



ČESA PA JE TEBE STRAH?

Ali je normalno, da me je strah in kako si lahko pomagam



STRAH

Otroci imamo mnogo strahov.
Od teme in duhov,
do previsokih vrhov,
slabih ocen, kritike, samote,
izgube in pogube.

S strahom se je težko soočiti,
to ni skrivnost,
zato mi takrat raje zamižimo in zaspimo,
kot da ga zares ukrotimo.

Nabira se in nabira,
dokler ga ni preveč,
takrat pa ga
z jokom in solzami,
posesamo in odplaknemo preč.

pri tem nam pomagajo prijatelji in družina,
podajo ti roko
in ti povedo,
da vse bo še dobro šlo.

(Pesem z naslovom **Strah** sta napisali Lina Kurent
in Neža Habe, učenki 7. razreda OŠ Preserje pri Ra-
domljah. Mentorica: Mateja Jerina)

Pozdravljeni,


sem Taja. Stara sem 11 let in hodim v peti razred. Že od kar pomnim imam težave z anksioznostjo.

Anksioznost rečejo tesnobi, ki jo čutim, ko me je strah, ko me skrbi in razmišljam o tem, da se bo zgodilo nekaj strašnega.


Vem, da tudi druge otroke skrbijo različne reči, nekatere je strah, kaj si drugi mislijo o njih, druge je strah teme, pajkov, injekcij. Vsi kdaj čutimo tesnobo, to je normalno. Vsi se bojimo nekaterih stvari. A pri meni je ta tesnoba bolj močna in vsiljiva kot pri drugih otrocih. Zaradi tega ne hodim več na obiske, rojstne dneve prijateljic, strah me je iti v šolo, čeprav imam dobre ocene in vem, da so me sošolke vesele. Ne morem zaspati, če ni mame doma in še nikoli nisem prespala pri babici, sestrični ali prijateljici, čeprav si to želim. Zato vam želim predstaviti svoje težave in kaj sem ugotovila, da mi pomaga.



Ko sem se o svojih strahovih pogovarjala s svetovalno delavko v šoli, sem ugotovila, da ni samo mene tako strah. Povedala mi je, da se podobno počuti 1 od desetih otrok, torej nas je samo na naši šoli vsaj 20. To se mi je zdelo zelo zanimivo, saj jaz tega sploh nisem opazila pri drugih.



Jutri imam referat.
Kaj če se mi bodo
vsi smejali?



Mami zamuja ...
Kaj če je imela
prometno nesrečo?

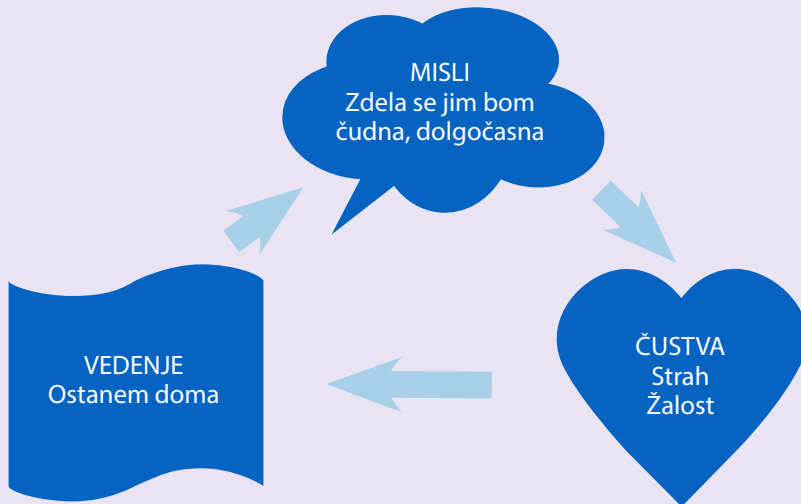
Povedala mi je tudi, da je anksioznost včasih nekaj dobrega. To me je zelo začudilo. Razložila mi je, da se takrat, ko smo anksiozni, naše telo pripravlja na to, da se spopade z nevarnostjo ali pred njo zbeži.

Ko se ti na primer z vso hitrostjo približuje avtomobil, ti pa si ravno na sredi prehoda za pešce, nič ne razmišljaš, ampak samo odskočiš in s tem preprečiš prometno nesrečo. Takrat ti anksioznost koristi.

Vsakdo je torej kdaj anksiozen in to je lahko nekaj dobrega.

A nekatere ljudi POGOSTO skrbi. ZELO skrbi.

Bojijo se, da se bo nekaj slabega zgodilo takrat, ko ni nobene nevarnosti.

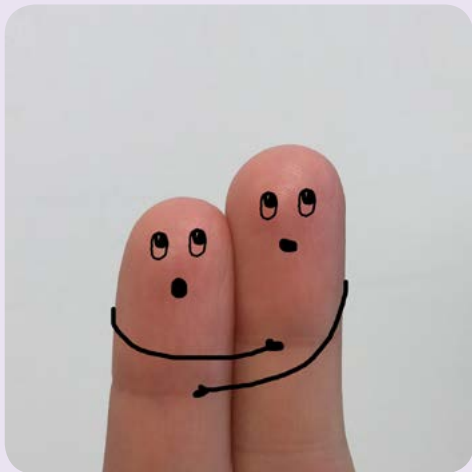


In če te ZELO skrbi ves čas, se je težko učiti, srečevati nove ljudi ali se igrati s prijatelji. To se dogaja tudi meni. In zdaj zaradi tega ne morem početi številnih stvari, v katerih sem prej uživala. Včasih sem rada prespala pri prijateljicah in mama mi večkrat pove, da sem vsak vikend prosila, da bi šla kam prespat. Zdaj pa nikoli več ne prespim pri prijateljicah. Včasih se potem v ponedeljek, ko se pogovarjajo o tem, kaj vse so doživele, počutim zelo osamljeno in izločeno.

Ja, mene res pogosto skrbi. Ko se kam odpravljamo na obisk, že vnaprej razmišljam, kaj vse slabega bi se lahko na poti ali tam zgodilo. Pomislim, da bi lahko imeli prometno nesrečo ali pa se nihče ne bo pogovarjal z mano, ko bomo prišli na obisk in se bom tam slabo počutila. Včasih iz teh misli nastanejo celi filmi, ki imajo strašno zgodbo in se slabo končajo.

Zato sem ves čas napeta in pozorno opazujem, kaj se dogaja. Ko se približuje odhod, me je vedno bolj strah, diham hitro in čisto plitko, stiska me v prsih in v trebuhu čutim mravljince. Včasih se mi roke začnejo tresti, postanejo hladne in vlažne.

Mamo večkrat vprašam kaj bomo na obisku počeli, kdo vse bo tam in kdaj se bomo vrnili. Ko mi mama odgovori, se malo pomirim, a jo za vsak primer še enkrat vprašam. Mama takrat postane kar malo jezna name. Če mi starši dovolijo, ostanem doma in ne grem na obisk, čeprav bi se rada igrala s Saro, ki je eno leto starejša od mene.



Ko sem začela te svoje strahove bolj raziskovati, sem izvedela, da imajo ti strahovi in tesnobe svoje ime. Jaz imam na primer nekaj, kar se imenuje **generalizirana anksiozna motnja**. Kako zakomplicirano ime! Kar prestrašila sem se, ko mi je psihologinja to povedala.

A zame je imela tudi dobro novico – da se lahko naučim, kako si pri tem pomagati.

Zaradi anksioznosti te je lahko zelo strah, da se bo zgodilo nekaj strašnega, zato se začneš izogibati situacijam, ki se jih bojiš.

Tako jaz na primer v šoli vedno sedim z dvema sošolkama, ki ju poznam že iz vrtca. Če me učiteljica kdaj določi v kako drugo skupino, me je vedno strah, da bom rekla kaj neumnega in da se mi bodo drugi smejali ali pa se norčevali iz mene. Namesto da bi razmišljala o nalogi, ki jo moram opraviti, ves čas razmišljam tem, kaj si drugi člani skupine mislijo o meni. Bojim se, da se jim zdim dolgočasna ali pa neumna. Prejšnji teden sem bila povabljena na rojstni dan k novi sošolki, pa sem mami rekla, da me boli trebuh, da bi lahko ostala doma. Strah me je bilo, da se nihče ne bo hotel igrati z mano. Potem mi je bilo zelo žal, da nisem šla in bila sem tudi malo jezna nase. A sem se enostavno preveč bala ... To se imenuje **socialna anksioznost**.





To je Žiga. Žiga je moj bratranec. Eno leto je starejši od mene. Prejšnje poletje smo ga povabili na kampiranje z nami, a ni želel iti. Njegova mama je povedala, da še nikoli ni nikjer prespal. Ko je bil mlajši, je vsako noč spal pri starših v postelji. Žiga hodi na isto šolo kot jaz in opazila sem, da včasih manjka v šoli, čeprav ga popoldne vidim, da gre s starši na sprehod in da ni bolan. Prejšnji vikend smo šli skupaj z njegovo družino na izlet. Ko so starši malo zaostali za nami in jih nismo več videli, se je Žiga zelo razburil. Do konca izleta je hodil čisto ob svojih starših in se ni več hotel igrati skrivalnic. Ko smo se pogovarjali o naših sanjah, je povedal, da pogosto sanja o tem, da pride neznanec in ga odpelje stran od doma. Potem mu je bilo zelo nerodno in o tem ni več hotel govoriti. Ko sem to omenila psihologinji Tini, mi je povedala, da gre morda za nekaj, kar se imenuje *separacijska anksioznost*.

Tudi moja mama ne kampira rada. Ona se boji pajkov in kač, in ko smo v šotoru, se vedno boji, da bi katera od teh živali zlezla v šotor. Ko se bojimo nekih konkretnih stvari, živali ali dogodkov, se temu reče, da imamo **fobijo**. In takrat se začnemo tem stvarim, živalim ali dogodkom izogibati. Tudi moja mama se izogiba kač in pajkov. Vsakič, ko vidi pajka, teče po očka in ga prosi, da ga odnese iz hiše. Če gremo na izlet v hribe in vidi kačo, včasih postane čisto bleda, začne hitro govoriti in se umikati. Nič ne pomaga, če ji očka pove, da ta kača ni strupena. Tudi če gledam jaz na televiziji kako oddajo o kačah, takoj zamenja kanal.

Ko kače ali pajka ne vidi več, si kar oddahne, vidim jo, kako lažje diha in se počasi pomiri.

Meni pa so kače všeč in včasih mi je res smešno, ko jo vidim, kako se jih ona boji.



Zdaj vem, da nisem edina, ki se tako počuti in da imajo vsa ta občutja neko ime. Razumem tudi, da je najhujše pri tem to, da

zaradi anksioznosti ne morem početi stvari, ki bi jih rada počela.

Zadnjič so do mene pristopile sošolke in me vprašale, če bi šla z njimi na sladoleđ po pouku. Najprej sem pomislila, da so me povabile, ker se jim smilim, ali pa jim je katera od mam naročila, da me morajo povabiti. Potem sem pomislila – kaj če se osmešim?



Kaj če mi pade sladoleđ in se mi bodo smejala? Naenkrat sem v mislih zagledala sebe, kako sedim sama na klopci, cela umazana od sladoleđa, prijateljice pa kažejo name s prstom in se mi smejijo. Srce mi je začelo hitreje biti, noge sem imela čisto mehke, v glavi mi je razbijalo. Nisem mogla nehati misliti na to, kako bo grozno. Zlagala sem se, da sem mami obljubila, da bom šla z njo po nakupih. Skomignile so z rameni in vesele odšle na sladoleđ, jaz pa sem cel popoldan sama preživela v svoji sobi in razmišljala, zakaj sem spet to naredila in zakaj ne morem biti tako sproščena, kot so ostali otroci. Včasih se o tem pogovarjam s prijateljico Zalo. Večkrat mi je že poskusila pomagati, a nisem prepričana, da me res razume.

V šoli mi je učiteljica vrnila predstavitev živali na travniku in me pohvalila, kako dobro sem jo pripravila. Vprašala me je, če lahko naslednjo uro naredim predstavitev za razred. Učiteljici ne upam reči ne, zato sem privolila. Ko smo odšli na kosilo, me je zvijalo v trebuhu, zato nisem skoraj nič pojedla. Doma sem se zaprla v sobo in začela brati predstavitev. Mama me je povabila na sprehod in rekla, da ne rabim več vaditi, ker že dobro znam. Ampak jaz vem, da je to rekla samo zato, da bi me potolažila (temu psihologinja pravi branje misli). Postala sem res slabe volje. Zvečer dolgo nisem mogla zaspati in ves čas sem morala hoditi na stranišče. Nekajkrat sem prižgala luč in preverila, če sem dala predstavitev v torbo in če se mi ni plakat zmečkal. Potem sem ga nesla pred vrata, da ga zjutraj ne bi pozabila. Oče je bil že zelo jezen, ker še nisem zaspala. Ko sem drugi dan čakala, da me učiteljica pokliče, sem si čisto pogrizla nohte in počekala zadnjo stran v zvezku. Ko sem bila na vrsti, sem imela že čisto suha usta in strah me je bilo, da se mi bo zataknilo, ali da ne bom mogla izgovoriti besed. V glavo mi je bilo vroče in zdelo se mi je, da se mi vsi posmehujejo, ker sem tako zardela. Sploh se nisem mogla zbrati! Predstavitev sem nekako izpeljala do konca, sošolci so mi ploskali, jaz pa vem, da bi se lahko bolje odrezala in da mi najbrž ploskajo samo iz vljudnosti.



Doma se zaradi moje anksioznosti pogosto skregam s svojimi starši. Ko zvečer nočem iti v posteljo, se starši pogosto jezijo name. Bojijo se, da bom zbudila mlajšega brata. Jaz se bojim iti v posteljo, ali nočem ugasniti luči, oni pa vztrajajo, da to moram narediti. Takrat mi je tako hudo, da včasih kar jočem. Naveličani so tudi, ko jih kar naprej sprašujem, če bo vse ok. Vidim, da se trudijo biti potrpežljivi, a ko so utrujeni ali imajo veliko dela, se hitro razjezijo name. Poleg tega želijo, da bi sedela pri mizi, ko pride kak sodelavec na kosilo ali da bi se pogovarjala z mamino prijateljico, ki je še nikoli nisem videla.



Saj vem, zakaj to želijo, a zdi se mi, da enostavno ne razumejo, kako težko je to zame.



Včasih sva z mamo sami doma in takrat ni tako stroga do mene. Pusti mi, da grem večkrat iz sobe ali da ne ugasnem luči. Včasih mi je celo dovolila, da spim pri njej. To se mi je zdelo res prijazno. Zelo mi je odleglo, ni me več bilo strah in obljubila sem ji, da bom naslednji večer brez pritoževanja šla spat. A naslednji večer me je bilo spet zelo strah. Ko sem se o tem kasneje pogovarjala s psihologinjo Tino, mi je pojasnila, da je izogibanje za nas kot nagrada – ko se izognemo temu, česar nas je strah, strah popusti, začutimo olajšanje in to je za nas nagrada. In zato naslednjič, ko smo v enaki situaciji, najprej pomislimo, kaj bi lahko naredili, da bi se bolje počutili.

A zaradi tega se naš strah nič ne zmanjša, temveč je naslednjič celo malo večji.

Po enem takem napornem dnevu, ko so bili starši že precej jezni name, je zvečer prišla mama k meni v sobo in dolgo sva skupaj ležali v postelji in se pogovarjali. Razumela je, da sem se tako obnašala, ker sem bila vznemirjena in ker me je bilo strah. Strinjali sva se, da anksioznost res zelo vpliva na moje življenje in da zaradi nje ne morem početi veliko zabavnih stvari, ki si jih želim početi. Dogovorili sva se, da me bo naročila na pogovor k strokovnjaku, ki otrokom in mladim pomaga pri reševanju takih težav. Tam sem spoznala psihologinjo Tino (se spomniš, da sem jo že omenila?), ki mi je povedala, da **takrat, ko nas je strah, pogosto razmišljamo o stvareh, ki sploh niso resnične**. Moj oče na primer večkrat zamuja, ko mora priti po mene v glasbeno šolo. Takrat začnem razmišljati o tem, da je gotovo imel hudo prometno nesrečo. Tina mi je naročila, naj si take misli redno zapisujem, potem pa sva na najinih srečanjih skupaj poiskali dokaze za to, ali so te misli resnične ali ne. Temu Tina pravi detektivsko razmišljanje.

Kaj se je najverjetneje zgodilo?



Kaj se je zgodilo prejšnji teden, ko je oče zamujal?

Kaj bi rekla prijateljici, če bi jo skrbelo?

Ko sem se naučila zapisovati svoje misli, mi je psihologinja povedala, da se takrat, ko smo anksiozni, obnašamo na prav poseben način – prepričani smo, da se bo zgodilo nekaj strašnega in smo zato nenehno pozorni, kje se lahko pojavi nevarnost. Pogosto se tudi poskušamo izogniti tistim situacijam, ki se nam zdijo strašne. Tako jaz na primer kar naprej sprašujem mamo, če znam dovolj dobro, preverjam, če sem pripravila plakat, ali pa celo ne grem s prijateljicami na sladoled, ker me je strah, da bi se zgodilo kaj slabega. Ker se izognem situaciji, sploh ne morem ugotoviti, če se bi moje skrbi uresničile ali ne. Zato me je Tina prosila nekaj zelo zelo težkega – prosila me je, da narediva eksperiment, kaj se zgodi, če se taki strašni situaciji ne izognem. Najprej sva oblikovali lestvico vseh mojih skrbi. Začeli sva pri tistih stvareh, pri katerih me je bilo najmanj strah – najprej sem se opogumila in učiteljico prosila za pomoč takrat, ko je slučajno prišla do moje mize. In čez nekaj tednov mi je uspelo, da sem pred celim razredom dvignila roko in postavila vprašanje učiteljici! Nič strašnega se ni zgodilo, učiteljica se mi ni smejala in noben sošolec ni kazal s prstom name, čeprav sem bila prepričana, da bodo Peter in njegova klapa to naredili.

Naučila sem se, da se to, česar se bojim, v resnici sploh ne zgodi!

Zdaj sem prišla že čisto do vrha te lestvice in s psihologinjo že sestavlja novo za nekatere moje druge strahove.



Ker so bili moji strahovi vedno večji, se mi je zdelo, da se doma pogovarjamo samo še o tem in da so starši vedno bolj razočarani nad mano. Na prvo in zadnje srečanje s psihologinjo so prišli tudi moji starši, tako da so tudi oni razumeli, kaj bi rada poskusila. Želeli so mi pomagati, zato so me spodbujali, da bi bila samostojnejša.

Poskušali so razumeti, da se izogibam situacijam, ker sem anksiozna, ne pa zaradi iskanja pozornosti ali kljubovanja.

Zato so lažje ostali mirni, ko sem bila anksiozna in se niso toliko jezili name. Spraševali so me o mojih skrbih in namesto, da bi mi govorili, da bo še vse dobro, so mi pomagali ugotoviti, ali so moje skrbi resnične ali ne. Pomagali so mi, da sem se počasi soočala s svojimi strahovi – prejšnji vikend so na primer poklicali Sarine starše in dogovorili

smo se, da prespim pri njej. Čeprav me je bilo na začetku zelo strah in sem želela vse skupaj odpovedati, je bilo na koncu super in zelo sem vesela, da so poklicali in me prepričali, da poskusim prespati pri njej. Najboljše od vsega pa je to, da me zdaj še posebej pohvalijo in nagradijo ter mi povejo, kako sem pogumna, kadar se soočam s svojimi strahovi, ko pa sem anksiozna, pa temu ne posvečajo več preveč pozornosti.



V šoli so mi najbolj v pomoč moje sošolke, s katerimi se družim. Ko je imela Maša referat o čustvih, je povedala tudi nekaj o anksioznosti. Večina sošolcev je takrat prvič slišala to besedo. Jaz pa sem po tisti uri zbrala pogum in Sari povedala, da obiskujem psihologinjo, ker bi rada premagala svoje strahove. Sari se je to zdelo zelo COOL. Zanimalo jo je, kaj se s psihologinjo pogovarjava. Po tem me je včasih prepričala, da greva na sladoled in takrat me je spodbujala, da jaz naročim. Ali pa me je spremljala k tajnici, ko sem doma pozabila telefon, da sem poklicala mamo. Ko me je bilo zelo strah iti v šolo, ker sem imela referat, me je prišla iskat in skupaj sva šli v šolo s skiroji.

Največ pa mi je pomenilo to, da sem lahko nekomu zaupala svoje težave in da me je imela Sara še naprej rada.



Mama in oče sta odšla tudi v šolo in se o moji anksioznosti pogovorila z razredničarko in svetovalno delavko. Tudi učitelji v šoli so mi želeli pomagati, zato so se z mojimi starši dogovorili, da se bodo redno srečevali na sestankih in se pogovarjali o tem, kako mi lahko pomagajo v šoli. Za začetek mi bodo dovolili zapustiti razred in oditi k svetovalni delavki, če me bo preveč strah. A tega ne bi rada naredila prepogosto, ker se mi zdi, da se potem moji sošolci pogovarjajo o tem za mojim hrbtom in se norčujejo iz mene. Pa še razlago snovi zamudim. Zato bova z učiteljico sestavili lestvico situacij v razredu, ki se jih bojim, in potem mi bo pomagala, da počasi premagam te strahove, da ne bom več rabila odhajati iz razreda.

Pomaga mi, če se lahko z razredničarko ali svetovalno delavko pogovorim o svojih strahovih in tako preverim, če so resnični ali ne. Všeč mi je tudi, da me učiteljica ne prepričuje več, da me ne rabi biti strah. Opažam, da me učiteljica večkrat pohvali, ko sem pogumna, zdi pa se mi tudi, da zadnje čase moj strah kar malo ignorira. In jaz zato nisem nič jezna nanjo.

Zdaj namreč vem, da lahko strah obvladam samo tako, da ga pogledam globoko v oči, mirno vdihnem in se soočim z njim.



Viri in priporočena literatura:

Dernovšek, M. Z.; Malačič Kladnik, E. (2012). Kako pomagati otrokom z anksioznimi motnjami. Pridobljeno s <http://nebojse.si>.

Gorjanc Vitez, A. (2018). Tinine zvezdice. Ljubljana: Društvo za VKT Slovenije.

Jeriček Klanšček, H., Majcen, K., Furman, L. (2016). Anksiozne motnje. Kako jih prepoznati in premagati. Ljubljana: NIJZ.

Rapee, R. M. et. al. (2019). Cool Kids Anxiety program, 2nd Edition. Sydney: Center for emotional Health, Macquarie University.

Willetts, L. in Waite, P. (2014). Can I tell you about anxiety? London: Jessica Kingsley Publishers.

Dodatne informacije:

Kadar opažate opisane težave, ki vztrajajo dlje časa, otroka ovirajo doma in v šoli, ali se pojavi celo odpor do šole, je dobro, da poiščete strokovno pomoč. **V šoli** se obrnite na razrednega učitelja in šolske svetovalne delavce. Pomoč lahko poiščete tudi **v zunanjih specializiranih ustanovah** (Svetovalni centri za otroke, mladostnike in starše, zdravstvene institucije, centri za duševno zdravje v zdravstvenih domovih). Pozanimajte se lahko, ali je možna vključitev otroka v **program »Cool Kids®** – Program za premagovanje anksioznosti za otroke in mladostnike«, ki se izvaja v štirih ustanovah v Sloveniji. Projekt financira Ministrstvo za zdravje Republike Slovenije iz sredstev Javnega razpisa za sofinanciranje programov varovanja in krepitev zdravja do leta 2022.

ČESA PA JE TEBE STRAH?

Ali je normalno, da me je strah in kako si lahko pomagam

Priročnik za otroke, starše in
strokovne delavce

Pripravila in uredila: Tadeja Batagelj

Fotografije: Unsplash.com, pixabay.com, pexels.com

Pesem: Lina Kurent, Neža Habe, 7. razred, OŠ Preserje pri Radomljah;
mentorica Mateja Jerina

Lektura: Tatjana Vučajnk

Oblikovanje in prelom: Jana Kuharič

Naklada: 300 izvodov

Maribor, 2020



SVETOVALNI CENTER
ZA OTROKE, MLADOSTNIKE IN STARŠE
MARIBOR

Lavričeva ulica 5, 2000 Maribor
Tel.: 02 23 49 700
Fax: 02 23 49 701

svetovalni.center-mb@guest.arnes.si
www.svetovalnicenter-mb.si