

B U D A P E S T

05/06/2025

# KERTVÁROS MAGAZIN

A Kertváros Pszichológiai Rendelő magazinja

## gyermekkorí szorongás

“Figyeljünk a jelekre!” – Dr. Törő Krisztinával beszélgettünk a gyermekkorí szorongásról

Kertvárosi Magazin | Havi interjúnkban Dr. Törő Krisztinát, a Kertváros Pszichológiai Rendelő klinikai szakpszichológusát és igazságügyi szakértő pszichológusát kérdeztük a gyermekkorí szorongás felismeréséről, típusairól és a szülők lehetőségeiről.

**KM:** A szorongás szinte minden gyermeket érint valamilyen formában. Mikor kell mégis komolyan venni a tüneteket?

**Dr. Törő Krisztina:** Valóban, a szorongás természetes része a gyermek fejlődésének. Bizonyos életkorokhoz kötötten teljesen normális, hogy a gyermekek félnek



bizonyos dolgoktól – például kisgyermekkorban a szeparációtól, később a haláltól vagy az iskolai teljesítménytől. Azonban, ha ezek a félelmek több mint négy héten át fennállnak, és zavarják a gyermek mindennapi működését – például az iskolai jelenlétet, az alvást, vagy a szociális kapcsolatait –, akkor érdemes szakemberhez fordulni.

**KM:** Milyen viselkedésbeli vagy testi tünetek utalhatnak szorongásos problémára?

**Dr. Törő Krisztina:** Tipikus figyelmeztető jel lehet, ha egy korábban nyitott, aktív gyermek hirtelen visszahúzódóvá válik, vagy fordítva: nyughatatlan, agresszív lesz. Előfordulhatnak alvászproblémák, fejfájás, hasfájás, hányinger, vagy akár éjszakai bepisilés is. Az is gyanúra adhat okot, ha a gyermek rendszeresen kerülne az óvodát vagy iskolát, vagy irracionális félelmek gyötrik, amelyek újra és újra visszatérnek a gondolataiban.



**KM:** Milyen típusai vannak a gyermekkori szorongásos zavaroknak?

**Dr. Törő Krisztina:** A legismertebb a *szeparációs szorongás*, amely különösen az óvodakezdekskor, iskolaváltáskor jelentkezik. A *szociális szorongás* esetén a gyermek nehezen oldódik fel közösségben, visszahúzódó, nem szívesen szólal meg mások előtt. A *szelektív mutizmus* során a gyermek bizonyos helyzetekben, például az iskolában nem beszél, pedig otthon gond nélkül kommunikál. A *teljesítményszorongás* azoknál jelentkezik, akik túlzott megfelelési kényszert éreznek. Léteznek *specifikus fóbiák* is – például állatoktól vagy sötétségtől való félelem –,

de előfordulhat *generalizált szorongás* is, amikor a gyermek szinte mindentől tart. Súlyosabb esetekben *pánikzavar* vagy *poszttraumás stressz-zavar* is kialakulhat.



**KM:** A rendelőben gyakran előfordulnak ilyen esetek?

**Dr. Törő Krisztina:** Igen, egyre gyakrabban. Sok szülő először bizonytalan, hogy amit tapasztal, az „csak” korszakos nehézség, vagy valami komolyabb problémára utal. Éppen ezért fontos az edukáció: a szülők akkor tudnak jól segíteni, ha felismerik a jeleket és időben kérnek segítséget. Nálunk a rendelőben igyekszünk egy elfogadó, biztonságos környezetet teremteni, ahol a gyermek és a szülők is támogatást kapnak.

**KM:** Mit tehetnek otthon a szülők, akár megelőzőként?

**Dr. Törő Krisztina:** Már egészen kicsi kortól kezdve sokat számít a biztonságos kötődés kialakítása: testközelség, ringatás, éneklés, mondókázás – ezek mind segítik az idegrendszer fejlődését. Később a szabad játék, a természetben való mozgás, vagy épp a relaxációs technikák is hasznosak. 3-

4 éves kortól be lehet vezetni a progresszív izomrelaxáció (izomcsoportok megfeszítése és ellazítása a feszültség csökkentésére) alapjait, 10 éves kortól pedig akár az autogén tréninget (képzeleti gyakorlatokkal történő testi-lelki ellazulás) is. A legfontosabb, hogy a gyermek merjen beszélni az érzéseiről, és érezze, hogy meghallgatják.



**KM:** Végül: mi lehet a legfontosabb gondolat, amit érdemes a szülőknek útravalóul adni?

**Dr. Törő Krisztina:** Ne féljünk segítséget kérni! A szorongás nem szégyen, hanem egy jelzés, hogy valami túlterhelő a gyermek számára. Ha időben észrevesszük és kezeljük, azzal nemcsak a tüneteket csökkenthetjük, de megerősíthetjük gyermekünk lelki ellenálló képességét is a jövőre nézve.



**KM:** Köszönöm a beszélgetést!

**Dr. Törő Krisztina:** Én is köszönöm! Örülök, hogy a Kertváros Magazin olvasóihoz is eljuthat ez a fontos téma.