



Ukrainska

Більше ніж страх

Інформація про тривожні розлади
у дітей та підлітків

Ця брошура складена Катаріною Вінге Вестхольм, головним лікарем, спеціалістом з дитячої та підліткової психології, у співавторстві з Стіною Хіндстрем, сертифікованим психологом, і Сарою Лундквіст, лікарем-спеціалістом.

Graphic production: VGR Inhouse
Images from Shutterstock unless otherwise stated

INNEHÅLL

Інформація про тривожні розлади у дітей та підлітків	1
Що таке тривожний розлад?	4
Різні прояви тривожності	4
Що відбувається в мозку і тілі, коли ми відчуваємо тривогу?	6
Крива тривожності	8
Що робити, коли виникає тривога?	9
Відчувати страх — це нормально!	11
Коли виникає тривожний розлад?	11
Види тривожних розладів	12
Тривога розлуки	12
Соціальна фобія	12
Генералізований тривожний розлад	13
Специфічна фобія	13
Панічний розлад	14
Супутні захворювання	14
Причини та фактори ризику	14
Терапія	16
Початкові заходи/що можна зробити самостійно	16
КВТ	17
Медикаментозна терапія	18
Література	20
Веб-сторінки	20
Власні нотатки	21

Що таке тривожний розлад?

Кожна людина може відчувати тривогу, яка є нормальною реакцією на небезпеку. Історично склалося так, що велике значення для виживання мало те, що організм має здатність приходити у готовність до боротьби (fight), втечі (flight) або прикидатися мертвим (freeze) при нападі диких тварин або інших небезпеках.

Щоб бути у стані готовності і справлятися з труднощами, також корисно було мати деякі побоювання. Якщо хтось не турбувався про те, чи вистачить їжі на зиму, не остерігався небезпечних тварин або не намагався бути органічною частиною групи, був великий ризик того, що він не виживе. Тривога і занепокоєння були природним способом змусити людей бути обережними і загострити їх почуття. У сучасному суспільстві людина не піддається таким же загрозам, як у кам'яному віці. Однак ми зберегли ті ж біологічні та психологічні моделі реакцій.

Різні прояви тривожності

Тілесні реакції

Коли ми відчуваємо тривогу, симпатична нервова система активується і запускає різні реакції в організмі (див. розділ «Що відбувається в мозку і тілі, коли ми відчуваємо тривогу»). Це відбувається автоматично, без свідомого контролю. Також спостерігається підвищення рівня гормону стресу кортизолу, який додатково готує організм до боротьби або втечі. Якщо стрес короткочасний, то ця функція є дуже доречною. Однак, якщо ми піддаємося великій кількості хронічного стресу і занепокоєння, кортизол може негативно вплинути на організм і стати фактором ризику розвитку діабету і серцево-судинних захворювань.

Думки

Тривога найчастіше пов'язана з думками про занепокоєння і різного роду. Тривожна людина часто зосереджується на гіршому

варіанті розвитку подій замість найбільш ймовірного. Якщо ви зазнали занепокоєння, це неприємно, і ви можете страждати від безлічі тривожних думок, пов'язаних зі страхом знову повернутися до цього стану.

Емоції

Тривога — це неприємне почуття. Його описують як переживання страху, занепокоєння, сильного внутрішнього напруження або гніву. Деяким людям важко описати це почуття, і вони говорять, що життя завмирає, тривога розповсюджується по тіло, вони відчують спустошеність.

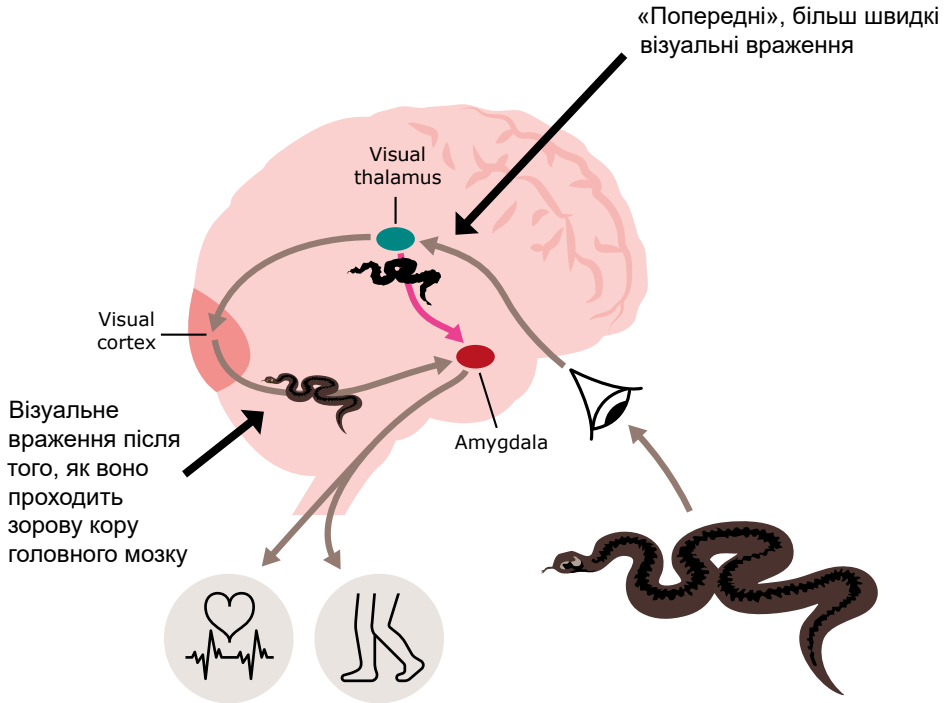
Поведінка

Як описано вище, тривога спрямована на те, щоб підготувати тіло до втечі, боротьби або уникнення небезпеки, прикидаючись мертвим і ховаючись. Це називається реакцією «бий, біжи або застигни».

Хоча небезпеки, з якими ми стикаємося сьогодні, часто не є фізичними загрозами, ми реагуємо такою ж поведінкою, щоб позбутися від занепокоєння. Ми тікаємо від неприємностей і уникаємо ситуацій, що нагадують ту, яка колись викликала тривогу. Деякі люди можуть реагувати по моделі «бий» — ставати агресивними і відчувати спалахи гніву, коли вони починають відчувати тривогу. Реакція «застигни» означає, що людина завмирає і повністю відключається від реальності.



Що відбувається в мозку і тілі, коли ми відчуваємо тривогу?



На зображенні показано, що відбувається, коли ми бачимо щось потенційно небезпечне, наприклад змію. Візуальне враження надходить в таламус, область мозку, де воно конвертується і передається в зорову кору. Тільки після того, як зображення обробляється в зоровій корі головного мозку, ми починаємо усвідомлювати небезпеку.

Однак тіло вже встигло відреагувати, тому що в той же час інформація з таламуса надходить в «центр страху» мозку, що

а потім запускає реакції в організмі, в тому числі за рахунок активації симпатичної нервової системи. Іноді мигдалеподібне тіло неправильно інтерпретує ситуацію — наприклад, гілка, що нагадує змію, може викликати занепокоєння. Інші сенсорні враження (наприклад, запахи і звуки), а також спогади або тривожні думки можуть являти собою інформацію, яка активує мигдалину. Тілесні відчуття (наприклад, прискорене серцебиття) також можуть бути витлумачені як небезпека.

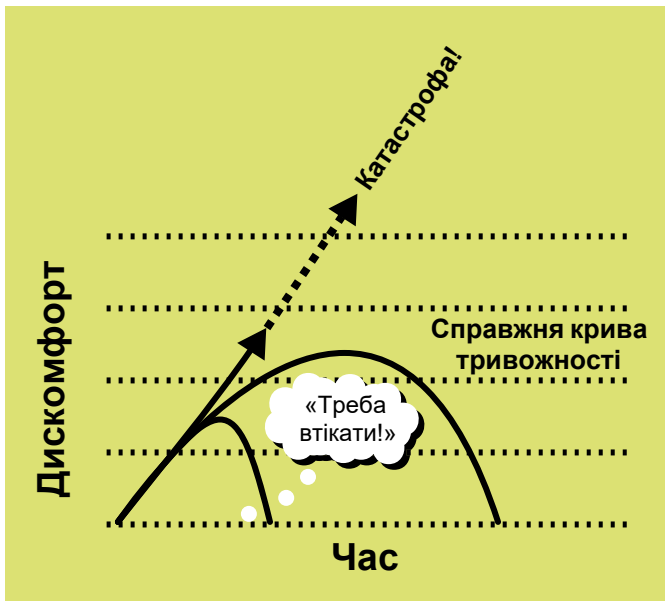
Коли активується симпатична нервова система, відбувається наступне:

- Серце б'ється швидше і сильніше
- Кров'яний тиск підвищується
- Частота дихання збільшується
- Кров направляється до великих груп м'язів, руки і ноги стають холодними
- Починається потовиділення
- Зіниці розширилися
- Зменшується надходження крові до шлунково-кишкового тракту, що може привести до нудоти
- Запаморочення
- Оніміння/поколювання в руках через гіпервентиляцію

Ці зміни в тілі є позитивними, якщо ми збираємося реагувати фізично (швидко втекти або битися). Однак, коли енергія не знаходить виходу, тілесні реакції стають неприємними, викликають страх і підсилюють занепокоєння, і через це утворюється замкнуте коло!

Крива тривожності

Коли ми страждаємо від тривожності, вона поступово посилюється. Це лякає, і у нас зазвичай виникають занепокійливі думки про те, що дискомфорт буде нескінченно посилюватися. Щоб цього не сталося, ми уникаємо того, що викликало занепокоєння, і тоді дискомфорт знижується. Однак, якби нам вдалося залишитися у цій ситуації, ми б помітили, що тривога зростає тільки до певного рівня і через деякий час спонтанно спадає. Якщо ви постійно піддаєте себе впливу того, що викликає занепокоєння, дискомфорт зазвичай з кожним разом стає все меншим і короткотривалішим. Саме цей ефект використовується при лікуванні впливом (див. розділ КПТ).

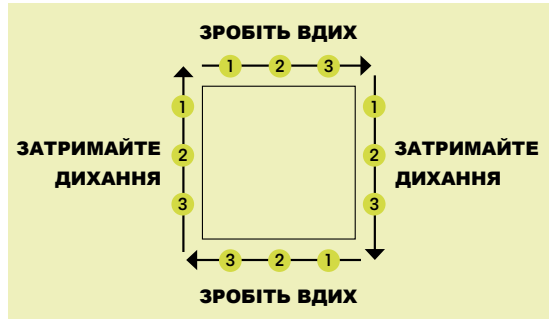


Що робити, коли виникає тривога?

Візьміть під контроль дихання

Тривога може супроводжуватись гіпервентиляцією/надмірним диханням, що посилює фізичний дискомфорт. При спокійному диханні тілесні симптоми зменшуються. Крім того вам доводиться зосереджуватись на своєму диханні, а не на причині тривоги.

Техніка «квадрат дихання»: зробіть вдих на рахунок три, затримайте дихання на деякий час, порахуйте до трьох на видиху і знову затримайте дихання на деякий час. Це можна візуалізувати у вигляді квадрата, вікна або чогось подібного. Ви можете покласти одну руку на живіт і відчути, як повітря заповнює легені, коли ви робите глибокий вдих, а потім знову видихаєте.



Розслаблення

Практикуючи розслаблення, ви можете навчитися краще контролювати тривогу і послаблювати тілесні симптоми, такі як м'язове напруження і головні болі.

Зміна фокусу

Одна з проблем, пов'язаних з тривогою, полягає в тому, що думки зосереджені виключно на причині дискомфорту. Один із способів подолати це — зосередитися на чомусь у зовнішньому світі і почати детально описувати це самому собі. Наприклад, ви можете почати детально описувати, як виглядає кімната, в якій ви знаходитесь, або людина, що сидить з вами в автобусі, або те, що відбувається за вікном.



Опанування хвилі занепокоєння

Коли виникає тривога, вона подібна до гігантської хвилі, і часто виникає відчуття, що вона вас змиє. Однак ви можете спробувати опанувати це почуття. Дозвольте тривозі прийти, але замість того, щоб боротися з нею і панікувати, просто чекайте, поки вона піде на спад. Якщо не боротись, буде не так страшно.

Зміна діяльності

Багатьом допомагає, якщо відволіктись від тривоги. Наприклад, можна послухати музику, посидіти за комп'ютером, зателефонувати друзі або зайнятись чимось з батьками. Подумайте, що може підійти саме вам, і складіть список речей, які ви можете спробувати!

Відчувати страх — це нормально!

Страхи є нормальною частиною розвитку дітей. Ось приклади нормальних страхів в різному віці:

- **1 рік:** Розлука з батьками, чужі люди
- **2–4 роки:** Гучні звуки, тварини, темні кімнати, «привиди», розлука з батьками
- **5–6 років:** Тілесні ушкодження, смерть, грим і блискавка, загроза власні безпеці
- **7–8 років:** Темрява, «медійні події», самотність
- **9–12 років:** Проблеми з успішністю в школі, друзями, зовнішнім виглядом або здоров'ям

Коли виникає тривожний розлад?

Страх стає тривожним розладом, коли:

- тривога є надмірною і необґрунтованою,

А ТАКОЖ

- пригнічує функції людини в повсякденному житті (наприклад, якщо людина уникає багатьох речей) і/або заподіює відчутні страждання.

Близько 8-12 % дітей і підлітків страждають тим чи іншим тривожним розладом.

Види тривожних розладів

Тривога розлуки

Тривога розлуки зазвичай проявляється в молодшому шкільному віці і означає, що дитина дуже боїться розлуки зі своїми батьками. Цей страх не відповідає віку. Діти, які страждають тривогою розлуки, зазвичай турбуються як про своє власне здоров'я і безпеку, так і про здоров'я і безпеку своїх батьків. Ці діти часто не можуть заснути одні, бачать кошмари і скаржаться на фізичний дискомфорт. Дитина хоче контролювати батьків, і тому відмовляється грати у віддалені від них або постійно телефонує і пише повідомлення. Іноді таким дітям важко ходити в школу або брати участь у позакласних заходах. Це найбільш поширена причина відмови ходити до школи в молодших і середніх класах.

Соціальна фобія

Соціальна фобія — це страх бути об'єктом пильної уваги і насмішок. Діти з такою фобією часто бояться розмовляти з незнайомцями, читати вголос у класі, виступати з презентаціями, піднімати руку і відповідати на питання або їсти разом з іншими. Також може бути важко їздити на автобусі, тому що дитині здається, що всі на неї дивляться. Людина, яка страждає соціальною фобією, часто боїться почати потіти, червоніти, тремтіти або спотикатися, коли інші дивляться.



В принципі, людям з соціальною фобією неважко зрозуміти, як поводитися з іншими, і у них зазвичай є кілька близьких друзів, з якими спілкування відбувається абсолютно нормально. Буває важко провести грань між сором'язливістю і соціальною фобією.

Генералізований тривожний розлад

Генералізований тривожний розлад зазвичай скорочується як GAD за англійською назвою. Багато людей, які страждають на GAD, відчувають тривогу постійно і не можуть її контролювати. Вони бояться, що будуть проблеми в школі, що мама і тато захворіють і помруть, що вдома почнеться пожежа, або турбуються через те, що відбувається в світі, і т.д. Тобто їх страх — це тривога очікування, вони переживають заздалегідь.

Багато дітей і підлітків з GAD постійно задають питання своїм батькам і хочуть гарантій, що нічого страшного не станеться. Проблема в тому, що вони заспокоюються тільки на короткий час, а потім виникають нові питання і нові турботи.

Підлітки з GAD можуть бути перфекціоністами, надмірно самокритичними і боятися робити помилки. Одночасно з тривожними думками спостерігається принаймні один з таких симптомів: людина не може заспокоїтись, легко втомлюється, має труднощі з концентрацією уваги, відчуває дратівливість, м'язове напруження або порушення сну. Крім того, у багатьох є соматичні симптоми, такі як біль у животі та головний біль.

Специфічна фобія

Специфічна фобія означає боязнь певних конкретних речей або ситуацій. Страх настільки сильний, що людина намагається уникати його збудника. Прикладами поширених фобій, що виникають у дитинстві, є страх тварин/крові/шприців/травмування. Інші фобії, такі як страх висоти і замкнутого простору, зазвичай проявляються в підлітковому або дорослому віці. Наприклад, фобія нудоти може привести до того, що людина уникатиме спілкування з іншими через страх заразитися кишковим грипом.

Панічний розлад

Панічний синдром включає в себе повторювані раптові напади сильного страху. Під час панічної атаки людина відчуває багато тілесних симптомів, таких як прискорене серцебиття, запаморочення, відчуття задишки, відчуття слабкості в ногах і нудоту.

Якщо у людини трапилася панічна атака, вона зазвичай починає боятись її повторення і уникає перебування в місцях, де, на її думку, атака може трапитись знову. Людина може відмовлятися їздити на автобусі, ходити в торговий центр або кіно. Це називається агорафобією.

Майже кожна людина у певних життєвих обставинах може відчути паніку. Панічний розлад виникає тоді, коли панічні атаки повторюються і виникають без видимої причини.

Тривожні розлади включають obsесивно-компульсивний розлад (ОКР), посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) та селективний мутизм. Ми не будемо детально описувати тут ці стани.

Тривожність також може супроводжувати інші психічні і фізичні стани такі як розлади харчової поведінки, психічні захворювання, проблеми аутистичного спектру і залежності.

Супутні захворювання

Тривожність може супроводжуватись іншими проблемами, наприклад, депресією. Також у людини може бути кілька різних тривожних розладів одночасно. Прикладами інших супутніх захворювань є СДУГ, синдром непокори, нервова анорексія та зловживання психоактивними речовинами.

Причини та фактори ризику

Спадковість

Половина батьків дітей, які страждають тривожними розладами, самі мають стільки проблем, що у них можна діагностувати певний

тривожний розлад. Один із способів допомогти вашій дитині — звернутися за допомогою для себе, наприклад, до медичного центру.

Темперамент

Найбільш очевидним фактором ризику розвитку тривожного розладу є тип темпераменту, що називається поведінковим гальмуванням. Він характеризується крайньою сором'язливістю і страхом нових і незнайомих ситуацій і зустрічається, за оцінками, у 15% маленьких дітей. Приклад такого типу темпераменту — П'ятачок з «Вінні-Пуха». Важливо знати, що не кожен, хто проявляє такий тип особистості у дитинстві, страждає від тривожності в подальшому житті.

Сімейні фактори

Контроль і надмірна опіка можуть сприяти виникненню і підтримці тривожності у дитини. Якщо батьки відчують тривогу, то вони несвідомо подають дитині сигнали про те, що багато речей в навколишньому середовищі є небезпечними. Якщо самі батьки мають обмежені стратегії боротьби зі своєю власною тривогою та тривогою дитини, нерідко вони неодноразово переконують дитину в тому, що те, чого дитина боїться, не відбудеться. Однак це, як правило, тільки підкріплює тривогу в довгостроковій перспективі. Занадто критичне ставлення також має негативні наслідки.

Стресові життєві події

Сильний або хронічний стрес в дитинстві може зробити людину більш чутливою до стресу у дорослому віці. Нерідко тривожний стан виникає після або під час стресової події, такої як знущення, розлучення або ситуація, коли людина відчуває, що втрачає контроль. З іншого боку, легкий стрес в дитинстві може діяти як захисний фактор, заснований на досвіді того, що труднощі можна подолати.

Терапія

Початкові заходи/що можна зробити самостійно

Перший крок — отримати уявлення про проблему і дізнатись, як тривога впливає на тіло, думки, почуття і поведінку. Важливо знати, що тривожність — це неприємно, але **НЕ СТАНОВИТЬ НЕБЕЗПЕКИ!**

Потім може знадобитись допомога, щоб подолати фактори стресу, наприклад знущання, надмірні шкільні вимоги, конфлікти з друзями або в сім'ї.

Важливо задовольняти потребу у сні. Людина, що страждає нестачею сну, значно більш чутлива до стресу.

Слід уникати продуктів з речовинами, що викликають занепокоєння, такими як наркотики, алкоголь, кава та енергетичні напої. Власну «антистресову систему» організму можна активувати фізичними вправами (принаймні 30 хвилин 3 рази на тиждень), вправами на розслаблення (компакт-диск можна придбати в аптеках) або масажем.

Треба знайти баланс в житті між активністю і відпочинком!

КВТ

Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) має найкращий доведений ефект проти тривожних розладів у дітей та підлітків. Терапія може проводитися індивідуально або в групі. Зазвичай у терапії також приймають участь батьки, але міра залучення залежить від віку дитини.

Під час КПТ ставляться конкретні цілі і підціли, яких пацієнт хоче досягти. Терапія завжди включає в себе різні домашні завдання, які потрібно виконувати в проміжках між сеансами. Ось приклади складових терапій:

- Записувати тривожні думки, почуття і поведінку, а також ситуації, в яких виникає тривога
- Знайти більш реалістичні думки, які можуть замінити тривожні думки
- Усвідомити, чого ви уникаєте заради безпеки
- Навчитись різним прийомам боротьби з тривогою, щоб справлятися з нападами
- Скласти «сходи вправ» — знайти ситуації для практики, які викликають рівно стільки занепокоєння, щоб можна було поступово досягти своєї мети (=вплив)
- Скласти план того, над чим слід продовжувати працювати, коли терапія закінчиться, і що робити, якщо занепокоєння почне повертатися

Клініка дитячою та підлітковою психіатрії Гетеборгу пропонує дві різних групи, що працюють відповідно до моделі КПТ:

- Cool Kids для дітей молодшого та середнього шкільного віку
- Chilled для підлітків

На додаток до КПТ можуть застосовуватися й інші форми лікування, включаючи індивідуальну і сімейну терапію.

Медикаментозна терапія

Медикаментозне лікування може бути доцільним у наступних випадках.

- Симптоми тривоги дуже серйозні, приносять великі страждання і значно ускладнюють повсякденне життя.
- Психотерапія не дала достатнього ефекту або з якоїсь причини проведення психотерапевтичного лікування неможливо.
- Тривожність супроводжується депресією такого характеру і ступеню важкості, що терапевтичне лікування є проблематичним.

Тип препаратів, які зазвичай використовуються, називається СІОЗС (селективні інгібітори зворотного захоплення серотоніну). Той же тип препарату використовується при лікуванні депресії. Ці препарати підвищують рівень серотоніну у мозку. Серотонін гальмує діяльність мигдалини і викликає ослаблення реакції тривоги.

Існує безліч досліджень, що стосуються лікування допомогою СІОЗС дітей з тривожними розладами, соціальною фобією і GAD у віці від 7 років і старше, які показують хороші результати. При більш важких тривожних станах, найбільш ефективною є комбінація терапії та медикаментозного лікування.

Як і у випадку з іншими ліками, існують побічні ефекти.

Зазвичай вони є помірними і минуцими.

Помітний ефект препарату зазвичай настає тільки через 2-4 тижні. Лікування починають з низької дози і поступово збільшують її кожні 2-4 тижні до досягнення очікуваного ефекту. На початку медикаментозного лікування лікар або медсестра пильно стежать за ефектом і можливими побічними діями. Коли лікування добре скориговано, відвідування лікаря відбувається рідше.

Якщо препарат дає хороший ефект, лікування зазвичай триває не менше року. Якщо лікування триває недостатньо довго, це підсилює ризик повторного захворювання. Наприкінці лікування дозу препарату починають зменшувати за вказівками лікаря. Якщо різко припинити приймати препарат, існує ризик симптому відміни, що викликає неприємні відчуття. **УВАГА!** Ніколи не змінюйте дозу і не припиняйте прийом ліків без консультації з лікарем або медсестрою.

Література

Rädd, räddare, ångest – när barn och ungdomar mår dåligt – Kerstin Hellström, Åsa Hanell och Lisa Liberman

Rädslor, fobier och nedstämdhet hos barn och unga
Liv Svirsky

Social fobi – att känna sig granskad och bortgjord
Anna Kåver

Mer än blyg - om social ångslighet hos barn och ungdomar – Liv Svirsky och Ulrika Thulin

Befriad från ångest (Självhjälp vid panikångestsyndrom) – Lucinda Basset Sluta grubbla – börja leva. (ACT-metoden) – Steven Hayes

Веб-сторінки

www.youtube.se

Шукайте за запитом «Att vara blyg del 1 & 2»
(інтерактивна інформація про соціальну фобію)

www.snorkel.se

www.angestgoteborg.se

Ångestsyndromsällskapet (ÅSS) Göteborg.

Є молодіжна група 16-25 років

