

Η αγχώδης νεύρωση

Το άγχος είναι το δυσάρεστο συναίσθημα ενός αόριστου, επικείμενου φόβου. Αν και δεν παρουσιάζεται συχνά στα παιδιά – επειδή έχουν την τάση να αποδίδουν το άγχος και τις ανησυχίες τους σε «κάτι», πολύ συγκεκριμένο – εντούτοις υπάρχουν περιπτώσεις παιδιών που εκδηλώνουν την αγχώδη νεύρωση. Συνήθως λένε ότι «νιώθουν μια ανησυχία μέσα τους», «νομίζουν ότι θα τους συμβεί κάτι τρομερό» κ.λπ.

Οι σωματικές εκδηλώσεις του άγχους στα παιδιά είναι συνήθως πονοκέφαλος, ενοχλήσεις στο στομάχι, ναυτία, ζαλάδες, αίσθημα τάσης για λιποθυμία κ.λπ. Ενδείξεις της παρουσίας άγχους είναι επίσης το να «τρώει τα νύχια του» ή «τα μαλλιά του» ένα παιδί.

Συνήθως τα παιδιά με αγχώδη νεύρωση τα διακρίνουμε διότι είναι πολύ ευαίσθητα σε οποιαδήποτε κριτική, ανυπομονούν για ασήμαντα γεγονότα, επιζητούν απεγνωσμένα την επιβράβευση, δεν έχουν αυτοπεποίθηση, δεν αναλαμβάνουν πρωτοβουλίες και είναι ιδιαίτερα δισταχτικά και κλεισμένα στον εαυτό τους. Γενικά, παρουσιάζονται πολύ «καλά» παιδιά, αφού υπακούνε αμέσως σε ό,τι ζητούν οι ενήλικες, προοδεύουν στο σχολείο κι έχουν πολλές φιλοδοξίες.

Τα βαθύτερα αίτια της παραπάνω συμπεριφοράς βρίσκονται κατ' αρχήν στην διαπαιδαγώγηση που έχουν λάβει από τους γονείς τους. Οι γονείς των παιδιών αυτών αγωνιούν πάρα πολύ για την εξέλιξη οποιασδήποτε υπόθεσης της οικογένειας και αντιδρούν με συναισθηματικές υπερβολές σε ορισμένες δυσκολίες ή κινδύνους. Τείνουν να είναι υπερπροστατευτικοί προς τα παιδιά, στην προσπάθειά τους να τα προστατεύσουν από πιθανούς κινδύνους που κρύβονται στο «μέλλον». Αυτό ως γεγονός δεν είναι κατ' ανάγκην κακό. Η υπερβολή όμως οδηγεί στην εξάρτηση των παιδιών από τους γονείς τους, στην απόκτηση χαμηλής αυτοπεποίθησης των παιδιών και τελικά στο αίσθημα ότι τα παιδιά δεν μπορούν να αντεπεξέλθουν στις δυσκολίες της ζωής.

Αυτό ακριβώς είναι που ωθεί τα παιδιά αυτά στο να είναι τόσο υπάκουα και δισταχτικά. Παράλληλα, στην προσπάθειά τους να «τα καταφέρουν τελικά» και να εισπράξουν την επιδοκιμασία και τον έπαινο, διαβάζουν πολύ ώστε να επιτύχουν τα παραπάνω με τον τρόπο που τα κάνει να αισθάνονται πιο ασφαλή: κλείνονται στον εαυτό τους, διαβάζουν πολύ (που είναι μια μοναχική διαδικασία) και απολαμβάνουν τα θετικά της ακαδημαϊκής επιτυχίας...

Στην περίπτωση που έχουμε να αντιμετωπίσουμε ένα παιδί με αγχώδη νεύρωση ενδείκνυται η ψυχοθεραπεία τόσο του παιδιού όσο και των γονέων. Στόχος σε μια τέτοια περίπτωση είναι η αύξηση της αυτοεκτίμησης του παιδιού και η οριοθέτηση του «προστατευτικού κλοιού» των γονέων, έτσι ώστε να μπορούν όλα τα μέλη της οικογένειας να λειτουργήσουν ικανοποιητικά.

Κοτσή Κωνσταντίνα
Ψυχολόγος – Σύμβουλος