

Poti iz labirintov

WWW.OMRA.SI

"Helikopterski starši" in anksiozne motnje: kje je povezava?

So starši, ki kot helikopterji ves čas lebdijo nad otroki. Nenehno jih vodijo, usmerjajo in nadzorujejo predvsem zato, da bi jih obvarovali pred nevarnostmi, nevšečnostmi in neprijetnostmi. Za svoje otroke želijo le najboljše, zagotoviti najbolj varno okolje, najbolj zdravo hrano, najbolj zanimive aktivnosti, skratka vse za dobrobit svojih otrok. Vendar, ali s svojim vedenjem ne povzročajo več škode kakor koristi?

Pogost razlog za takšno ravnanje je lahko generalizirana anksiozna motnja pri enem ali obeh starših. Takšni starši so pretirano in nenehno zaskrbljeni za svoje otroke. Pretirana starševska skrb v otrocih zbudi različne odzive:

- *Svet je čisto v redu, samo moji starši nenehno težijo, mi ne zaupajo, mi ne verjamejo.* Otroci se jezijo in starši so še bolj zaskrbljeni, zato jih še bolj nadzorujejo.
- *Svet je nevaren, starši menijo, da se ne znam spoprijeti z nevarnim svetom.* Pri otrocih zato nastanejo dobri pogoji za razvoj anksioznih motenj. Starši so še bolj zaskrbljeni, saj so otroci neodločni, se ne znajdejo v težjih okoliščinah, zato jih še bolj nadzorujejo.
- *Svet je neprijeten in nevaren, pripada mi zaščita pred nevšečnostmi.* Otroci postanejo nesamostojni in odvisni od staršev, ki pa so zato še bolj zaskrbljeni in jih še bolj nadzorujejo.
- *Svet je neprijeten, doma je najlepše, če starši skrbijo zame. Zato pa me imajo.* Otroci postanejo »tirani«. Starši so še bolj zaskrbljeni in jih še bolj nadzorujejo.

Rešitev je lahko zavedanje staršev, da s pretirano skrbjo naredijo več škode kot koristi. Izstopiti iz starih vzorcev je težko. Velja poiskati ustreznega sogovornika, da bo lažje. In nikoli ni prepozno za spremembe. Gospa, poimenujmo jo Angela, je na primer šele pri 70-ih letih na delavnici o anksioznih motnjah potožila, da s hčerko nima najboljšega odnosa. Na delavnici je spoznala, da pretirano izraža skrb, ki pa jo hčerka zavrača. Zgroženo je ugotovila, da izražanje pretirane skrbi ni znak ljubezni. Takoj je ukrepala. Namesto skrbi in preverjanj je po telefonu hčerki povedala samo to, da jo ima rada, in da veliko misli nanjo. Že takoj je začutila, da je bila hčerka manj zadržana. Prvi in pomemben korak k boljšemu odnosu je bil narejen.

Prihajajoče delavnice OMRA

Četrtek, 18. 4. 2019: [Gornja Radgona](#) (prijave odprte)

Četrtek, 25. 4. 2019: [Murska Sobota](#) (prijave odprte)

Četrtek, 9. 5. 2019: [Slovenj Gradec](#) (prijave odprte)

Torek, 14. 5. 2019: [Murska Sobota](#) (prijave odprte)

Četrtek, 23. 5. 2019: [Slovenj Gradec](#) (prijave odprte)

Več o vsebinah, mnenju udeležencev, možnosti prijave in drugem, si oglejte [tukaj](#).
POZOR: delavnice bomo izvajali le še do konca maja 2019. Zato ne odlašajte, raje se prijavite na pravšnjo za vas. Se vidimo!

Dobro je vedeti: kako ravnati, če nekdo v vaši bližini doživlja panični napad?



Povejte, da ste tukaj za njega/njo, če kaj potrebuje.	NE govorite ji/mu, naj se umiri. To bo stanje še poslabšalo.
Odmaknite jo/ga stran od množice, od ljudi, hrupa na bolj miren prostor ali lokacijo.	NE pustite ga/je povsem same. Nekateri ljudje se lahko vedejo nepredvidljivo, ko so v stanju povišane tesnobe.
Zagotovite jim, da njegovo/njeno doživljanje ni tako neobičajno, in da ni čudak/inja ne glede na to, kaj se govori.	NE dajte ji/mu nobenih ostrih predmetov.
Če želi biti sam/a, to upoštevajte. Povejte ji/mu, da boste stali pred vrati oziroma v neposredni bližini.	NE dotikajte se je/ga ali je/ga tolažite, če tega noče.
Če ima pri sebi ostre predmete, jih odstranite. Nekateri ljudje se samopoškodujejo, ko imajo panični napad.	NE kličite 112. NE pošiljajte ga/je v zaprte, zelo glasne ali zelo obljudene prostore. Klavstrofobija (strah pred zaprtimi prostori) se ob paničnih napadih lahko le še poveča.
Vsak naj bi imel nekoga, ki mu popolnoma zaupa, in ob katerem	NE sprašujte, kaj je sprožilo panični napad. Obstaja verjetnost, da prav s tem sprožite

je sproščen. Naj si čimprej poišče nekoga, ki mu zaupa.

napad oz. povečate občutke tesnobe.

Poslušajte na radiu - tokrat o stresu in izgorelosti

V ponedeljek, 15. aprila 2019, bo med 18. in 19. uro na radiu AGORA 105,5 na sporedu že tretja v seriji oddaj Poti iz labirintov. V tokratni oddaji bo psihologinja, tudi vodja programa OMRA, **dr. Lilijana Šprah** v pogovoru z novinarko Jasmino Godec govorila o stresu. Ena od posledic dolgotrajnejše izpostavljenosti stresu je tudi izgorelost. Lepo vabljeni k poslušanju v živo ali v radijskem [arhivu](#).

Naročite se na naš e-novičnik in poskrbeli bomo, da boste prejeli sveže informacije in izobraževalna gradiva programa OMRA!

Aktualne dogodke, poročila z delavnic, odzive s terena in druge zanimivosti redno objavljamo na družbenih omrežjih. Spremljajte [@ProgramOmra](#) na [Facebooku](#) in [Twitterju](#).

Partnerji programa



Program sofinancira Ministrstvo za zdravje RS.



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

Program OMRA, vse pravice pridržane.