



Όλα, σχεδόν τα παιδιά εκδηλώνουν άγχος ή φόβους κατά την πορεία της ανάπτυξής τους, για διαφορετικούς λόγους. Η σοβαρότητα και η διάρκεια αυτών των συναισθημάτων, όμως, ποικίλλει, καθώς διαφοροποιούνται ως προς τη μορφή και τη ποιότητα, ανάλογα με την ηλικία. Θεωρούνται παθολογικά όταν δημιουργούν προβλήματα στην καθημερινή λειτουργικότητα και στη συναισθηματική ηρεμία του παιδιού.....

### Αγχώ δεις διαταραχές

Το άγχος βιώνεται από το παιδί σαν ένα δυσάρεστο συναίσθημα αόριστου/ απροσδιόριστου κινδύνου που επίκειται και συνοδεύεται από σωματικά συμπτώματα, όπως:

- Κεφαλαλγία, ναυτία, έμετοι,
- Αναπνευστική δυσφορία, ταχυκαρδίες
- Πόνος στο στομάχι,
- Εφίδρωση,
- Απώλεια αυτοελέγχου,
- Αίσθημα αστάθειας,
- Δυσκολίες, στη συγκέντρωση/ προσοχή του παιδιού και στον ύπνο (π.χ αϋπνίες, εφιάλτες).

Οι πιο συνηθείς αγχώδεις διαταραχές που διαγιγνώσκονται κατά την παιδική και εφηβική ηλικία είναι η διαταραχή άγχους αποχωρισμού, η γενικευμένη αγχώδης διαταραχή, η διαταραχή πανικού (κυρίως κατά την εφηβεία) και σε περιπτώσεις στρεσογόνων γεγονότων η αγχώδης διαταραχή μετά από

ψυχοτραυματικό στρες.

- Τα παιδιά είναι ευαίσθητα και ευερέθιστα, κλαίνει εύκολα, παρουσιάζουν ξεσπάσματα νεύρων και δυσκολίες στη σχέση με τα άλλα παιδιά.
- Επίσης, μπορεί να εκδηλώσουν υπερβολικό και αβάσιμο άγχος/ ανησυχία για διάφορες

καταστάσεις (όπως, η απόδοση στο σχολείο ή για γεγονότα/ ατυχίες στο παρελθόν, το παρόν ή το μέλλον) και φοβικές αντιδράσεις σε διαφορετικά ερεθίσματα, όπως στους ξένους, στον αποχωρισμό από τους γονείς (κυρίως από την μητέρα), στους δυνατούς θορύβους, στο σκοτάδι ή/και σε φανταστικά όντα.

- Επιπλέον, το βίωμα τραυματικών εμπειριών (όπως σεισμοί, θάνατος, κίνδυνος θανάτου ή τραυματισμού του ίδιου ή των άλλων) μπορεί να προκαλέσει αντιδράσεις υπερβολικού άγχους, φόβου και απελπισίας στα παιδιά μετά από κάποιο χρονικό διάστημα.



Η συχνότητα των αγχωδών διαταραχών κατά την παιδική ηλικία κυμαίνεται μεταξύ 5% και 10% του πληθυσμού.

Στην αιτιολογία, σύμφωνα με έρευνες, έχει φανεί ότι παίζουν σημαντικό ρόλο γενετικοί, ιδιοσυγκρασιακοί και περιβαλλοντικοί παράγοντες. Συχνά, εκλυτικά αίτια μπορεί να συμβάλλουν στην εκδήλωση των συμπτωμάτων. Τα συνηθέστερα είναι κάποια απώλεια ή αποχωρισμός, διαζύγιο των γονιών, αλλαγή σχολικού περιβάλλοντος ή σχολική αποτυχία, μια χειρουργική επέμβαση, η υπερπροστατευτική στάση των γονέων, η ένταση και οι οικονομικές/ κοινωνικές δυσκολίες στην οικογένεια.

### Φοβίες στα παιδιά

Η φοβία είναι ένας επίμονος, έντονος, διαρκής και παράλογος φόβος για ένα συγκεκριμένο αντικείμενο, χώρο, κατάσταση ή δραστηριότητα που έχει ως αποτέλεσμα μια συμπεριφορά αποφυγής του παιδιού και έντονη υποκειμενική ενόχληση – το παιδί επιθυμεί έντονα την αποφυγή αυτού που φοβάται.



Οι πιο συνηθείς φοβίες που διαγιγνώσκονται κατά την παιδική και εφηβική ηλικία είναι οι ειδικές φοβίες και η κοινωνική φοβία.

- Ειδική φοβία: η έκθεση στο φοβικό αντικείμενο προκαλεί άμεση αντίδραση έντονου

άγχους ή/ και δυσφορίας που συνήθως εκφράζεται με κλάματα, εκρήξεις θυμού, γκρίνια και προσκόλληση του παιδιού σε σημαντικά πρόσωπα της ζωής του. Σε παιδιά μικρότερα των 18 χρονών η φοβική διαταραχή αναγνωρίζεται όταν τα συμπτώματα διαρκούν τουλάχιστον για 6 μήνες.

- Κοινωνική φοβία: το παιδί μπορεί να εκδηλώσει υπερβολικό και παράλογο άγχος μπροστά σε κοινωνικές καταστάσεις (όπως, συνομιλία/ φαγητό σε δημόσιους χώρους), εξαιτίας του φόβου ότι μπορεί να κάνει κάτι ανάρμοστο στη συμπεριφορά του με συνέπεια την αποφυγή αυτών των καταστάσεων.



Η συχνότητα των φοβικών διαταραχών στο γενικό πληθυσμό των παιδιών και των εφήβων κυμαίνεται μεταξύ 2,6% και 9,1%.

Στην αιτιολογία συμβάλλουν γενετικοί, ιδιοσυγκρασιακοί και περιβαλλοντικοί παράγοντες.