

Hvað er kvíði?

- Kvíði er annað orð yfir áhyggjur, ótta og hræðslu
- Kvíði er eðlilegt viðbragð einstaklings við ógn, hvort sem ógnin er raunveruleg eða hugsuð
- Kvíði getur verið lærð hegðun
 - Þú lærir að takast á við vandamál
 - Þú lærir að tengjast öðru fólki – treysta á aðra
 - Þú lærir að vega og meta hættur
 - Þú lærir að takast á við ögrandi verkefni

Hvenær er kvíði of mikill?

- Alvarleiki kvíða oft metinn út frá hamlandi einkennum
 - Er barnið að missa af tækifærum til þroska?
 - Er barnið að sleppa ánægjulegum athöfnum?
 - Er barnið að forðast félagsleg samskipti þrátt fyrir augljósan hagnað?

Hamlandi kvíði

- Þegar líkamleg einkenni eins og magaverkur og höfuðverkur sýna sig án ástæðu
- Ótti gagnvart breytingum
- Endalausar spurningar um öryggisatriði
- Flótti frá athöfnum...
- Þarf óeðlilega mikla hvatningu við daglegar athafnir

Við fáum öll kvíða

- Það greinir á milli þegar einstaklingurinn hefur ekki nóg bjargráð
 - Treystir sér ekki til að mæta ógninni
 - Gerir hlutina stærri en þeir eru
 - Hugsar ekki í lausnum
 - Festist í hugsana yfirsnúningi – endurtekinni neikvæðri hugsun
 - Gefst upp áður en hann/hún byrjar
 - Alhæfir út frá einstökum atburðum

Kvíði og þunglyndi

Þeir sem glíma við
þunglyndi dvelja oft
við fortíðarhugsanir
Hugsa aftur og aftur um
liðin atvik
Rifja upp setningar...

Þeir sem eru kvíðnir
dvelja við framtíðar-
hugsanir.
Það sem gæti gerst...
Það sem hugsanlega er
að mér..
Það sem aðrir gætu
séð....



Nota alhæfingar
Yfirsúningur hugsana
Túlka neikvætt
Sjá ekki möguleika
Draga sig í hlé

Höndla ekki óvissu
Fresta hlutum
Mikla hlutina
Alhæfa
Sjá ekki möguleika

Þunglyndi - einkenni

- Sofa miklu lengur en vanalega.
- Sofa ekki vel.
- Vakna kannski snemma á morgnana.
- Sofna oft á daginn.
- Matarlyst breytist, léttast eða þyngjast.
- Eirðarleysi
- Einangrast frá vinum og fjölskyldu.
- Erfitt með að einbeita sér.
- Misst áhuga á því sem áður var gaman.
- Yngri börn sýna oft reiði, þirring og kvarta undan líkamlegum kvillum
- Hafa oft glatað voninni.
- Eru með sektarkennd.
- Breytast í skapi og haga sér öðruvísi.
- Var kannski rólegur áður, en þjáist núna af eirðarleysi.
- Var kannski félagslyndur en lokar sig núna af.
- Finnst lífið ekki þess virði að lifa því.

Þunglyndi - áhættuþættir

- Neikvæður hugsanagangur – túlka atburði rangt
- Vanvirkni
- Stress og erfiðar aðstæður
- Lítil eða léleg samskipti í fjölskyldu
- Erfiðleikar við að hugsa í lausnum
- Erfiðleikar við að stýra sjálfum sér
- Erfiðleikar í félagslegum samskiptum
- Of mikil tölvunotkun

Áhrifaþættir

- Tölvunotkun og þunglyndi –
rannsóknarniðurstöður birtar í British Journal of Sports Medicine:

1 tími á dag – lítil áhrif

2,5 klst. á dag – 8 % auknar líkur á þunglyndi

3 klst. á dag – 19% aukning

4 klst. á dag – 46% aukning

5 klst. eða meira – 80% meiri líkur á að fá þunglyndi

- Jákvæð samskipti við foreldra
 - Meiri vellíðan barna í skóla
 - Betri námsárangur
 - Minni líkur á frávíkshögðun
 - Betri sálræn og félagsleg líðan

Hvað getum við gert til að vinna á móti þunglyndi?

- Notaða tímann – vera með börnunum okkar í leik og starfi
- Stjórna tölvunotkun okkar og barnanna okkar
- Ræða saman og kenna barninu að hugsa gagnrýnið
- Kenna barninu að hugsa í lausnum
- Stoppa við alhæfingar

Lífið... Lærum að lifa ...

- Hver og einn þarf að læra að hugsa um og taka á móti kröfum lífsins
- Stundum eru spurningar sem mæta okkur flóknar og ekki hægt að fá að vita hvað muni gerast
 - Hvernig verður framtíðin?
 - Hvað gerist á morgun?
- Öll þurfum við að læra að taka margræðni hlutanna og þola breytileikann
 - Sveigjanleiki
 - Breytingar