

ALICIA EATON

**ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ
ΓΙΑ ΤΟ ΜΥΑΛΟ ΤΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ ΣΑΣ**

Απλά βήματα για να αντιμετωπίσετε
το άγχος, τους φόβους και τις ανησυχίες του

ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΔΙΟΠΤΡΑ

*Αφιερώνω το βιβλίο αυτό στη μνήμη του πατέρα μου
Andrzej Olson (1930-2018), ο οποίος μας έδειξε
ότι μπορεί να ζει κανείς στη χειρότερη εποχή
και να τη μετατρέπει στην καλύτερη.*

Περιεχόμενα

Εισαγωγή.....	13
ΜΕΡΟΣ Ι – ΑΣ ΚΑΤΑΝΟΗΣΟΥΜΕ ΤΙΣ ΒΑΣΙΚΕΣ ΕΝΝΟΙΕΣ	23
Κεφάλαιο 1: Άγχος – Τι ακριβώς συμβαίνει;.....	25
Κεφάλαιο 2: Πώς δουλεύει το μυαλό του παιδιού σας.....	39
ΜΕΡΟΣ ΙΙ – ΒΗΜΑΤΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΠΙΤΥΧΙΑ	51
Κεφάλαιο 3: Αποτοξινώστε το περιβάλλον σας	53
Κεφάλαιο 4: Ας μιλήσουμε	65
- Έκφραση συναισθημάτων	65
- Λέξεις που λειτουργούν.....	68
- Οικογενειακές συναντήσεις	84
Κεφάλαιο 5: Εργαλεία για να βοηθήσετε το παιδί σας	93
- Κλίμακες μέτρησης	93
- Θέστε έναν στόχο.....	94
- Συστήματα ανταμοιβής.....	97
- Κρατήστε ημερολόγιο.....	99
ΜΕΡΟΣ ΙΙΙ – ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΚΑΙ ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ	
ΠΡΩΤΩΝ ΒΟΗΘΕΙΩΝ	101
Κεφάλαιο 6: Ας χαλαρώσουμε.....	103
- Τεχνικές αναπνοής.....	108
- Ενσυνειδητότητα με απλό τρόπο	112
- Το Παιχνίδι της Σιωπής της Μοντεσόρι.....	118

Κεφάλαιο 7: Ψυχο-αισθητηριακές θεραπείες	123
- Θεραπεία Πεδίου Σκέψης – Η τεχνική των ελαφρών χτυπημάτων	126
- Δημιουργήστε ένα καταφύγιο	133
Κεφάλαιο 8: Τεχνικές Νοερής Απεικόνισης	137
- Λίγα λόγια για τον Νευρογλωσσικό Προγραμματισμό (NLP).....	137
- Μάθετε πώς να αλλάζετε τις νοερές εικόνες	138
- Αλλάξτε τις τρομακτικές εικόνες	141
- Δημιουργήστε έναν διακόπτη έντασης ήχου	144
- Σταματήστε αυτή τη σκέψη	149
- Διώξτε το άγχος	155
- Με δύο μυαλά	158
- Σύνδεση	164
- Μεγιστοποιήστε την αυτοπεποίθηση.....	172
- Το λαμπρό μέλλον σας	177
ΜΕΡΟΣ IV – ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΕΦΑΡΜΟΓΗ	181
Κεφάλαιο 9: Γενικές ανησυχίες.....	183
- Το Κουτί της Ανησυχίας.....	188
- Θετική σκέψη.....	195
Κεφάλαιο 10: Φόβος της σκηνής, οντισιόν, συνεντεύξεις	199
- Η ιστορία της Χάνα	201
Κεφάλαιο 11: Φόβος για τα σκυλιά	207
- Η ιστορία της Ιμάνι.....	209
Κεφάλαιο 12: Φόβος για τις αράχνες και τα φίδια.....	215
- Η ιστορία του Κάμερον.....	216

Κεφάλαιο 13: Φόβος για τους γιατρούς, τις ενέσεις και τα μικρόβια	223
- Η ιστορία του Βίτζεϊ	229
Κεφάλαιο 14: Άρνηση για το σχολείο	233
- Η ιστορία του Λίαμ	234
Κεφάλαιο 15: Σχολικός εκφοβισμός	243
- Η ιστορία της Ίζομπελ	245
Κεφάλαιο 16: Άγχος για τις εξετάσεις	255
- Η ιστορία της Κιάρρα	260
Κεφάλαιο 17: Άγχος για τα ταξίδια	265
- Φόβος για το αεροπλάνο	265
- Η ιστορία του Ξαβιέ	266
Κεφάλαιο 18: Προβλήματα ύπνου	273
- Η ιστορία της Έμιλι	277
Μια τελευταία σημείωση	283
Ευχαριστίες	285
Αναφορές	287
Λίγα λόγια για τη συγγραφέα	289

Εισαγωγή

Συχνά ακούμε ότι τα σημερινά παιδιά είναι περισσότερο αγχωμένα από τις προηγούμενες γενιές. Μεγαλώνουν σε ένα περιβάλλον με ανησυχητικές ειδήσεις για την απειλή της τρομοκρατίας ή την κλιματική αλλαγή, ατελείωτες εξετάσεις στο σχολείο και διαδικτυακό εκφοβισμό στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης – όλα αυτά συμβάλλουν σε μια αυξανόμενη αίσθηση άγχους. Η καινούρια «διασυνδεσιμότητά» μας φαίνεται πως είναι ταυτόχρονα ευλογία και κατάρρα.

Ακόμα και όταν τα παιδιά διασκεδάζουν παίζοντας ηλεκτρονικά παιχνίδια, το σώμα τους παράγει ένα κύμα αδρεναλίνης που δεν καίγεται ποτέ τελείως. Το αίσθημα αυτό της ταραχής και του «διάχυτου ή γενικευμένου άγχους», όπως ονομάζεται, μπορεί γρήγορα να επηρεάσει όλους τους τομείς της ζωής.

Στην κλινική μου, στην οδό Χάρλεϊ, βοηθάω παιδιά να ξεπεράσουν και να διαχειριστούν αισθήματα άγχους για περισσότερο από δεκαπέντε χρόνια, οπότε γνωρίζω τις σκληρές και μακροπρόθεσμες συνέπειες που μπορούν να έχουν αυτά τα αισθήματα, αν δεν τεθούν υπό έλεγχο. Το άγχος μπορεί να αναστείλει τη συναισθηματική ανάπτυξη ενός μικρού παιδιού και να επηρεάσει την απόδοσή του σε όλους τους τομείς της ζωής

του. Θα εμποδίσει το παιδί σας να κάνει φίλους, να λάβει μέρος σε κοινωνικές δραστηριότητες, να πάει καλά στις εξετάσεις και να αναπτύξει τη δυναμική του.

Κατά τραγική ειρωνεία, η ανησυχία για το άγχος του παιδιού τους είναι πλέον βασική αιτία άγχους για τους ίδιους τους γονείς. Το άγχος γεμίζει το σπίτι σαν αόρατο αέριο – όλοι μπορούν να το νιώσουν, αλλά κανείς δεν είναι αρκετά σίγουρος τι είναι. Το μόνο που ξέρουμε είναι ότι είναι «κολλητικό».

Κάθε φορά που ένα αγχώδες παιδί έρχεται να με δει, βλέπω λίγο από τον εαυτό μου σε εκείνο, γιατί ξέρω τι σημαίνει να είσαι ένα τρομαγμένο παιδί. Ξέρω πώς είναι να είσαι πολύ πολύ φοβισμένος. Ξέρω πώς είναι να ακούς φωνές και να βλέπεις σκιές στις σκοτεινές γωνίες του δωματίου, όταν στην πραγματικότητα δεν είναι κανείς εκεί. Και να αισθάνεσαι την καρδιά σου να χτυπάει τόσο δυνατά, που να νομίζεις ότι το στήθος σου θα εκραγεί. Ξέρω πώς είναι, γιατί το μεγαλύτερο μέρος των παιδικών μου χρόνων το πέρασα έτσι – σε κατάσταση φόβου.

Γεννήθηκα ως Alicja Olszewska – κόρη Πολωνών μεταναστών. Ο πατέρας μου ζούσε στη Βαρσοβία σε όλη τη διάρκεια του Δευτέρου Παγκοσμίου Πολέμου και ένα μεγάλο μέρος της παιδικής του ηλικίας το πέρασε προσπαθώντας να αποφεύγει σφαίρες και να κρύβεται από τους ναζί. Όταν ο πόλεμος τελείωσε, στα 16 του χρόνια, έφυγε κρυφά από τη χώρα στην καρότσα ενός φορτηγού, με τη μητέρα και τον αδελφό του. Όταν έφτασαν στην Αγγλία, επανενώθηκαν με τον παππού μου, έναν Πολωνό αξιωματικό που υπηρετούσε στη RAF, ο οποίος δούλευε και για την εξόριστη πολωνική κυβέρνηση στο Λονδίνο. Ο παππούς μου ήξερε ότι δεν θα μπορούσε ποτέ

να επιστρέψει στην Πολωνία, κι έτσι η οικογένεια είχε την τύχη να επανενωθεί εδώ.

Ο πατέρας μου έλεγε πάντα ότι κανονικά έπρεπε να είχε σκοτωθεί πολλές φορές. Σχεδόν καθημερινά, αντιμετώπιζε απειλητικές για τη ζωή του καταστάσεις, ωστόσο με κάποιον τρόπο κατάφερνε να επιβιώνει. Συχνά αναρωτιόταν πώς και γιατί κατέληξε να είναι από τους τυχερούς, κι όταν βλέπω την καταστροφή που προκλήθηκε στην πόλη του από τον πόλεμο, εκπλήσσομαι κι εγώ η ίδια. Το σπίτι της οικογένειάς του στέκει ακόμη αλώβητο, ενώ ένα γειτονικό σπίτι έχει τρύπες από σφαίρες.

Αντίθετα με εκείνον, εγώ, ως παιδί, έζησα μια απολύτως ασφαλή ζωή σε ένα προάστιο του Λονδίνου· ωστόσο, αυτό που ξέρουμε πλέον ως Διαταραχή Μετατραυματικού Στρες κυριάρχησε όχι μόνο στη ζωή του πατέρα μου αλλά και στη δική μας.

Ξυπνούσε συστηματικά μέσα στη νύχτα με εφιάλτες, ουρλιάζοντας: «Οι στρατιώτες έρχονται!». Τα ντουλάπια της κουζίνας ήταν πάντα γεμάτα ρύζι, μακαρόνια, ζάχαρη και αλεύρι – προμήθειες για πόλεμο, καλού κακού. Ο πατέρας μου θύμωνε αν οι προμήθειες μειώνονταν – θα τον ευχαριστούσαμε μια μέρα, έλεγε, όταν θα γινόταν πόλεμος και οι άνθρωποι θα πέθαιναν από την πείνα. Είχαμε επίσης μάσκες αερίων στη σοφίτα... «καλού κακού».

Θυμάμαι τη μέρα που πήγε στην τράπεζα και αντάλλαξε μερικές από τις οικονομίες του με Kruggerands, που ήταν χρυσά νομίσματα από τη Νότιο Αφρική. «Ο χρυσός θα έχει αξία όταν γίνει πόλεμος», έλεγε. Ένα κομμάτι χρυσού θα μπορούσε να σώσει τη ζωή σου, γιατί με αυτό θα αγοράζεις τη φραντζόλα

ψωμί που θα έκανε τη διαφορά ανάμεσα στη ζωή και στον θάνατο. Έσκαψε μια μεγάλη τρύπα στην άκρη του κήπου, κάτω από τη βελανιδιά και έθαψε όλα τα χρυσά νομίσματα εκεί.

Παρότι ήταν γιος αξιωματικού της Αεροπορίας και είχε μεγαλώσει σε μια αεροπορική βάση, φοβόταν να πετάξει και δεν πάτησε ποτέ το πόδι του σε αεροπλάνο. Καθώς τα χρόνια περνούσαν, εξακολουθούσε να γίνεται έξαλλος όταν ανακάλυπτε πως θα πήγαινα διακοπές στο εξωτερικό με αεροπλάνο, γιατί πάντα ανησυχούσε για εμάς. Παραδόξως, απολάμβανε να παρακολουθεί αεροπορικές επιδείξεις και έκανε συλλογή από μοντέλα Σπίτφάιρ – αλλά έσκυβε αυτόματα αν άκουγε ένα θορυβώδες αεροσκάφος να περνάει από πάνω του.

Η παιδική ηλικία της μητέρας μου ήταν εξίσου τραυματική, με φάσεις κατά τις οποίες ζούσε σε στρατόπεδα καταναγκαστικών έργων στη Σιβηρία, οπότε το να βρισκόμαστε σε κατάσταση συναγερμού έγινε ο συνηθισμένος τρόπος ύπαρξης για την οικογένειά μου.

Ως παιδιά, εμένα και τις αδελφές μου δεν μας πήγαν ποτέ σε πισίνες – έπρεπε να τις αποφεύγουμε πάση θυσία, γιατί «το νερό είναι πολύ πολύ επικίνδυνο». Δεν μας επιτρεπόταν να έχουμε ή να καβαλάμε ποδήλατο – γιατί θα μπορούσες να πέσεις και να «σκοτωθείς!». Και, αν δεν σκοτωνόσουν μόνη σου, τότε θα σε σκότωνε ένα διερχόμενο αυτοκίνητο!

Όταν έγινα πέντε χρόνων, ανέπτυξα μια φοβία για τα σκυλιά. Ένα φιλικό λαμπραντόρ πήδηξε πάνω μου σε μια οικογενειακή εκδρομή στην παραλία. Μέσα στον ενθουσιασμό του, το σκυλί γρατζούνισε τα πόδια μου. Όταν είδα σταγόνες αίματος στον

γοφό μου, πανικοβλήθηκα και άρχισα να τρέχω – και το σκυλί με κυνήγησε. Όσο γρήγορα κι αν έτρεχα, εκείνο έτρεχε γρηγορότερα. Δεν μπορούσα να ξεφύγω από τη ζεστή ανάσα του και το λαχάνιασμά του ακριβώς από πίσω μου. Και, όσο πιο δυνατά ούρλιαζα, τόσο πιο δυνατά γάβγιζε εκείνο.

Μου πήρε περισσότερα από τριάντα χρόνια για να ελέγξω το συναίσθημα του πανικού που βίωνα κάθε φορά που πλησίαζα ένα σκυλί.

Τη δεκαετία του 1970, τότε που μεγάλωνα, ήταν συνηθισμένο να αφήνουν τα σκυλιά να τριγυρίζουν ελεύθερα στους δρόμους, οπότε μια σύντομη διαδρομή δεκαπέντε λεπτών μέχρι το σχολείο μου έπαιρνε μέχρι μία ώρα, καθώς περπατούσα με ζιγκ ζαγκ και περνούσα απέναντι τον δρόμο κάθε φορά που έβλεπα ένα σκυλί να πλησιάζει. Επίσης, εκείνη την εποχή τρομοκράτες έβαζαν συχνά βόμβες σε όλο το Λονδίνο, οπότε η μητέρα μας μας είχε προειδοποιήσει να μην περπατάμε ποτέ κοντά σε κάποιο γραμματοκιβώτιο «για την περίπτωση που εκραγεί!». Αυτό έκανε τη διαδρομή μέχρι το σχολείο ακόμα μεγαλύτερη.

Οπότε, ξέρω από φόβο. Ξέρω από εφιάλτες. Ξέρω το αίσθημα του πανικού, γιατί με αυτό μεγάλωσα. «Κότα» ήταν το παρατσούκλι μου. Ξέρω πόσο σε παραλύει και πώς συρρικνώνει τη ζωή των ανθρώπων.

Το άγχος μου παρέμεινε μαζί μου μέχρι να ενηλικιωθώ και επιπλέον απέκτησα έναν φόβο για τα ασανσέρ και για το μετρό του Λονδίνου – πράγμα διόλου βοηθητικό όταν θέλεις να φτάσεις στη δουλειά στην ώρα σου. Α, και άρχισα να φοβάμαι και το σκοτάδι και τα αεροπλάνα (φυσικά – ο πατέρας μου μου

έλεγε να τα φοβάμαι)· και τις αράχνες... Τέλος πάντων, καταλαβαίνετε τι θέλω να πω.

Ο φόβος είναι ένα παράξενο και ασυνήθιστο συναίσθημα. Παρότι πάλευε με τη Διαταραχή Μετατραυματικού Στρες σε όλη του τη ζωή, ο πατέρας μου δεν ήταν καθόλου συνεσταλμένος και μαζεμένος. Ήταν ένας έντονος χαρακτήρας, που ήθελε να ζει πλήρως κάθε στιγμή, κάτι που έμαθε στη διάρκεια του πολέμου. Στο κάτω κάτω, ποτέ δεν ήξερες πότε θα τελείωνε η ζωή σου, οπότε έπρεπε να ζεις κάθε μέρα σαν να ήταν η τελευταία σου. Και, παρότι μπορούσε εύκολα να πανικοβληθεί και να ουρλιάξει βλέποντας μια αράχνη στη γωνία του δωματίου, δεν είχε κανένα φόβο σε ό,τι αφορούσε τη διοίκηση της επιχείρησής του – μια μεγάλη και πολύ επιτυχημένη εταιρεία πληροφορικής. Ο κόσμος συχνά αναρωτιόταν αν ήταν απλώς «τυχερός», αλλά εμείς ξέραμε ότι ο πραγματικός λόγος για την επιτυχία του ήταν πως ήταν πρόθυμος να πάρει το είδος του ρίσκου που οι περισσότεροι άνθρωποι θα απέφευγαν. Ασφαλώς *ένωθε* τυχερός – στο κάτω κάτω, αν δεν ήταν τυχερός, πώς θα είχε αποφύγει όλες εκείνες τις σφαίρες και τις βόμβες– και, κατά έναν παράξενο τρόπο, ο φόβος του τον ωθούσε να πετύχει σπουδαία πράγματα. Δεν σταμάτησε να διευθύνει την επιχείρησή του μέχρι τα ογδόντα έξι του χρόνια.

Όταν άρχισα εκπαίδευση στην κλινική υπνοθεραπεία και στον νευρογλωσσικό προγραμματισμό (NLP), άρχισα να καταλαβαίνω πώς δημιουργούνται οι φόβοι, οι φοβίες και τα άγχη – και κυρίως πώς μπορεί κανείς να απαλλαγεί από αυτά. Ενθουσιάστηκα με την ανακάλυψη ότι είναι δυνατόν να εξαλείψει κανείς έναν φόβο ή μια φοβία για τις αράχνες ή τα φίδια μέσα σε

μόλις μία μέρα. Η εκπαίδευση στον έλεγχο των αντιδράσεων του σώματος σήμαινε ότι κάποιος που πάντοτε, σε όλη του τη ζωή, τσίριζε όταν έβλεπε μια ακίνδυνη αράχνη, θα μπορούσε να μάθει πώς να χαϊδεύει μια ταραντούλα ή να αγκαλιάζει έναν πύθωνα λίγες ώρες αργότερα, και μάλιστα να νιώθει καλά με αυτό.

Ως μητέρα τριών παιδιών που τώρα πια είναι ενήλικες, ξέρω πόσο απεχθάνονται οι γονείς την ιδέα ότι μπορεί να περάσουν τους φόβους και τα άγχη τους στην επόμενη γενιά. Είναι φυσικό να νιώθουμε πως θα έπρεπε να είμαστε οι δυνατοί, αυτοί που προστατεύουμε τα μικρά μας και τα μεγαλώνουμε έτσι ώστε να είναι σίγουρα για τον εαυτό τους και γενναία. Θέλουμε τα παιδιά μας να γίνουν ευτυχισμένοι, επιτυχημένοι και γεμάτοι αυτοπεποίθηση άνθρωποι – δεν θέλουμε να γίνουν μεγαλώνοντας «κότες», όπως εμείς. Θέλουμε κάτι καλύτερο από αυτό για εκείνα, έτσι δεν είναι;

Τώρα πια που έχω πολλά χρόνια κλινικής εμπειρίας, ξέρω πόσο συνηθισμένο είναι για τους ενήλικους να απωθούν τους φόβους τους και να προσπαθούν να τους κρατούν κρυφούς από τα παιδιά τους. Δεν είναι ασυνήθιστο να μεγεθύνονται φόβοι και φοβίες που ήδη υπάρχουν όταν γίνεις γονιός, γιατί εκείνη είναι η στιγμή που αρχίζεις να συνειδητοποιείς ότι ίσως θα πρέπει να κάνεις κάτι για το άγχος σου – θα χρειαστεί να «αντιμετωπίσεις τον φόβο σου» ή να ρισκάρεις να τον περάσεις στο παιδί σου. Κι αυτή είναι μια τρομακτική σκέψη, έτσι δεν είναι;

Το πρώτο πράγμα που λένε συχνά οι γονείς όταν φέρνουν το παιδί τους να με δει είναι «**πραγματικά φοβάμαι** ότι ίσως του περνάω το άγχος μου», χωρίς να συνειδητοποιούν ότι, με το να

λένε κάτι τέτοιο μπροστά στο παιδί τους, κάνουν ακριβώς αυτό. Τα λόγια και η γλώσσα που χρησιμοποιούμε όταν μας ακούν τα παιδιά μας προγραμματίζουν το υποσυνείδητο ενός μικρού παιδιού – ακριβώς όπως έκαναν οι γονείς μου με το δικό μου υποσυνείδητο.

Εξακολουθώ πάντα να ευχαριστώ το τυχερό μου αστέρι που γνώρισα τον κόσμο του NLP και της υπνοθεραπείας, τεχνικές οι οποίες με βοήθησαν να απαλλαγώ από το άγχος μου και να μάθω πώς να αναπνέω πιο εύκολα.

Έχω παθιαστεί με την ιδέα να βοηθήσω άλλους να το κάνουν επίσης και στο βιβλίο αυτό θα σας δείξω πώς μπορείτε να βοηθήσετε το παιδί σας να ξεπεράσει τους φόβους, τις φοβίες και τα άγχη του... και (το λέμε ψιθυριστά) *πώς μπορείτε να ξεπεράσετε κι εσείς τους δικούς σας φόβους, τις δικές σας φοβίες και τα δικά σας άγχη*. Όταν κατανοήσετε καλύτερα πώς και γιατί το μυαλό μας δημιουργεί το αίσθημα του άγχους και όταν εκπαιδευτείτε στον πιο αποτελεσματικό τρόπο διαχείρισής του, θα δείτε πόσο πιο εύκολη και ήρεμη θα γίνει η ζωή σας.

Στο βιβλίο αυτό θα μάθετε:

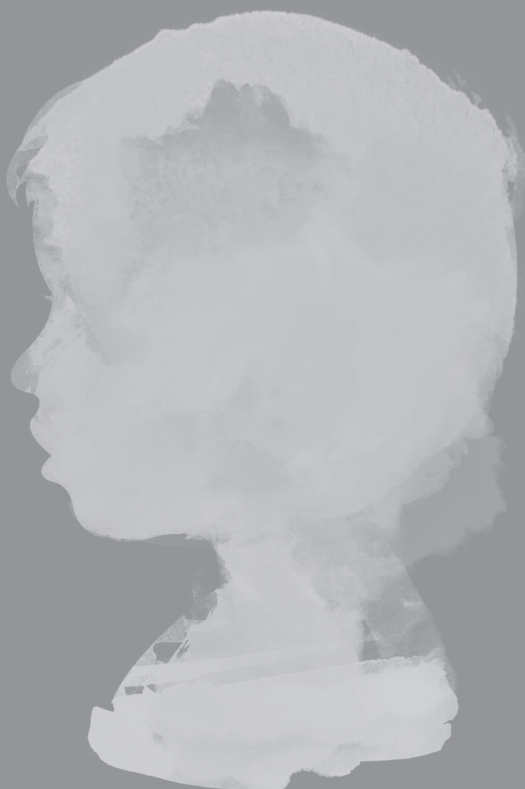
- Τη διαφορά ανάμεσα στον φόβο, στη φοβία και στο άγχος.
- Πώς οι λέξεις και η γλώσσα επηρεάζουν τη σκέψη, τα συναισθήματα και τη συμπεριφορά μας.
- Τι να πείτε και τι να μην πείτε σε ένα αγχωμένο παιδί.
- Πώς οι πιο πρόσφατες ανακαλύψεις της νευροεπιστήμης μπορούν να μας βοηθήσουν να πάρουμε τον έλεγχο.

- ➔ Πρωτοποριακές ψυχολογικές τεχνικές και θεραπείες για να ξεπεράσετε το άγχος.

Πιστέψτε με, οι διαταραχές άγχους είναι καταστάσεις που θεραπεύονται. Όλοι μπορούμε να μάθουμε πώς να βοηθήσουμε τα παιδιά να δουν ότι τα περισσότερα αισθήματα φόβου και άγχους είναι μόνο αυτό – συναισθήματα. Και το καλό με τα συναισθήματα είναι ότι μπορούν να αλλάξουν εύκολα.

ΜΕΡΟΣ Ι

ΑΣ ΚΑΤΑΝΟΗΣΟΥΜΕ ΤΙΣ ΒΑΣΙΚΕΣ ΕΝΝΟΙΕΣ



1

Άγχος

Τι ακριβώς συμβαίνει;

Ο αριθμός των παιδιών που ζητούν βοήθεια για άγχος και θέματα ψυχικής υγείας έχει αυξηθεί δραματικά, σύμφωνα με πρόσφατα δεδομένα από την υπηρεσία Γραμμή Παιδιών του NSPCC. Ακόμα και παιδιά τεσσάρων μόλις χρόνων φαίνεται πως εκδηλώνουν συμπτώματα κρίσεων πανικού, διαταραχών διατροφής, άγχους και κατάθλιψης.

Μόνο μέσα στα τελευταία τρία χρόνια, έγιναν 120.000 παραπομπές από σχολεία που αναζητούσαν επαγγελματική βοήθεια ψυχικής υγείας, με το 56% των παραπομπών αυτών να προέρχονται από δημοτικά σχολεία, πράγμα που σημαίνει ότι κατά μέσο όρο κάθε σχολική ημέρα μέσα στο ακαδημαϊκό έτος 2017-2018 γίνονταν 183 παραπομπές.¹

Οι ειδικοί αποδίδουν αυτή την αύξηση στις σχολικές εξετάσεις, στην πίεση από τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης να δίνουν τα παιδιά καλή εικόνα και να φαίνονται δημοφιλή, καθώς και στη διάλυση πολλών οικογενειών, αλλά και σε οικονομικά άγχη. Εκτός από όλα αυτά, είμαστε πια μια κοινωνία που αναπαράγει ειδήσεις είκοσι τέσσερις ώρες το εικοσιτετράωρο, και μια ατελείωτη ροή πληροφοριών πλημμυρίζει τα σπίτια μας. Έτσι, είτε

πρόκειται για μια τρομοκρατική επίθεση σε μια γέφυρα στο κέντρο της πόλης ή σε μια παραλία γεμάτη τουρίστες είτε για έναν βομβιστή αυτοκτονίας που χτυπάει σε μια ποπ συναυλία για εφήβους –ή για μια τεράστια πυρκαγιά που είναι εκτός ελέγχου–, γίνεται όλο και πιο δύσκολο να προστατέψουμε τα παιδιά μας από το να ακούσουν και να δουν όλες τις φριχτές λεπτομέρειες.

Συχνά, όταν συμβαίνουν τέτοια τραγικά γεγονότα, αισθανόμαστε απροετοίμαστοι και ανήμποροι να τα εξηγήσουμε στα παιδιά. Θα έπρεπε να τα προστατέψουμε από μια τέτοια φρίκη ή να μιλήσουμε ανοιχτά για αυτή; Και πώς μπορούμε να βοηθήσουμε τα παιδιά να κατανοήσουν τέτοιες τραγωδίες, όταν δεν μπορούμε καλά καλά να τις κατανοήσουμε εμείς;

Δεν είναι καθόλου παράξενο που το επίπεδο του άγχους ανάμεσα στα παιδιά αυξάνεται ταχύτατα, αλλά η τραγική ειρωνεία είναι ότι η ανησυχία για το άγχος των παιδιών τους αποτελεί μια από τις συνηθέστερες αιτίες που κρατούν ξάγρυπνους τους γονείς τις νύχτες. Ακόμα και όταν τα παιδιά «διασκεδάζουν» μέσα στο σπίτι παίζοντας ηλεκτρονικά παιχνίδια, το σώμα τους παράγει μια ποσότητα αδρεναλίνης που δεν καίγεται ποτέ τελείως. Η αίσθηση αυτή της ανησυχίας και του «γενικευμένου άγχους», για να του δώσουμε το σωστό του όνομα, μπορεί γρήγορα να επηρεάσει και άλλους τομείς της ζωής.

Η ΔΙΑΦΟΡΑ ΑΝΑΜΕΣΑ ΣΤΟ ΑΓΧΟΣ ΚΑΙ ΣΤΟΝ ΦΟΒΟ

Άγχος είναι το αίσθημα που βιώνουμε πριν από ένα αγχογόνο συμβάν – με άλλα λόγια, είναι η αντίδρασή μας σε κάτι που δεν

έχει συμβεί ακόμη. Το πόσο έντονο γίνεται το άγχος μας εξαρτάται εν πολλοίς από τις σκέψεις μας – μπορούμε να το κάνουμε χειρότερο αν υπερ-αναλύουμε ή τρέμουμε επερχόμενες καταστάσεις. Οι περισσότεροι θα συμφωνήσουμε ότι μπορούμε να εξουθενώσουμε τον εαυτό μας από την αγωνία χωρίς κανένα σοβαρό λόγο – η πραγματικότητα συχνά αποδεικνύεται πολύ καλύτερη από αυτό που προβλέπαμε στη φαντασία μας.

Ο φόβος, από την άλλη μεριά, είναι το συναίσθημα που βιώνουμε όταν πραγματικά βρισκόμαστε σε μια επικίνδυνη κατάσταση. Ίσως έχετε ακούσει για την αντίδραση «μάχης ή φυγής» – είναι η αυτόματη αντίδραση του νευρικού συστήματος του σώματός μας και απελευθερώνει ορμόνες, όπως η αδρεναλίνη και η νοραδρεναλίνη, από τα επινεφρίδια. Αυτές διεγείρουν τον καρδιακό σας παλμό, την πίεση του αίματος και την αναπνοή σας και σας παρέχουν την ενέργεια που χρειάζεστε για να διαχειριστείτε την απειλή ή τον κίνδυνο. Αυτό είναι πολύ καλό αν βρίσκεστε πραγματικά σε κίνδυνο και πρέπει να το βάλετε γρήγορα στα πόδια, όμως το σώμα μας δεν έχει εξελιχθεί τόσο ώστε να διακρίνει τη διαφορά ανάμεσα σε μια επίθεση από μια αρκούδα και στις λιγότερο επιβλαβείς απειλές που θα αντιμετωπίσουμε σε ένα σουπερ μάρκετ γεμάτο κόσμο, σε έναν δρόμο με σταματημένα αυτοκίνητα ή ακόμα και στις φανταστικές απειλές που βλέπουμε στην τηλεόραση ή στα ηλεκτρονικά παιχνίδια.

Μπορεί να χρειαστούν μέχρι και εξήντα λεπτά για να υποχωρήσουν οι επιπτώσεις αυτής της αυτόματης αντίδρασης και, αν οι χημικές αυτές ουσίες δεν χρησιμοποιηθούν, τότε αρχίζουν να συσσωρεύονται στον οργανισμό μας και μπορούν να μας

εξουθενώσουν. Όχι μόνο θα έχουν βλαβερή επίπτωση στο σώμα μας, αλλά θα αρχίσουμε να νιώθουμε σε επιφυλακή, και το αίσθημα αυτό θα προκαλέσει ακόμα πιο αγχωτικές σκέψεις. Το μυαλό μας λογικά θα αρχίσει να σκέφτεται ότι θα πρέπει να υπάρχει ένας σοβαρός λόγος που ενεργοποιήθηκε η αντίδραση του άγχους και, αν δεν υπάρχει τέτοιος λόγος, θα επινοήσει έναν με μια σειρά από αγχώδεις σκέψεις σχετικά με επερχόμενα συμβάντα.

Κι έτσι ο κύκλος θα συνεχιστεί – οι γεμάτες άγχος σκέψεις σας θα διεγείρουν πάλι την αυτόματη αντίδραση του φόβου, και οι χημικές ουσίες του άγχους που θα ελευθερωθούν θα κάνουν το μυαλό σας να αναρωτιέται τι συμβαίνει.

Το καλό νέο είναι ότι το άγχος είναι μια κατάσταση που θεραπεύεται. Πολλοί ψυχολόγοι αναφέρονται πλέον στο άγχος ως κάτι που συχνά είναι αποτέλεσμα ενός συναισθηματικού «τραύματος» του μυαλού μάλλον παρά ως «διαταραχή» – γιατί η λέξη αυτή αμέσως δηλώνει ότι αποτελεί κομμάτι ενός μακροχρόνιου προβλήματος και ότι «υποφέρουμε» από αυτό. Στην πραγματικότητα, είναι πια δυνατόν να επουλώσουμε ένα συναισθηματικό τραύμα αντί να το αφήσουμε να κακοφορμώσει και να μετατραπεί σε κάτι πολύ μεγαλύτερο.

Οπότε, ακριβώς όπως τα παιδιά μας αποκτούν καρούμπαλα και γρατζουνιές στο σώμα τους, δεν θα πρέπει να μας κάνει εντύπωση αν ανακαλύψουμε ότι μπορεί να αποκτήσουν και κάποια τραύματα εσωτερικά.

Έχουμε συνηθίσει να φροντίζουμε τη σωματική μας υγεία – σκεφτείτε την τελευταία φορά που είχατε μια ανεξήγητη τάση για εμετό ή που στραμπουλήξατε τον αστράγαλό σας,

για παράδειγμα. Το πρώτο πράγμα που κάνουμε οι περισσότεροι είναι να συμβουλευτούμε το διαδίκτυο και έχει νόημα να το κάνουμε αυτό, γιατί ξέρουμε ότι εκεί θα βρούμε χρήσιμες συμβουλές, που θα μας βοηθήσουν να νιώσουμε καλύτερα πιο γρήγορα.

Ωστόσο, όταν πρόκειται για την ψυχική μας υγεία, τα πράγματα αλλάζουν. Ως κοινωνία, αποφεύγουμε να συζητάμε για «ζητήματα της ψυχής», θεωρώντας ότι ο καλύτερος τρόπος για να τα διαχειριστούμε αυτά είναι να υιοθετήσουμε μια στωική στάση ή να τα αφήσουμε για τους επαγγελματίες – αλλά ακόμα και τότε δεν είμαστε σίγουροι τι είδους επαγγελματίας θα ήταν κατάλληλος για εμάς. Ο φόβος αυτός να ασχοληθούμε με την ψυχική μας υγεία αφήνει υπερβολικά πολλούς από εμάς να πορευόμαστε στη ζωή υποφέροντας από κρίσεις άγχους ή φοβίες που μας περιορίζουν με πολλούς τρόπους.

Η ζωή με ένα διαρκές αίσθημα άγχους μπορεί να έχει βαριές και μακροπρόθεσμες συνέπειες, και οι φόβοι των παιδιών μπορεί να χειροτερέψουν αντί να «τους περάσουν». Το άγχος μπορεί να αναστείλει τη συναισθηματική ανάπτυξη ενός παιδιού και να εμποδίσει την απόδοσή του σε όλους τους τομείς της ζωής του. Θα εμποδίσει το παιδί σας να κάνει φίλους, να πάρει μέρος σε κοινωνικές δραστηριότητες, να πετύχει στις εξετάσεις και να αναπτύξει τις δυνατότητές του. Και, για να γίνουν χειρότερα τα πράγματα, εκείνοι που υποφέρουν από άγχος και κατάθλιψη στην παιδική τους ηλικία είναι πιο πιθανό να μεταφέρουν τα προβλήματά τους στην ενήλικη ζωή τους.

Το αίσθημα του άγχους που ενδέχεται να βιώνει το παιδί σας μπορεί να εκδηλωθεί με πολλούς διαφορετικούς τρόπους:

- Την αύξηση της επιθυμίας για γλυκά και σνακ.
- Την απροθυμία να συμμετέχει σε κοινωνικές εκδηλώσεις ή να επισκέπτεται τα σπίτια φίλων.
- Δυσκολίες με τα μαθήματα και χαμηλή βαθμολογία.
- Ανικανότητα να συγκεντρωθεί ή να ακολουθήσει οδηγίες.
- Κώφωση ή εμβοές στα αφτιά.
- Επίμονη ανησυχία με ατελείωτες ερωτήσεις που δεν έχουν σωστή απάντηση.
- Εφιάλτες και δυσκολία να κοιμηθεί.
- Νυχτερινή ενούρηση.
- Θηλασμό (πιπίλισμα) αντίχειρα, ονυχοφαγία, τικ, τραυλισμό.
- Ευερεθιστότητα και εκνευρισμό.
- Ξεσπάσματα θυμού και καβγάδες μεταξύ αδελφών.

Οι περισσότεροι γονείς θα παραδεχτούν πρόθυμα ότι, όταν πρέπει να βοηθήσουν το παιδί τους να διαχειριστεί το άγχος και την ανησυχία του, αισθάνονται απροετοίμαστοι και απλώς «χάνουν τα λόγια τους». Στο κάτω κάτω, δεν είναι παράξενο:

- Ποιος είναι ο καλύτερος τρόπος για να εξηγήσετε μια τρομοκρατική επίθεση ή έναν βομβαρδισμό χωρίς να τρομάξετε το παιδί σας;
- Τι θα έπρεπε να πείτε σε ένα παιδί που είδε ένα κτίριο να καίγεται ή μια άλλη καταστροφή στην τηλεόραση και έχει εφιάλτες εξαιτίας αυτού;
- Πώς μπορείτε να χειριστείτε ένα παιδί που τρέμει τους

οδοντίατρους, τις ενέσεις, τα σκυλιά, τις αράχνες ή ακόμα και τα λαχανικά;

- ➔ Ή πώς θα βοηθήσετε το παιδί που είναι πεπεισμένο ότι το μοναδικό πράγμα που «ξέρει» στα σίγουρα είναι πως θα τα ξεχάσει όλα μόλις μπει στην αίθουσα όπου θα δώσει εξετάσεις;

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Δεν βοηθάει να πείτε: «Μην ανησυχείς».

Προκειμένου να εξελιχθούν σε ολοκληρωμένους ενήλικες, τα παιδιά περνούν από μια διαδικασία που είναι γνωστή ως «προσαρμογή». Αυτό δίνει στους ανθρώπους πλεονέκτημα έναντι των ζώων – έχουμε την ικανότητα να προσαρμοζόμαστε στο περιβάλλον μας ακριβώς επειδή δεν είμαστε πλήρως σχηματισμένοι όταν γεννιόμαστε και χρειαζόμαστε χρόνο για να γίνουμε ενήλικες. Αν πάρετε μια νεογέννητη καμηλοπάρδαλη και τη βάλετε στον Βόρειο Πόλο, δεν θα επιβιώσει για πολύ, γιατί δεν έχει τη δυνατότητα να αναπτύξει ένα πυκνό τρίχωμα που θα τη ζεσταίνει.

Πάρτε ένα ανθρώπινο μωρό, από την άλλη μεριά, και πηγαίνατε το από την Αγγλία στην Ιαπωνία. Μέσα σε λίγα χρόνια θα μιλάει άνετα γιαπωνέζικα, χωρίς καμία απολύτως αγγλική προφορά. Το μωρό αυτό έχει την ικανότητα να προσαρμόζεται στο περιβάλλον του.

Το μυαλό του παιδιού σας είναι ανοιχτό και έτοιμο να δεχτεί όλα όσα θα συναντήσει μπροστά του. Μάλιστα, θα μπορούσε να πει κανείς ότι το παιδί σας βρίσκεται σε μια κατάσταση «ξυπνιας ύπνωσης» – και ότι εσείς, ως γονιός, προγραμματίζετε αυτό το μυαλό με όλα τα πράγματα που λέτε και κάνετε.