

Rädsla för separation

När man ska vara borta ifrån föräldrar eller någon annan som står en nära kan man känna sig rädd, nervös eller ångestfylld. Det kan till exempel handla om att det känns läskigt att sova över hos kompisar eller släkt, gå på en fritidsaktivitet eller vara hemma själv. Att känna sig rädd eller nervös i sådana situationer är vanligt och antagligen något som de flesta barn känner igen sig i. Men för vissa barn blir rädslan väldigt stark och hindrar en från att göra saker man egentligen gärna vill göra. Om rädslan blir så stark att man inte vågar gå till skolan, inte vill leka hemma hos kompisar eller vara ifrån sina föräldrar kan man behöva hjälp att utmana rädslan så att livet inte påverkas lika mycket av den!

Ofta handlar rädslan om att något hemskt ska hända ens föräldrar, att man kommer att förlora dem eller komma ifrån dem. En del kan få svårt att sova eller drömma mardrömmar. Ibland kan det också vara så att man inte riktigt vet varför det känns jobbigt att vara ifrån den som står en nära.

Vanliga situationer som kan väcka rädsla eller ångest:

- Gå till förskolan eller skolan
- Sova borta
- Leka hos kompisar
- Gå på fritidsaktivitet
- Vara ensam hemma
- Gå hemifrån
- Sova i egen säng eller eget rum
- Vara hemma med ena föräldern
- Säga hejdå
- Ha barnvakt

Vilka situationer känner du igen dig i? Ringa gärna in!

När vi blir rädda för att vara ifrån personer som är viktiga för oss märks det i kroppen, i tankar och på vad vi gör.

Kroppen: Hjärtat slår snabbare, musklerna spänns, man börjar svettas och kan få svårt att andas. Vissa blir torra i munnen, får en klump i magen eller känner sig yra. Andra får huvudvärk, blir illamående eller kan kräkas.

Hur känns det i din kropp när du blir rädd eller får ångest för att vara ifrån någon som står dig nära?

Tankar: När vi blir rädda för att vara ifrån någon som står oss nära handlar tankarna ofta om oro för vad som ska hända oss eller den andre personen om vi kommer ifrån varandra. Det kan vara tankar om att vi kommer bli kidnappade, gå vilse, bli sjuka eller för att något hemskt ska hända oss. Det kan också handla om oro över att det ska hända vår förälder eller närstående något, att de ska bli sjuka eller råka ut för en olycka. Det kan vara svårt att tänka på något annat än att man inte vill separeras ifrån den som står en nära.

Vilka tankar brukar du få när du blir rädd eller får ångest för att vara ifrån någon som står dig nära?

Vad man gör: Precis som med andra rädslor är det vanligt att man undviker de situationer som väcker rädsla och ångest eller flyr från dem. Till exempel tackar nej till att vara hemma hos kompisar, blir väldigt ledsen när det är dags att säga hejdå till den man står nära, vägrar gå till förskolan eller skolan, undviker att gå på fritidsaktivitet eller kalas. Om man till exempel tvingas vara ensam hemma en stund är det vanligt att man ringer eller sms:ar många gånger för att lugna sin oro. Att undvika att göra sådant som väcker rädsla och ångest eller att ta till olika knep gör för de allra flesta att obehaget minskar där och då i stunden. På lång sikt kan det dock göra så att rädslan växer och blir ännu mer påfrestande!

Finns det något som du undviker att göra för att du blir rädd för att vara ifrån någon som står dig nära? Har du några knep som du använder dig av för att minska rädsla och ångest i stunden?
