέτες. Μια γυναίκα που δεν μπορεί να πάει στην εκκλησία γιατί φοβάται τους κλειστούς χώρους. Όλοι αυτοί οι άνθρωποι έχουν δύο κοινά: πάσχουν αγχώδη διαταραχή και είναι γονείς.

Οι γονείς αυτοί ζήτησαν βοήθεια, επειδή ήθελαν να προστατεύσουν τα παιδιά τους

από το να υποφέρουν με τον ίδιο τρόπο. Όπως υποστηρίζουν οι ερευνητές, το άγχος τείνει να μεταδίδεται στις οικογένειες, με έως και το 50 % των παιδιών με αγχώδεις γονείς να αναπτύσσουν το ίδιο πρόβλημα. Ωστόσο, αυτό δεν είναι απαραίτητο να συμβεί, σύμφωνα με νέα έρευνα της ψυχιάτρου Golda Ginsburg, από το Ακαδημαϊκό Ιατρικό Κέντρο UConn Health.

Η Ginsburg και οι συνεργάτες της, στο Πανεπιστήμιο Johns Hopkins, δοκίμασαν ενός έτους οικογενειακή θεραπεία ως μέρος μιας μελέτης, που διεξήχθη σε 136 οικογένειες με τουλάχιστον έναν γονέα με άγχος και τουλάχιστον ένα παιδί ηλικίας μεταξύ 6 και 13 ετών.

Οι επιστήμονες διαπίστωσαν ότι η οικογενειακή θεραπευτική παρέμβαση έχει αποτέλεσμα. Μόνο το 9 % των παιδιών που συμμετείχαν στη θεραπεία ανέπτυξαν άγχος μετά από ένα έτος, σε σύγκριση με το 21 % των παιδιών που έλαβαν γραπτές οδηγίες και το 31 % αυτών που δεν έλαβαν ούτε θεραπεία, ούτε γραπτές οδηγίες.

Για ένα αγχώδες παιδί, μια συνάντηση με άλλα παιδιά για πρώτη φορά μπορεί να είναι παραλυτική. Η δοκιμή ενός άγνωστου φαγητού μπορεί να του προκαλέσει φόβο για δηλητηρίαση. Για να διαχειριστούν αυτό το εξουθενωτικό άγχος, τα παιδιά αρχίζουν να αποφεύγουν οτιδήποτε προκαλεί συναισθήματα άγχους. Αν φοβούνται το σκοτάδι, μπορεί να επιμένουν να κοιμηθούν με όλα τα φώτα αναμμένα. Αν φοβούνται την αποτυχία, δεν θα δοκιμάσουν νέα πράγματα. Σε ακραίες περιπτώσεις, μπορεί να αρνηθούν ακόμα και να φύγουν από το σπίτι.

Σύμφωνα με την Ginsburg, το άγχος και ο φόβος είναι προστατευτικά και προσαρμοστικά συναισθήματα. Όχι όμως και στα παιδιά, τα οποία έχουν σκέψεις απειλής και κινδύνου, χωρίς πραγματικά να υπάρχουν. Όπως η ίδια εξηγεί, τόσο η έμφυτη ιδιοσυγκρασία όσο και οι εμπειρίες της ζωής παίζουν ρόλο. Με όσες περισσότερες αρνητικές εμπειρίες έχει μεγαλώσει ένα άτομο, τόσο μεγαλύτερη είναι και η πιθανότητα αυτός ή αυτή να αντιμετωπίσει προβλήματα άγχους ως ενήλικας. Ωστόσο, υπάρχει και ένα συστατικό του άγχους που μαθαίνεται, το οποίο διδάσκεται κατά λάθος από τους γονείς, οι οποίοι αποτελούν πρότυπο συμπεριφοράς για τα παιδιά. Σε αυτό το σημείο μπορούν να βοηθήσουν οι θεραπευτικές παρεμβάσεις.

Οι περισσότεροι από τους ενήλικες που συμμετείχαν στη μελέτη, ενώ είχαν ήδη το πρόβλημα στο σχολείο, δεν είχαν μιλήσει σε κανέναν. Δεν σήκωναν το χέρι τους, αρρώσταιναν πριν από τις εξετάσεις και ενδεχομένως δεν είχαν φίλους. Ως ενήλικες, το άγχος τους εξακολουθούσε να περιορίζει τις δραστηριότητές τους και μερικές φορές των μελών της οικογένειάς τους και ήταν πολύ πρόθυμοι να

βοηθήσουν τα παιδιά τους να αποφύγουν το πρόβλημα.

Οι οικογένειες που συμμετείχαν στη θεραπεία διδάχτηκαν πώς να αναγνωρίζουν τα συμπτώματα του άγχους και πώς να το μειώνουν. Επίσης, εξασκήθηκαν στην επίλυση προβλημάτων αλλά και στην ασφαλή έκθεση σε ό, τι έκανε το παιδί τους να αγχώνεται.

Ένας από τους τρόπους για να μειωθεί το άγχος είναι ο έλεγχος της πραγματικότητας, να μάθουν, δηλαδή, να αναγνωρίζουν πότε ο φόβος είναι υγιής και αξίζει την προσοχή (ένα σκυλί γρυλίζει) ή όχι (μια υποψία ότι η τούρτα γενεθλίων είναι δηλητηριασμένη).

Η μελέτη δημοσιεύτηκε στην επιθεώρηση The American Journal of Psychiatry.

**Πηγή:** [liveit.gr](http://liveit.gr)