Jak se může projevovat úzkost u dětí

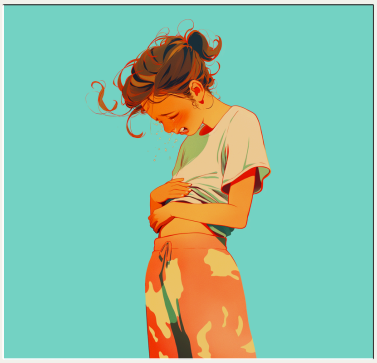
Potíže se soustředěním

Časté negativní myšlenky a obavy

Výbuchy vzteku a náhlé změny nálad

Změny ve spánku/stravovacích návycích

Náhlé záchvaty pláče



Bolesti břicha nebo nevolnost

Silný strach z odloučení

Tělesný neklid

Potřeba kontroly nad lidmi a událostmi

Financováno Evropskou unií

NUDZ NÁRODNÍ ÚSTAV DUŠEVNÍHO ZDRAVÍ

Duševní zdraví dětí a adolescentů

BEZ OBAV
Jak vyzrát nad strachy dětí
Kurz pro rodiče

Checklist úzkosti u dětí

Následující seznam Vám **pomůže identifikovat úzkostné projevy** u dětí a rozhodnout, kdy je vhodné vyhledat odbornou pomoc. Pokud zaškrtnete **3 a více položek**, je vhodné úzkosti dítěte věnovat zvýšenou pozornost. Více informací na další straně.

- [ ] Bolí dítě často břicho, hlava nebo jiné části těla, zvláště v situacích spojených se stresem?
- [ ] Má dítě potíže se spánkem (problémy s usínáním, noční můry)?
- [ ] Pláče dítě bez zjevného důvodu nebo má časté výbuchy emocí (smutek, zlost)?
- [ ] Vyhledává dítě neustále ujištění, že vše bude v pořádku?
- [ ] Vyhýbá se dítě určitým situacím nebo místům (např. škola, setkání s vrstevníky)?
- [ ] Má dítě potřebu přehnaně kontrolovat situace, lidi nebo události?
- [ ] Má dítě obtíže s navazováním kontaktu s vrstevníky nebo se vyhýbá sociálním situacím?
- [ ] Bojí se dítě odloučení od rodiče nebo jiných blízkých osob?
- [ ] Zaznamenali jste u dítěte výrazné změny ve stravovacích návycích (ztráta chuti k jídlu nebo přejídání)?
- [ ] Tráví dítě hodně času přemýšlením o negativních scénářích ("Co když se něco stane?")?
- [ ] Zažívá dítě nepříjemné tělesné projevy (silný tlukot srdce, problémy s dýcháním)?
- [ ] Má dítě velké obavy z nových situací?

Financováno Evropskou unií
NÚDZ NÁRODNÍ ÚSTAV DUŠEVNÍHO ZDRAVÍ
Duševní zdraví dětí a adolescentů
BEZ OBAV Jak vyzrát nad strachy dětí — Kurz pro rodiče —

Co dělat, když má dítě úzkosti

Kdy je vhodné věnovat úzkosti zvýšenou pozornost?

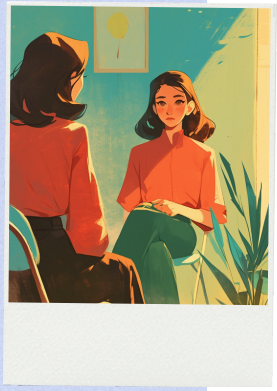
Úzkost je běžná součást životů dětí a jsou případy, kdy je vhodné věnovat jí více pozornosti, a to pokud jste v checklistu zaškrtli více než 3 položky a máte pocit, že úzkost dítěte:

- ovlivňuje jeho každodenní fungování (např. ve škole, doma nebo mezi přáteli);
- přetrvává déle než několik týdnů;
- způsobuje značné obtíže dítěti i rodině.

Jak mohu dítěti pomoci?

Pokud má dítě úzkosti, věnujte jim pozornost. Můžete se zaměřit na aktivity, které prohloubí důvěru mezi vámi a dítětem.

- Mluvte s dítětem, ptejte se ho, ale netlačte na něj.
- Zaměřte svou pozornost na společný čas s dítětem, projevujte přiměřený zájem o něj.
- Nebuďte v tom sami. Sdílejte své obavy s rodinou, s jinými rodiči, přáteli nebo dalšími osobami, kterým důvěřujete.
- Pokud si nejste jistí, kontaktujte odborníka.



Na koho se mohu obrátit pro pomoc?

Neváhejte kontaktovat odborníky na duševní zdraví dětí. Může se jednat o školního psychologa, pediatra nebo klinického psychologa. Podporu získáte také na linkách bezpečí nebo organizacích zaměřujících se na děti a rodiny.

Včasná pomoc může výrazně zlepšit kvalitu života dítěte i celé rodiny.

Financováno Evropskou unií
NÚDZ NÁRODNÍ ÚSTAV DUŠEVNÍHO ZDRAVÍ
Duševní zdraví dětí a adolescentů
BEZ OBAV Jak vyzrát nad strachy dětí — Kurz pro rodiče —