

Barn med ångest

Vad är ångest?

Ångest är en känsla, precis som glädje och ledsenhet. Ångest kan vara svag, som en diffus känsla av oro och obehag. Ångest kan också vara så stark att det känns som att man inte står ut. Ångest består alltså av ett stort spektrum av känslor från nervositet, oro, ångslan och obehag till rädsla, skräck och panik.

Vanliga symtom på ångest

Vanliga symtom på ångest är man blir rädd och skräckslagen, att hjärtat slår snabbt och hårt, man får svårt att andas, blir varm och svettas, skakar och blir spänd i kroppen. Man kan få ont i eller känna fjärilar i magen, känna sig yr eller svimfärdig, må illa eller känna överklighetskänslor.

Ångest är kroppens medfödda reaktionsförmåga

Ångest består av tankar, känslor, kroppsreaktioner och agerande, och är en del av kroppens medfödda reaktionsförmåga som varnar oss för fara. Denna medfödda reaktionsförmåga kallas kamp- och flyktresponen, och förbereder oss på att bekämpa eller fly ifrån en fara. Om vi ser en björn i skogen tänker vi "hjälp, tänk om björnen anfaller!" och känner rädsla. Hjärtat slår snabbare, vi andas håftigare och backar eller springer undan. Ångesten är inte farlig i sig, men den kan varna oss för fara. Vi behöver helt enkelt ett visst mått av rädsla och ångest för att överleva.

Vad händer i kroppen när vi känner ångest?

När vi blir rädda för något och känner ångest reagerar hjärnan och skickar ut signaler till övriga kroppen. Andningen blir snabbare och djupare för att syresätta blodet och hjärtat slår snabbare så att blodet kan flöda ut i musklerna och syresätta dem. Matsmältningen avstannar, blodet flödar från magen ut i musklerna och musklerna spänns. Tankarna fokuseras på faran. Allt detta är en del av kroppens medfödda reaktionsförmåga och förbereder kroppen på att springa eller slåss. Saken är den att kroppen inte gör någon skillnad på verklig och inbillad fara. Den reagerar likadant på båda! Det funkar jättebra om vi behöver springa från en björn eller ett brinnande hus, men mindre bra om vi är rädda för att åka hiss eller prata inför folk.

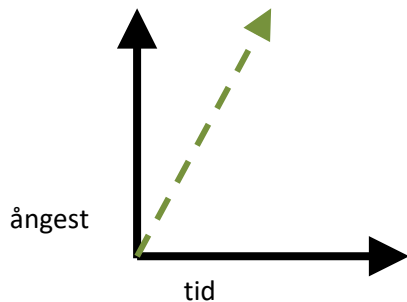
När rädslan och ångesten blir dysfunktionell

Det är när rädslan och ångesten inte står i proportion till situationen som man kan prata om en ångestproblematik. När barnet har mycket ångest inför saker som inte är farliga, när ångesten påverkar barnets och familjens liv och när den hindrar barnet från att göra saker barnet egentligen skulle vilja kan det vara bra att söka professionell hjälp.

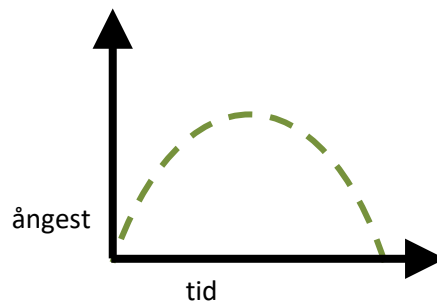
Det är vanligt att barn som lider av ångest undviker olika situationer för att slippa få ångest, t.ex. att gå till skolan, prata med främlingar eller vara borta från föräldrarna. Det är också vanligt med så kallade säkerhetsbeteenden, att barnet gör saker för att förhindra eller minska ångesten, t.ex. att fråga föräldrarna upprepade gånger om saker barnet är rädd för eller hålla sig nära föräldrarna.

Att undvika situationer som väcker ångest eller göra saker för att förhindra eller minska ångesten brukar kännas bra i stunden. Men på lång sikt leder det till att ångesten och rädslan fortsätter. Ibland kan det till och med bli värre i och med att barnet undviker allt fler situationer som väcker ångest och livet blir allt mer begränsat. När barnet undviker ångestladdade situationer får barnet helt enkelt inte möjligheten att upptäcka om hen skulle klara av ångesten och den fruktade situationen, och barnet får inte veta om det barnet är rädd för faktiskt kommer att inträffa. Ofta känns ångesten övermäktig, som att den bara kommer att öka och öka och öka, men om man stannar kvar i situationen och låter

ångesten komma brukar den gå över av sig själv. Man vänjer sig vid ångesten och den sjunker. Man brukar prata om ångestkurvan:



Man tror att ångesten kommer att öka...

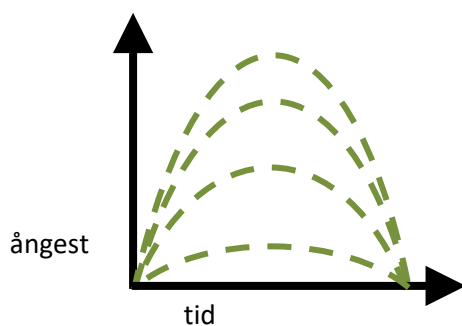


... men oftast avtar den av sig själv.

Hur går behandlingen till?

Behandlingen går ut på att barnet gradvis tränar på att vara kvar i ångesten och vänja sig vid den, lite i taget och steg för steg. På så sätt kan barnet upptäcka att hen kan klara av ångesten, att ångesten oftast minskar efter hand och att det barnet är rädd för inte är farligt eller inte inträffar.

Man behöver helt enkelt träna, träna och träna för att komma över rädsla och ångest. Genom att utsätta sig för det man är rädd för, så kallad exponering, kommer man att vänja sig vid ångesten. För varje gång man tränar kommer ångesten sjunka lite. Ibland går det fort och man märker snabbt att ångesten minskar. Ibland tar det längre tid och man behöver träna mycket för att ångesten ska sjunka. Huvudsaken är att man stannar kvar i ångesten utan att fly undan så att man lär sig att det man är rädd för inte är farligt.



För varje gång man övar sjunker ångesten lite.



Träningsstege.

Ett sätt att träna steg för steg och under kontrollerade former är att utgå från en träningsstege. När man gör en träningsstege väljer man ut ett problemområde och sätter upp ett mål för vad barnet och föräldrarna vill att barnet ska klara av. Sedan delar man upp målet i flera olika delmål, eller steg, och rangordnar stegen utifrån deras svårighetsgrad, med det lättaste steget längst ner och det svåraste högst upp. Det är viktigt att det inte är för stora steg mellan stegen. För att uppmärksamma barnets framsteg och motivera barnet att fortsätta träna väljer man i förväg ut belöningar för varje avslutat steg och en slutbelöning när barnet klarat av hela träningsstegen. Man börjar sedan träna på det första steget, och fortsätter tills det inte längre väcker ångest eller väcker så lite ångest att man känner att man kan gå vidare till nästa steg i träningsstegen. Man kan behöva träna många gånger på varje steg. Upptäcker man att ett steg är för svårt kan man gå tillbaka till föregående steg eller lägga till ett mellansteg. Har barnet flera problemområden kan man göra en träningsstege för varje område. För att inte fastna i att behöva belöna barnet hela tiden fasar man successivt ut belöningarna och ersätter dem med verbalt beröm.

Att vara förälder till ett barn med ångestproblematik

Det är ofta svårt att som förälder se sitt barn vara rädd och ha ångest och hindras från att göra saker som barnet egentligen skulle vilja göra. Man kan som förälder känna smärta och oro, och det är ofta svårt som förälder att veta hur man ska hantera barnets rädsla. Det är viktigt att inte dras med i barnets ångest och att inte låta barnets ångest styra tillvaron. Man ska helst inte försöka skydda barnet från eller ta bort ångesten. Att känna ångest är skrämmande och obehagligt, men inte farligt.

Det är lätt att bli arg och frustrerad på barnet för att hen inte vågar göra saker, kräver mycket uppmärksamhet och stöd eller stör familjelivet. Det hjälper inte att bli arg! Ofta blir barnet mer rädd, och/eller försämras relationen mellan barnet och föräldrarna. Det är viktigt att uppmärksamma, uppmuntra och berömma när barnet gör något bra och modigt. Att tjata, gnälla och skälla fungerar oftast inte. Uppmärksamma när barnet gör något bra snarare än att fokusera på det barnet inte gör. Beteenden som uppmärksammas och belönas ökar. Var specifik, tydlig och konkret när du berömmar. Förklara för barnet vad det var hen gjorde som var bra. Säg "vad modig du är som gick till skolan själv trots att du tycker att det är så läskigt! Vad stolt jag blir över att du ansträngde dig så!" snarare än "vad duktig du är!".

Det kan också vara klokt att som förälder fundera över sitt eget beteende. Är du som förälder själv rädd och orolig? Vad modellerar du för beteende? Försök vara en förebild och visa med ditt beteende att du inte är rädd för det barnet för.

Boktips

Jag törst inte men gör det ändå: om barn välmående och självkänsla av Martin Forster
Rädslor, fobier och nedstämdhet hos barn och unga: fakta, bemötande, behandling av Liv Svrisky