

MICHAEL GROSE
DR. JODI RICHARDSON



COPII ANXIOȘI



de la anxietate
la reziliență

Dacă copilul tău
suferă de anxietate,
ai nevoie de această carte.

RUSS HARRIS



Capitolul 1

Epidemia de anxietate

Să începem cu începutul

Viitorul n-a fost niciodată atât de luminos pentru copiii anxioși. Domeniul sănătății mintale, odată deșertic și arid, este acum fertil, plin de speranță și studiat; este abordat cu înțelegere, acceptare, empatie și compasiune; în plus, oferă resurse bogate, asistență și ajutor.

Deși a fi părintele unui copil anxios poate părea copleșitor și extrem de dificil, vrem să-ți prezentăm lucrurile dintr-o cu totul altă perspectivă. Dorim să îți acorzi un moment de reflecție și să recunoști că ție, copilului tău anxios și familiei tale vi s-a oferit o oportunitate.

A fi anxios înseamnă a fi uman. Toată lumea trăiește acest sentiment. Poate fi o experiență temporară în circumstanțe stresante sau poate face parte integrantă din felul nostru de a fi. De-a

lungul vieții, unul din patru adulți va avea o tulburare de anxietate. Dintre aceștia, jumătate vor avea simptome înainte să împlinescă 15 ani.¹ Mulți rămân ani întregi nediagnosticați. Dacă și tu suferi de anxietate, este foarte posibil să o fi ignorat de prea mult timp. Asta s-a întâmplat în mod sigur în cazul nostru.

Este o adevărată mană cerească pentru copilul tău anxios capacitatea ta de a-i observa simptomele. Nu putem nega că ele se desfășoară chiar în fața noastră și nu avem cum să le oprim. Ceea ce îl va susține pe copilul tău să înflorească, în ciuda anxietății sale, este în primul și în primul rând faptul că cineva identifică nevoia lui de a fi ajutat.

Din acel moment, el va căpăta înțelegere, sprijin, abilități, strategii și, dacă e necesar, tratamentul de care are nevoie pentru a-și gestiona anxietatea în prezent și de-a lungul întregii sale vieți. Nu este un diagnostic care să vă fure, ție și copilului, speranța de a avea o existență activă, semnificativă și împlinită. Este o tulburare de sănătate mintală tratabilă și cu cât este abordată mai repede, cu atât mai bine.

Primii pași în înțelegerea anxietății

Anxietatea activează acea parte a creierului care declanșează răspunsul luptă-sau-fugi sau, așa cum îl numesc unii pe bună dreptate, răspunsul luptă-fugi-încremenește sau „mori de spaimă”², care ne protejează de pericole. Este o emoție și, ca orice emoție, are un început, un proces de desfășurare și un final.

Numai că, pentru unii oameni, anxietatea nu are final.

Este experiența pe care o trăiesc cam jumătate de milion de copii australieni și 117 milioane de copii din toată lumea, care suferă de tulburare de anxietate.³ Atât de răspândită și de comună a devenit anxietatea.

Pentru acești copii, experiența anxietății nu se termină atunci când amenințarea, pericolul sau situația stresantă a trecut. Anxietatea trăită de ei le perturbă viața de zi cu zi, atât a lor, cât și a familiei din care fac parte, în moduri predictibile uneori, dar și total imprevizibile. Anxietatea are potențialul de a-i împiedica pe copii să fie copii și stă în calea abilității lor de a se bucura de chintesența copilăriei – nu pot fi fericiți, relaxați, lipsiți de griji, jucăuși; dar putem să prevenim toate acestea.

Copiii anxioși au un creier care se străduiește din răspuțeri să îi protejeze de pericole. O parte a creierului lor poate fi asemănată cu o santinelă printre manguste, care trebuie să meargă mereu tiptil, evaluând atent amenințările din mediu. Asta înseamnă că prichindeii anxioși petrec mult prea mult timp cu răspunsul de luptă-sau-fugi activat la maximum.

Nu este alegerea lor. Este epuizant, și nu doar pentru ei. Fie că amenințarea e reală, fie că e imaginară, creierul și corpul reacționează în același fel. Un creier suprasensibil va proteja, proteja, proteja, chiar dacă „amenințarea“ le pare altora inofensivă sau poate nici măcar nu o observă. Odată ce simțurile îi semnalează creierului că pericolul este acolo, se rup stăvilarele. Cascada anxietății se rostogolește, îngreunându-le viața părinților acestor copii.

#worldstoughestjob*

În 2015, un anunț de angajare a fost publicat de compania americană American Greetings, care fabrică felicitări. În timp ce se țineau interviurile pentru postul de „director de operațiuni“, au ieșit la iveală mai multe detalii despre el. S-a dovedit că necesita o condiție fizică bună, căci persoana respectivă urma să stea în picioare în majoritatea timpului. De fapt, angajatorul se aștepta ca salariatul să fie disponibil mai bine de 135 de ore pe săptămână, cu cât mai mult, cu atât mai bine. Alte calități necesare jobului erau abilitățile de negociere și de relaționare cu alții, o diplomă în medicină, una în finanțe și alta în arte culinare. Mediul în care urma să lucreze respectivul director era descris ca fiind haotic și munca putea cere un efort susținut, fără pauze. Dacă ar fi vrut să mănânce de prânz, ar fi trebuit să aștepte până când asociații ar fi terminat ei de mâncat. De asemenea, participanților li s-a mai explicat că trebuiau să fie dispuși să renunțe la orice alt aspect al vieții lor personale. Nu li se dădea concediu și, de sărbători, precum Crăciunul sau Ziua Recunoștinței, nu aveau zile libere; de fapt, munca ar fi putut deveni oricând din ce în ce mai solicitantă. Era un post de 24 de ore pe zi, șapte zile pe săptămână, 365 de zile pe an. Și fără salariu.

Înregistrarea interviurilor a devenit virală, având mai bine de 27 de milioane de vizualizări. Reacțiile participanților la interviu au fost savuroase când au aflat că anunțul pentru job era fals și că, de fapt, descria rolul mamelor din toată lumea, ca parte

* #celmaigreujobdinlume. (N. trad.)

a unei campanii inteligente de marketing a firmei American Greetings, denumită #worldstoughestjob și organizată cu ocazia Zilei Mamei. Desigur, tații sunt la fel de importanți în viața unui copil.

Evident, a fi părinte este o adevărată provocare. Acest rol trezește în noi entuziasm, emoții diverse, înduioșare, credem că este solicitant, minunat, epuizant, dar și semnificativ, frustrant, stresant, uimitor și că ne aduce împliniri incredibile. Este jobul cel mai important și mai profund pe care îl va avea vreodată oricare dintre noi. Este diferit pe cât este de similar pentru noi toți; nu avem niciun manual de instrucțiuni și nu știm niciodată ce ne va aduce ziua următoare. Când copiii noștri au probleme, ni se frâng inimile în feluri pentru care nu suntem deloc pregătiți.

Rolul nostru nu este să-i protejăm de toate problemele

Să fim martorii suferinței copiilor noștri reprezintă o povară greu de suportat, indiferent de vârsta lor. Ar fi bine să ne reamintim că rolul nostru ca părinți nu este să-i protejăm pe copii de dificultățile vieții, ci să-i ghidăm, să le călăuzim pașii și să-i ajutăm să se ridice când cad. Este important să înțelegem asta și să acționăm în consecință atât pentru sănătatea noastră mintală, cât și pentru a le întări lor reziliența.

Pentru a continua metafora: anxietatea este una dintre încercările vieții după care copiii își pot reveni fără probleme. Nu

trebuie să subestimăm niciodată rolul nostru, ca părinți, de a acționa în acest sens. Ei învață tot timpul de la noi, devenind încrezători și rezilienți, iar asta îi ajută să înfrunte anxietatea când ea se manifestă și se infiltrează în existența noastră. O mulțime de lucruri fac parte din bagajul care te va ajuta să îi sprijini în gestionarea anxietății – deciziile privind stilul de viață, abilitățile cognitive, strategiile de adaptare, valorile, joaca, grija de sine, compasiunea, empatia, recunoștința, relațiile, bunătatea și abilitatea de a avea o perspectivă cât mai vastă asupra vieții.

Acestea sunt doar câteva dintre modalitățile prin care învățăturile noastre și felul în care știm să le fim modele îi ajută pe copii să îndepărteze anxietatea din centrul vieții lor. Tu îi poți ajuta. Tu îi ajuți. Cu cât vei învăța mai multe despre anxietate, cum se declanșează și ce metode există pentru a o gestiona, cu atât vei fi mai repede martorul înfloririi copiilor.

Cât de des întâlnești este anxietatea?

Părinții din toată lumea au copii anxioși. Între frageda vârstă de 4 ani și pragul maturității la vârsta de 17 ani, în medie un copil din șapte este diagnosticat cu o tulburare psihică în Australia.⁴

Dintre toți, jumătate sunt diagnosticați cu tulburare de anxietate. Asta înseamnă doi elevi în fiecare clasă din Australia, deși, dacă vorbim de anxietatea de separare, e posibil ca ei nici să

nu mergă la școală. Tulburările de anxietate reprezintă boala cea mai împovăraătoare pentru fetele și femeile cu vârste între 5 și 44 de ani. În cazul băieților și tinerilor, problemele majore sunt suicidul și autovătămarea.⁵ Sunt date seci, care nu reflectă nici pe departe experiențele dificile prin care trec. Majoritatea nu înțeleg de ce gândesc și de ce simt așa și nici de ce suferă. Se simt distruși, iar acest fapt le influențează întreaga familie.

În 1998, când Australia a realizat primul studiu privitor la sănătatea mintală a copiilor și adolescenților*, tulburările de anxietate nu au fost incluse. Erau trecute cu vederea, la fel ca depresiile majore și ca tulburarea de deficit de atenție și hiperactivitate (ADHD). Acum situația s-a schimbat.

Al doilea și cel mai recent studiu național, publicat în 2015, redă un tablou al stării de sănătate mintală a copiilor australieni – o imagine deloc atractivă.

Tulburările de anxietate ale copiilor au inclus anxietatea de separare, fobia socială, tulburarea de anxietate generalizată și tulburarea obsesiv-compulsivă. Fobiile specifice – de exemplu, teama de păianjeni, panica sau agorafobia – nu au fost cuprinse în studiul menționat. Mulți copii anxioși rămân nediagnosticsați. Credem că e rezonabil, chiar prudent, să presupunem că statisticile actuale subestimează gravitatea problemei.

* În engleză, în original, Australian Child and Adolescent Survey of Mental Health and Wellbeing, (*N. trad.*)

Cum s-a schimbat anxietatea copiilor?

Profesoara Jean Twenge de la San Diego State University este o cercetătoare preocupată să înțeleagă schimbările care se produc de-a lungul generațiilor în sănătatea mintală a tinerilor. Twenge și colegii ei au analizat datele despre bolile psihice ale peste 77 000 de elevi din licee și facultăți americane dintre anii 1938 și 2007. Între 1930 și 1940, în medie, 50 din 100 de elevi au avut un punctaj peste medie la testele care identificau tulburările mintale. Acum s-a ajuns la 85 din 100. Asta înseamnă o creștere de 70% a numărului de elevi care au simptome de boală psihică.⁶

Studii similare care au analizat în mod special anxietatea au arătat că copilul american obișnuit din anii 1980 era mai anxios decât copilul care era pacient la psihiatrie în anii 1950.⁷ Creșteri ale nivelului de anxietate de-a lungul generațiilor au fost identificate în China și în Marea Britanie.⁸

Copiii sunt centrul epidemiei de anxietate, iar rolul părinților este crucial.

Oricât de uluitoare sunt numerele, statisticile nu spun întreaga poveste. Fiecare copil cuprins în aceste statistici este o persoană – un tânăr a cărui viață ia o turnură neașteptată.

Anxietatea neînțeleasă

Amploarea și profunzimea anxietății unui copil sunt adesea neînțelese și, uneori, neidentificate. Părinții își duc copiii la spitale, îngrijorați de starea lor, dar nu știu că simptomele cărora le sunt martori sunt, de fapt, ale unei boli mintale.

Este exact mesajul transmis de Aisha Dow în materialul realizat de ea și publicat în *The Age*, intitulat „The worrying mental health trend affecting australians“. În articol, profesoara Harriet Hiscock de la Murdoch Children's Research Institute din Melbourne a declarat că părinții își aduc copiii la spital fără să-și dea seama că aceștia suferă de anxietate sau de depresie. „Credeau că atacurile de panică sunt crize sau că durerile de stomac recurente indică o problemă fizică, dar, de fapt, era vorba de anxietate.“

Harriet Hiscock și echipa ei au analizat prezentările la unitățile de primiri urgențe din statul Victoria ale celor cu vârste până în 20 de ani, timp de șapte ani, și au descoperit o creștere cu 46% a numărului copiilor și adolescenților care cereau ajutor pentru tulburări legate de stres, în principal anxietate.⁹

Numeroasele chipuri ale anxietății

Copiii trăiesc anxietatea în diferite feluri. Unii dintre ei pot părea fericiți în majoritatea timpului, dar se luptă cu anxietăți care le afectează părți din viață sau care se manifestă intermitent.

Alții pot suferi unul sau mai multe dintre următoarele simptome: gânduri înfricoșătoare, temeri sau spaime inexplicabile, îngrijorări nerealiste sau catastrofice, simptome fizice care pot varia de la dureri de stomac la amețeli, de la blocaje de respirație la privire încețoșată.

Când se manifestă primele simptome, anxietatea este ușor de trecut cu vederea, fiind adesea confundată cu mici devieri în comportament, atenție, încredere, reziliență și sănătate fizică. Puștiul nu vrea să se joace deloc cu copiii în parc? Este doar timid. O mică școlăriță are o criză când mergeți la shopping? Este obosită și are doar o altă criză de afect. Un elev de clasa a IV-a se simte prea rău pentru a se duce la școală? Probabil intoleranța lui alimentară își face de cap din nou. O adolescentă este mereu agitată și nu se poate concentra la ore? E nervoasă și are izbucniri.

Peste tot în lume, părinții fac tot ce pot pentru a-și crește cât mai bine copiii și pentru a-i ajuta să treacă peste timiditatea lor, peste momentele de crize de afect și peste tendințele de a fi impulsivi. Nimic deosebit în această privință. Doar o altă zi obișnuită în viața unui părinte. Dar există copii care se luptă din răspuțeri să interacționeze cu ceilalți sau să petreacă măcar câteva momente în spații mari în mijlocul multor oameni sau cărora li se face greață de la atâta îngrijorare când se separă de mama sau de tatăl lor. Ei au mari dificultăți să se concentreze, deoarece se află în mod constant în starea luptă-sau-fugi.

Fricile, îngrijorările și reacțiile la stres, adecvate din punctul de vedere al dezvoltării, împreună cu comportamente,

Mulți părinți se simt copleșiți de emoții atunci când copiii lor suferă de anxietate. Însă nu știu cât de mult îi pot ajuta de fapt. Tocmai de aceea au decis Michael Grose și Jodi Richardson să scrie această carte – pentru a-i încuraja să dobândească o nouă perspectivă asupra anxietății și să folosească orice ocazie pentru a-i învăța pe copii abilitățile necesare gestionării ei.

O adevărată epidemie printre copii, anxietatea poate face ravagii. Iar noi o ignorăm, în loc să luăm măsurile necesare pentru a o opri. Autorii prezintă originile și biologia anxietății – cunoștințe-cheie referitoare la cauzele declanșării ei, simptomele fizice asociate și strategiile ce pot fi utilizate pentru a o stăpâni.

Părinții și pedagogii vor afla ce pași să urmeze pentru a-i ajuta pe copii să-și dezvolte inteligența emoțională, să tolereze mai bine disconfortul emoțional, să exerseze mindfulnessul și alte tehnici de relaxare, să devină rezilienți, să capete abilități utile și să-și mențină sănătatea mintală. În acest fel, adulții vor reduce impactul negativ al anxietății, ghidându-i pe copii să trăiască o viață împlinită și fericită.

