

Małgorzata Witas

Lęk separacyjny u dzieci



Strach i lęk stanowią nieodłączny element naszego życia, choć czasami kłopotliwy. Nie łatwo jest opanować oddech, drżenie, napięcie mięśni czy bóle brzucha w chwili przerażenia i paniki. Trudno nam – dorosłym, a co dopiero dzieciom. Przyczyny lęków dziecięcych często są nieuchwytnie i trudne do przewidzenia i nazwania. Żadna, nawet najlepiej funkcjonująca rodzina, nie jest w stanie uchronić dziecka przed nimi. Psychologia twierdzi, że każdy wiek ma swoje charakterystyczne lęki. Dziecko w trakcie rozwoju musi przejść pewne naturalne fazy stanów lękowych, które po jakimś czasie same zanikają.

Oczywiście, biorąc pod uwagę indywidualne tempo rozwoju każdego dziecka trzeba wziąć poprawkę na czas występowania i długość trwania lęku. To, jak będzie on przeżywany, zależy również od wrażliwości dziecka, stylu wychowania (nadmierne wymagania, nadmierna ochrona, brak granic) sytuacji społecznej dziecka i od predyspozycji rodziców do reagowania lękowo.

Pierwsze lęki pojawiają się już w niemowlęctwie. Przy porodzie i w pierwszych tygodniach życia dziecka jest to instynktowny niepokój związany z dyskomfortem fizycznym (hałas, ból, utrata równowagi), ok. 7-8 miesiąca życia – lęk separacyjny przed rozłąką z matką. W dalszej kolejności pojawia się strach przed symbolami kojarzonymi z przykrymi doświadczeniami (np. strzykawki – zastrzyk). Lęki, które wystąpią później, najczęściej dotyczą ciemności, zwierząt, złych snów i rozstań z osobami znaczącymi

Najsilniej jednak lęk oddziałuje na dziecko, które nie ma jeszcze rozwiniętego „zmysłu” radzenia sobie w sytuacji doznawania tej emocji. Niektóre koncepcje psychologiczne wiążą ten fakt z niedojrzałością układu nerwowego i odnoszą go do określonych przedziałów wiekowych. W literaturze przedmiotu i w potocznym rozumieniu pojęć lęk i strach używa się zamiennie na określenie doznawanych emocji, co dodatkowo utrudnia zrozumienie mechanizmów ich powstawania.

Strach jest emocją towarzyszącą człowiekowi od urodzenia (niektórzy twierdzą, że pojawia się już w fazie prenatalnej), objawiającą się jako reakcja na bodźce bólowe czy dźwiękowe, z czasem obejmującą sygnały słowne i sytuacje związane z życiem codziennym. Jego natężenie zależy od nasilenia zewnętrznych i wewnętrznych bodźców zagrażających. Strach jest zatem emocją wrodzoną i utrzymującą się do końca życia człowieka, reakcją pojawiającą się w sytuacji realnego i rozpoznawalnego zagrożenia, której często towarzyszą liczne objawy fizjologiczne.

Lękowi, jako procesowi wzbudzanemu wewnątrznie, niewiązującemu się bezpośrednio z bólem, towarzyszą inne mechanizmy. Charakterystyczne jest tutaj „oczekiwanie zagrożenia”, występujące bez wyraźnych zewnętrznych przyczyn. W konsekwencji wywala to dążenie do racjonalnych działań w sytuacji wystąpienia zagrożenia realnego. Fakt ten przemawia za sądem, że strach jest stanem pierwotnym, z którego wyłania się lęk. Tworzy się on w momencie uwewnętrznienia reakcji strachu, dotyczy zdarzeń, których uprzednio człowiek, a więc i dziecko, doświadczyli (tzw. lęk odtwórczy).

Wraz z rozwojem osobniczym mały człowiek ma do czynienia z innym rodzajem lęku, związanym z jego zdolnościami imaginacji (tzw. lęk wytwórczy). Jego podstawę stanowią wyobrażenia o przedmiotach czy zdarzeniach, które nie pojawiły się w jego życiu, których źródłem jest otaczające środowisko (np. wpływ mediów) lub wyobrażenia dziecka (np. świat duchów i straszylet). Zarówno lęki odtwórcze, związane z bezpośrednimi doświadczeniami, jak i wytwórcze, będące następstwem procesów poznawczych, są uwarunkowane doświadczeniem i rozwojem dziecka, co wyraźnie wpływa na natężenie doznawanych stanów lękowych. Przyczyną ich nasilania się jest często okres, gdy dziecko zmienia lub wkracza w nowe, pozarodzinne środowisko.

We współczesnym świecie niezbędna jest umiejętność adaptacji do nowych i trudnych zadań. Dotyczy to także dzieci, które dorastając, wchodzą w różne relacje interpersonalne i poznają nowe społeczności. Wkraczanie w inne, pozarodzinne środowiska, niesie ze sobą nowe doznania i doświadczenia, ale także różnego rodzaju zmiany w rozwoju psychicznym dziecka, często związane z odczuwaniem stanów lękowych.

U dzieci w wieku przedszkolnym normalnym zjawiskiem jest okazywanie pewnego niepokoju w obliczu realnej lub zagrażającej separacji osób znaczących. Natomiast problem może pojawić się wtedy, gdy strach przed separacją stanowi ognisko lęku i jeśli taki lęk powstaje wcześniej w dzieciństwie. Od normalnego lęku przed rozstaniem odróżnia go nasilenie, wraz z nieprawidłowo długim utrzymywaniem się, ilościowo jest nieadekwatny do wieku oraz powoduje znaczne utrudnienia w funkcjonowaniu społecznym.

Dzieci cierpiące na lęk separacyjny wykazują nadmierną potrzebę kontaktu z opiekunem. W normalnym toku rozwoju dziecko przechodzi okres, zwykle pomiędzy 6 miesiącem a 4 rokiem życia, kiedy to protestuje przed oddzieleniem się od rodziców. Większość z nas pamięta z dzieciństwa chwilę, kiedy zdaliśmy sobie sprawę, że oddaliśmy się od rodziców i jesteśmy zdani sami na siebie. Początkowo poszukiwaliśmy ich w spokoju, lecz kiedy nie przyniosło to rezultatu, nasze napięcie rosło i ogarniało nas przerażenie. Ponowne spotkanie z rodzicami przyniosło ogromną ulgę. Przez krótki okres po tym zdarzeniu byliśmy nieco bardziej zaniepokojeni perspektywą odłączenia się od bliskich, staraliśmy się trzymać blisko nich. Jednak po pewnym czasie ciekawość świata i chęć zdobywania nowych doświadczeń zwyciężyły i z dziecięcą ufnością podążaliśmy dalej.

Są jednakże dzieci, które w każdej chwili ogarnia przerażenie na myśl, że mogłyby się odłączyć od najbliższych. Zamartwiają się, że coś strasznego mogłoby się przytrafić ich rodzicom, rodzeństwu i innym ukochanym osobom. Opierają się oddzieleniu od nich i wpadają w panikę, kiedy musi to nastąpić. Często towarzyszą temu napady złości bez wyraźnej przyczyny albo przy próbach wyjścia matki lub pozostawienia dziecka samego w przedszkolu lub w szkole. Takie maluchy często blisko fizycznie trzymają się ukochanych osób i podążają za nimi krok w krok nawet po domu. Miewają koszmary nocne dotyczące tematu separacji. Występują u nich ciągłe fizyczne symptomy lęku, takie jak bóle głowy, bóle żołądka, mdłości, zwłaszcza, kiedy przychodzi moment odłączenia się od rodziców. Dzieci, u których występują takie objawy cierpią na lęk separacyjny. W miarę trwania zaburzenia można zaobserwować regres w rozwoju. Zaburzenie to rozpoczyna się zwykle między 2 a 5 rokiem życia, ale szczyt zachorowań przypada na 7 rok życia. Pierwszy epizod lęku separacyjnego często pojawia się w wyniku jakiegoś traumatycznego dla dziecka przeżycia, takiego jak śmierć kogoś z krewnych lub ukochanego zwierzątka, pobyt w szpitalu lub przeprowadzka do innego miasta.

Jest to obecnie jedno z najpowszechniejszych zaburzeń emocjonalnych wieku dziecięcego, powszechność jego występowania szacuje się na 4 procent u dzieci przed okresem dojrzewania. Jest ono prawie dwukrotnie częściej spotykane u dziewczynek niż u chłopców. W skrajnych przypadkach może ono doprowadzić do znacznych zaburzeń w normalnym funkcjonowaniu, uniemożliwiając chodzenie do przedszkola, szkoły, zabawy z rówieśnikami. 75% dzieci, które cierpią na lęk przed separacją, demonstruje objawy unikania bądź odmowy chodzenia do szkoły. Licealiści, którzy cierpią na lęk separacyjny, zazwyczaj ukrywają ten problem. Obserwuje się u nich natomiast liczne objawy somatyczne. Pretekstem do pozostania w domu z rodzicami są często dolegliwości fizyczne, w wyniku czego przechodzą wielokrotnie badania lekarskie mające na celu znalezienie przyczyny bólu.

Według przeprowadzonych badań wynika, że dzieci, których rodzice cierpią na depresję lub zaburzenia lękowe, stanowią grupę podwyższonego ryzyka. Istotną przyczyną pojawienia się lęku separacyjnego u dziecka jest modelowanie lęków prezentowanych przez rodziców. Dzieci z tego rodzaju zaburzeniem częściej pochodzą z rodzin hermetycznych.

Do leczenia tego rodzaju zaburzeń skutecznie stosuje się procedury poznawczo-behawioralne. Istotną funkcję w terapii pełnią rodzice; uczy się ich technik wzmacniania poczucia niezależności i pewności siebie u dzieci oraz obniżenia własnego poziomu niepokoju o bezpieczeństwo dziecka. Bardzo istotną formą pomocy jest terapia rodzinna, której celem jest rozpoznanie szczególnego dla określonej rodziny wzoru dysfunkcyjności i doprowadzenie do pożądanej zmiany. Dzieciom, u których symptomy nie ustępują mimo przeprowadzonych zabiegów, pomoc mogą leki przeciwłękowe i obniżające poziom napięcia emocjonalnego.

W pierwszych latach życia rozwój dziecka jest niezwykle szybki i dynamiczny, dlatego bardzo ważna jest obserwacja funkcjonowania dziecka i ewentualna szybka pomoc w przypadku jakiegokolwiek dysfunkcyjności. Zadziałanie we wczesnych stadiach rozwoju psychicznego człowieka różnego rodzaju niekorzystnych czynników biologicznych, psychospołecznych, również rodzinnych stwarza ryzyko nieprawidłowego rozwoju, a tym samym ryzyko powstania różnego rodzaju zaburzeń

emocjonalnych w tym lęku separacyjnego. Im wcześniej podjęte będzie kompleksowe leczenie, tym większe jest prawdopodobieństwo całkowitego ustąpienia objawów i dalszego prawidłowego rozwoju dziecka.

Autorka jest psychologiem i terapeutą. Pracuje w Ośrodku Terapii Nerwic dla Dzieci i Młodzieży w Orzeszu.