

הילד החרד The Anxious Child

כל הילדים חווים חרדה. חרדה בגיל הילדות צפוייה ואף נורמלית בתקופות התפתחות מסוימות. למשל, ילדים בריאים מגיל 8 חודשים עד הגיל לפני ביה"ס חווים פחדים מועצמים (חרדה) ברגעים של היפרדות מהוריהם. ילדים צעירים יחוו פחדים לתקופות קצרות (כגון פחדים מחושך, סופות רעמים, חיות, ואנשים זרים). לחלקם פחדים אלה יפריעו לפעילויות היומיות שלהם. ועל כן, על ההורים להפחית פחדים אלה, במיוחד שילדים חרדתיים הינם לרוב שקטים, ואז הוריהם עלולים לפספס את קשייהם. ההורים צריכים להיות מודעים לסימנים החרדתיים את ילדיהם ע"מ לזרז התערבות מקצועית מבעוד מועד.

סימנים חרדתיים יכולים להיות כדלקמן:

סימפטומים לחרדת נטישה :

- מחשבות חוזרות ודאגנות יתר לשלומם של ההורים.
- סירוב ללכת לביה"ס.
- תלונות חוזרות על כאבי בטן או כאבים פיסיים אחרים.
- דאגה מוגזמת מלינה מחוץ לבית.
- תלותיות יתר.
- התקפי אימה או התקפי זעם ברגעי פרידה מההורים.
- הפרעות שינה או סיוטי ליליה.

סימפטומים של פוביה :

- פחדים מופרזים מדברים ספיציפיים (כלבים, נחשים ומחטים).
- הפחדים יוצרים דאגה ומפריעים למהלכם התקין של פעילויות יומיות.

סימפטומים של חרדה חברתית:

- פחד מלדבר או להיפגש עם אנשים אחרים.
- הימנעות מסיטואציות חברתיות.
- מספר קטן של חברים מחוץ למשפחה.

סימפטומים אחרים לילדים חרדתיים:

- דאגנות יתר לפני התרחשותם של דברים.

- דאגתנות יתר למשפחה, חברים בי"ס ופעילויות אחרות.
- מחשבות שליליות ובלתי רצויות חוזרות (אובסיביביות) או פעולות (קומפולסיביות).
- פחד ממבוכה או מטעויות.
- דימוי ובטחון עצמי ירודים.

חרדות רבות בקרב ילדים ניתנים לריפוי. טיפול מוקדם עשוי למנוע קשיים עתידיים כגון איבוד חברים, כשלון במימוש פוטנציאל חברתי או אקדמי והערכה עצמית נמוכה. הטיפולים כוללים שילוב פסיכותרפיה אינדוודואלית, טיפול משפחתי, טיפול תרופתי וייעוץ לביה"ס.

במידה והחרדות מפריעות לפעילויות היומיות של הילד (פעילויות כגון היפרדות מההורים לביה"ס, יצירת חברים וכו') מומלץ לפנות לגורם מקצועי כמו פסיכיאטרים ופסיכולוגים של הילד.