

Napotki za pogovor o koronavirusu z otrokom, ki se spopada z anksioznostjo

Povzeto in prevedeno po: <https://www.additudemag.com/explain-coronavirus-covid-19-anxiety-adhd-child/>

Zaprtje šole in ogroženo zdravje sta za otroke z ADHD lahko naravnost hromeča. Po eni strani je potrebno ohraniti normalen utrip družinskega življenja, hkrati pa se spopadati z negotovostjo, ki v teh tednih vlada družinskemu življenju za štirimi stenami zaradi pojava bolezni COVID-19. Pred vami so nasveti strokovnjakov, kako najboljše razložiti COVID 19 otrokom z motnjami pozornosti.

Zadnji teden se je odvijal kot vožnja po nepoznani poti, kjer se iz ovinka v ovinek pojavi nova ovira: od zaprtja šol, odpovedi ustaljenih dejavnosti, strah, ki iz ljudi izvabi najslabše, in nagovori državnikov, ki prinašajo nove omejitve in prepovedi. Toliko novih in zastrašujočih obvestil, ki prihajajo iz ure v ure in puščajo družine v negotovosti, vse to z razlogom.

Družinam, ki imajo otroka z ADHD, pojav novega koronavirusa predstavlja še toliko večji izziv, saj se otroci z ADHD pogosto spopadajo z anksioznostjo in z njo povezanimi motnjami. Po podatkih raziskave, objavljene v [American Journal of Psychiatry](#), se četrtnina otrok in mladostnikov z ADHD spopada z anksioznostjo. Te spremljajoče motnje so v tem trenutku kruta realnost za mnoge družine.

Kar naenkrat ste starši pred izzivom, ko morate pojav koronavirusa razložiti svojemu otroku, predstaviti dejstva in resnost situacije, vendar paziti, da ne zasejete strahu. Pričakujte in dopuščajte vprašanja o stopnji umrljivosti in nalezljivosti. Spoštujte potrebo po informacijah, otroka pomirite in pretehtajte, kako bodo nanj ali nanjo vplivale dnevne novice, da se anksioznost ne stopnjuje.

Vse to, hkrati pa delati od doma in v nedogled prilagajati svoj ritem potrebam otroka, vedno znova in znova ... To je maratonski tek staršev otroka s posebnimi potrebami. Na pomoč smo poklicali strokovnjake svetovnega kova, ki že imajo pripravljene možne scenarije za družine z otrokom z ADHD in anksioznostjo.

Kot pravi Lidia Zylowska, M. D., priznana psihiatrinja in strokovnjakinja terapije, ki temelji na čuječnosti: »Najbolj kritično je, da ne dopustimo, da anksioznost in zaskrbljenost prevladata.«

Sledijo nasveti, ki vam bodo v pomoč.

1. Sprejmite strah, vendar se osredotočite na dejstva.

Zylowska pravi: »Nesprejemanje negotovosti lahko povzroči visoko stopnjo anksioznosti.« Negotovost sprejemamo kot grožnjo, nevarnost, in čustveno nas prevzame. Lahko se odzovemo s strahom ali izogibanjem ali celo s pretiranim pripravljanjem na neznano. Negotovost je treba sprejeti in ne reagirati preveč čustveno, saj se stvari lahko kljub negotovosti dobro iztečejo. Zaupajte, da se bo situacija rešila in ji boste kos. Osredotočite se na dejstva, ki so znana v danem trenutku. Ne domišljajte si najhujšega, hkrati pa poskušajte razumeti, da živimo v časih, ki so negotovi, ki pa upravičeno povzročajo skrb. Skrb je upravičena in to je

pomembno priznati sebi in otrokom, vseeno pa je potrebno reagirati razumno, in ne čustveno. Osredotočite se na upanje, ne na strah.

2. Sprejmite svoj strah in se naučite spopadati z lastno tesnobo.

Otroci se zgledujejo po svojih starših in zelo hitro začutijo, kdaj je starše strah, posledično je strah tudi njih. Pomembno je, da se znamo samo spopadati s svojo tesnobo in strahom in s tem vplivamo tudi na zmanjšanje strahu pri otrocih. To je še toliko bolj pomembno za otroke, ki imajo potenciran strah ali skrb.

Seveda je to lažje reči kot storiti. Starše tako povabimo, da stopijo v stik s svojimi čustvi, sprostijo napetost v telesu, sprostijo obrazne mišice, spustijo ramena ter naredijo nekaj globokih vdihov. Posledično se zmehta glas in dejanja so manj napeta. Tako otrok staršu bolj verjame, da so pretirane skrbi odveč.

3. Ko vas prevzame tesnoba, se umaknite in bodite tiho.

Erina White, Ph.D, klinična raziskovalka na [Boston Children's Hospital](#) in specialistka za motnje pozornosti in anksiozne motnje: »Starši smo prva obrambna linija proti tesnobi. Otroci čutijo našo zaskrbljenost po hitrosti, višini in glasnosti našega glasu. Ko se tesnoba stopnjuje, svetujemo staršem, da globoko vdihnejo in poskušajo (vem, da je težko) umiriti srce in srčni utrip. Poskušajo naj se umiriti s sprehodi v naravi, poskušajo slišati ptičje petje, začutijo tla pod nogami in se umirijo ob trepljanju hišnega ljubljence. Tako skušajo umiriti divje bitje srca. Ko se umirijo, se vrnejo.«

4. Začnite z vprašanjem. Začnite z dejstvi.

Mirno vprašajte otroka, kako se ob vsem dogajanju počuti. Dovolite mu, da izrazi strah, skrb ali ima vprašanje. Ko vam otrok zastavi vprašanje, naj vas to ne vznemiri, ampak skupaj obiščita internetno stran [Nacionalnega inštituta za zdravje](#) (ali drugega zaupanja vrednega vira) in mu pojasnite dejstva, ki so jih predstavili znanstveniki. Zagotovite mu, da so to strokovnjaki, ki se spoznajo na svoje delo, in mu pokažite, kje najde informacije. Hkrati mu povejte, da vse informacije, ki jih najde na socialnih omrežjih, niso resnične in so nepreverjene, ter naj ne verjame vsem govoricam. Napačne informacije na socialnih omrežjih in kanalih youtube so pogosto vzrok tesnobam. Najbolj zanesljivi vir je že prej omenjeni NIJZ. Drugi zanesljivi vir informacij pa je [Portal GOV.SI](#).

5. Omejite dostop do informacij.

Slabe novice so privlačne in dvigajo gledanost. Tako se vrti oglaševalski denar. Spremljanje slik ljudi z maskami na bolnišničnih oddelkih povzroča stisko vsem, še posebej pa tistim, ki so nagnjeni k tesnobi. Strokovnjaki so enotnega mnenja, da je čas spremljanja novic, povezanih s koronavirusnim obolenjem, treba zmanjšati na minimum. Če je potrebno, to naredite diskretno, na svojem telefonu, stran od otrok. Zavedajte se prisotnosti malih poslušalcev z velikimi ušesi.

6. Nikar ne delite vseh informacij z otroki.

Otroci bodo sicer imeli vprašanja o bolezni, bacilih in celo smrti, vendar če vas o tem ne sprašujejo neposredno, pogovoru o bolezni namenite čim manj časa. Najbolje

naredite, če jim zagotovite, da številni usposobljeni ljudje skrbijo za to, da vsi ostanemo zdravi in varni. Izpostavite, da pa so vsi dogodki in zbiranja ljudi odpovedani, ker so strokovnjaki mnenja, da je v dani situaciji najbolj varno biti doma. To pa je tudi najbolj pomirjujoče sporočilo, ki ga lahko damo otroku.

Če vaš otrok jemlje zdravila za anksioznost in je kljub temu tesnoben, pa o tem vseeno govorite s svojim pedopsihiatrom oziroma otrokovim osebnim zdravnikom.

7. Vzdržujte rutino.

Otroci z ADHD se dobro počutijo v rutini. Prekinjena šolska rutina je zanje lahko velik stres. Ta odmik od šolske rutine poskušamo nadomestiti z rutino doma, z vzpostavitev urnika dnevnih dejavnosti. Zjutraj se zbudite ob istem času, v urnik umestite čas za šolsko delo, gibalne dejavnosti in zabavo. V urnik vnesite skupne obroke in si zapomnite, da je red pomirjujoč in vzbuja občutek varnosti.

8. Pričakujte neverbalne znake tesnobe.

Pri mlajših otrocih se tesnoba pogosto pokaže z obnašanjem, ki se odraža v jokavosti, navezanosti (lepljivosti) ali povečani razdraženosti. Vzdrževanje uravnotežene prehrane, rutine spanja ter počitka daje otrokom varnosti. Dodatno »crkljanje« (in rutina pred spanjem) ter pozornost ena-na-ena izboljšata počutje anksioznega otroka.

9. Igrajte se in smejte.

Igrajte se družabne igre, pecite piškote, pojdite na družinski pohod v naravo. Pokažite otrokom, da ima vse svoje prednosti. Odpovedane datume težko pričakovanih dogodkov pa poskusite prestaviti, da se boste vsi lahko česa veselili. Včasih je sicer težko, vendar poskusite najti tudi kakšen humoren dogodek ali kakšno šalo na račun dogajanja, ki je tako neobičajno. Lahko se celo pretvarjate, da ste na kampiranju in v stanovanju postavite šotor.

10. Opmnite otroke, da s tem, ko ostajamo doma, skrbimo tudi za zdravje drugih.

Ko otroci razumejo širšo sliko svojih dejanj, to pomeni da imajo več kontrole nad tem, kar se dogaja. Po navedbah Erine White nekateri otroci situacijo dojemajo zelo razumno: »Če ostanemo doma, ne prenesemo virusa na druge. Mi otroci nismo v hudi nevarnosti, ampak če ostanemo doma, poskrbimo tudi za babico in dedka, da ostaneta zdrava.«

11. Zapomnimo si, da vse mine.

Če se stvari lotimo pravilno, lahko ustvarimo zelo lepe spomine na čas, »ko sta bila moja mami in ati 'učitelja' in ko sta opravljala delo doma«. Erina White pravi: »Za otroke je to lahko pustolovščina, še posebej če so zgodbo sooblikovali njegovi starši. Za nas starše, ki usklajujemo delo na domu, šolanje otrok doma (hkrati zabavamo svoje otroke, vmes še skuhamo!?) se zdi »misija nemogoče«. Če je to potrebno, da otroci dobijo sporočilo, da smo pomagali starejšim in naredili nekaj dobrega, potem res lahko jemljemo samoizolacijo kot največ, kar smo lahko naredili.«