



DISTURBI D'ANSIA

Cosa sono?

I bambini manifestano preoccupazioni e paure in momenti diversi dell'infanzia e nelle fasi dello sviluppo. Ad esempio, dall'età di 8 mesi i bambini possono mostrare disagio intenso (ansia) nei momenti di separazione dai loro genitori o possono avere paura del buio, dei temporali, di alcuni animali, o la paura degli estranei. Tutto ciò è normale. I bambini ansiosi invece sono tesi o preoccupati in modo grave e persistente. Spesso chiedono frequentemente di essere rassicurati e le loro preoccupazioni interferiscono con le normali attività quotidiane.



Quando i bambini sono impauriti, il mondo può sembrare loro enorme, minaccioso, pericoloso, un posto dove non si sentono sicuri e non possono fidarsi degli altri. Questo, insieme alla sensazione di essere impotente, indifeso, ipersensibile può far sentire un bambino molto spaventato. Le paure di un bambino non devono essere sottovalutate.

Quali sono i sintomi/segni?

I sintomi dell'ansia da separazione (eccessiva ansia al distacco dai genitori) sono:

- ✓ pensieri costanti e paura che succeda qualcosa di grave ai genitori in sua assenza;
- ✓ rifiuta di andare a scuola;
- ✓ mal di stomaco frequenti e altri disturbi fisici;
- ✓ incapacità di restare soli o di dormire lontano da casa;
- ✓ eccessiva preoccupazione al distacco dai genitori;
- ✓ disturbi del sonno o incubi.

I sintomi della paura irragionevole e persistente di oggetti o situazioni (fobia) includono:

- ✓ un'eccessiva paura per oggetti o situazioni specifiche (es. cani, temporali, ladri in casa, o aghi) che causa un disagio significativo con evitamento e interferenza delle normali attività;

I sintomi dell'ansia eccessiva di fronte a situazioni nelle quali il bambino è esposto a situazioni non familiari o può essere giudicato e umiliato (fobia sociale) sono:

- ✓ timore di incontrare o parlare con le persone;
- ✓ evitamento delle situazioni sociali;
- ✓ avere pochi amici al di fuori della famiglia.

Altri sintomi dei bambini ansiosi possono essere:

- ✓ forte preoccupazione per le situazioni prima ancora che accadano;
- ✓ preoccupazioni costanti per la scuola, gli amici o le cose da fare;
- ✓ pensieri ripetitivi (ossessioni) o azioni (compulsioni) che il bambino si sente costretto a fare;
- ✓ paura di essere imbarazzati o di commettere errori;
- ✓ bassa autostima e mancanza di fiducia in sé stessi.

Come si cura?

Un intervento precoce può prevenire difficoltà future, come il fallimento scolastico, l'isolamento e sentimenti di bassa autostima. La terapia dei disturbi lievi prevede interventi psicoeducativi con il bambino e la famiglia. Nei casi più gravi o che persistono a lungo è utile consultare un neuropsichiatra infantile che dopo una valutazione completa può definire di quale disturbo d'ansia si tratta e impostare un trattamento specifico (psicoeducazione, psicoterapia individuale di tipo cognitivo-comportamentale, interventi di supporto per la scuola e farmaci).