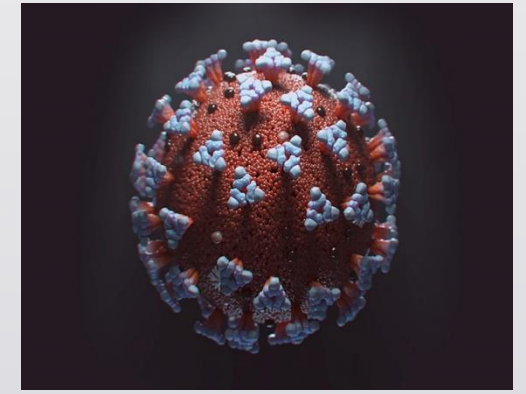
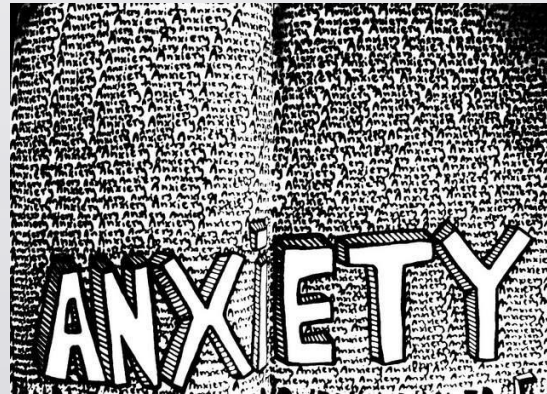

Tulburarea anxioasă la adolescenți în context pandemic



Ce este anxietatea?

- Grijiile și fricile sunt normale în dezvoltarea și adaptarea copiilor.
- Anxietatea și frica îndeplinesc criteriile pentru o **tulburare de anxietate** clinică atunci când preocupările sunt **persistente și excesive**, provocând suferință notabilă și **afectare în viața de zi cu zi**. *



neliniște, ruminăție excesivă și teamă cu privire la viitor **

frică și îngrijorare excesivă

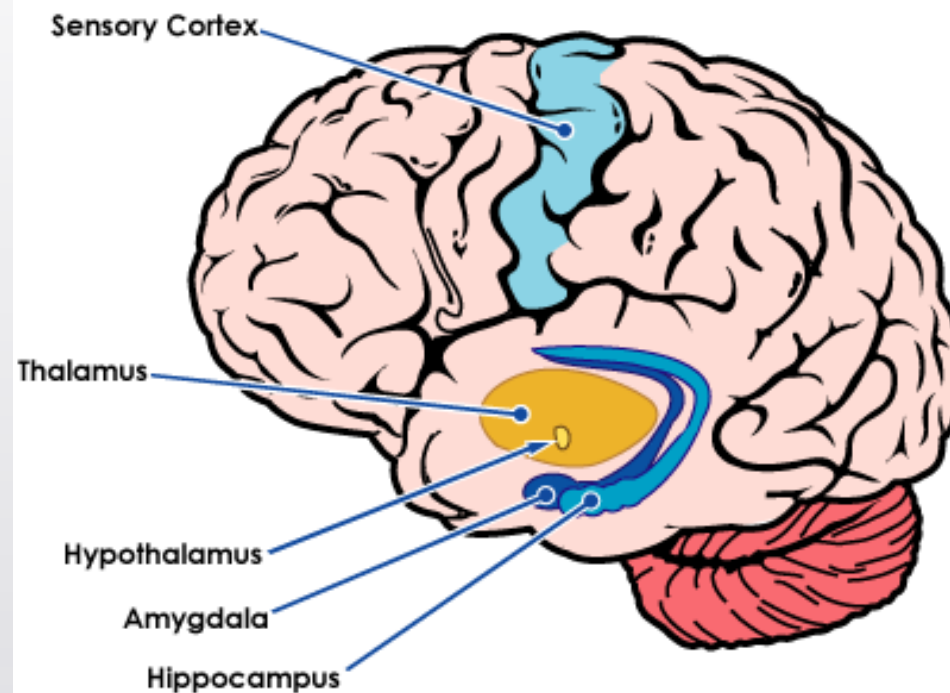
*. William W. Hay Jr., MD, Mark J. Abzug, MD, Myron J. Levin, MD, Maya Bunlk, MD, MPH, *CURRENT Diagnosis & Treatment Pediatrics TWENTY-FIFTH EDITION*, ISBN: 978-1-26-045781-0, p. 178,

** *NELSON ESSENTIALS OF PEDIATRICS, EIGHTH EDITION INTERNATIONAL EDITION* ISBN: 978-0-323-51145-2, p. 209.

Biologia tulburării anxioase

- Studiile au demonstrat un „circuit al fricii” în creier, compus din **amigdală, cortexul prefrontal medial și lateral și hipocamp**. Studiile de imagistică prin rezonanță magnetică structurală au identificat modificări ale volumului materiei cenușii asociate cu tulburările de anxietate la copii.
- Studiile au descoperit că tinerii cu tulburări de anxietate au o reacție exagerată a amigdalei la vizualizarea fețelor înfricoșate.

Parts of the Brain Involved in Fear Response



©2005 HowStuffWorks

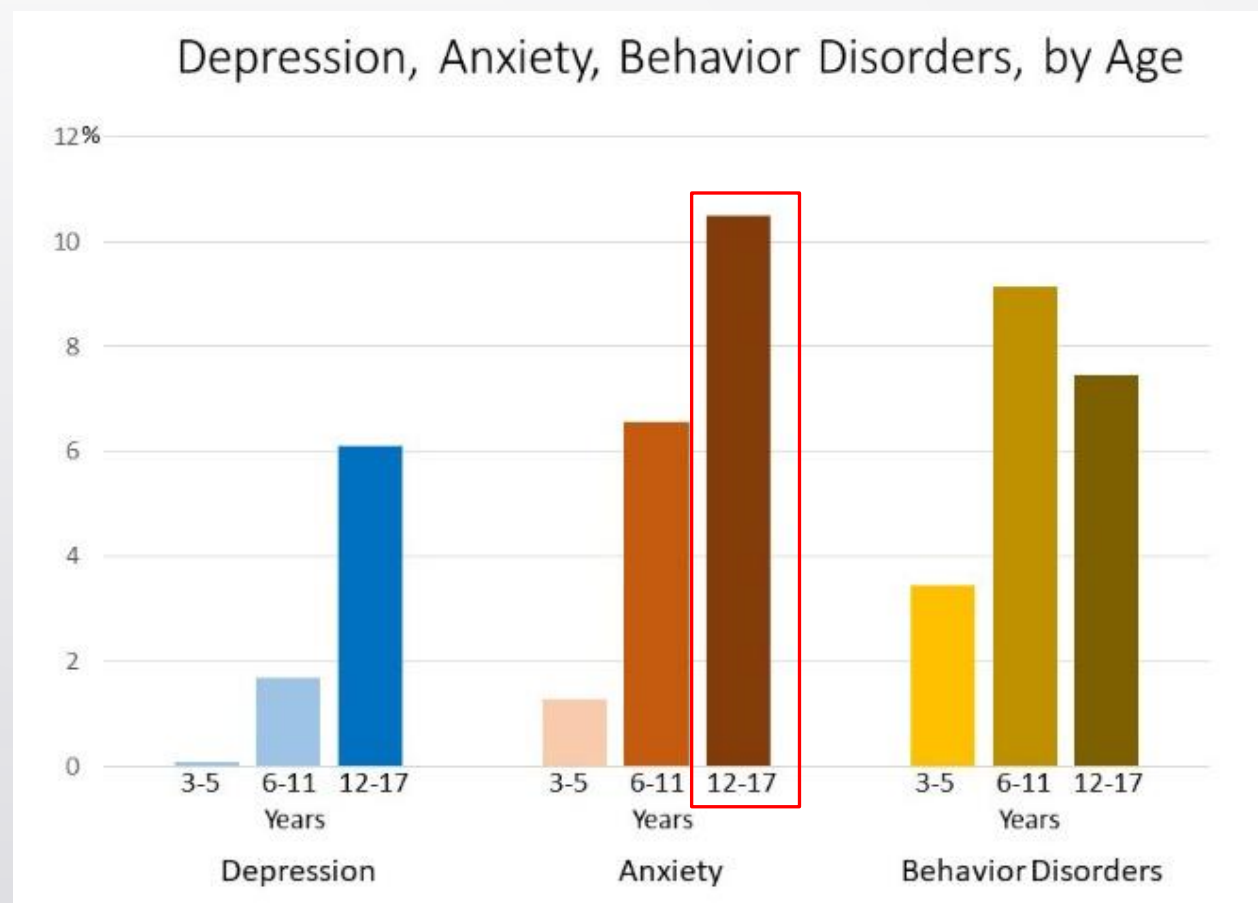
Tipuri de anxietate la adolescenti

- **Anxietatea generalizată** - temeri care nu sunt legate de un lucru specific, dar sunt despre situațiile pe care le întâlnești zi de zi.
- **Anxietatea socială** - teama de a fi în public sau la diverse evenimente unde oamenii ar putea să te judece.
- **Atacul de panică** – situații repetate în care simți o frică foarte mare.
- **Agorafobie** - frica de a avea un atac de panică în anumite situații.
- **Fobii** - frica intensă privind obiecte, situații, etc.
- **Anxietatea de separare** - frica de a fi departe de casă sau de persoana iubită.



Frecvență sau nu la adolescenți și tineri?

- Tulburarea anxioasă afectează **5-10%** dintre copii și adolescenți și potrivit CDC, acest număr a crescut în ultimul deceniu.
- Aceasta este mai frecvent întâlnită la copii mai mari și la adolescenți. *



Cât de mult ne-a afectat pandemia copiii?

- Unicef avertizează că **cel puțin unu din șapte copii** a fost afectat de măsurile obligatorii sau de recomandările de izolare la domiciliu aplicate la nivel național. *
- Conform Organizației Mondiale a Sănătății, pandemia de COVID-19 a perturbat sau a dus la oprirea furnizării serviciilor de sănătate mintală în 93% din statele lumii.



Oxford COVID-19 Government Response Tracker concluzionează că **indexul de strictețe al măsurilor de protecție** din România avea la data de 28 februarie 2021 valoarea de **73,15**. Indexul are la bază nouă indicatori de răspuns, inclusiv închiderea școlilor, a locurilor de muncă și interdicții de călătorie, pe o scară de la 0 la 100 (100 fiind cea mai strictă). ⁴



„Peste 90% dintre copiii care au avut nevoie de terapie psihologică în ultimul an au dezvoltat tulburări emoționale legate de contextul pandemic. Unul din doi adolescenți a fost diagnosticat cu anxietate.

Un copil din trei s-a confruntat cu stări de anxietate și a avut nevoie de consiliere și suport psiho-emoțional, procentul crescând la peste 50% în cazul adolescenților, mergând până la consecințe extrem de grave, și anume tentative de suicid. ”*

Cercetarea a fost efectuată în perioada martie 2020 – martie 2021.



August 9, 2021

Global Prevalence of Depressive and Anxiety Symptoms in Children and Adolescents During COVID-19

A Meta-analysis

Nicole Racine, PhD, RPsych^{1,2}; Brae Anne McArthur, PhD, RPsych^{1,2}; Jessica E. Cooke, MSc^{1,2}; [et al](#)

[» Author Affiliations](#) | [Article Information](#)

JAMA Pediatr. 2021;175(11):1142-1150. doi:10.1001/jamapediatrics.2021.2482

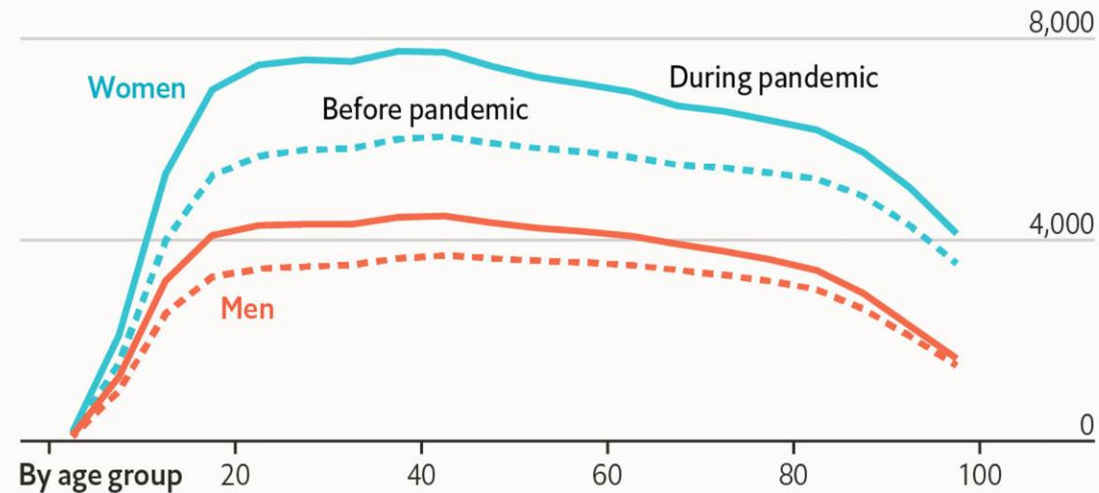
- Această meta-analiză arată rate crescute ale simptomelor de anxietate și depresie la tineri în timpul pandemiei de COVID-19.
- **1 din 5 tineri se confruntă cu simptome de anxietate.**

Global prevalence and burden of depressive and anxiety disorders in 204 countries and territories in 2020 due to the COVID-19 pandemic

COVID-19 Mental Disorders Collaborators [†] • [Show footnotes](#)

[Open Access](#) • Published: October 08, 2021 • DOI: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(21\)02143-7](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(21)02143-7)

Anxiety, global cases per 100,000 people



Ce s-a întâmplat cu copiii noștri?



Pe mulți dintre copiii care se confruntă cu violența, neglijarea sau abuzul acasă, măsurile de izolare la domiciliu i-au adus în situația de a rămâne blocați în casă cu o persoană care exercită un abuz.

Copii au fost expuși stărilor emoționale negative ale adulților – frica, angoasele, nesiguranța, îmbolnăvirea celor dragi.





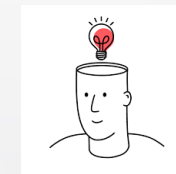
Distanțarea socială a dus la afectarea relaționării interumane, la dificultăți în exprimarea emoțiilor.



Viața în social media are un efect negativ asupra adolescenților: lipsa somnului, modificarea percepției asupra realității, *Fear of missing out* – teama că o persoană se simte mai bine ca tine, etc.

Absența interacțiunilor directe cu grupul de prieteni, timpul crescut petrecut în fața ecranelor, avalanșa de emoții și intensitatea trăirii acestora au afectat **capacitatea de autoreglare emoțională în rândul adolescenților.**

Cum recunoaștem anxietatea?

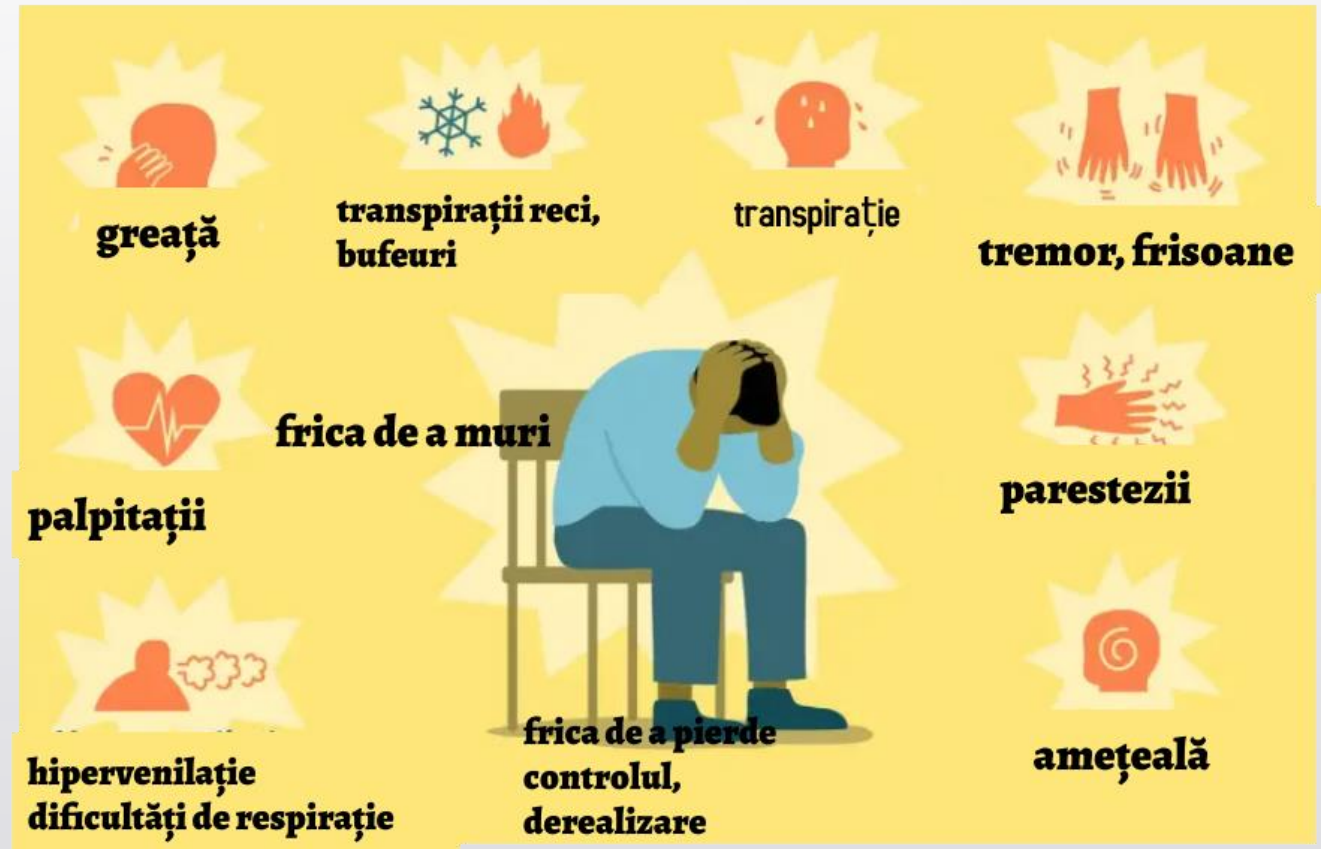


Cauzele medicale ale anxietății sunt rare dar este important să excludem alte patologii (hipotiroidism, boli psihiatrice) care pot da aceste manifestări și, la fel de important este să excludem și consumul unor substanțe și medicamente care pot provoca anxietate: cofeina, marijuana, amfetamine, cocaină și alcool în timpul sevrajului. *



Atacul de panică

Atacul de panică este un debut **brusc, neașteptat** de **frică intensă** asociată cu **sentimentul de moarte iminentă**, în absența unui pericol real și poate apărea în contextul oricărei tulburări de anxietate. Individul trebuie să experimenteze patru sau mai multe simptome:



Ce facem?

În fața unui adolescent cu simptome trebuie să identificăm:

- frecvența, durata, gravitatea și gradul lor de suferință sau interferență,
- gândurile și trigger-urile specifice ale copilului care stau la baza unui anumit comportament anxios sau de evitare a anumitor situații,
- Este important să avem o discuție atât cu părinții cât și cu adolescentul în cauză.





Tratamentul psihologic

Există diverse terapii psihologice care în funcție de severitatea simptomelor pot fi aplicate singure sau asociate unui tratament farmacologic:

- **Terapia cognitiv-comportamentală** - premisa de la care pleacă această terapie este că propriile noastre gânduri ne influențează modul în care simțim, și nu evenimentele exterioare,
- Tehnici de relaxare,
- Terapia prin expunere,
- Etc.



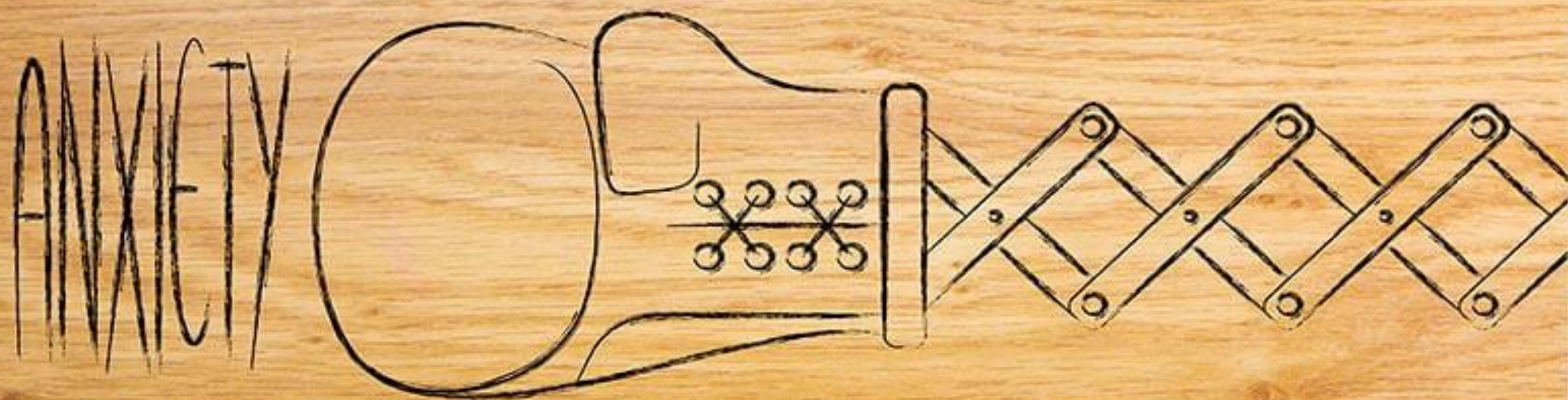
Prognostic

- În general, tulburările de anxietate pot fi afecțiuni cronice, adolescenții având tulburări de anxietate continuând să întâmpine dificultăți în mai multe domenii și la vârsta adultă.
- Pe lângă continuarea simptomelor de anxietate, adolescenții cu tulburări de anxietate sunt, de asemenea, expuși riscului de a dezvolta alte forme de psihopatologie.
- Cercetările au arătat în mod repetat că a avea o tulburare de anxietate sau a experimenta simptome semnificative de anxietate în adolescență este un factor de risc pentru depresia adultă.



Concluzii

- În principal este foarte dificil să diagnosticăm anxietatea în cabinet având în vedere contactul prea rar și scurt dintre medicul de familie și adolescenți.
- Anxietatea, la fel ca și depresia sunt tot mai frecvent întâlnite în rândul adolescenților și nu numai și de multe ori sunt trecute cu vederea sau subestimate atât de medic cât și de aparținători.
- Astfel că devine important să conștientizăm anxietatea și să vorbim deschis despre ea.



WIN OVER ANXIETY