



El 13% de nois i noies d'entre 9 i 17 anys pateixen ansietat

El trastorn d'ansietat és una de les patologies psiquiàtriques més freqüents entre els infants i els adolescents. Les manifestacions més habituals en aquest sector d'edat són el trastorn d'ansietat generalitzat, les fobies i l'ansietat de separació

*TEXT: ACTAD - Associació Catalana pel Tractament dels Trastorns d'Ansietat i Depressió / Redacció Protagonistes, ja!
FOTO: Sebastian Danon*

Els trastorns d'ansietat afecten aproximadament a 13 de cada 100 infants i adolescents d'entre 9 i 17 anys i esdevenen el més comú entre els problemes mentals, emocionals i de comportament que es presenten entre aquest sector, per sobre de la depressió o els trastorns del comportament. Si bé l'ansietat és una reacció normal que ens fa romandre alerta davant determinades condicions de l'entorn, quan aquesta resposta es produeix de forma desproporcionada en intensitat o freqüència pot derivar en patològica.

Es infants i adolescents amb trastorns d'ansietat acostumen a experimentar una por intensa, preocupació o inquietud que poden durar llargs períodes de temps i afectar significativament les seves vides. Si no es tracta amb la deguda rapidesa, els trastorns d'ansietat poden derivar en repetides absències a classe o una incapacitat per a acabar el període d'escolaritat, deteriorament en les relacions amb iguals, baixa autoestima, abús de l'alcohol o altres tipus de drogues o trastorns d'ansietat en edat adulta.

Diversos estudis apunten a que l'ansietat afectaria d'igual forma als nois i a les noies en l'adolescència i de forma desigual en la infància: els nens serien més propensos a la fòbia social, mentre



Un de cada 25 infants experimenta ansietat de separació, sovint relacionada amb la figura materna

que les fòbies simples i l'agorafòbia són més freqüents entre les nenes. Les nenes es veuen més afectades que els nens pel problema i gairebé la meitat dels infants i adolescents amb aquest trastorn pateixen un segon trastorn d'ansietat o un altre trastorn mental o de comportament, com la depressió. A més, poden coexistir amb problemes de salut físics.

El trastorn d'ansietat és més freqüent entre les classes desfavorides i en el qual intervenen diferents factors de risc, com seria l'exposició dels infants a un entorn violent. Els estudis suggereixen que els infants i adolescents tenen més possibilitats de desenvolupar el

trastorn si els seus pares el pateixen, coexistint factors biològics amb ambientals. Així mateix, recents investigacions han confirmat que el caràcter del noi o la noia pot jugar un paper molt important en els trastorns d'ansietat. Per exemple, alguns infants acostumen a ser molt tímids i adoptar una actitud molt retreta en situacions fora de l'àmbit familiar, el que ja ens podria donar un senyal de risc pel que fa al desenvolupament aquesta mena de trastorns. La investigació en aquets àrea és força complexa degut a que les pors en la infantesa molt sovint acostumen a esvair-se al créixer. També és important realitzar una observació

més curosa quan els nens tenen entre 6 i 8 anys. Durant aquest període, la por dels nens a la foscor i als éssers imaginaris minva i augmenta l'ansietat cap el rendiment escolar i les relacions socials. Un excés d'ansietat en els infants d'aquesta edat, pot ser un senyal d'alerta pel que fa al posterior desenvolupament dels trastorns d'ansietat.

Tipologia dels trastorns d'ansietat

L'ansietat en els infants i adolescents pot aparèixer en forma de fòbies, trastorn d'ansietat de separació, trastorn d'ansietat generalitzada, trastorn d'estres posttraumàtic i trastorn obsessiu-compulsiu.

Els infants i adolescents amb trastorns d'ansietat generalitzada es preocupen massa per les seves activitats, sigui pel seu rendiment acadèmic, esportiu, o àdhuc per ésser puntual. Aquesta mena de persones acostumen a ésser molt responsables, se senten tensos i necessiten molta seguretat. És possible que es queixin de dolors d'estómac i altres afeccions que no semblen tenir una causa d'ordre físic.

El trastorn d'ansietat per separació es manifesta en l'infant amb dificultats en deixar als seus pares per anar a l'escola o a les colònies d'estiu, a quedar-se a casa d'un amic o a estar sol. Sovint, tenen una dependència excessiva dels seus pares i tenen problemes per agafar el son. El trastorn pot anar acompanyat de depressió, tristesa o por a que algun membre de la família marxi o es mori. Aproximadament, un de cada 25 nens l'experimenta.

Les fòbies afecten el noi o la noia provocant-li excessives pors no reals a certes situacions u objectes. Moltes

fòbies tenen noms específics i el trastorn pot centrar-se en animals, tempestes, aigua, llocs alts o situacions específiques com poden ser trobar-se tancat en un lloc reduït. Els infants i adolescents senten veritable por a ser criticats o jutjats durament pels altres. Intentaran evitar aquells objectes i situacions temudes, per la qual cosa el trastorn pot limitar greument les seves vides.

Els atacs de pànic repetitius en nens i adolescents sense cap causa aparent són senyals d'un desordre de pànic. Es tracta de períodes intensos de por acompanyats per forts batecs del cor, suor, mareig, nàusees o sentiment de mor imminent. La experiència és tan terrible que viuen amb la por de poder patir un altre atac. Els nois i noies amb el trastorn acostumen a fer qualsevol cosa per evitar la situació que creuen els produirà un altra atac. És possible que no vulguin anar a l'escola o separar-se dels seus pares.

D'altra banda, els nens i els adolescents amb trastorn obsessiu-compulsiu es veuen atrapats en un patró de pensaments i comportaments repetitius. Si bé poden reconèixer que aquests semblen no tenir cap sentit, essent a la vegada veritablement traumatitzant, són molt difícils de parar. El comportament compulsiu pot dur a una persona a rentar-se repetidament les mans, comptar o bé posar en ordre objectes una i una altra vegada. Dos de cada 100 adolescents experimenten trastorns obsessius.

Finalment, els nens i adolescents poden desenvolupar un estres posttraumàtic després d'haver experimentat un esdeveniment greument estressant, com poden ser abusos físics o sexuals o haver presenciat un fet violent o un desastre natural o provocat. Els joves

poden experimentar l'esdeveniment una i una altra vegada, en forma de records impactants, instantànies o una altra mena de pensaments pertorbadors. Com a resultat, poden intentar evitar tot el que es troba associat amb el trauma. També sobreactuar al tenir un ensurt o patir trastorns de la son.

Tractament dels trastorns d'ansietat

Existeixen una àmplia varietat de tractaments i serveis per ajudar els infants i adolescents que pateixen trastorns d'ansietat. Després de diagnosticar el trastorn, es poden contemplar tractaments com el cognitiu-conductual -mitjançant el qual els afectats aprenen a tractar amb les seves pors, modificant alhora les maneres de pensar i de comportar-se-, tècniques de relaxació, *Biofeedback* -control de l'estrès i tensió muscular-, teràpia familiar, formació familiar i medicació.

Si les famílies o les persones de l'entorn de l'infant o l'adolescent observen símptomes repetitius de trastorn d'ansietat, haurien de parlar-ho amb el seu metge de capçalera per tal que pugui determinar si aquests símptomes són produïts per un trastorn i derivar el cas a un professional de la salut mental. El professional de salut mental ha d'estar especialitzat en treballar amb nens i adolescents, utilitzar la teràpia cognitiu-conductual o teràpia del comportament, o ser un doctor especialitzat en aquests tipus de trastorns. També es pot obtenir informació adient en biblioteques, llibreries o altres fonts, assessorar-se sobre tractaments i serveis, parlar amb altres famílies afectades i localitzar organitzacions o associacions de famílies amb el mateix problema.