**Симптомы тревожности у детей**

Когда ребенок начинает беспокоиться о чем-то, он проявляет определенное поведение. Чтобы вовремя распознать появление тревоги, обращайте внимание на такие симптомы:

1. Ребенок излишне беспокоится обо всем.

2. Ребенок чувствует раздражительность и перепады настроения.

3. Ребенок испытывает постоянное чувство усталости.

4. Ребенок не может сосредоточиться на чем-либо.

5. Ребенку трудно засыпать, потому что он часто беспокоится по ночам из-за негативных происшествий.

6. У ребенка меняются привычки в питании, ухудшается аппетит.

7. Ребенок чувствует себя бесполезным.

8. Ребенок чувствует иррациональный страх перед кем-то или чем-то.

9. Ребенок капризничает и отказываается расставаться с родителями.

10. Ребенок ищет способы избежать ситуаций, вещей или людей, вызывающих у него беспокойство.

11. Ребенок боится смерти. Это вызывает у него панические атаки.

12. Ребенок легко пугается.

13. У ребенка низкая самооценка.

14. У ребенка мало друзей, практически отсутствует социальная жизнь.

15. Ребенок беспокоится о плохих событиях еще до того, как они случились.

16. В случае компульсивных расстройств у ребенка повторяются действия и мысли.

 Также у ребенка встречаются такие физические симптомы:

1. Повышенная потливость.

2. Высокий пульс.

3. Одышка.

4. Дрожь в конечностях.

5. Тошнота и дискомфорт в желудке.

6. Головокружение.

 Дети, испытываюшие тревожность, не всегда понимают причины своих чувств. Они могут чувствовать себя беспомощными и испуганными. Родители должны быть начеку и своевременно выявлять симптомы тревоги у детей. Если же вам кажется, что ситуация вышла из-под контроля, обратитесь за помощью к психологу.

**Диагностика тревожных расстройств у детей**

Если вы обнаружите у ребенка симптомы тревожных расстройств, вам следует немедленно показать его врачу. Он может провести следующие тесты:

* психологическое тестирование, включающее в себя серию интервью. Они помогают понять особенности мышления ребенка;
* физическое обследование. Оно может быть назначено для выявления любых основных симптомов, указывающих на наличие тревожных расстройств;
* детям старшего возраста и взрослым может быть предложено пройти опросник Юнга, состоящий из 20 вопросов, и определить уровень тревоги. Это позволит узнать, как часто ребенок испытывает беспокойство, дрожь и учащенное сердцебиение. Отдельные вопросы также касаются ночных кошмаров.

На основании полученных результатов врач может направить ребенка к детскому психологу или психиатру.

**Лечение тревожных расстройств у детей**

Независимо от типа и тяжести тревожного расстройства, его можно лечить с помощью психотерапии и лекарств. Процедуры и методы лечения тревоги у детей могут сочетаться в разном порядке. Стандартными методами лечения являются:

**1. Когнитивно-поведенческая терапия (КПТ)**

Тревожные расстройства обычно возникают в результате иррациональных мыслей, которые ребенок принимает за правду. Таким образом, эмоции ребенка вызваны его мыслями и убеждениями. КПТ в таком случае – прекрасный метод лечения тревоги. Это метод психотерапии, который фокусируется на изменении убеждений и мыслей и обучении новым навыкам, помогающим человеку справиться с тревогой

КПТ фокусируется на трех вещах:

1. Познание – то, что мы думаем и во что верим.

2. Поведение – то, что мы делаем.

3. Эмоции – то, как мы себя чувствуем и реагируем.

Обращаясь к негативным моделям мышления и поведения, которые влияют на жизнь ребенка, КПТ постепенно устраняет иррациональные страхи или факторы, вызывающие тревогу. Рассмотрим этот процесс на одном из примеров.

Негативная мысль ребенка: «Я скажу что-то неправильно, и они подумают, что я сумасшедший». Здесь ребенок боится того, что не произошло в реальности. Терапевт укажет ему на это и поможет заменить эту мысль более разумной: «Они подумают, что я нервничаю. И в этом нет ничего плохого».

Психотерапия не ограничивается только сеансами с терапевтом. Ребенку нужно будет применять то, чему он научился во время сеансов, в школе и дома. В процессе терапии ребенок будет менять свое мышление и поведение. Это будет нелегко без поддержки родителей. Именно от них во многом зависит то, сможет ли ребенок поменять негативные модели поведения на более продуктивные.

**2. Другие методы психотерапии**

КПТ – наиболее популярный метод психотерапии для лечения детей с тревожными расстройствами. Однако терапевт может попробовать и другие методы, например, терапию принятия и ответственности, а также диалектическую поведенческую терапию.

Терапия принятия и ответственности направлена на то, чтобы не сопротивляться мыслям и чувствам, вызывающим тревогу. Вместо того чтобы пытаться контролировать или менять мысли, ребенка учат распознавать их и принимать через осознанность, фокусируясь на настоящем моменте.

Когда ребенок научится распознавать негативные мысли, он может попытаться их изменить.

Диалектическая поведенческая терапия (ДБТ) – это форма когнитивно-поведенческой терапии, которая фокусируется на изменении мыслей, действий и эмоций пациента. Лечение направлено на то, чтобы изменить заблуждения ребенка. ДБТ также помогает ребенку развивать свои сильные стороны и способности, тем самым повышая его уверенность в себе.

**3. Альтернативные методы лечения**

Детям, испытывающим тревогу, можно также посоветовать изменить свой образ жизни и режим питания. Альтернативными методами лечения могут быть:

* техники расслабления;
* медитация;
* физические упражнения;
* йога;
* иглоукалывание.

**Медикаментозное лечение тревоги у детей**

Детям назначают медикаментозное лечение, если тревожные расстройства у них вызваны изменениями в биохимии мозга. Если мозг вырабатывает определенные гормоны, и это вызывает тревожные расстройства, врач может назначить антидепрессанты. Как правило, врачи назначают селективные ингибиторы обратного захвата серотонина (СИОЗС) или лекарства от тревожности, такие как, например, прозак.

Если тревога возникает в результате общего заболевания, в ее лечении используются лекарственные и психотерапевтические методы.

Универсального лечения тревожных расстройств у детей не существует. Способ лечения в каждом случае зависит от типа расстройства и его тяжести.

Независимо от способа лечения выздоровление ребенка полностью зависит от поддержки и усилий родителей. Именно они должны помочь ему справиться с ситуацией.

**Как помочь ребенку, страдающему тревожными расстройствами**

Чтобы облегчить тревогу у ребенка, придерживайтесь следующих рекомендаций:

* проявляйте сочувствие. Прислушивайтесь к чувствам ребенка и уважайте их. Это поможет ребенку справиться с тревогой. Не поощряте и не усиливайте неприятные чувства;
* сохраняйте спокойствие, когда ребенка что-то беспокоит. Научите его техникам расслабления, чтобы он мог их использовать во время приступов тревоги;
* поощряйте ребенка говорить о его чувствах, задавать вопросы и выражать страхи. Слушайте его, не осуждая. Дайте ему понять, что он всегда может поделиться своими эмоциями;
* не критикуйте ребенка за совершенные ошибки – это может только усилить его тревогу;
* старайтесь поддерживать привычный распорядок дня. Изменения могут взволновать ребенка и вызвать у него тревогу;
* проявляйте гибкость и снижайте свои ожидания от ребенка, когда он испытывает тревогу (например, когда он сдает экзамены, принимает участие в соревнованиях или выступает на сцене);
* замечайте и признавате маленькие достижения ребенка. Например, если ваш застенчивый ребенок пошел на вечеринку к однокласснику и не испытывал при этом тревогу, похвалите его за это;
* не задавайте ребенку навязчивых вопросов, не говорите о вещах, которые могут вызвать у него приступ тревоги;
* если ребенок стал свидетелем негативной ситуации, возможно, в будущем он будет испытывать тревогу. Убедите его, что он в безопасности, и все будет хорошо.