

Семинар “Психология за родители”
ОБРАЗОВАТЕЛЕН ЦЕНТЪР АЛФ

**Справяне с емоционални
поведенчески разстройства**

Стефания Москова
/клиничен психолог/



ЕМОЦИОНАЛНО РАЗСТРОЙСТВО

- *Емоционалните разстройства представляват от една страна отклонение от нормата, а от друга водят до нарушение на социалните контакти на детето. Емоционалното разстройство е сходно с неврозите на възрастните, но има и различия. Има някои особености според възрастта. Например фобия от животни (зоофобия) практически винаги има в детството. Но агорафобия (страх от открити пространства) много рядко се среща при децата. Социалните фобии най-често се развиват при преходните възрасти. Така и депресивните състояния в тази форма, която се среща при възрастните, много рядко се среща при децата, преди пубертета.*



ЕМОЦИОНАЛНО РАЗСТРОЙСТВО

- Децата с емоционални разстройства са много тревожни, страхливи, нерешителни, срамежливи. Когато се разделят с родителите, с близки възрастни, те могат да преживеят сериозен страх от определени обекти и събития, да не успяват да създадат трайни емоционални контакти с връстници и възрастни. Те плачат по-често без причина, имат чести емоционални изблици, изпадат лесно в тъжно настроение, не успяват да се адаптират към нова среда и непознати хора. Или пък обратното - прилепват се твърде бързо към непознати, не изпитват нужда от значим възрастен, имат затруднения в концентрацията и устойчивостта на вниманието, гризат си ноктите, страдат от смущения на съня и др.



ЕМОЦИОНАЛНО РАЗСТРОЙСТВО

- ❖ *Тревожно разстройство при деца, предизвикано от раздяла.* В ранното детство е нормално при отделяне на детето от близките, то да изпитва тревога. При някои от децата е болестно засилена и прекалено удължена - до предучилищната възраст. Наблюдават се и телесни симптоми като болки в стомаха, гадене, повръщане. При опит за насилствено разделяне, настъпва активна съпротива, плач, гняв или депресия.



ЕМОЦИОНАЛНО РАЗСТРОЙСТВО

❖ Тревожността се проявява в ситуации, свързани със:

- Страх, че родителят може да излезе и да не се върне
- Страх да отиде на училище, тъй като когато се прибере може да няма никого въщи
- Отказ да си легне, ако обектът на привързаност не е до него

❖ Може да се появят различни телесни симптоми като:

- Болки в стомаха
- Гадене
- Повръщане
- Главоболие



ЕМОЦИОНАЛНО РАЗСТРОЙСТВО

- ❖ *Фобийното тревожно разстройство* в детството е нарушение, характеризиращо се с повишен страх.

При децата се представят с изразени и персистиращи страхове от определена ситуация или обект - кръв, насекоми, кучета, гръмотевици. Често са придружени с отбягващо поведение спрямо фобогенния обект/ситуация, нарушено социално функциониране и соматични симптоми. Страховете се повлияват от личния опит и от придобитите социални умения, а също от реакциите на родителите и обкръжението.



ЕМОЦИОНАЛНО РАЗСТРОЙСТВО

❖ *Разстройство със социална тревожност в детството*

Основни симптоми са повишената тревожност от контакт с непознати, страх от отрицателно оценяване, стремеж за оттегляне от застрашаващи социални ситуации, свързване предимно с познати. Придружаващи белези са: соматични оплаквания, отказ от говорене пред непознати, отказ от училище. Характеризира се с тревожност в различни социални ситуации, поради страх от присмех, унижение, срам, неудобство. Децата усещат дискомфорт в общуването както с връстници, така и с възрастни, като тревожността не е следствие на недостатъчни социални умения.



ЕМОЦИОНАЛНО РАЗСТРОЙСТВО

❖ *Разстройство със съперничество между сиблинги (братя и сестри)*

Ревността е честа, но понякога е прекомерно засилена и води до нарушено цялостно функциониране.

Най-често се проявява с регресивно поведение, противопоставяне и съпротива спрямо родителите, придружено с тревожност, тъга и затваряне на детето, отказ да се храни самостоятелно, поява на нощно напикаване и др.



ЕМОЦИОНАЛНО РАЗСТРОЙСТВО

❖ *Паническо разстройство*

Характеризира се с повтарящи се панически атаки – епизоди на интензивна тревожност с изразена вегетативна симптоматика (изпотяване, учестени пулс и дишане, „прилошаване”) и повече или по-малко ясно формулиран страх от смъртта, или загуба на контрол. Среща се предимно след 14годишна възраст. Често паническите атаки са ситуационни. Счита се, че проявите са близки с тези на сепарационното тревожно разстройство и в по-ранна възраст могат да бъдат разпознати като такива.



ЕМОЦИОНАЛНО РАЗСТРОЙСТВО

❖ *Остра реакция на стрес и посттравматично стресово разстройство.*

Включват реакция на тежки психични травми, предизвикани от ситуации, които заплашват живота или телесната цялостност на детето и/или близките му. Проявите включват спонтанно възникване на „живи” представи/образи, свързани с травмата, нахлуващи и отразяващи се в играта или кошмарните сънища на детето; отбягване на ситуации, свързани с травмата и общи симптоми като напрегнатост, раздразнителност или дистанцираност и недостъпност.



ЕМОЦИОНАЛНО РАЗСТРОЙСТВО

❖ *Обсесивно-компулсивно разстройство*

Не е необичайно децата на 2-4 години до 8 години да проявяват елементи на обсесивно-компулсивно поведение като опит за овладяване на възрастово специфичните тревоги и страхове. Магическото и приказното мислене на децата е в основата на създаването на ритуали, на които се приписва символно значение и защитна роля.

При обсесивно-компулсивното разстройство детето страда от твърде интензивни повтарящи се мисли, страхове или неприемливи импулси (например агресивни или сексуални помисли), които не е в състояние съзнателно да потисне. Поради това то прибегва към извършването на множество ненужни и често повтарящи се действия (компулсии), с които отклонява и контролира нежеланите и „опасни“ преживявания и намалява на тревожността си. Това отнема голяма част от времето на детето и води до нарушения на неговото ежедневие, дезадаптация и постепенна изолация.



ЕМОЦИОНАЛНО РАЗСТРОЙСТВО

Установено е, че децата с емоционални и тревожни разстройства имат проблеми, както в училищните постижения, така и във взаимоотношенията с връстниците и със семейството си. Те имат понижено самочувствие и постиженията им обикновено са под възможностите им.

Тревожните разстройства в детска възраст имат тенденция да продължават в юношеството и дори – в зряла възраст.

Децата със социална тревожност и като възрастни продължават да имат тревожност на работното място и като цяло имат избягващо поведение спрямо социалните ситуации.

Според изследванията колкото по-рано започват тревожните симптоми, толкова по-вероятно е те да продължават и в късна възраст.



ПОВЕДЕНЧЕСКО РАЗСТРОЙСТВО

Поведенческото разстройство е резултат от постоянни отрицателни социални взаимоотношения между детето и обкръжението.

Поведенческите нарушения се характеризират с повтарящ се и устойчив модел на антисоциално, агресивно или предизвикателно поведение, което е в сериозен разрез със съответните за възрастта социални норми. Антисоциално е поведението, което излиза от рамките на действащите социални норми в дадено общество. С други думи, това е отхвърленото, неодобреното, нежеланото, опасното за отделния индивид и за обществото като цяло поведение.



ПОВЕДЕНЧЕСКО РАЗСТРОЙСТВО

Признаци на поведенческо разстройство:

- Агресивно поведение, което наранява други хора или животни.
- Деструктивно поведение, което поврежда или разрушава собственост.
- Лъгане и крадене.
- Бягства от училище или дума или други тежки нарушения на обществените правила.
- Ранно тютюнопушене, употреба на алкохол и наркотици и зависимост от тях.
- Твърде ранен сексуален живот.



ПОВЕДЕНЧЕСКО РАЗСТРОЙСТВО

Децата с поведенческо или разстройство с предизвикателство и противопоставяне могат също:

- Да страдат от сериозно изразена депресия, да имат мисли за самоубийство, да правят или да са правили опити за самоубийство.
- Да имат трудности с ученето.
- Да имат лоши или почти никакви взаимоотношения с връстници и възрастни.
- Да страдат от болести, предавани по полов път.
- Да има висока честота на случване на събития като нараняване, изгонване от училища, проблеми със закона.



КАК ДА СЕ СПРАВИМ?

- **Погрижете се за собственото си здраве.** Така ще научите детето си как да се грижи само за себе си и ще му създадете здравословни навици.
- **Изградете доверие помежду ви.** Голямо влияние върху здравословното състояние на детето има здравата връзка с родителя. Обръщайте внимание както на физическите нужди, така и на емоционалните.



КАК ДА СЕ СПРАВИМ?

- **Бъдете постоянни.** Децата имат нужда от стабилна семейна среда, която е в по-голямата си степен предвидима. Те имат нужда от ред и правила, и знанието, че ако нарушат някое от тях ще има последствия. Създаването на рутина помага на детето да преминава по-лесно през трудните периоди.
- **Научете детето си как да се справя със стреса по здравословен начин.** Наблюдавайте какво му помага в трудни моменти. Разговаряйте, кажете му да си води дневник и др.



КАК ДА СЕ СПРАВИМ?

- **Изграждане на здравословни навици.** Общото здравословно състояние на човек зависи от правилното хранене, достатъчно сън, физически упражнения. Важно е да научите детето си как да се грижи за тялото си. Естествено вие трябва да сте добрият пример.
- **Помогнете му да изгради положителна самооценка.** Винаги подхождайте с ентузиазъм и положително отношение относно всичко, което му се случва, и което е постигнал. Децата трябва да са наясно със своите силни страни и да вярват в себе си и собствените си способности. Показвайте ги, говорете заедно за това. Говорете и за слабите страни, които може да се подобрят.



КАК ДА СЕ СПРАВИМ?

- **Играйте заедно.** Безспорно играта е най-добрият антидепресант за цялото семейство. И децата, и родителите имат нужда от това. Игрите предизвикват положителни емоции и много любов. Децата, чиито родители играят с тях се чувстват значими и важни, създават по-голяма привързаност към семейството и се учат на любов. А това понижава тревожността.





БЛАГОДАРЯ ЗА ВНИМАНИЕТО!

