



## 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).

*La tua farmacia*