



Postane li tjeskoba tako jaka i izražena da počne značajno ometati Vaše i/ili djetetovo (i obiteljsko) funkcioniranje, nužno je potražiti stručnu pomoć. Netretirani simptomi tjeskobe uglavnom se pojačavaju s vremenom i mogu rezultirati raznim emocionalnim teškoćama.

KAKO NJEGOVATI DJETETOVO MENTALNO ZDRAVLJE



Udruga roditelja
KORAK PO KORAK



Pripremile studentice specijalističkog studija Rana intervencija u edukacijskoj rehabilitaciji - projekt društveno korisnog učenja:

Tanja Babić
Ivana Nađ
Marija Birer Perlić
Branka Biketa Caktaš

mentorica: prof.dr.sc. Martina Ferić
mentor u zajednici: Iva Buconjić,
mag.psych.

Nošenje s tjeskobom

UDRUGA RODITELJA
KORAK PO KORAK
&
EDUKACIJSKO -
REHABILITACIJSKI
FAKULTET





Izdržavanjem zatvorske kazne jednog od roditelja, obitelj doživljava gubitak na više razina. Otvoren i iskren razgovor primjeren djetetovoj dobi i mogućnostima pozitivno će utjecati na suočavanje s obiteljskom krizom. Dijete i dalje ima osnovne potrebe poput potrebe za sigurnošću, ljubavlju i potporom, no istovremeno biva zbunjeno, uplašeno i uzrujano što može dovesti do tjeskobe.

Tjeskoba ili anksioznost je stanje koje djeluje i na misli i na tijelo. Utječe na:

- osjećaje i misaona stanja, kao što su strah, zatvaranje u sebe, kad ste 'na rubu', 'zatočeni', kad osjećate paniku ili napetost i zabrinutost
- na tjelesne osjećaje, tj. na simptome kao što su napetost mišića, znojenje, drhtanje, ubrzano disanje, 'leptiri u želucu', proljev, glavobolja, bol u leđima, nepravilno ili ubrzano lupanje srca itd.

Strahovi i različiti oblici tjeskobe sastavni su dio razvoja svakog djeteta. Važno je razlikovati strah od tjeskobe. Osnovna razlika između straha i tjeskobe je u tome što kod strahova postoji stvarna prijetnja (npr. strah od jurećeg automobilu dok prelazite cestu). Tjeskoba je vezana uz predviđanje moguće opasnosti i prijetnje (npr. „Što ako se mom roditelju u zatvoru nešto dogodi i ostanem sam/a?“).

Djeca koja pate od tjeskobe mogu brinuti o budućnosti, kompetenciji u školskom i socijalnom funkcioniranju, zdravstvenim tegobama, obiteljskim problemima, itd.

Često su prisutni osjećaj nesigurnosti i napetosti, potreba za umirivanjem te tjelesne tegobe. Većina djece ne zna prepoznati, imenovati i izraziti što ih muči stoga je važno promatrati moguće simptome tjeskobe.

Mnogi ljudi sami otkriju svoj vlastiti način kako kontrolirati tjeskobu. Tjeskobu jednakom uspješno mogu kontrolirati i odrasli i djeca.

KAD SE OSJEĆAŠ ANKSIOZNO

