

# Тривога у дітей: шляхи подолання

Мар'яна Мокрій  
Ірина Франкова

Перекладач  
Національний медичний університет імені О.О.  
Богомольця

Можете собі уявити, як себе почуваєш, коли все твоє ество каже тобі, що щось не так, а людина, котрій ти повністю довіряєш завіряє тебе, що немає через що хвилюватись? Дана стаття висвітлює важливу інформацію про тривогу у дітей та те, як із нею боротися. Ця стаття є перекладом із англійської, авторські права на оригінальну публікацію належать Карен Янг.

## Подорожуємо автострадою

Спробуйте уявити: ви їдете автострадою, раптом з'являється відчуття, що гальма можуть не спрацювати. Ні, вони все ще працюють, але вам здається "щось не так". Раніше такого не траплялось. Ви повертаєте до найближчого механіка. Після ретельної діагностики вам повідомляють: "З машиною все гаразд, і приводу для хвилювань немає".

Ви повертаєтесь на автостраду. Відчуття повторюються. Гальма, наче, працюють, але не належним чином. Вам не по собі. Ви повертаєтесь до того ж механіка, але, як і вперше, вам кажуть, що все добре і не варто хвилюватись. Вам так впевнено про це розповідають, що ви почуваєтесь бовдуром. Можливо, проблема зовсім не в машині чи гальмах, а у вас.

Тепер стало ще гірше: ви збентежені і намагаєтесь зрозуміти, проблема в машині чи у вашому сприйнятті. Тож ви знов повертаєтесь на автомагістраль. Ваш мозок продовжує нагадувати про те, що трапилось раніше, і ви, звісно, не хочете цього, але реакція повторюється. Вкотре ви звертаєтесь до механіка, але, як і вперше, вас запевняють, що все гаразд, і не варто тривожитись. Вас підбадьорюють, і ви рухаєтесь далі. Правда, цього разу, уникаючи автостради... Ви були б раді будь-якому раціональному поясненню вашим "неслухняним" гальмам. Якщо справа не в машині, то, можливо, в автостраді? Виходить, єдиний вихід – уникати її. Було б безглуздо продовжувати рухатись по тій же дорозі, коли це викликає стільки тривоги.

*Можете уявити ЯК це, коли все ваше ество кричить, що щось вийшло з під контролю, але людина, котрій ви довіряєте, запевняє, що причин для хвилювання немає? Що ж, повернімося до подорожі.*

З того часу, як ви уникаєте подорожей автомагістраллю, з машиною все гаразд, жодних турбот... Але одного дня ви розумієте, що уникаючи автостради неможливо. Тож ви в дорозі, і все повторюється знову... Ви не знаходите раціонального пояснення, і це лякає ще дужче. Що ж, цього разу ви звертаєтесь до іншого механіка. Він оглядає машину і відповідає: "Не дивно, що у вас відчуття, наче, гальма виходять із ладу. Машина в бездоганному стані, але коли ви їдете із високою швидкістю, є дещо, що викликає таку реакцію. Це не проблема, адже подібне часто трапляється з такими машинами." Ви слухаєте, і розумієте, що це має сенс. Більше того, це переконливий доказ того, що проблема саме в машині, і ви не втрачаєте здоровий глузд. Потім механік пояснює, як зробити так, щоб схожі відчуття не з'являлись. Він також попереджає, що дана стратегія не завжди працює одразу (необхідно практикуватись), але принаймні відомо ЩО викликає проблему, і можна почуватись в безпеці.

Подібне відбувається з тривоگوю. Коли наших дітей охоплює тривога, вони розуміють, що щось

“не так”, щось, що лякає їх, але їм важко підібрати влучні слова, щоб пояснити свій стан. Все, що вони відчувають – це те, що от-от може статись щось дуже погане.

Тривога може проявлятися у різних формах:

- Запитаннях “А що трапиться, якщо...”;
- Униканні та ігноруванні;
- Агресії та плачу;
- Розладу травлення, тощо.

Тіло сигналізує про те, що не все в порядку, тому немає сенсу запевняти їх, що не варто переживати, адже це може тільки погіршити їхній стан. І цьому є пояснення.

## **Тривога - це не ознака поломки**

Це знак того, що сильний, здоровий та дивовижний мозок виконує своє призначення – захищає нас від загрози. І для нього неважливо, що загроза нереальна. Але все по порядку.

Тривога пов'язана із функціонуванням ділянки мозку, яка називається *мигдалина*. Це інстинктивна, захисна і дуже працелюбна частина нашого мозку. Вона особливо добре справляється із своєю задачею оберігати нас. Мигдалина включається в роботу тоді, коли відчуває якусь загрозу або щось неприємне: хворобу, відчуження, неприйняття, збентеження, порушення душевної рівноваги, страх розлуки із близькими, або ж страх, що з ними може трапитись щось погане. І коли вона включається, її головною ціллю стає – вберегти нас. Проте, саме тоді, коли наш мозок намагається вберегти нас, вимикається наша *префронтальна кора*.

*Префронтальна кора* – це ділянка мозку, яка наділяє нас здатністю мислити раціонально, врівноважувати сильні емоції, заспокоюватись, вирішувати проблеми, аналізувати та прогнозувати наслідки своїх дій. Вимушене “відключення” префронтальної кори – це корисна адаптивна реакція, призначена захищати нас від загрози. А працює все наступним чином: коли мозок передбачає якусь небезпеку, спрацьовує сильний інстинкт та необхідність справитись із раптовою загрозою. Це прекрасна задумка природи на випадок, якщо, скажімо, скворідка спалахне полум'ям. Саме завдяки інстинктам ви швидко реагуєте, щоб загасити полум'я. Вони дають можливість прийняти рішення швидко, не задумуючись над варіантами гасіння чи можливими наслідками (про це можна подумати трохи згодом). На даний момент важливо саме запобігти серйозній пожежі, щоб все не вийшло з-під контролю. Але це не означає, що імпульсивна реакція завжди буде найправильніша в конкретній ситуації. Без залучення префронтальної кори наші рішення далеко не найкращі, бо немає можливості їх добре обдумати. Так спрацьовують інстинкти – “дій, бо немає часу думати” – принаймні, до тих пір, поки криза не мине і знову не включиться префронтальна кора.

Підсумовуючи, це означає, що коли ваша дитина (чи будь-хто інший) стривожена, ділянка мозку, яка відповідає за раціональну інформацію недоступна. До речі, це одна із причин, чому самосвідомість важлива при тривозі. Вона посилює роботу префронтальної кори, знижує активність мигдалини (робить її менш реактивною) та зміцнює зв'язок між ними. І коли такий зв'язок міцний, більш ймовірно, що вони працюватимуть як команда – префронтальна кора буде триматись осторонь, коли потрібно, і активізується за необхідності (замість того, щоб надавати першість надмірно реактивній мигдалині).

Є ще дещо, що відбувається під час тривоги, коли ми кажемо нашим дітям “нема чого переживати”. Як і зі всіма почуттями, одна із функцій тривоги – пошук підтримки. Той, хто відчуває тривогу, не робить це навмисне. Це така людська властивість: коли нам погано – ми звертаємось по допомогу. Коли наші діти кажуть нам, що їм не по собі, вони шукають підтримки. Тому вони не перестануть тривожитись, якщо ви просто скажете їм, що все добре і

немає причин для хвилювання. Навпаки, це сигнал захисній мигдалині, що загроза стає ще більшою, оскільки допомога (дорослий, якому дитина довіряє) не надходить. Це також сигналізує про те, що дитина самотня у своїй проблемі, бо її не розуміють. Тож, з метою захисту мигдалина починає працювати ще інтенсивніше. Як же це відбувається?

Коли мигдалина відчуває загрозу, нас “накриває” від коктейлю хімічних речовин, таких, як адреналін та кортизол (гормон стресу). Ці речовини беруть участь у так званій реакції “боротьби чи втечі”, яка виникає під час небезпеки. Призначення гормонів зробити нас швидшими, сильнішими, могутнішими. Ще вони викликають цілий ряд фізіологічних змін, які необхідні для нашого організму, але, які водночас бентежать та лякають нас. Коли реальної загрози для “боротьби чи втечі” немає, вони накопичуються та викликають симптоми тривоги. Як із метафорою про машину, пояснення того, що відбувається з нашими дітьми, коли вони стривожені, може допомогти їм відчути себе захищеними. Це знак того, що ви розумієте їх, що їхній стан можна раціонально пояснити, і що вони в безпеці.

## **Що відбувається з тілом, коли включається тривога?**

Мозок дає тілу сигнал заощаджувати кисень. Замість того, щоб використовувати його на повноцінне глибоке дихання, тілу дана команда надсилати його до м'язів, щоб вони були готові до “боротьби чи втечі”. *Дихання стає швидке та поверхнєве. Може виникнути відчуття задишки, або нестачі повітря. Можуть розчервонітись щоки та “палати” обличчя.*

Через посилене поверхнєве дихання (гіпервентиляцію) кисень накопичується, а рівень вуглекислого газу падає. *Від цього з'являється запаморочення, відчуття “дурноти”, нудота.*

Серце б'ється частіше, щоб наситити тіло хімічним паливом (енергією), особливо, ділянки рук та ніг. *Це може викликати страх, неначе, наближається серцевий напад. Але не варто хвилюватись, адже таке відчуття абсолютно нічим не загрожує.*

Хімічне паливо надходить до рук (якщо потрібно боротись), або ніг (якщо потрібно тікати). *Руки та ноги здаються напруженими, або ж навпаки, “ватними”, “наче віднімаються”.*

Тіло охолоджується, щоб не перегрітись від тепла в ситуації “боротьби чи втечі”. *Відповідно, виступає піт, руки мокріють.*

Травлення послаблюється для того, щоб паливо, яке раніше використовувалось для перетравлення їжі, зараз могло бути використано для “боротьби чи втечі”. *Звідси дискомфорт, відчуття “метеликів в животі” та нудота. Пересихає в роті.*

Мигдалина відповідає не лише за тривогу, а й інші сильні емоції. Коли тривога наростає, інші емоції (такі як злість або смуток) теж посилюються.

*Може виникнути злість, роздратування, або бажання розплакатись, інколи без видимої на це причини.*

Ну добре, скажете ви. Якщо немає причин хвилюватись, то **що я можу зробити?**

Дітям легше справлятись з “важкими” почуттями, (а тривога, безперечно, одна із таких), коли дорослі поряд. Можливо, ми не в силах повністю зупинити їхню тривогу, але це не проблема. Трохи тривоги – це природньо, і ми не зможемо її позбутись, навіть, якщо б захотіли. І все ж, ми можемо її мінімізувати.

Коли наші діти стривожені, їм потрібно знати, що ми їх підтримуємо, віримо їм і віримо в них. Можна сказати “Я розумію”, “Бачу, що тобі зараз не по собі”. Важливо, щоб вони знали, що їхні відчуття природні: “Це нормально, що ти себе так почуваєш зараз, все добре”. Тривога не зникне миттєво, але коли ми кажемо, що розуміємо їхній стан, то даємо сигнал лютий мигдалині, що вона виконала свою захисну функцію і знайшла достойне джерело підтримки, тож можна відступати. Потрібно твердо утримувати позиції, і діти відчують себе достатньо сильними, щоб повернути контроль над ситуацією.

## **На хвилях тривоги...**

Тривога – це як хвиля. Як і будь-яке інше почуття, вона приходить і відходить. Коли наших дітей підіймає така хвиля, і їм, і нам може стати страшно, але не треба панікувати. Хвиля не зруйнує і не розіб'є. І як тільки ми повіримо в це, повірять і наші діти. В будь-яких люблячих батьків існує велике бажання “витягнути” своїх дітей із пастки тривоги. Але проблема в тому, що уникання “тривожних ситуацій” приведе до того, що вони почуватимуться в безпеці тільки тоді, коли будуть тікати від них. Здається логічним, але така стратегія швидко “висушить”, виснажить їх, змушуючи повсюди чекати на загрозу.

Але нам не потрібен й інший радикальний спосіб – доводити їм, що “немає чого переживати”. Вони в це не повірять. Найкращий варіант – це просто перечекати хвилю тривоги разом. Дихаємо, залишаємось спокійними, не втрачаємо зв'язок із реальністю. Це нелегко, бо тривога часто спрямована в майбутнє своїми “А що станеться, якщо...?” “А раптом я...”, підкидаючи ще більше палива у вогнище тривоги. Натомість, важливо дати знати, що бачимо як дитині важко, і віримо, що вона витримає.

Можливо, це не спрацює одразу, не страшно. Мозок вчиться з досвіду, тож прийде час, і вони стануть мужнішими. У них і так достатньо сил, але в пік тривоги ця сила здається недосяжною. І тут включаються дорослі. Коли ми на “хвилі тривоги” разом, спокійні, впевнені, не намагаємось нічого змінити чи зупинити, ми передаємо цей спокій і впевненість нашим дітям, замість того, щоб ще більше лякати їх своєю стурбованістю.

**Що ще можна зробити, коли діти стривожені?** Під час тривоги мозок перебуває в режимі виживання, тож він не здатен отримувати чи обробляти раціональні пояснення чи займатись незнайомими стратегіями заспокоєння. Будь-які пояснення чому вони погано почувуються доречні тільки тоді, коли тривога вже минула. Відповідно, і техніки зменшення тривоги можна пояснити і практикувати, коли діти спокійні.

## **Техніки зменшення тривоги**

### **Спокійне, глибоке дихання**

Один із перших симптомів тривоги – швидке поверхнєве дихання. Дихальна релаксація може нейтралізувати фізіологічні наслідки реакції “боротьби чи втечі”. Не забудьте спочатку попрактикувати дихальні вправи в стані спокою:

### **Гаряче какао**

“Уяви, що ти тримаєш кухлик гарячого какао в руках. Вдихай шоколадний аромат какао рахуючи до трьох, затримай дихання на секунду та видихни (на три), повільно охолоджуючи напій, вкінці на секунду затримавши дихання.” (Весь цикл вдих-видих займатиме 8 секунд).

### **Цифра 8**

Тривога часто “вибиває ґрунт з-під ніг”, і для того, щоб “заземлитися”, тобто, повернутись в реальність та заспокоїтись, можна використати дотики (обережно, якщо дитина не любить дотиків та обіймів). Є чудовий спосіб об'єднати дотики та дихання. “Уяви, як ти малюєш цифру 8 на своїй шкірі – це можуть бути руки, ноги, спина – своїм вказівним пальцем. Вдихай, рахуючи до трьох та одночасно малюючи першу половину вісімки; всередині затримай пальчик і дихання на секунду. Тепер домалюй вісімку, видихаючи “на три” та вкінці ще раз затримай на секунду дихання. Повтори декілька разів.” В перспективі діти зможуть робити це самостійно, коли будуть стривожені чи налякані.

## **Заземляємось**

Тривога – це знак того, що мозок переключається на майбутнє – все, що може “піти не так”. Вам, мабуть, знайомі дитячі запитання “А що станеться, якщо...”. Потрібно допомогти дітям повернутись в реальність. Можна попросити їх назвати:

- 5 предметів в полі зору,
- 5 предметів якогось кольору,
- 3 речі, які вони відчують на своїй шкірі,
- 2 речі, які вони відчують на запах,
- 1 річ, яку можна відчутти на смак, тощо.

Порядок не має значення, але їм, мабуть, буде легше знайти щось, що вони бачать і чують, аніж вдихають і відчують на смак.

## **Замість висновків**

Одне із найважчих завдань батьків – спостерігати за тим, як дитині погано, і не знати чим допомогти. Та пам'ятайте, не потрібно “виправляти” ситуацію, як би вам цього не хотілось. Адже діти і так мужні і сильні, і у них є все, щоб здолати цю проблему. Просто будьте поряд, заповнюючи навколишній простір спокоєм, впевненістю та безпекою.

## **References**

1. Young Karen. Anxiety in Children: A Metaphor to put You In Their Shoes (And Right Beside Them). *Hey Sigmund*. 2018. [Publisher Full Text](#)