

Hvad kendetegner angste børn?

- De kan være ekstremt velopdragne i skolen og sammen med andre (men ikke nødvendigvis hjemme).
- De kan stille mange unødvendige spørgsmål og kræve konstant beroligelse.
- De kan komme ude af balance, hvis de laver fejl, eller hvis der sker forandringer i rutinen.
- De kan være enspændere og kun have lyst til at være sammen med få mennesker, de er trygge ved (som kan være ældre eller yngre end dem selv).
- De svarer måske sjældent på spørgsmål eller siger måske sjældent noget af sig selv.
- De kan blive syge, når de skal præstere noget i skolen.
- De ønsker måske ikke at deltage i sociale aktiviteter, som f.eks. andre børns fødselsdage.
- De kan klynge sig til forælderen i situationer uden for hjemmet.
- De kan være bekymret for at "slemme" ting skal ske.
- De kan være bekymret for at gå i skole efter ferier eller måske efter en weekend.
- De undgår eller undviger vanskelige eller uvante situationer, f.eks. ved at finde på undskyldninger eller blive syg.
- De kan miste fatningen, hvis en nær ven ikke er i skole.
- De kan ofte stille spørgsmål af typen: "Hvad nu hvis?"
- De kan være perfektionistiske, f.eks. ved at bruge overdrevent lang tid på lektier.
- De kan have svært ved at sove, tage lang tid om at falde i søvn eller vågne i løbet af natten og have brug for trøst fra forældrene (evt. insistere på at sove i forældrenes soveværelse).
- De kan jævnligt have hovedpine eller mavepine.
- De kan være diskuterende, især i forsøget på at undgå en frygtet situation.
- De kan være pessimistiske og have let ved at komme i tanke om ting, der kan gå galt i enhver situation.

Forskellige typer af angst hos børn og unge

Der er forskellige måder, hvorpå angst kan komme til udtryk hos børn.

Børn med **enkelfobier** er bange for særlige ting eller situationer. De kan f.eks. være bange for bestemte dyr, at se blod, højder eller at flyve. Disse situationer, eller blot udsigten til dem, udløser stærk angst, og børnene kan typisk reagere med vrede, gråd, stivnen eller at klynge sig til forældrene.

Børn med **separations- eller adskillelsesangst** bekymrer sig om, at noget slemt skal ske med mor eller far eller med dem selv, når de ikke er sammen med deres kære. Derfor oplever de angst, når de er adskilt fra deres forældre, og de vægrer sig ofte mod at gå i skole, sove hos en kammerat eller deltage i lejrudflugter.

Børn med **social angst** er sky og tilbagetrukne sammen med andre, og de bekymrer sig meget om, hvad andre synes om dem. De undgår derfor mange sociale situationer, såsom fødselsdage, fester, sportsbegivenheder, at købe ting i forretninger eller at tale i telefon. De har ofte svært ved at etablere venskaber og føler sig derfor ensomme.

Børn med **generaliseret angst** er overdrevent bekymrede for en lang række områder af deres liv. De bekymrer sig f.eks. om deres skolegang, konkurrencer, sport, familien, sygdom og nye ting, der skal ske. De skal ofte beroliges med gentagne forsikringer og kan have fysiske symptomer såsom hoved- eller mavepine, kvalme og diarré.

Panikangst består i gentagne, uventede voldsomme angstanfald, der tilsyneladende kommer ud af den blå luft. Efter anfaldene bekymrer personen sig om, hvornår anfaldene kommer igen, eller om hvad der er årsagen til anfaldene. Ofte fører panikangst til undgåelse af steder og aktiviteter, hvor anfaldene ville være særligt ubehagelige, fordi det er vanskeligt at komme væk eller at få hjælp. Panikangst optræder sjældent i barndommen, men kan forekomme blandt unge

Depression hænger ofte sammen med angst. Deprimerede børn kan være triste, uden energi, umotiverede, og selvbebrejdende. De kan føle, at de ikke har noget at se frem til.

Mange børn har flere af disse problemer sammen, og de kan også have andre problemer såsom problemer med kammerater og med skolearbejde.