

Szorongás és stressz tünetei gyermekkorban

– mikor és hogyan segíthet a védőnő

Mag Judit

gyermekklinikai szakpszichológus

Bethesda Gyermekkórház, BÁRKA Szomatikus Betegeket Ellátó Pszichoterápiás Osztály, Budapest

A szorongás olyan érzelem és testi állapot, amit mind ismerünk valamilyen mértékben. Az emberi élményvilágban általánosan jelen van, ezért ritkán definiáljuk.

Ha mégis meg szeretnénk határozni, mit értünk szorongás alatt, a tankönyvet segítségül hívva az alábbi definíciót találjuk:

„a körvonalazatlan fenyegetés balsejtelmét általában szorongásnak hívják, és (...) szapora légzéssel, izomfeszültséggel, verejtékezéssel (...) jár együtt” (Strelau, Barlow In. Comer 2005)

Tudjuk, hogy a szorongás is – mint a félelem, vagy a fájdalom is – evolúciósan a túlélésünket szolgálja, hiszen jelzi a potenciálisan veszélyeztető helyzeteket. Ilyen módon cselekvésre sarkallhat. Ma, 2025-ben azonban sokszor nincs lehetősége az embernek valóban megváltoztatni a kényelmetlen, esetleg bántó, személyiséget veszélyeztető helyzetet. Ilyenkor a szorongás jelez tovább, krónikussá válhat, stresszbetegség kialakulásához vezethet.

A gyerekeknek koruknál és kiszolgáltatottságuknál fogva lényegesen kevesebb eszközük van a fenyegető helyzettel való megküzdésre – nem mondhatnak fel az óvodában, vagy nem rúghatják ki az osztálytársukat. Vannak helyzetek, amikor valami miatt a szüleikhez sem tudnak fordulni. Így a különböző szorongásos tünetek megjelenése gyerekkorban rendkívül gyakori.

A védőnőként végzett éves szűrővizsgálatok alkalmat adhatnak a komolyabb viselkedésváltozás felismerésére, illetve a szorongás okozta szomatikus tünetek okán is megjelenhetnek gyerekek az intézményi védőnőnél, ez szintén lehetőséget biztosíthat a további segítségnyújtás irányába terelni a családokat.

Ezért most sorra vesszük a különböző korcsoportokban leggyakrabban előforduló, szorongásra utaló tüneteket.

Óvodáskor

Ebben a jellemzően 3–6/7 éves korig tartó időszakban, kezdetben a legnagyobb feladat a kisgyermek számára a szülőtől való elválás. Majd az óvodai közösségbe való beilleszkedés, az ottani szabály- és normarendszer megtanulása, az alkalmazkodás, önállóság, önellátás, a társakkal való alapvető szociális kapcsolatfelvétel, a közös játék szabályainak megtanulása, a másik szempontjának a figyelembe vétele. Iskolás korra tudnia kell egy gyermeknek „várni”: elfogadni, hogy nem minden esetben és nem azonnal teljesülnek a kívánságai. Tudni veszíteni társasjátékban és mégis örülni a közös játéknak.

Ha mindezen tevékenységek bármelyikében elakad a fejlődés –, illetve a gyermek viselkedése visszaesik korábbi fejlettségi szintre, az feltétlen odafigyelést igényel!

Konkréten tehát szorongásos jel lehet az óvodában:

- ürítési zavarok: enuresis, encopresis, obstipatio;
- szeparációs szorongás: nehezített reggeli elválás a szülőtől, óvodai elválás nehézsége;

- alkalmazkodás, viselkedési problémák: szabályok be nem tartása, már tudott önellátási forma „elfelejtése”, pl. önálló evés, wc-használat;
- agresszió önmaga vagy társai felé;
- étkezési problémák, szelektív evés;
- kapcsolódási problémák, túlzott félénkség a felnőttekkel, gyerekekkel, szelektív mutizmus;
- játékának színvonala az óvodában jelentősen elmarad az otthoni környezetben tapasztaltaktól/életkorától;
- indulatkezelési problémák, meltdown;
- gyakori, orvosi vizsgálatokkal nem azonosítható háttérű fájdalom (jellemzően has, fej).

Mindezek a tünetek jelezhetnek a szorongás mellett egyéb pszichés nehézséget, egyenletlen idegrendszeri érési folyamatot például, de ezek differenciálása komplex diagnosztikát igényel, gyermekpszichiáter, gyógypedagógus bevonását is akár.

Védőnőként és a gyermekvédelmi jelzőrendszer tagjaként a tünetek felismerését a szülő felé is jelezni szükséges, hogy segíthessen a gyermeknek.

Kisiskolás kor

Ebben az életkorban ugrásszerűen megnő a kötelező feladatok száma, előtérbe kerül a teljesítmény, az „okosság”. A gyerekeknek még önállóbbnak kell lenni, sok dolgot kell megjegyezni és állandóan fejben tartani. Tudniuk kell rengeteget várni – a szünetre, a társaikra, hogy felszólítsák végre, hogy ne legyen annyi inger a környezetükben...

Minden változás próbára teszi a személyiség alkalmazkodó képességét. Ha van türelem és elfogadás az átmenet idején, ha az egyéni fejlődési jellegzetességeket legalábbis elismerik, tiszteletbe tartják a környezet tagjai, akkor van esély arra, hogy az esetleges kezdeti kudarcok vagy nehézségek feloldódhassanak, az alkalmazkodás sikerrel járhasson. A frusztráció, az esetleges iskolai kudarc, a teljesítményszorongás és a pszichoszomatikus tünetek megjelenéséhez vezethetnek.

A kisiskolás gyermek szorongására utalhat tehát:

- enuresis, obstipatio;
- fellángoló szeparációs szorongás;
- beilleszkedési problémák, agresszió vagy túlzott visszahúzódás;
- körömrágás, hajtépkedés, pólórágás, illetve bármely motoros vagy vokális tic;
- teljesítményhelyzetben való leblokkolás;
- pszichoszomatikus tünetek: hasfájás, fejfájás a legjellemzőbb.

A védőnői munka során tapasztalt szorongásos jelek (fájdalomtűnet, tic, ürítési zavar esetleg) mind mérlegelés nélküli jelzést indokolnak. Mérlegelés nélküli azért, mert a tünet háttérének feltárása minden bizonnyal egy hosszabb folyamat. Ha van iskolapszichológus, vele érdemes konzultálni a tapasztaltakról – ez nem a titoktartás megsértése, hanem jelzi a kötelezettségnek való eleget tevés!

Felső tagozat: kiskamaszkor, kamaszkor

Talán ilyenkor tapasztalhat a védőnő az éves találkozások között a legnagyobb változást az ismert gyermek személyiségében – ahogy külsőleg érik a test, a pszichés felnövése is zajlik a maga színes-zajos vagy éppen csendes, megbúvó módján. Ezért ilyenkor nehéz is felismerni, hogy milyen jel utal pusztán „normál” serdülésre, és mikor szükséges a vészharangot kongatni.

A kevésbé szélsőséges esetekben segíthet a 3 hónapos „ökölszabály”, amikor visszatérünk a tünetre/problémára 3 hónap múlva, mert kiderülhet könnyen, hogy a kamasz az identitáskeresés

útvesztőjében kanyarodott tévútra kissé, de 3 hónap után egészen máshogy látja a dolgokat. Hobbik és érdeklődések jönnek-mennek ebben a korban sűrűn és sokszor nagy külsőségek között – ez pedig teljesen rendben van.

Ugyanakkor a kamasz szorongásának jelei lehetnek:

- pszichoszomatika, ekkor már a klasszikus pánikroham is előfordulhat;
- izoláció a kortársaktól;
- teljesítményszorongás, túlzott maximalizmus vagy kudarckerülés, alulteljesítés;
- hirtelen teljesítményromlás; az érdeklődés és a motiváció tartós hiánya;
- tic;
- evészavarok, jellemzően anorexia vagy bulimia, de a szélsőségesen egészséges táplálkozás és a testedzés, sport túlzásba vitele – szinte attól való függés;
- falcolás vagy önsértés más módja (csipkedés, égetés);
- rendszeres drog- vagy alkoholfogyasztás.

Az evészavar, a falcolás vagy a szerabúzus minden esetben azonnali gyermekvédelmi jelzést indokol! A szülő értesítése mellett természetesen, de ezek súlyosan veszélyeztető állapotok, ahol ugyancsak nem szükséges mérlegelni a súlyosságot, vagy a jelzés szükségességét. Elmulasztása sajnos büntetőjogi felelősségre vonással járhat. Ez a szülőknek, kollégáknak is kommunikálható, ez segítheti a védőnői döntés elfogadását.

Minden életkorban jelzésértékű, és segítségnyújtást igényelhet a regresszív viselkedés, amikor a gyermek egy korábban elért fejlettségi szintről visszaesik. Legnyilvánvalóbb formája ennek a visszatérő bepislés, de kiújulhat a szeparációs szorongás is. Észre kell vennünk a gyermeket ismerő felnőttként a radikális viselkedésváltozást is – hirtelen bezárkózást, korábbi tevékenységek abbahagyását.

Bizonyos életesemények pedig jellegüknél fogva nagyobb odafigyelést igénylenek. Ilyen a szülők válása, elvesztése, egyéb traumák, bántalmazás, baleset, vagy krónikus betegség kialakulása.

A védőnő az intézményekben az ottani pedagógusokkal együttműködve a szülő felé – ha szükséges a gyermekvédelem felé is – jelezze, ha szorongásra utaló jelet tapasztal a gyermeknél! Lehet, hogy ezzel indul el a család a segítségkérés útján, vagy éppen ez az utolsó mozzanat, amivel a maguk által is észlelt probléma megoldása elkezdődhet.

Absztrakt

A védőnő könnyen lehet az óvodában, iskolában olyan személy, akit a gyermek a bizalmába avat. Az esetenként súlyos titkok egyedüli cipelése ugyanakkor megterhelő lehet, ezért fontos tudni, hogy hová fordulhat a gyermek és az őt nevelő család, amikor egy megértő beszélgetés már nem elég. Ebben a rövid cikkben a leglényegesebb tudnivalókat igyekszem összeszedni, ami a gyermekkori szorongásos tünetekről, a szükséges tennivalókról szólhat a védőnői munka megkönnyítése érdekében. Nem írok a szorongás okairól, hátteréről, sem az egyéb gyermekkori pszichés zavarokról. Fontosnak tartom, hogy ez életkori bontásban jelenjen meg, hiszen nagyon más az óvoda és a kiskamasz pszichés eszköztára, stresszkezelő képessége, illetve mások azok az életfeladatok, amikkel meg kell küzdeni 3 évesen vagy 12 évesen.

Bízom benne, hogy az előadással együtt kézzel fogható segítségnek érzik majd a hallgatók az itt leírtakat.