

În butoiul cu întrebări. Cum să nu te îneci în propriile îngrijorări.

Studiu de caz despre o adolescentă cu anxietate
generalizată.

Andrei Chișcu, psiholog



CENTRUL DE EDUCAȚIE EMOȚIONALĂ
ȘI COMPORTAMENTALĂ PENTRU COPII



Salvați Copiii

Save the Children Romania

Tulburarea de anxietate generalizată (TAG)

- Prevalență: 3-12% dintre copii și adolescenți (locul al II-lea după anxietatea de separare)
- Debut: preadolescență și adolescență
- Distribuție pe gen: -/+
- Comorbiditate: depresie, anxietate de separare, anxietate socială



Anxietatea generalizată

Definiție:

- - îngrijorare excesivă și de necontrolat
- - persistentă (min. 6 luni)
- - 2 sau mai multe domenii, teme:
 - » **Sănătate (a lui sau a părinților)**
 - » **Siguranță**
 - » **Viitor**
 - » **Performanțe școlare etc.**

Cum pot fi descriși copiii/adolescenții cu GAD:

- Îngrijorați “cronic”
- Perfecționiști
- Autocritici
- “Mici adulți”
- Dornici să-i mulțumească pe ceilalți, să respecte termene, programări
- Mereu “sub presiune”

Consecințe:

- Dezirabilitate socială
- Dificultăți de diagnosticare
- Dificultăți de motivare (copii, părinți)



CENTRUL DE EDUCAȚIE EMOȚIONALĂ
ȘI COMPORTAMENTALĂ PENTRU COPII



Salvați Copiii
Save the Children Romania

Îngrijorarea- element central în GAD

- - un șir de gânduri și imagini încărcate de emoții negative și relativ incontrolabile (Borkovec și col., 1983)
- Îngrijorarea în GAD – predominant, sub formă verbală
- Gânduri automate intruzive



CENTRUL DE EDUCAȚIE EMOȚIONALĂ
ȘI COMPORTAMENTALĂ PENTRU COPII



Salvați Copiii

Save the Children Romania

Modele explicative

- Modelul metacognitiv (Wells, 1997, 2000)
- Modelul lui Borkovec (Borkovec și Newmann, 1999)
- Modelul Quebec (Dugas, 1998; Ladouceur, 2000)

Modelul metacognitiv (Wells)

1. Îngrijorări în legătură cu posibile amenințări- convingeri legate de beneficiile îngrijorărilor
2. Îngrijorări legate de efectele negative / catastrofice ale îngrijorării
(**metaîngrijorări**)

Modelul T. Borkovec

- Îngrijorarea- încercarea de a evita un disconfort mai puternic
- Îngrijorarea = disconfort,
- Imaginile /gândurile (despre pericol/deznodământ) = disconfort++



CENTRUL DE EDUCAȚIE EMOȚIONALĂ
ȘI COMPORTAMENTALĂ PENTRU COPII



Salvați Copiii

Save the Children Romania

Modelul lui Dugas și Ladouceaur (2000)

- Persoanele cu GAD - **intolerante la incertitudine**
- Se centrează pe deznodămintele negative / catastrofice ale unei probleme, nu pe găsirea soluțiilor/ rezolvarea problemei



CENTRUL DE EDUCAȚIE EMOȚIONALĂ
ȘI COMPORTAMENTALĂ PENTRU COPII



Salvați Copiii

Save the Children Romania

Modelul cognitiv al GAD (M.J.Dugas și M. Robichaud, 2007)

- Intoleranță la incertitudine
- Convingeri pozitive despre îngrijorare
- Orientare negativă asupra problemei
- Evitare cognitivă



CENTRUL DE E
ȘI COMPORTAMENT



Salvați Copiii

Save the Children Romania

Îngrijorări

vs.

Ruminații

- Proces cognitiv
- Șir de gânduri
- Orientate spre evenimente din viitor
- “Dar dacă...”, “Și dacă”
- Tulburări anxioase

- Proces cognitiv
- Șir de gânduri
- Orientate spre evenimente din trecut
- “De ce...”
- Depresie



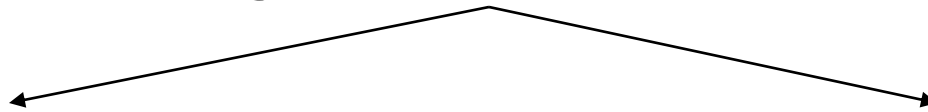
Etiologie :

- Stil de atașament
- Temperamentul copilului/adolescentului
- Anxietatea parentală
- Stilul de parenting



Stilul de atașament

- Figura de atașament



- Disponibilă



Lumea- un loc sigur

- Indisponibilă



Lumea- loc periculos,
amenințător

Temperamentul

- Inhibiția comportamentală
- vulnerabilitate la tulburările anxioase
- trăsătură temperamentală caracterizată prin:
 - » Iritabilitate la sugar
 - » Teamă la copil mic (1-3 ani)
 - » Timiditate, alertă și retragere (> 3 ani)

Anxietatea părinților

- Determină **indirect** anxietatea copiilor:
 - Genetic (temperament)
 - Mediu (stil de parenting)

Stilul de parenting

- Întărirea comportamentelor de evitare
- Modelarea unui stil de interacțiune
- Comportamentul hiperprotector (duce la o scăzută auto-eficacitate la copil)



CENTRUL DE EDUCAȚIE EMOȚIONALĂ
ȘI COMPORTAMENTALĂ PENTRU COPII



Salvați Copiii
Save the Children Romania

Module de intervenție

- 1. Psihoeducație
 - a. Prezentarea principiilor cognitiv-comportamentale;
 - b. Explicarea diagnosticului GAD.
 - c. Rolul îngrijorării. Construirea motivației
 - d. Monitorizarea zilnică a îngrijorărilor (frecvență, durată, intensitate)
- 2. Recunoașterea incertitudinii și expunere comportamentală
 - a. Explorarea relației dintre intoleranța la incertitudine și îngrijorarea excesivă ;
 - b. A recunoaște că certitudinea este imposibil de obținut;
 - c. Identificarea manifestărilor intoleranței la incertitudine
 - d. Experimentând incertitudinea- situații stimul.

- 3. Reevaluarea utilității îngrijorării
 - a. Convingerile pozitive despre îngrijorare
 - b. Identificarea și reevaluarea convingerilor pozitive despre îngrijorare

- 4. Training de rezolvare de probleme
 - a. Îmbunătățirea orientării asupra problemei
 - b. Punerea în practică a abilităților de rezolvare a problemei

- 5. Prevenirea recăderii
 - a. Menținerea zilnică
 - b. Identificarea situațiilor de risc
 - c. Pregătirea situațiilor de risc



CENTRUL DE EDUCAȚIE EMOȚIONALĂ
ȘI COMPORTAMENTALĂ PENTRU COPII



Salvați Copiii

Save the Children Romania

Studiu de caz

- Vinietă caz:
 - Maria, 15 ani, elevă cls. a IX-a (Colegiu de prestigiu), premiantă
 - Frate, 5 ani, grădiniță
 - Părinții- în proces de divorț (tatăl- lector universitar, mama- medic)
 - Ambii copii, aflați în custodia tatălui, locuiesc cu tatăl



CENTRUL DE EDUCAȚIE EMOȚIONALĂ
ȘI COMPORTAMENTALĂ PENTRU COPII



Salvați Copiii

Save the Children Romania

Motivul adresării:

- Tatăl se adresează CEECC pentru:
- 1. Maria a devenit “irascibilă, sensibilă, tentată să exagereze”
- 2. Personal, nevoia de ajutor în “restabilirea unui mediu familial armonios”

- Părinții divorțează după 16 ani de căsnicie
- Acțiunea de divorț intentată de mama (“nu-l mai iubesc”, “nu mai comunicăm”, “nu mai putem continua”), cu 6 luni în urmă
- Maria o acuză pe mama pt decizie
- Tatăl luat prin surprindere

Interviu Maria:

- Credea până la divorț că are “**părinții perfecti**”, apoi a descoperit că sunt „**normali**”, la fel ca toți ceilalți
- Deranjată de: mama face reproșuri, tata țipă la ea; tata mai deschis, mama mai rece
- „Cd era mama mă simțeam **mai sigură...!** Acum am preluat rolul mamei”
- Cea mai bună din clasă, place mate info; merge la un cerc de teatru, face pian



CENTRUL DE EDUCAȚIE EMOȚIONALĂ
ȘI COMPORTAMENTALĂ PENTRU COPII



Salvați Copiii

Save the Children Romania

Așteptări inițiale Maria:

- Să nu mai repete aceleași greșeli ca părinții
- Să înțeleagă ce simt părinții ei
- “Aș vrea să știu unde îi este mai bine lui S: cu mama sau cu tata”
- Părinți se nu se mai folosească de ea ca să-i reproșeze: “Uite ce face maică-ta/ taică-tu...!”



CENTRUL DE EDUCAȚIE EMOȚIONALĂ
ȘI COMPORTAMENTALĂ PENTRU COPII



Salvați Copiii

Save the Children Romania

Evaluare:

- - Chestionar de dificultăți (SDQ)
- - Chestionare GAD (WAQ, PSWQ, CAQ, NPOQ, IUS)
- - Monitorizarea îngrijorărilor (teme, frecvență, intensitate)

- “Inventarul” îngrijorărilor Mariei:
 - 1) sanatatea familiei;
 - 2) educația fratelui;
 - 3) protecția căminului;
 - 4) programul personal;
 - 5) școala;
 - 6) situațiile neprevăzute

- Debut: vârsta școlarității mici (7-8 ani)
- Frică de sânge
- Frică de străini
- Frică de hoți
- Frică de accident auto părinți
- Frică de divorț (certuri părinți+părinții unui coleg)

Simptomatologie Maria:

- **Intoleranța la incertitudine:**
 - » “Nu-mi place să fiu luată pe nepregătite”,
 - » “Vreau să fiu sigură că lui S o să-i fie bine!”
 - » “Nu-mi place să-mi asum riscuri”
- **Convingeri pozitive despre îngrijorare:**
 - » “Mă motivează”
 - » “Mă obligă să mă organizez/să fiu atentă!”
 - » “Mă ajută să găsesc soluția bună!”
- **Perfecționism**
 - » (“Trebuie să iau cea mai bună decizie/cea mai bună notă!”),

Simptomatologie Maria (2)

- Senzații fizice (stângere în stomac și piept):
 - » Reminder: “Ai ceva de făcut!!!”
- Amânare - dacă ce are de făcut este neplăcut
- Asigurări
- Evitare cognitivă, emoții negative, comportamentală:
 - “Încerc să alung cuvintele / să nu mă mai gândesc la...”
 - Nu discută cu tata despre ce crede și ce simte ea în legătură cu fratele ei
- Atitudine autocritică:
 - » A plânge= Semn de slăbiciune



CENTRUL DE EDUCAȚIE EMOȚIONALĂ
ȘI COMPORTAMENTALĂ PENTRU COPII



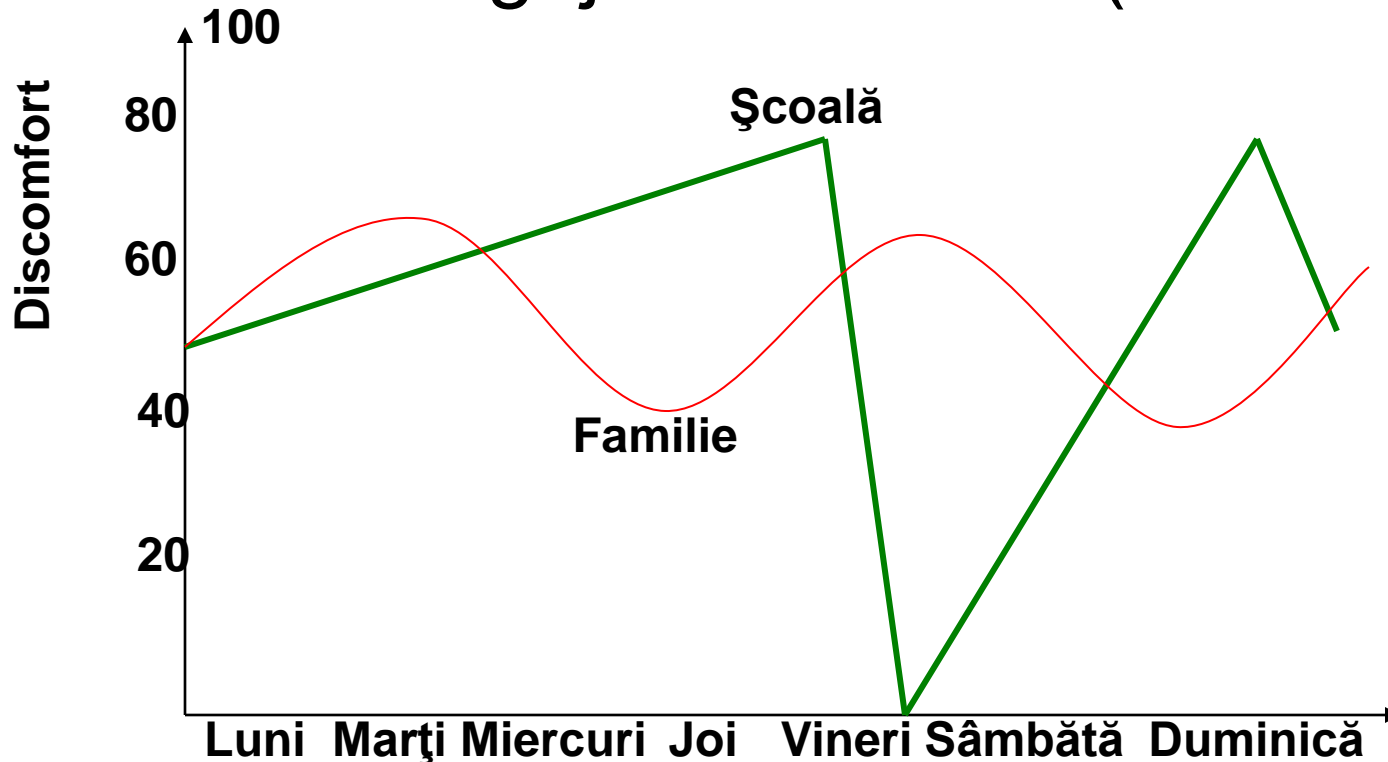
Salvați Copiii

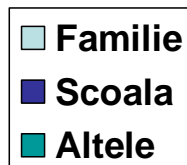
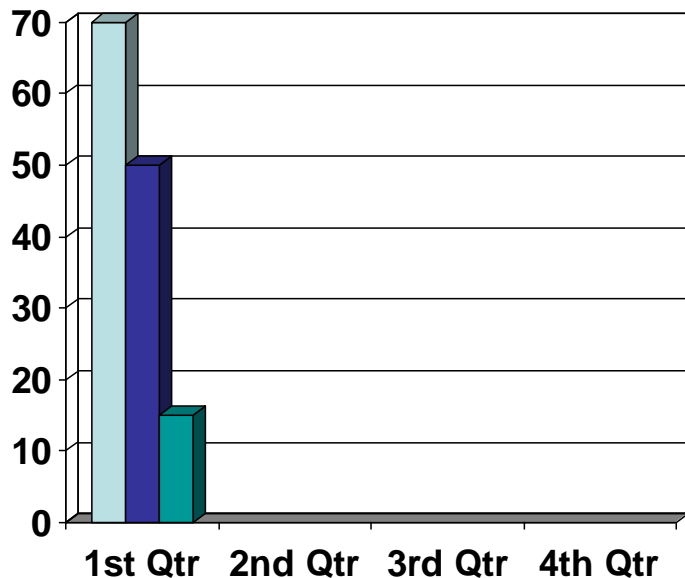
Save the Children Romania



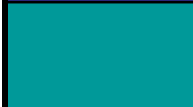
Intervenția:

- **cu Maria:**
- Psihoeducație TCC
- Psihoeducație frică-anxietate-GAD
- Jurnal de monitorizare
- Intervenție cognitivă
- Expunere

- Profilul îngrijorărilor mele (intensitate)





Legendă	
	Familie (70%)
	Școală (50%)
	Altele (15%)



CENTRUL DE EDUCAȚIE EMOȚIONALĂ
ȘI COMPORTAMENTALĂ PENTRU COPII



Salvați Copiii
Save the Children Romania

- **Intervenție GAD Maria:**

1. **Îngrijorare productivă vs. neproductivă**

2. **A accepta realitatea cum este**

- » A accepta limitele

- » A descrie ce-i în fața ta vs a trage concluzii pripite

- » A accepta incertitudinea

3. **Angajarea în schimbare**

- » Expunerea la imperfecțiune

- » Expunerea la discomfort



CENTRUL DE EDUCAȚIE EMOȚIONALĂ
ȘI COMPORTAMENTALĂ PENTRU COPII



Salvați Copiii

Save the Children Romania

4. A confrunța ce spune mintea îngrijorată

- » Care este cel mai rău lucru care se poate întâmpla?
- » Care este probabilitatea ca el să se întâmple?
- » Testarea predicțiilor
- » Ce aș face dacă acel lucru s-ar întâmpla?

5. Transformarea eșecului într-o oportunitate de creștere

- » Comportamentul, nu persoana
- » Eșecul - o oportunitate de învățare

**6. Acceptarea emoțiilor și exprimarea lor vs
a pune capac emoțiilor prin îngrijorări**

7. O mai bună gestiune a timpului

- » Planificarea timpului
- » Cum să-ți dai timp
- » A învăța să spui “Nu”

Intervenția:

- **cu părinții**
- Psihoeducație frică-anxietate- GAD
- Structurarea unui mediu predictibil
- Mesaje congruente pentru copii
- Training comunicare asertivă

Rezultate obținute:

- Scade frecvența îngrijorărilor (în special cele legate de familie, în corelație și cu clarificarea situației juridice a familiei)
- Scade apelul la comportamente de evitare și asigurare
- Subiectiv, Maria apreciază o ameliorare a calității vieții



CENTRUL DE EDUCAȚIE EMOȚIONALĂ
ȘI COMPORTAMENTALĂ PENTRU COPII



Salvați Copiii

Save the Children Romania

Bibliografie:

- T.L. Morris, J.S. March- Anxiety Disorders in Children and Adolescent, The Guilford Press, 2004
- R. Leahy- Worry Cure, Piatkus, 2005
- D. Barlow- Anxiety and its disorders. The nature and treatment of anxiety and panic, The Guilford Press, 2002
- M. Dugas, M. Robichaud- Cognitive Behavioural Treatment for Generalized Anxiety Disorder, From science to practice, Routledge, 2007