

Anksioznost u neizvesnim vremenima: Vilijamsov sindrom i Covid 19

Uvod

Znamo da se kod osoba sa Vilijamsovim sindromom često javlja pojačana anksioznost, naročito kada osećate nesigurnost ili prilikom promene dnevne rutine. Moguće da će se pojačana anksioznost javiti kod ovih osoba i u ovo nepredvidivo doba epidemije Covid-19, pa zato želimo da podsetimo roditelje i porodice na neke od tehnika koje se mogu koristiti u cilju prevazilaženja teškoća koje su neizbežne u ovo doba.

Pranje ruku

Razgovarajte o pranju ruku i gledajte YouTube uputstva. Pevajte omiljene pesme najmanje 20 sekundi tokom pranja ruku, koje služi ne samo kao konkretna aktivnost na koju se treba fokusirati već i značajno smanjuje rizik od zaraze. Da li Vaš sin/ćerka ima neku omiljenu pesmu koju koristite za ublažavanje njihove anksioznosti? Pevajte im je i dok peru ruke.



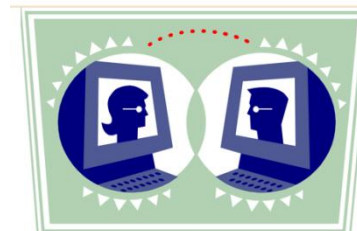
Dnevna rutina

Čak i ako ste primorani da boravite u kući, pokušajte da uvedete svakodnevnu rutinu. Razmislite o tome kako biste to mogli izvesti u datim okolnostima, npr. odredite vreme obroka, vreme za vežbanje ili fizičke aktivnosti, vreme kada se gleda TV ili igraju igrice. Možda bi bilo korisno i da napravite raspored za celu nedelju i istaknete ga na vidnom mestu.



Društveni kontakti / Komunikacija

Osobe sa Vilijamsovim sindromom izuzetno su druželjubive, zato razmislite na koji način im možete omogućiti društvene kontakte i u doba vanredne situacije. Da li imate uslova za komunikaciju putem skype poziva, telefonskih poziva, grupnih poziva, kako bi vaše dete moglo ostati u kontaktu sa dragim osobama?



Muzika

Mnoge osobe sa Vilijamsovim sindromom rado slušaju muziku, naročito u situacijama kada osete povećanu anksioznost. Da li vašem detetu pomaže muzika da se smiri? Da li dete ima neku omiljenu pesmu ili izvođača? Ukoliko je ovo slučaj, povedite računa da vam njegove/njene omiljene pesme uvek budu pri ruci.



Razgovor o osećanjima

Mlađe osobe sa Vilijamsovim sindromom često imaju poteškoća u razumevanju sopstvenih osećanja. Međutim, razgovor o osećanjima, upotreba slika/crteža za osećanja (koje možete naći na internetu) u velikoj meri mogu doprineti razgovoru o anksioznosti. Uveravanje deteta da je izvesna količina anksioznosti prihvatljiva takođe može doprineti tome da se ono oseća dobro.

Opuštanje

Tehnike za opuštanje izuzetno su korisne i u velikoj meri pomažu ljudima uopšte, ne samo osobama sa Vilijamsovim sindromom. Možete koristiti tehniku dubokog disanja, jogu, meditaciju, kao i razne aplikacije za meditaciju koje su dostupne na internetu. Vežbe disanja naročito su korisne za decu koja su suviše mala da bi mogla da razgovaraju o svojim osećanjima.



Zaključak

Ovo su kratka uputstva, strategije i tehnike koje se mogu koristiti u cilju smanjenja anksioznosti kod osoba sa Vilijamsovim sindromom ali i kod članova njihovih porodica. Ovom prilikom podsećamo roditelje da je od izuzetne važnosti da i oni ostanu zdravi u ovo krizno doba, a u tome im mogu pomoći neke od tehnika koje smo preporučili. Različiti ljudi različito reaguju na njih, zato savetujemo da isprobate sve a da se opredelite za one koje u vašem slučaju daju najbolje rezultate.