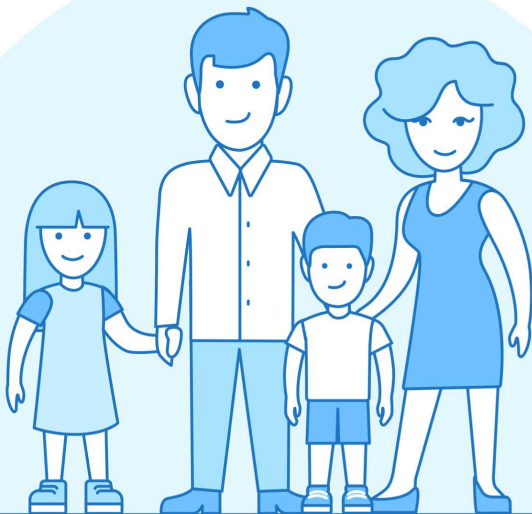


• Nošenje s •
tjeskobom
.....

Udruga roditelja
Korak po korak



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:

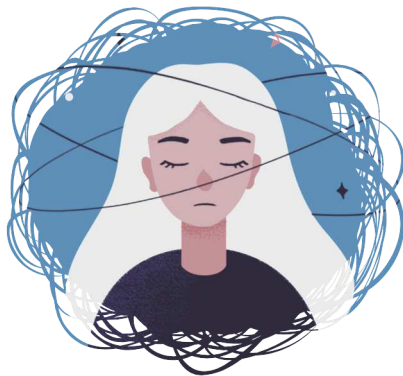
- osjećaje i misaona stanja, kao što su strah, zatvaranje u sebe, kad ste 'na rubu', 'zatočeni', kad osjećate paniku ili napetost i zabrinutost
- na tjelesne osjećaje, tj. na simptome kao što su napetost mišića, znojenje, drhtanje, ubrzano disanje, 'leptiri u želucu', proljev, glavobolja, bol u leđima,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





Problemi s pamćenjem



Pretjerano razmišljanje



Izbjegavanje



Nesanica



Znojenje



Ubrzan rad srca



Bolovi u truhu



Glavobolje



Napadi panike



Teškoće s disanjem



Odugovlačenje

Potrebno je stalno potvrđivanje



Stalna zabrinutost



Problemi s koncentracijom



Nestrpljivost

KAKO PREPOZNATI TJESKOBU KOD SEBE I DRUGIH?

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

OSJETIŠ LI SE TJESKOBNO:



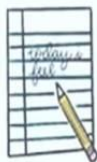
Traži pomoć

Osjećam se tjeskobno. Možeš li mi pomoći?



Budi kreativan/a

Popij vode



Duboko diši



Piši kako se osjećaš



Slušaj umirujuću glazbu



Ostani prisutan

Pronađi pozitivnu razonodu





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.



Udruga roditelja
KORAK PO KORAK



Sveučilište u Zagrebu
Edukacijsko-rehabilitacijski fakultet

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.