

Sante Mantal Timoun Ou: Sa Ou Dwe Konnen Sou Anksyete

Sèten kalite anksyete fè pati yon devlopman nòmal. Pa egzanp, lè li santi li enkyete apwopo yon prezantasyon nan klas, sa ka motive yon timoun prepare ak antrene byen. Men pou kèk timoun, nivo anksyete a vin twòp pou yo. Sa ka jennen lavi chak jou yo tankou nan lekòl, lavi sosyal, ak devlopman an sante. Twoub anksyete yo ase kouran – prèske 1 sou chak 3 moun ap gen youn nan yon sèten moman nan lavi li.

Sa ki Enpòtan Se:

- 1) Konnen kisa pou ou chèche
- 2) Poze timoun ou an kesyon sou sa ou remake
- 3) Abòde ak pedyat ou an nenpòt enkyetid

Kisa Kalite Anksyete Ki Kouran yo ye?

Gen anpil kalite anksyete. Kwake yo gen resanblans, karakteristik espesyal yo distenge yo.

ANKSYETE SEPARASYON

Karakteristik espesyal la se estrès lè li **separe de paran** yo oswa lòt moun k ap okipe li. Li rive pi souvan nan timoun ki pi piti yo, epi li ka parèt sou fòm plent fizik tankou vant fè mal oswa maltèt oswa yon timoun fache anpil lè paran yo soti oswa lè yo depoze li nan lekòl oswa nan gadri.

ANKSYETE JENERALIZE

Karakteristik espesyal la se gwo enkyetid konsènan **bagay kouran**, tankou devwa oswa anreta nan klas oswa nan travay. Li ka jennen devwa nan lekòl, zanmitay, oswa somèy. Siy yo kapab vant fè mal, tèt fèmal, oswa doulè, konpòtman ajite oswa iritab oswa gen pwoblèm pou dòmi.

ANKSYETE SOSYAL

Karakteristik espesyal la se pè pou li pa jennen nan **anviwònman piblik oswa nan gwoup**, tankou fè gagòt nan pale an piblik, nan tès pou espò oswa pou yon pyès teyat oswa pou fè nouvo zanmi. Siy yo se gendwa li pa vle ale nan aktivite sosyal, tankou nan fèt, epi izole tèt li de lòt moun.

TWOUB PANIK

Karakteristik espesyal la se **epizòd fizik** gwo laperèz, ak sentòm tankou vitès batman kè rapid, ipèventilasyon, transpirasyon, kè plen, epi menm endispozisyon. Nenpòt kantite bagay deklanche kriz yo – ale lekòl oswa nan konsè, monte otobis oswa kondi sou pon – sa ki ka fè li evite sityasyon sa yo.

Si ou remake nenpòt nan chanjman konpòtman sa yo nan timoun ou an, *poze kesyon*. Si ou gen kesyon toujou, *mande pedyat ou an enfòmasyon sou sa ou te obsève yo*. Yon fraz senp tankou “mwen te remake kèk chanjman nan konpòtman timoun mwen an ki pa sanble nòmal pou timoun mwen an” ka kòmanse konvèsasyon an. Pedyat ou an ka ede ou konnen si gen rezon pou ou enkyete w.

Kijan Yo Trete Anksyete?

Twoub anksyete yo kapab trete anpil, epi tank li pi bonè li pi bon. Tretman an ka gen ladann yon melanj terapi avèk pawòl oswa konsèy ak medikaman. Terapi konpòtmantal tankou Terapi Konpòtmantal Koyitif ak meditasyon ka ede timoun ou an jere laperèz yo.

Terapi Konpòtmantal Konitif (Cognitive Behavioral Therapy, CBT) se yon fason pou chanje panse laperèz pou vin fè yo pi reyalis. Si timoun ou an sou estrès sansès konsènan devwa, kritik kanmarad, oswa nenpòt lòt bagay, CBT ede li konprann kisa nan panse li yo ki fè li pè. Si li fè antrènman sou fason pou modifiye panse sa yo, sa ede li jere emosyon li epi chanje konpòtman. Sa gen ladan ekspozisyon timoun ou an tou dousman nan bagay ki lakoz detès, pandan y ap ede li rete rilaks epi an kontwòl.

Pa bliye, se oumenm ki konnen timoun ou an pi byen. Si ou remake yon bagay diferan nan konpòtman timoun ou an, li toutafè nòmal pou ou gen enkyetid. Pou pwofite de okazyon sa pou aprann plis, pale ak pedyat ou an oswa yon lòt founisè swen sante ou fè konfyans.

Pou aprann plis sou devlopman an bòn sante ak sou sante mantal dapre gwoup laj timoun yo, ale sou Paj Project TEACH pou Paran ak Fanmi: bit.ly/PTEACH-Family