



Ængstelighed og angst

Temamøder for forældre og personale.



Program

- Ængstelige børn
- Hvad er angst?
- Hvordan hjælper vi bedst?
- Strategier
- PPR's tilbud
- Spørgsmål



Hvorfor sætte fokus på angst?

- ▶ Hyppigst forekommende psykiske lidelse blandt børn og unge.
- ▶ Studier peger på forekomst på omkring 10 procent.
- ▶ Flere piger end drenge (2:1)
- ▶ Forbundet med:
 - ▶ Personlig lidelse (bekymringer, somatisk gener, undgåelse).
 - ▶ Nedsat livskvalitet.
 - ▶ Nedsat socialt og akademisk udbytte.
 - ▶ Øget risiko for at udvikle andre psykiske lidelser fx depression og misbrug.
 - ▶ Øget risiko for selvmordsforsøg i ungdommen og voksenlivet
 - ▶ Øgede omkostninger for samfundet

Ængstelige børn

- Børn lærer om deres verden igennem interaktion med verden og de mennesker, der er i den.
- Gennem leg og hverdagsaktiviteter i familien kan barnet lære sig selv og sin krop at kende. Barnet mærker hvad det kan og hvad det stadig har brug for hjælp til. Barnet oplever at øvelse gør at det kan mestre nye ting, det lærer at holde ud og tro på sig selv samt at mærke egne grænser og behov (øger selvværd).
- Ængstelige børn vil som regel have en skæv balance mellem undgåelse og udforskning.
- De vil i højere grad end andre børn holde sig tilbage eller helt undgå nye situationer.
- De vil i mindre grad end andre børn opsøge og udforske nye situationer.





Ængstelige børn

- Ængstelige børn er tilbøjelige til at fortolke tvetydig information på en negativ måde.
- Vil se flere farer og trusler end andre børn
- Øget tendens til at tolke det voksne siger og gør som udtryk for at barnet ikke kan klare det eller at situationen er farlig



Hvad er angst?

- Angst er en naturlig og hensigtsmæssig følelse, som beskytter os mod farer. Uden angst havde vores forfædre ikke overlevet mødet med vilde dyr og andre farer i naturen.
- Angst relaterer sig primært til fremtidige hændelser/begivenheder, som opfattes uforudsigelige eller ukontrollerbare.
- Angst adskiller sig fra frygt, idet frygt er relateret til en sikker og meget nærværende trussel.

Hvad er normal angst?

Alder		Udviklingsbestemte perioder for angst og frygt
Tidlig spædbarn	Første uger	Angst for at miste f.eks. fysisk kontakt
	0-6 mdr	Overvældende sansemæssige indtryk
Sen spædbarn	6-8 mdr	Frygt for fremmede
Småbørn	12-18 mdr	Separationsangst
	2-3 år	Angst for torden, mørke, ild, vand, mareridt Angst for dyr
Tidlig barndom	4-5 år	Angst for død og døde mennesker
Skolealder	5-7 år	Angst for specifikke objekter (dyr, monstre, spøgelser) Angst for bakterier og sygdom Angst for naturkatastrofer og traumatiske hændelser Skolefobi og præstationsangst
Teenager	12 år +	Socialfobi

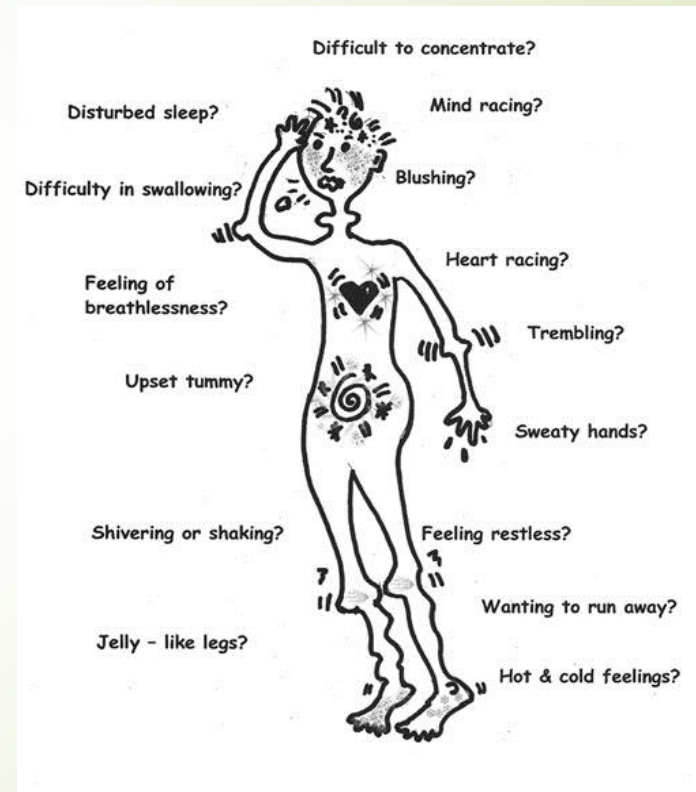
En model for angst

1. Undgåelse af det "farlige".
2. Sikkerhedsadfærd



Kroppens reaktioner på angst?

- Hvis kroppen ikke kommer i kamp eller løber væk f.eks. hvis barnet sidder i klassen og er bange for noget, så bliver hele kroppens alarmberedskab ikke brugt på handling, og det vil opleves i kroppen som ubehag og fysiske symptomer, hvis ikke barnet får beroliget sig selv igen.
- Mange vil efter en oplevelse af angst opleve stor træthed, da kroppen er på hårdt arbejde.





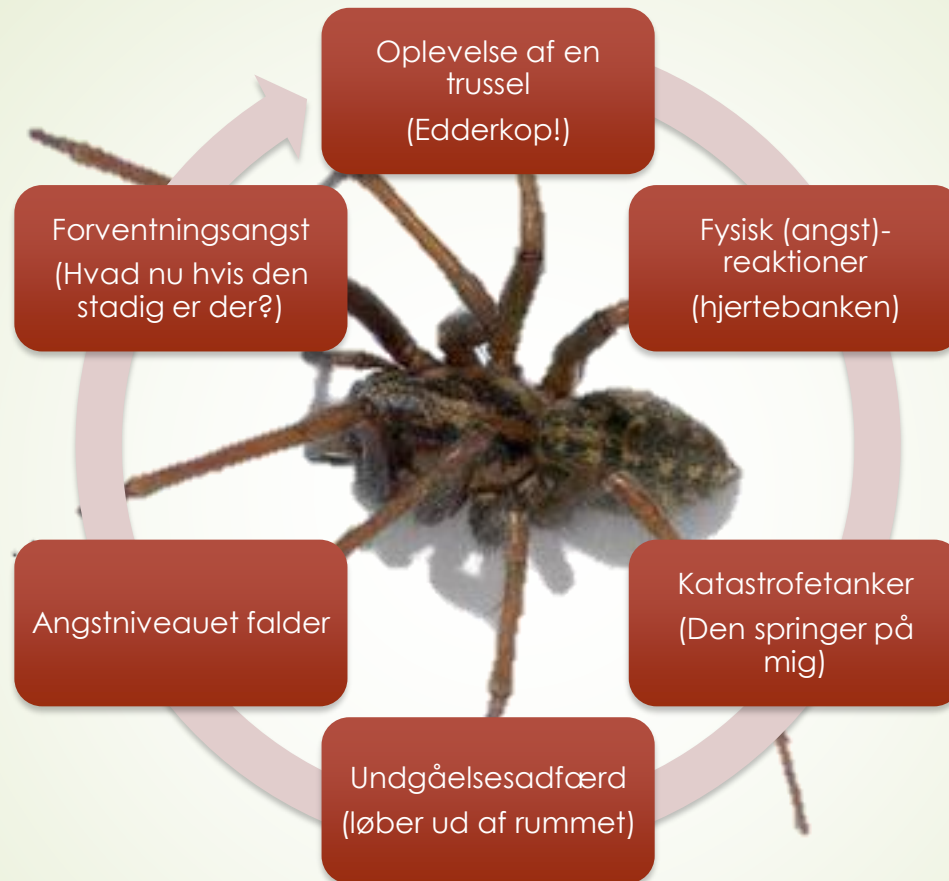
Hvad er angst?

- ▶ 3 grundlæggende angstreaktioner:
 - ▶ 1. Kamp/flugtreaktion
 - ▶ 2. Adfærdshæmning
 - ▶ Stop, look, listen and get ready for action.
 - ▶ 3. Nervøs undersøgelsesadfærd
 - ▶ Bevæge sig rundt og spejde efter faresignaler.

- ▶ Hvilken form der aktiveres afhænger primært af, hvor nærværende truslen opleves at være.

- ▶ Angst kan medføre sikkerhedsadfærd, som er ritualer barnet føler det skal udføre for at kunne kontrollere sin angst – men som ofte kan være tids- og energikrævende og i sidste ende vedligeholder angsten

En ond cirkel



Angst skaber mere angst

The Situation



Thought

THAT DOG IS GOING TO BITE ME!



Feeling Scared



Avoidance



Still Worrying

I'M SAFE BECAUSE I'M STAYING AWAY FROM A DOG.



Reinforcement



Hvad er angst?

- De mest almindelige "ikke-patologiske" former for angst og bekymring hos børn og unge:
 - Adskillelse fra forældre.
 - Forældre kommer til skade.
 - Forskellige dyr.
 - At tale foran en gruppe.
 - Prøver i skolen.
 - At blive ydmyget eller holdt uden for.
 - Bekymringer vedr. eget udseende.

Hvad er angst?

- ▶ Kendetegn ved patologisk angst:
 - ▶ Medfører undgåelsesadfærd.
 - ▶ Funktionsnedsættende (i skole, hjem, fritid).
 - ▶ Igangsættes på tidspunkter, hvor vi ikke ønsker det.
 - ▶ Forhindrer barnet i at håndtere situationer de fleste jævnaldrende kan.
 - ▶ Forhindrer barnet i at gøre ting, det gerne vil.
 - ▶ Har stået på i en længere periode (kriterier varierer, eks. 4 uger for separationsangst).





Hvad er angst?

- ▶ Normal og patologisk angst:
 - ▶ Ingen præcis grænse, men retningslinjer.
 - ▶ Er angsten ude af proportioner med den reelle fare?
 - ▶ Er angsten alderssvarende?
 - ▶ Fører angsten til en passende adfærdsmæssig reaktion?
 - ▶ Aftager angsten, når truslen forsvinder.



Angst typer


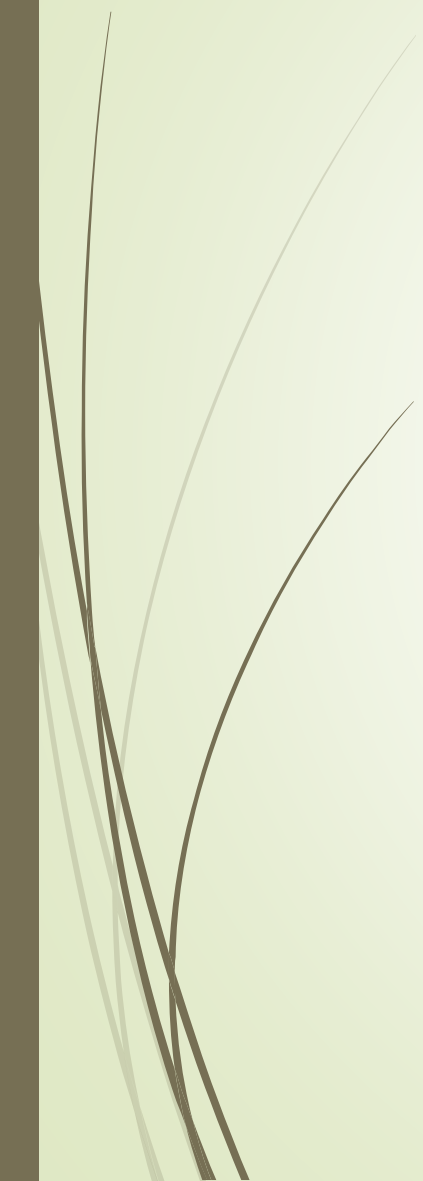



- Generaliseret angst (overdrevne bekymringer der kan omhandle mange (og skiftende) ting)
- Præstationsangst (angst for at fejle, ikke at kunne leve op til egne/andres forventninger)
- Separationsangst (være væk fra forældre eller tætte voksne)
- Social fobi (bange for hvad andre siger/synes/føler om én)
- Enkeltfobier (bange for f.eks. edderkopper, hvepse, hunde, vand, mørke, spyt, opkast, fugle, højde, nåle, læger, mænd/kvinder, stearinlys, ild, bakterier, lugte)
- OCD (tvangstanker/ -handlinger med f.eks. bekymring om, at noget slemt vil ske, hvis ikke tingene bliver gjort på en bestemt måde eller et bestemt antal gange).



Hvordan hjælper vi bedst/råd til forældre og fagfolk

- Forebyggelse og behandling handler ikke om at slippe for at føle angst. Det handler i stedet om at sikre at barnet får en bedre balance i sin tilgang til verden, så det ikke mærker angsten så voldsomt og ofte, men i et omfang, som det kan håndtere.
- Angst eller øget ængstelighed kan forebygges ved, at barnet i højere grad lærer at udforske, tilnærme sig og opsøge nye situationer.

- 
- 
- Opmærksomhed på udvikling af alderssvarende færdigheder og selvstændighed.
 - Det er gennem udvikling af selvstændighed, at barnet lærer, at det kan klare alle de udfordringer, livet byder på.
 - Børn, der mangler alderssvarende mestringsstrategier til at håndtere situationer, kan fremstå ængstelige, uden at de er på vej til at udvikle egentlig angst.



- 2-3 år

- Give kæledyr mad
- Bære kop/tallerken til bordet
- Små køkkenopgaver
- Bære én taske

- 4-7 år

- Vande plante
- Pakke egen taske til skole
- Rydde op på eget værelse
- Fylde/tømme opvaskemaskine

- 8-10 år

- Maddag
- Lægge vasketøj sammen
- Gå tur med hunden
- Hjælpe til med indkøb


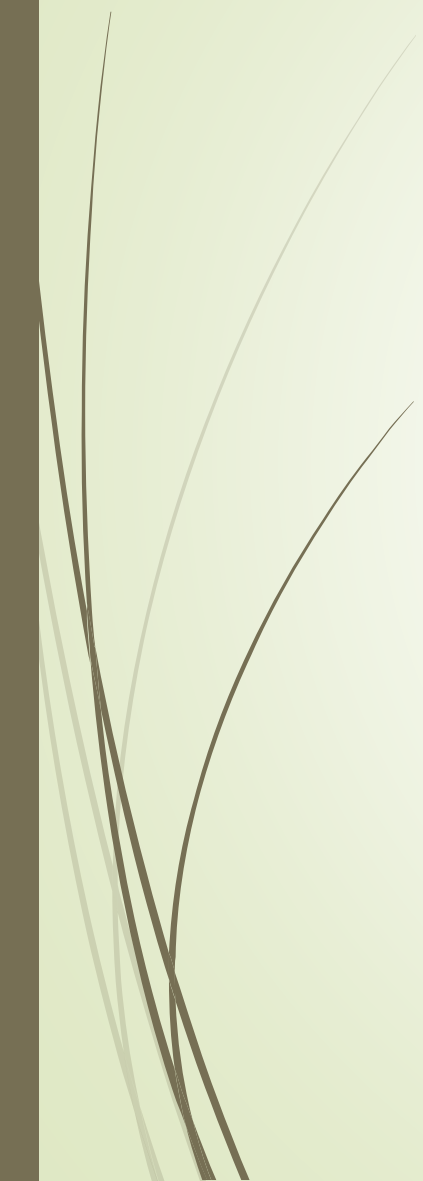
- 10 år og op

- Være alene hjemme
- Faste rengøringsopgaver
- Passe mindre søskende
- Selv klare transport til og fra skole og venner



Den svære øvelse

- Børn har brug for at øve sig i ting, de synes er svære og som evt. vækker ubehagelige følelser.
- Den voksne skal turde være i den usikkerhed og smerte, de og barnet må gennemleve, når barnet skal lære at håndtere sine tanker og følelser på en anden måde. Vi skal se barnet, turde insistere på at det skal, og tro på at der kan lykkes. Selvom det ikke selv gør.
- Ros, anerkendelse og belønning kan hjælpe barnet med at være motiveret for se angsten i øjnene, og gøre det nemmere at komme igennem det


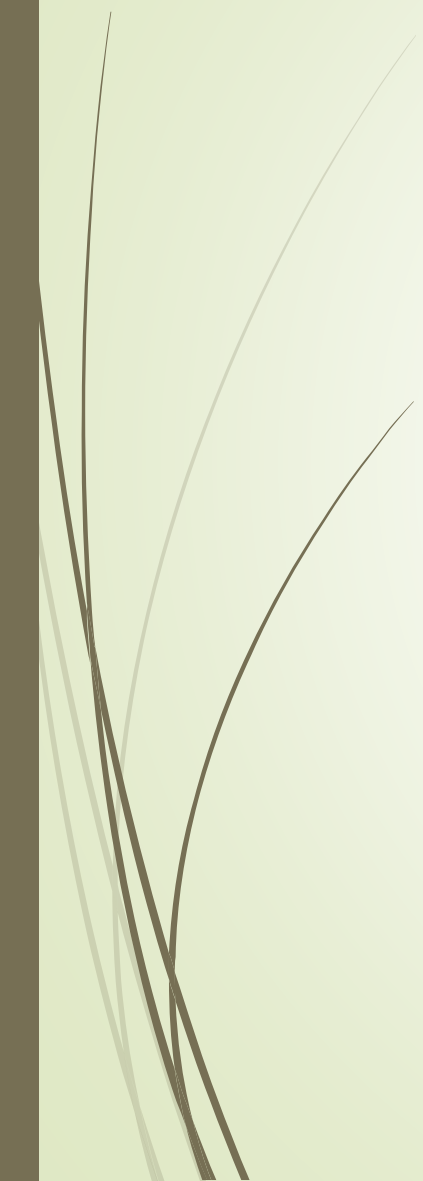
- 
- 
- De fleste børn kan lære at kontrollere deres angst.
 - Det handler om at angribe angsten, når problemerne er små, hvor det måske kun kræver små skub at fjerne angsten. Det handler nemlig ikke om at gå med angsten, men at gå imod angsten.
 - De voksnes måde at håndtere barnets bekymringer /angst på vil ofte være med til at forstærke eller mindske barnets reaktioner. Derfor er det som voksen vigtigt at overveje, hvordan man reagerer, når barnet viser tegn på ængstelse.



Strategier



- Tydelige voksne der viser vejen
- Ros, anerkendelser og belønning
- Give barnet mulighed for at vide hvad det skal og hvad der forventes
- Alderssvarende opgaver og følelse af mestring

- 
- 
- Hjælpe barnet med at finde strategier for f.eks. sociale sammenhænge
 - Barnet skal hjælpes til at øve sig
 - Anerkend barnets oplevelse, men hold fast og vær konsistent.
 - Forældre som rollemodeller – selvom barnet bliver bange forholder forældrene sig i ro.
 - Enighed mellem forældre – dvs. ikke forskellige svar/tilkendegivelser
 - Enighed mellem hjem og skole



Hvornår skal man gøre hvad?

- Mange strategier skal trænes i "fredstid", for senere at kunne anvendes når barnet bliver mere pludseligt angst
- Når man er stresset/angst falder den kognitive funktion og vi skal derfor "tale" til "følelserne" og "sanserne" (den mere primitive hjerne) og ikke være for sproglige (få ord).
- Vigtigt at være undersøgende på de små signaler. Når barnet nærmer sig panik, skal barnet have hjælp til at få ro – det kan ikke altid "tænke selv"
- Tillade sig selv at være procesorienteret frem for resultatorienteret

Berolige sig selv


- Det er vigtigt at barnet lærer at berolige sig selv når det bliver bange, ligesom det er vigtigt at barnet lærer at tolke kroppens signaler, så det ikke bliver bange for at blive bange og få de kropslige reaktioner.
- Barnet skal forstå at det der sker i kroppen, når det bliver nervøs/spændt er naturligt og at det kan hjælpe barnet til at klare en udfordring f.eks. at holde oplæg foran klassen, men det kræver at de lærer at takle angsten, så følelsen af angst ikke får overtaget.



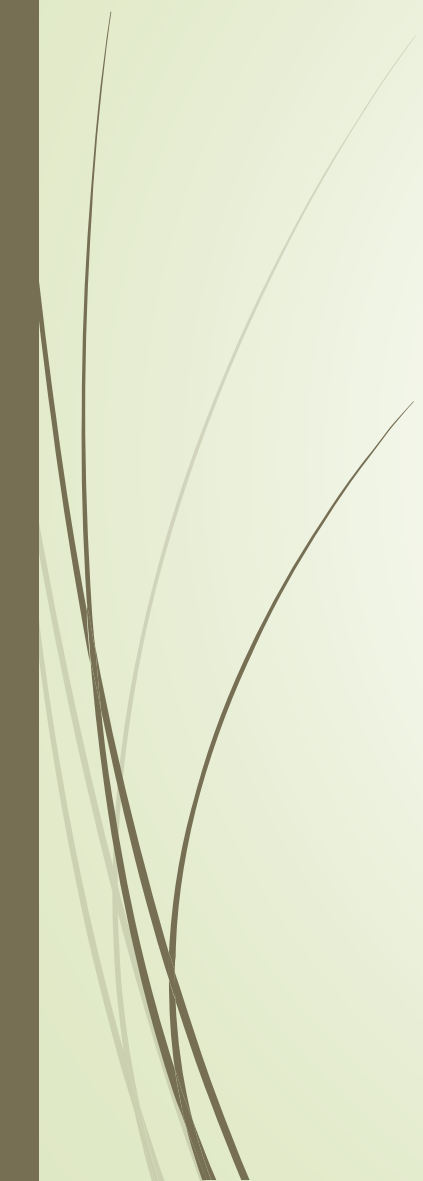


Følgende kan være med til at berolige barnets nervesystem :

- Berøring f.eks. et langt kram eller massage (skal være behageligt for barnet)
- Varme
- Mad
- God relation
- Genkendelighed/forudsigelighed i barnets hverdag.
- Dybe vejrtrækninger.
- Hvile/søvn
- Fysisk aktivitet, yoga, meditation, kropsafgrænsende aktiviteter
- Påvirkning af balancesansen (f.eks. gyng, hængekøje, trampolin)



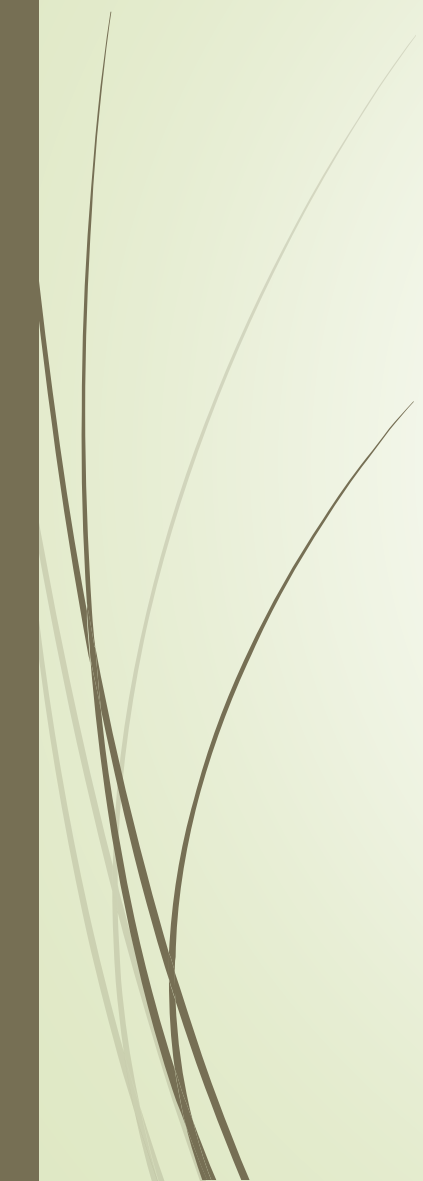
Tanker-Følelser



- ▶ Typiske tankefejl:
 - ▶ Overdrive sandsynligheden for at noget dårligt vil ske
 - ▶ Overdrive hvor forfærdeligt det ville være, hvis det dårlige skulle ske.
 - ▶ Eks.: mor kommer for sent hjem fra arbejde. Barnet tænker at mor har været ude for en ulykke og er helt sikkert kommet til skade.
- ▶ Det bliver derfor vigtigt at tydeliggøre sammenhæng mellem tanker og følelser for barnet og introducere muligheden for alternative/realistiske/hjælpssomme tanker.
 - ▶ Eks.: mor kommer for sent hjem fra arbejde. Hun er nok stoppet for at handle ind.



Detektivtænkning

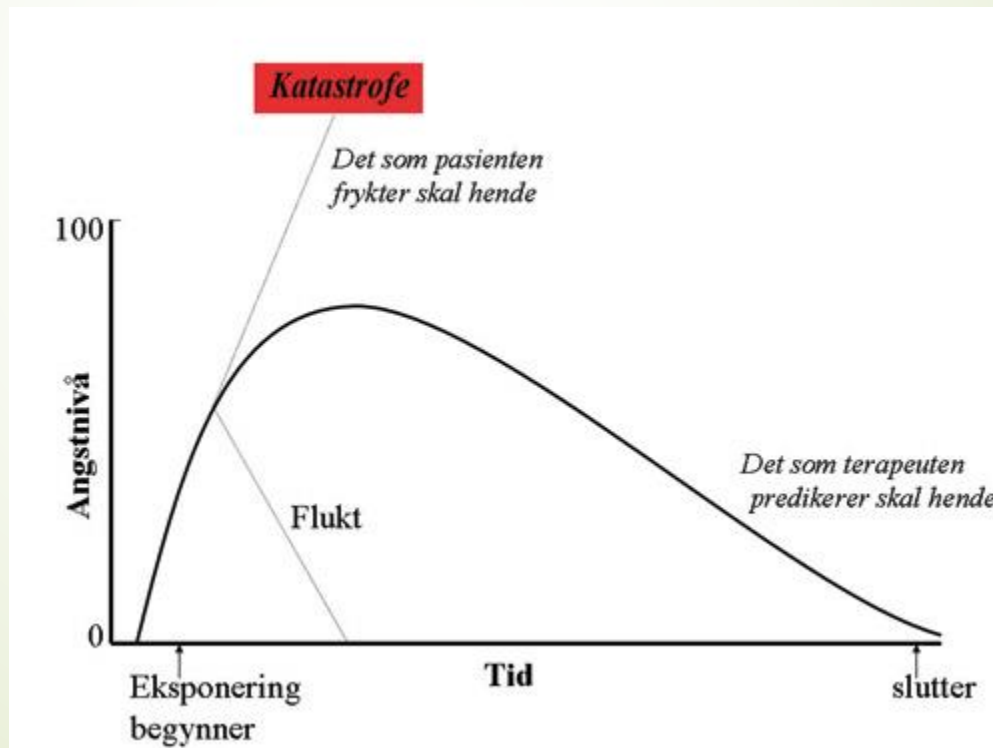
- ▶ En af måderne at hjælpe børn på er ved at gå på opdagelse sammen med dem og blive detektiv ift. deres tanker.
 - ▶ Automatiske tanker og katastrofetanker erstattes af alternative tanker, der er mere realistiske. Tankerne skal være barnets egne. De må gerne være opmuntrende og støttende.
 - ▶ Hvis børn har svært ved at sætte ord på, hvad der gør dem bange, kan man som voksen prøve og hjælpe eller gøre opmærksom på egne iagttagelser.
- 

- Model for detektivtænkning:
 - Begivenhed
 - Automatisk tanke (bekymringstal)
 - Beviser
 - Fakta om situationen?
 - Hvad hvis der ikke sker noget dårligt?
 - Har jeg tidligere været i en lignende situation?
 - Hvad vil andre tænke?
 - Har jeg set andre i en lignende situation. Hvad skete det?
 - Hvad er mest sandsynligt?
 - Realistisk tanke (bekymringstal)
 - Hvis ikke barnet selv kan sætte ord på, kan det være nødvendigt at den voksne giver muligheder.



- For at opnå erfaringer med at gå imod angsten arbejdes med eksponering:

- Eksponering betyder at udsætte sig for noget – konfrontere sin angst.
- Eksponering beror bl.a. på forskning, der viser, at et højt angstniveau ikke kan opretholdes over særlig lang tid, men vil falde, hvis individet bliver i situationen.





➤ Eksponering:

➤ Vil typisk ske i form af små skridt med stigende sværhedsgrad.

➤ F.eks. Ved fobi for hunde:

1. tale om hunde, 2. lave mentale forestillingsbilleder indeholdende hunde, 3. tegne hunde, 4. se billeder af hunde, 5. betragte hunde på afstand, 6. bevæge sig forbi en hund, 7. tale til en hund, 8. røre ved en hund etc.

➤ Hele tiden skal man være opmærksom på, hvilke tanker, der går igennem hovedet og hvilke kropslige reaktioner, der ledsager tankerne.



Tilbud i PPR Aalborg

- Cool kids og Chilled: Angstbehandling i grupper til børn mellem 7-17
- Cool kids ASF: Angstbehandling i grupper til børn mellem 7-12 med autismespektrumforstyrrelser
- Forældregrupper for forældre til ængstelige/angste børn
- Mestringsgrupper for ængstelige unge

Forslag til litteratur





Spørgsmål?





Tak for i dag

Evt. se

<http://www.ppr-aalborg.dk>

Facebook: Cool kids – PPR Aalborg