

## Τι είναι το Άγχος Αποχωρισμού και ποια είναι τα συμπτώματα;

- Κατερίνα Χειμάρη, Παιδοψυχολόγος
- Γύρω στην ηλικία των 10 μηνών μπορεί να προσέξετε πως το παιδί σας γίνεται πιο ανήσυχο όταν βρίσκεται μακριά σας. Κάθε φορά που απομακρύνεστε και εξαφανίζεστε από το οπτικό του πεδίο ή αναθέτετε σε κάποιον άλλο να το προσέχει, έστω και αν βρίσκεστε στο διπλανό δωμάτιο, αναστατώνεται και κλαίει. Όταν το βάζετε για ύπνο αρνείται να σας αφήσει να φύγετε από κοντά του και μπορεί να ξυπνήσει κατά τη διάρκεια της νύκτας και να σας ψάχνει. Αυτό το αναπτυξιακό στάδιο είναι γνωστό ως Άγχος Αποχωρισμού. Το παιδί σας δεν έχει μάθει ακόμα πως οι γονείς συνεχίζουν να υπάρχουν και θα επιστρέψουν, έστω κι αν βρίσκονται στο διπλανό δωμάτιο. Το στάδιο αυτό φτάνει στο αποκορύφωμα του μεταξύ των 10 με 18 μηνών και συνεχίζει να υφίσταται μέχρι τα 2 με 4 χρόνια. Συμβουλές: Πως μπορείτε να κάνετε πιο εύκολους τους αποχωρισμούς Ξέρετε πως δεν πρέπει να αποφεύγετε τα ξεσπάσματα του αποχωρισμού με το να φεύγετε σιγά σιγά χωρίς να σας πάρει είδηση το παιδί σας; Οι ειδικοί συμφωνούν ότι αυτή η πράξη μπορεί να προκαλέσει περισσότερο άγχος στο παιδί. Αντί αυτού, μπορείτε να του προσφέρετε ένα γρήγορο αλλά γεμάτο αγάπη αποχαιρετισμό έστω κι αν το παιδί σας συνεχίζει να κλαίει και να φωνάζει. Υπάρχουν διάφορες στρατηγικές που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε για να βοηθήσετε το παιδί σας (και τον εαυτό σας) σε αυτήν τη δύσκολη περίοδο. • *Ο συγχρονισμός είναι το παν.* Προσπαθήστε να μην αρχίσετε το νηπιαγωγείο ή το βρεφοκομικό σταθμό μεταξύ της ηλικίας 8 μηνών και 1 χρονού, όταν είναι πιθανό να πρωτοεμφανιστεί το άγχος αποχωρισμού. Επίσης αποφύγετε να αναθέσετε τη φροντίδα του παιδιού σας σε ένα ξένο πρόσωπο μέσα σε αυτή τη χρονική περίοδο. Αν έχετε σκοπό να φύγετε από το σπίτι, προγραμματίστε την αναχώρησή σας μετά από τον ύπνο ή μετά που θα έχει φάει. • *Η σταδιακή γνωριμία με διάφορα πρόσωπα και χώρους.* Αν σκοπεύετε να αφήσετε το παιδί σας με κάποιον συγγενή ή με κάποιο άγνωστο για το παιδί πρόσωπο για να το προσέχει, τότε καλέστε αυτό το άτομο εκ των προτέρων στο σπίτι σας, έτσι ώστε να μπορέσει να περάσει κάποιο χρόνο μαζί του στην παρουσία σας. Αν το παιδί σας θα πάει για πρώτη φορά σε βρεφοκομικό σταθμό ή με κάποιο άγνωστο για το παιδί πρόσωπο για να το προσέχει, τότε καλέστε αυτό το άτομο εκ των προτέρων στο σπίτι σας, έτσι ώστε να μπορέσει να περάσει κάποιο χρόνο μαζί του στην παρουσία σας. Αν το παιδί σας θα πάει για πρώτη φορά σε βρεφοκομικό σταθμό ή νηπιαγωγείο, επισκεφτείτε λίγες φορές το χώρο μαζί. • *Να είστε ήρεμοι και συνεπείς.* Δημιουργήστε ένα 'τελετουργικό' για να αποχαιρετίσετε το παιδί σας, στο οποίο να λέτε ένα ευχάριστο, τρυφερό και σταθερό αντίο. Παραμείνετε ήρεμοι και δείξτε εμπιστοσύνη στο παιδί σας. Καθησυχάστε το λέγοντας πως θα επιστρέψετε να το πάρετε. Εξηγήστε του σε πόσο χρόνο θα έρθετε να το πάρετε χρησιμοποιώντας έννοιες που θα καταλάβει (όπως μετά το γεύμα ή μετά που θα ξυπνήσει).
- *Ένα αγαπημένο αντικείμενο.* Βοηθήστε το παιδί σας να διαλέξει ένα αγαπημένο αντικείμενο. Αυτό το αντικείμενο (μεταβατικό αντικείμενο) μπορεί να είναι μια μικρή κουβερτούλα, ένα σεντονάκι ή κάποιο αρκουδάκι. Αυτός είναι ένας υγιής τρόπος για να ελαχιστοποιήσετε το άγχος του αποχωρισμού, αφού η επαφή μαζί του θα καθησυχάζει το παιδί.
- Προσπαθήστε να έχετε κατά νου το γεγονός πως αυτό το στάδιο του άγχους αποχωρισμού είναι προσωρινό και πως κάθε παιδί θα εκφράσει με διαφορετικό τρόπο το άγχος του. Αν το παιδί σας δεν είχε ποτέ άλλη φροντίδα εκτός από τη δική σας, αν είναι ντροπαλό ή αν παρουσιαστούν άλλες αγχωτικές καταστάσεις, όπως ο ερχομός ενός μωρού ή προβλήματα υγείας, τότε αυτό το στάδιο θα είναι πιο έντονο από ότι σε άλλα παιδιά.
- Πότε το Άγχος Αποχωρισμού γίνεται Διαταραχή;
- Τα παιδιά που αναπτύσσουν αυτή τη διαταραχή φοβούνται πως θα χάσουν την οικογένειά τους και συχνά είναι πεπεισμένα πως κάτι κακό θα συμβεί όταν είναι μακριά από τους γονείς τους.
- Άλλα συμπτώματα της Διαταραχής Άγχους Αποχωρισμού είναι:
  - Συμπτώματα πανικού (όπως ναυτία, εμετός ή δυσκολία στην αναπνοή) ή κρίσεις πανικού πριν να φύγει ένας γονιός ή πριν πάει στο σχολείο.
  - Επαναλαμβανόμενοι εφιάλτες σε σχέση με τον αποχωρισμό
  - Ανεξήγητη ανησυχία για το ότι θα χαθεί ή ότι θα το απαγάγουν.

- Αν το έντονο άγχος αποχωρισμού συνεχιστεί στο δημοτικό σχολείο και πιο πέρα, τότε θα πρέπει να μιλήσετε με έναν ειδικό.

-