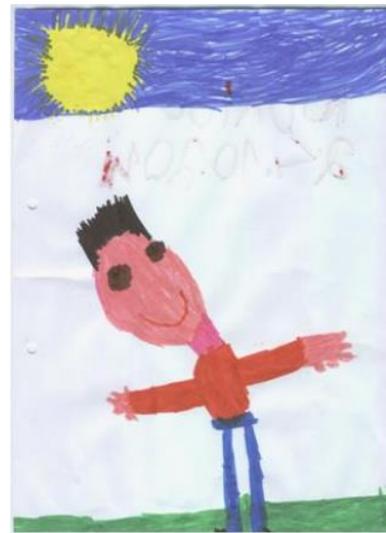


PERTURBAÇÃO DA ANSIEDADE DE SEPARAÇÃO

Informação aos pais



O que é a Perturbação da Ansiedade de Separação?

A Perturbação da Ansiedade de Separação caracteriza-se principalmente por **um mal-estar excessivo**, para a idade de desenvolvimento da criança, quando esta antecipa ou experiêcia uma **separação**. As crianças que sofrem desta perturbação sentem um medo persistente relativamente a estarem isoladas das mães, pais, ou outras pessoas com quem existe uma forte ligação. Esta perturbação **interfere com a capacidade de desempenho** da criança em algum aspeto da sua vida. A ansiedade afeta: sentimentos, comportamentos e pensamentos.

Quando é que falamos em Perturbação da Ansiedade de Separação?

O seu filho...

...não o quer deixar sair de casa, mesmo ficando com outras pessoas conhecidas?

...não é capaz de passar noites em casa de um amigo ou de ir para campos de férias?

...é muito apegado a si ou exige demasiado contacto físico?

...recusa-se a ir à escola?

...tem dificuldades em dormir sozinho durante a noite?

...liga-lhe constantemente quando estão separados?

...sente-se mal por estar afastado de casa, mesmo estando consigo?

...não consegue ir brincar com amigos a casa destes, mesmo que sejam vizinhos?

...sente ansiedade por estar em casa sem si, mesmo durante o dia?

...tem preocupações e/ou pesadelos acerca da separação ou de que algo de mau lhe aconteça?



Sim

Se algumas destas situações acontecem com o seu filho, é possível que se trate de uma Perturbação de Ansiedade de Separação. Estamos perante este quadro quando identificamos no mínimo **três das oito características** abaixo descritas, durante pelo menos quatro semanas.

- Mal-estar acentuado e persistente face ao afastamento ou previsão do mesmo de casa ou de pessoas importantes;
- Preocupação excessiva com a perda ou perigos que envolvam as pessoas importantes para si;
- Grande preocupação com acontecimentos graves que levem à sua separação dos entes queridos;
- Resistência ou recusa em ir à escola ou outros locais, devido ao medo da separação;
- Resistência ou recusa a ficar em casa, sem alguma pessoa importante, devido ao medo da separação;
- Resistência ou recusa em dormir afastado de uma pessoa importante ou fora de casa, devido ao medo da separação;
- Pesadelos recorrentes envolvendo o tema da separação;
- Queixas de mal-estar físico quando confrontadas com o tema da separação.

Que situações podem desencadear um episódio de perturbação de ansiedade de separação?

- A primeira experiência escolar (Creche, Pré-escola)
- A entrada para o Jardim de Infância ou para o 1º Ciclo
- O início do 2º ou 3º Ciclo do Ensino Básico
- A permanência em casa, sem ida à escola, durante uma semana ou mais (férias, doença, morte na família)

- A separação de um dos pais (divórcio, viagem, morte) ou ausência da criança de casa por uma semana ou mais
- A doença ou morte de alguém próximo (familiar, colega)
- A mudança de casa
- A mudança de escola
- O início da puberdade

Factos interessantes sobre a Ansiedade de Separação...

- Habitualmente as crianças que sofrem de ansiedade de separação são mais novas do que crianças com outro tipo de perturbações de ansiedade;
- Há mais raparigas do que rapazes com ansiedade de separação;
- Várias crianças com ansiedade de separação vivem em famílias monoparentais (só com a mãe ou só com o pai);
- A perturbação da ansiedade de separação dura menos tempo do que outro tipo de perturbações de ansiedade na infância e é a mais comum;
- A perturbação acontece por episódios e não é crónica;
- Pode acontecer um único, ou múltiplos episódios;

Grande parte das crianças com ansiedade de separação apresenta resistência em ir à escola.

Está a ensinar o seu filho a ser ansioso?

As crianças podem aprender a ser ansiosas através de comportamentos - verbais ou não verbais - dos pais, quer estes tenham sido diagnosticados com uma perturbação de ansiedade (o que é mais provável) ou não.

Existem várias formas através das quais pode, involuntariamente, potenciar a ansiedade no seu filho:

a. A aprendizagem por observação é uma das principais. Tal como as crianças aprendem palavras ou gestos por imitação, também podem aprender reações emocionais através da observação e imitação, sendo que quanto mais próxima for a pessoa, mais provável é que aconteça esta aprendizagem. Alguns pais conseguem com sucesso esconder os seus medos, controlando as suas reações, mas outros não o conseguem fazer, podendo transmitir estes medos aos seus filhos. Por exemplo, uma mãe com medo de gatos pode através do seu comportamento (e mesmo que não o queira) fazer com que o seu filho/a desenvolva também este medo, até mais intensamente (pode desenvolver inclusive medo de imagens de gatos em livros ou na televisão).

b. O reforço (verbal ou físico) do medo e da fuga é uma outra forma de tornar mais fortes os medos das crianças, uma vez que ao encorajar comportamentos de evitamento da situação temida, adiamos o confronto com a mesma, tornando-se cada vez mais difícil de o fazer. Quando o seu filho/a fica muito ansioso face a uma situação nova (por exemplo, o primeiro dia numa aula de futebol), poderá ter tendência a reconfortá-lo e ser condescendente com a sua vontade de desistir. Ainda que isso demonstre compreensão da sua parte, poderá dificultar a capacidade do seu filho/a de, no futuro, voltar a enfrentar situações semelhantes. **Tente antecipar** situações que podem gerar ansiedade e familiarizar o seu filho com os locais e/ou pessoas, de forma a que este se vá sentindo mais preparado para as enfrentar.

c. Atualmente somos “bombardeados” com notícias de catástrofes e crimes, pelo que não é estranho que nos preocupemos excessivamente com os nossos filhos. No entanto, esta “**visão ansiosa do mundo**”, em que se acredita que este é um lugar perigoso, assustador e imprevisível, onde acontecem muitas coisas más, não é saudável nem útil. Poderá tentar contrariar estas crenças, de modo a sentir-se menos ansioso e, assim, **não transmitir esta ansiedade** ao seu filho.

d. Alguns pais protegem os seus filhos persistentemente e em demasia, tendo um **estilo de educação superprotetor**, que pode gerar problemas de ansiedade. Esta atitude pode levar a que as crianças não tenham as experiências necessárias para aprender a lidar com as situações com que vão sendo confrontadas. Assim, na adolescência, como estas crianças não amadurecem ao mesmo ritmo que as outras, tornam-se muito ansiosas relativamente à mudança e às novas expectativas, e ficando muito dependentes do lar e das famílias, ao contrário do que seria esperado. Se acha que é superprotetor, procure observar e falar com outros pais, tentando perceber como estes se relacionam com os seus filhos.

e. Outros pais são excessivamente críticos, apontando sistematicamente as falhas dos seus filhos e fazendo-lhes poucos elogios, tendo um **estilo de educação supercrítico**. Uma vez mais, isto pode despoletar ansiedade nas crianças, que ficam “em alerta”, preparando-se para receber os comentários negativos.

Estas crianças geralmente culpabilizam-se em demasia, tornam-se perfeccionistas e podem desenvolver comportamentos de verificação sistemática daquilo que fazem. Muitos pais adotam este padrão porque foi assim que eles próprios foram educados, enquanto outros demonstram negatividade devido ao seu estado emocional (ex. depressão). No entanto, tomando consciência desta situação, podem fazer um esforço por alterar o seu estilo educativo.

Como posso impedir um episódio antes de começar?

1) Circunstâncias não familiares têm maior probabilidade de gerar ansiedade: Tanto quanto possível, **familiarize o seu filho com a situação de separação com antecedência**, antes de a mesma acontecer.

2) Tentar prematuramente uma situação de separação “demasiado grande” pode dar origem a um episódio: **Comece por pequenas separações e progrida gradualmente** (comece com situações mais fáceis, avançando para outras que causam maior ansiedade passo a passo, quando as primeiras estão “controladas”), usando as reações do seu filho como orientação. Por exemplo, pode começar por combinar com o seu filho que vá brincar para casa de um amigo que mora perto durante meia hora e, quando ele se sentir confortável, passar para uma hora. Quando se sentir à vontade com uma hora, pode passar para a casa de um amigo que more um pouco mais longe e assim sucessivamente.

3) Ter consigo coisas que fazem lembrar a casa ou a família ou a que se sintam ligados pode ajudar as crianças a estar mais à vontade: **Utilize “objetos de transição” durante as separações**, pois estes podem ajudar a diminuir a ansiedade.

4) Quando as crianças ultrapassam situações de separação com sucesso, é importante recompensá-las pelo seu esforço: **Utilize recompensas para reforçar o comportamento que quer, de preferência o mais rápido possível** – através do elogio, de um bem material (que a criança queira mesmo, mas que pode ser simples e barato) ou de uma situação especial (como uma ida ao cinema).

5) Evitar ou fugir de uma situação aumenta a ansiedade de separação da criança, pois o comportamento irá repetir-se quando esta for confrontada com uma situação semelhante: **Desencoraje comportamentos de fuga ou de evitamento de situações**, encorajando antes o seu filho a encará-las. No entanto, em alguns casos, se a criança não está preparada (se for um “salto” demasiado grande), forçá-la a enfrentar a situação pode piorar a situação. Se tem dúvida sobre se a criança está preparada ou não para uma situação de separação, poderá pedir a ajuda de um profissional.

Como posso acabar com um episódio depois de já ter começado?

Antes de mais, é importante compreender que a Perturbação de Ansiedade de Separação não se trata sozinha. Sem intervenção, tende a piorar.

Contudo, com intervenção adequada, praticamente todas as crianças melhoram.

1) Quanto mais tempo evitar a situação de separação, maior será a dificuldade do seu filho em enfrentar os seus medos: **Encare o problema e comece a intervir o quanto antes**. Anteriormente foi referido que só se pode diagnosticar formalmente a Perturbação de Ansiedade de Separação após 4 semanas de persistência do problema.

Contudo, se o seu filho tem manifestado três ou mais dos sintomas acima descritos, não espere mais tempo para começar a intervir.

2) A falta de compreensão acerca do que se está a passar e o sentimento de estranheza, faz com que o seu filho/a se sinta sozinho e desconfortável: **Ensine o seu filho/a a lidar com a ansiedade de separação**. Dar informação às crianças, permite um maior entendimento do que se passa com elas. Através de exemplos de outras crianças que passaram por situações idênticas e conseguiram superar os seus medos, o seu filho/a pode identificar-se, deixando de se sentir sozinho/a.

3) Ir confrontando a criança com a situação temida é a chave para resolver o problema: **Crie juntamente com o seu filho/a uma lista de medos, para ir encarando progressivamente**. Os primeiros itens da lista deverão referir-se a situações que causam baixa ansiedade, indo gradualmente passando para a exposição a situações que implicam maiores níveis de ansiedade. A criança deverá ter a oportunidade de se confrontar com esses medos várias vezes e sem grandes períodos de intervalo entre elas (várias vezes por semana, ou até diariamente), permitindo assim que a criança se habitue à situação e diminua os níveis de ansiedade causada pela mesma.

4) As estratégias de adaptação são bastante eficazes na redução da ansiedade, quando a criança antecipa ou enfrenta um ataque de ansiedade: **Pense com o seu filho/a quais as estratégias que este/a pode utilizar para lidar de forma mais eficaz com as situações de separação**. Encoraje o seu filho usar estratégias como as que se seguem:

Pensamento positivo >>> Substitua os pensamentos aterrorizadores, causadores da ansiedade, por pensamentos positivos, que diminuam o grau de ansiedade. Para isso, antes de mais, ajude o seu filho a tomar consciência dos pensamentos que o incomodam. Pode pedir-lhe que feche os olhos, imaginando que está numa situação de separação que lhe cause ansiedade e pergunte-lhe em que é que está a pensar. Posteriormente, pense com ele/a em situações boas que possam substituir os pensamentos maus, quando estes ocorrem.

Imagens mentais agradáveis >>> Sugira ao seu filho/a que pense em situações agradáveis, ou momentos assados felizes (este levantamento de ideias, deve ser feito pela própria criança, pois o importante é que as imagens escolhidas sejam apaziguadoras para ele/a). Estas imagens devem ser utilizadas sempre que a criança se sente ansiosa (se considera que o seu filho/a pode ter dificuldade em fazer isto, ponha-o a imaginar os momentos agradáveis em situações que causem pouca ansiedade, antes da sua utilização em situações de separação).

Respiração profunda >>> Incentive o seu filho/a a contariar a ansiedade através da respiração lenta e profunda. Vá para um local tranquilo e peça ao seu filho/a que feche os olhos. Ensine-o a inspirar lentamente pelo nariz, contando até 3 e colocando as mãos na barriga para sentir a respiração. De seguida, expirar devagar (Os ombros não se devem levantar). Faça isto com o seu filho/a cerca de 10 vezes por dia, durante uma ou duas semanas.

Quando sentir que ele/a já está a conseguir fazê-lo confortavelmente, proponha-lhe que comece a fazer o mesmo em situações de ansiedade (Esta técnica pode ser utilizada em qualquer situação e não é necessário fechar os olhos, pelo que ninguém tem que saber que está a fazê-lo).

5) Os sucessos da criança à medida que esta consegue enfrentar os seus receios, devem ser valorizados, pois transmite-lhe a confiança de que é capaz: **Crie um sistema de recompensas para reforçar as suas “pequenas grandes vitórias!”** Pode criar duas listas de recompensas: uma poderá ser utilizada para atribuir pequenas recompensas cada vez que a criança enfrenta uma situação de separação; outra deverá ser utilizada para a atribuição de recompensas maiores, quando a criança passa para um novo item da lista de medos criada, referente a situações geradoras de maior ansiedade.

Pode colocar um autocolante para assinalar as vitórias do seu filho/a. Estas listas devem estar em locais bem visíveis pois, desta forma, a criança sente-se mais valorizada, aumentando o seu sentimento de capacidade para enfrentar os medos.

Não deve preocupar-se se não conseguir encontrar as causas que originaram a ansiedade do seu filho. O mais importante é saber de que tipo de problema se trata, para saber como agir!

Bibliografia e Recursos úteis

(1996). *DSM-IV – Manual de diagnóstico e estatística das perturbações mentais*. Lisboa: Climepsi Editores.

Kendall, P. C. (2011). *Child and adolescent therapy: Cognitive-behavioral procedures* (4th ed.). London: The Guilford Press.

Kendall, P. C., & Hedtke, K. A. (2011). *O livro do gato habilidoso: Manual do terapeuta – terapia cognitivo-comportamental para crianças ansiosas*. Lisboa: Coisas de ler.

Last, C. (2006). *S.O.S. crianças*. Lisboa: Casa das Letras