

"Ha én főnök lennék, bizonyos szint fölött nem süllyednék bizonyos szint alá.,,  
Esterházy Péter: Termelési-regény



# Alkalmazott pszichológia az intézményes nevelésben

## 7. Pszichológiai zavarok.

Normalitás-abnormalitás. Az érzelmi élet zavarai (félelem és szorongás; fóbiák; hiperaktivitás és koncentráció zavar; gyermekkori depresszió; öngyilkosság, öngyilkossági kísérletek)

Funkciózavarok (a táplálkozás zavarai; ürítési zavarok; alvászavarok)

**Dr. József István**

# Történeti áttekintés

Társadalmi normák – mi a társadalom által elfogadott,

Írott és íratlan törvények határozzák meg a jó, helyes, normális viselkedést

A normák a kultúra termékei, a normák kultúránként eltérnek

„Normális” és „abnormális”

P1.: homoszexualitás

szexualitás – arab világ, Európa, USA

Pszichiátria története – keveset tudunk a történelem előtti időkről.

Ósi kultúrák

természetfeletti erők hatásai - Isten bosszúja, gonosz lelkek mesterkedése

„megszállottság”

(kínai, egyiptomi, görög, héber kultúra)

Indiánok – megszállta a Nagyszellem - tisztelet

## **Biblia:**

**Ótestamentum - Saul depressziója, féltékenysége, gyilkos indulatai Dávid irányában**  
**Újszövetség – Jézus útjai során számos esetben találkozott a gonosszal megszállott emberekkel (disznó konda)**

**Exorcizmus – technikái különbözőek**

**enyhe – varázslatok, hangos zaj keltése, szenteltvízzel itatás, füstölés**  
**erős – brutális kíntások**

**I. e. IV.-V. század Hippokratész – a zavarok oka nem a természetfeletti erőkben van, hanem belül, az emberből fakadóan**

**I. e. I.-II. század Aszklepiadész és Galénosz**

**A Római Birodalom után a civilizáció hanyatlása**

**Egyház térnyerése, lélek újraértelmezése, Szentháromság.**

**Ismét exorcizmus**

**1484 VIII. Ince pápa – pápai bulla - inkvizíció**

**el kell tüntetni a társadalomból az oda nem illőket**

**boszorkánypercek, istenítéletek, próbák**

**kettős hatás – a testi és szellemi fogyatékosok egyre több szánalmat és megértést kaptak.**

## Magatartászavaros gyermekek sorsa

A 18. század végéig kevés a nyom.

Főként az adott korra jellemző nevelési eszközökkel próbálták kezelni.

„par excellence” – tökéletlen ember  
pálca, ostor, stb...

Középkor: az ember (tehát a gyermek is) az eredendő bűn hordozója. A gonosz a gyermekbe is beleszállhat.

**A XV. századtól terjed el Európában a pszichológiailag zavart emberek intézeti elhelyezése - „azilum”**

**Nem gyógyítás, hanem a zavart emberek izolálása a cél.**

**XVIII. század Baptiste Pussin – megtiltja a bántalmazást**

**Ph. Pinel – világos, napos kórtermek, beszélgetések**

**A század a gyermekek szempontjából is jelentős: francia felvilágosodás**

**XIX. század E. Kraepelin: A pszichiátria kézikönyve**

# Neurózisok

## 1. Szorongásos rendellenességek

Félelem és szorongás.

A szorongás, mint élmény biológiai feladata az organizmus figyelmeztetése, hogy veszély közeleg – túlélés

Túlzottan erőssé, illetve irracionálissá válása esetén lehetetlenné teszi az egyén sikeres alkalmazkodását annak környezetéhez.

Az erős szorongáson alapuló betegségeket napjainkig neurózisnak nevezték.

- „Neurózis” - **William Cullen** XIX. századi skót orvos – biológiai alapú, az idegrendszer hibás működése miatt
- **S. Freud** – a neurotikus tünetek oka és előidézője a szorongás
- Napjaink pszichiátriája a neurózist, mint a szorongás-alapú betegségek gyűjtőfogalmát már nem használja, helyette a z ilyen zavarokat a jellemző viselkedésminták alapján osztályozza

A mindennapi szóhasználatban továbbra is jelen van.

- ✓ enyhe és középsúlyos neurózis ambulánsan kezelhető
- ✓ súlyos formája kórházi kezelést igényel

## □ A szeparációs szorongás

4 évesnél idősebb gyermek esetében, amikor megszokott környezetétől – bármennyi időre - el kell szakadnia és a tiltakozás valamint a szorongás nyilvánvaló

**Egészséges esetben – ha 3 éves korig otthon volt – az első jelentős szeparációs élmény az óvoda.**

Amennyiben a az életkor előrehaladtával a szülőtől független programo esetében a tünetek nem csökkennek, magatartászavarról beszélünk.

Fiúk – lányok azonos arányban.

Együtt járhat az elalvás zavarával is – illetve rokon, kedvenc állat halála is kiválthatja.

**Szeparációs szorongás és dependencia.**

### **Okai**

- ✓ helytelen leválási folyamat – a szülőnek van szüksége arra, hogy a gyerek mindig vele legyen
- ✓ kölcsönös függőség
- ✓ rossz nevelés
- ✓ anyai szerep bizonytalansága
- ✓ házasság konfliktusai, szülők válása

**Ha tíz éves kor előtt feloldható, jó prognózis.**

## □ A teljesítményszorongás

Egészséges szorongás – vizsga, verseny, fellépés („lámpaláz”)

### Összetevői:

- ✓ megoldás intellektuális izgalma
- ✓ siker utáni vágyakozás
- ✓ eredmény öröme
- ✓ kudarctól, szeretet elvesztésétől való félelem

Általában iskolához köthető, de mélyebb gyökerei vannak.

**A. Freud** (1966) – 1-3 év, anális szakasz – félelem a szeretet elvesztésétől

### Teljesítményszorongás

- ✓ erős kudarckerülés jellemzi, illetve ehhez kapcsolódóan a szeretet elvesztésének a félelme
- ✓ az intelligencia bármelyik szintjén előfordulhat, **De!**
- **átlagos intelligencia esetén** – a szorongás az iskolai teljesítmény akadályá
- **magasabb intelligencia esetén** – „túltanul”, azaz keresztültör a szorongás keltette blokkon – viszont sztereotip megoldások, könnyen zavarba hozható

### Relaxáció



## □ A generalizást szorongás

Nem specializált helyzetben jelentkező, hanem folyamatosan jelen lévő szorongás.

### Állandó feszültség – „szabadon lebegő szorongás” S. Freud

- ✓ állandó aggodalmaskodás és kételyek
- ✓ önbizalomhiány
- ✓ anticipál (elővételez)
- ✓ nyugtalan – állandó megerősítést, támogatást igényel
- ✓ rendszeres fizikai tünetek (körömrágás, szájszárazság, fejfájás, tenyér izzadás, hányinger)

A szorongás nem befolyásolja az iskolai teljesítményt, de a kortárskapcsolatokat igen.

### Előfordulás:

- ✓ rendszeres szeretetmegvonással büntető középosztálybeli családok gyermekei
- ✓ gyermek iránti szeretet a folyamatos „jó magaviseletért” jár

**Gyakran áthúzódik a felnőttkorra**

**Kezelése - relaxáció**

# ☐ A szorongásroham - pánikbetegség

Mitológia – Pán isten

Egyre elterjedtebb, már fiatalabb korban is – lányoknál gyakoribb

## Félelem a félelemtől

- ✓ váratlan
- ✓ az elsőnek vannak környezeti előzményei
- ✓ néhány perctől félóráig is eltarthat
- ✓ az élet során néhány alkalommal, de betegségként két hónap alatt legalább háromszor

## Tünetei

- rémület – halálfélelem
- fulladásszerű érzés
- erős verejtékezés, tenyérizzadás
- szív- és légzésritmus növekedés
- mellkas összeszorulása, gombócérzés a torokban – **feltételes ingerekké válnak...**

**Kezelés: gyógyszer és pszichoterápia**

## 2. Kóros védekezési módok

Erős kapcsolat a szorongással. Az „idegenkedéstől”, az érzelem intenzitása különbözteti meg.

### A fóbia

A fóbia tárgytól, helyzetektől való félelmet jelent. A fóbiás igyekszik elkerülni olyan szituációkat (fóbikus ingert), ahol találkozhat a félelmét kiváltó ingerekkel.

#### Fajtái:

#### ✓ a közönséges vagy egyszerű fóbia (simple)

a népesség 13 (?) %-a – nőknél kétszer gyakoribb  
óvodáskortól az állatfóbiák gyakoriak

**kezelése ritka** – felnőtteknél gyakori az elkerülő magatartás

gyermekeknél sem a felnőttek, sem a kortársak nem veszik komolyan

- magasság – akrofóbia
- zárt tér – klausztofóbia
- állatfóbiák (kígyó, egér, rovar, kutya stb.)

## ✓ a szociális fóbia

fóbikus ingerek – nyilvános szereplés

nyilvános helyen történő étkezés

nyilvános illemhely használata

előfordulása 2 % (azonos arányban nők és férfiak között)

az egyén kerüli ezeket a helyzeteket - szélsőséges esetben nem tud kilépni otthonról

**gyermekkorban ritka, De!** a gyermek nem magától megy közösségbe, hanem viszik

**Félelme** – a szégyentől illetve, hogy mások rossz véleménnyel lesznek róla

**Oka** – elsősorban nevelési hiba, túlságosan védő, ugyanakkor érzelmileg nem támogató

**Kezelése** – pszichoterápia és gyógyszeres terápia(?)

## ✓ az agorafóbia

nyílt- és nagy tértől való félelem

az egyén kerüli ezeket – szélsőséges esetben nem tud kísérő nélkül, vagy azzal sem

kilépni az otthonából

**Félelme** – saját fizikai tüneteitől (rosszulléttől)

**Kezelése** – pszichoterápia és gyógyszeres terápia(?)

## ✓ az iskolafóbia

ritka, leginkább óvodáskorban

háttere a szeparációs szorongás – a szorongás háttere nem az intézmény elleni tiltakozás, hanem a szülőtől való elválás képtelensége

### Fajtái

#### ■ I. fokú iskolafóbia (neurotikus krízis)

**4-8 éves kor között** – könnyen rendeződő magatartászavar

szeparációs szorongás – a szülőnek valamilyen okból szüksége van gyermeke dependenciájára

#### ■ II. fokú iskolafóbia (életforma fóbia – way of life)

**ritka - 10 éves kor után kezdődik**

minden – elsősorban kortársi – közösségben jelentkezik, nem csak az iskolában

**kortársaktól, kudarctól, megalázottságtól, nevetségessé válástól való félelem**

serdülőkor – tankötelezettség - pánikrohamok – agresszív viselkedéssel álcázza

**agorafóbiává terebélyesedhet – inkább nem mozdul ki otthonról**

**Kezelése** – lehetőleg pszichoterápia

## ❑ A kényszer (obszesszív-kompulzív rendellenesség)

Kényszeres magatartászavar – 23 % - két típusa gyakran együtt fordul elő

Enyhe formában mindenkivel előfordul - nem akadályoz a napi rutin elvégzésében

Kialakulása gyermek- és/vagy serdülőkor (anális karakter)

**Anális karakter:** önzőség, merev gondolkodás és viselkedés, túlzottan lelkiismeretes, rendes és precíz, általában székrekedéssel küzdő, szülőkkel ambivalens, rendmánia

### Típusai

#### ✓ **kényszeres gondolatok** – (obszesszió)

akarattalunk ellenére gondolatok, képek „törnek be” a tudatba

kóros esetben nem szűnnek meg – rendszeresen előtörnek, újra és újra átélni kényszerül  
tartalmuk általában kínos, elborzasztó, vagy morálisan megalázó

#### ✓ **kényszeres cselekvés** – (kompulzió)

akarattalunk ellenére valamilyen cselekvéssort kell újra és újra végrehajtani

**a kényszeres cselekvések gyakran a kényszeres gondolatokra adott válaszreakciók**

- ellenőrzési rítusok
- tisztasági rítusok, stb...

**A rítusok megakadályozása szorongást indukál**

# A gyermekkori depresszió

**A depresszió, a kedvetlenség, a szomorúság emocionális állapota.** Csökkent kezdeményezőerő, reakciókészség, illetve negatív, önkritikus gondolatok jellemzik.

A modern társadalmak betegsége – a primitív társadalmakban gyakorlatilag nem fordul elő.

Az ok feltehetően a modern ember karaktervonásaiban és a modern kultúrában keresendő.

- ✓ én-központúság
- ✓ anyagi- és egzisztenciális sikerek fontossága (karrier)
- ✓ sok döntési helyzet
- ✓ egyre kevesebb támasz – válságban a család  
vallásba, hagyományokba, pártokba vetett hit csökken
- ✓ az egyének befelé, önmagukba fordulnak

## **Támasz nélküliség – depresszió**

### **80-as évek közepéig – tagadták a gyermekdepresszió létét**

A klasszikus felnőttkori depresszió gyermekkorban is előfordul, de ritka.

Gyermekkorban inkább **kevert esetek** fordulnak elő, amelyekben valódi depressziós tünetek rövid ideig jelen lehetnek, de a vezető problémaként más magatartászavarok, főként a szorongásos formák jellemzőek a gyermekekre – **azaz a korosztályra jellemző szorongástípusok a dominánsak és csupán hosszabb-rövidebb időszakban jelennek meg a depresszív tünetek.**

A depressziós zavarok száma serdülőkorban jelentősen emelkedik.

10 éves kor alatt a fiúknál, e felett a lányoknál jelentősebb.

**A gyermekkori depresszió mindig neurotikus és reaktív depresszió!**

**Neurotikus, mert** – nincs téveszme, hallucináció, vagy kataton (megmerevedett)  
befelé fordulás, azaz nem pszichotikus

**Reaktív, mert** – külső ok miatt alakul ki

**Tünetek**

1. **depresszív hangulat** – szomorú, boldogtalan, „senki nem tud segíteni”
2. **halál, öngyilkosság vissza-visszatérő gondolata** - jobb lenne, ha nem lennék...
3. **a megszokott tevékenységek iránti érdektelenség** – örömtelenség
4. **étvágy és alvás zavara** – fogyás, korán ébredés, késői nehéz elalvás, esetleg fordítva
5. **pszichomotoros lassulás** – főként serdülőkre jellemző, testtartás, mozgás, beszéd
6. **energia hiánya** – szintén elsősorban serdülőkre jellemző, folyton fáradt, kimerült
7. **értéktelenség érzése** – súlyos önértékelési zavarok
8. **gondolkodás akadályai** – gyenge döntési és koncentrációs képesség, emlékezetzavar
9. **ingerlékenység** – rendszerint dependens, rossz kortárskapcsolatok – ugyanakkor szülőikkel, tanárokkal rendkívül irritábilis

**Nem kell valamennyi tünet a diagnózishoz, de a depresszív hangulatnak, az önértékelési zavarnak, és a teljesítményromlásnak meg kell jelennie.**



# A depresszió okai

A „tárgyvesztés” mint kiváltó ok (stresszor)

Olyan élőlény vagy objektum elvesztése, aki vagy amely az egyénhez nagyon közel állt, és emocionális és/vagy organikus értelemben, én-jének részét képezte.

## Leggyakrabban előforduló tárgyvesztések:

- ✓ szeretett személy, illetve szeretet elvesztése
- ✓ kedvenc háziállat elvesztése
- ✓ egészség maradandó károsodása
- ✓ önbecsülés elvesztése
- ✓ korai szeparáció

**Kezelés:** - pszichoterápia és gyógyszeres terápia

# A biológiai alapfunkciók zavarai

1. A táplálkozás zavarai

2. A kiválasztás zavarai

3. Az alvás zavarai

# 1. A táplálkozás zavarai

Nem csak biológiai szempontból fontos - szoptatás - kommunikáció a szemkontaktus a későbbi anya-gyerek kapcsolat alapja

**Szoptatás – időbeli szabálytalanság** (a gyerek szükségletéhez igazítva) – közte és a világ között hatékony kapcsolat van, „érdemes jelezni”, kezdeményezni, mert a környezet erre rendszerint pozitívan válaszol (kreativitással is összefüggésben van – kezdeményezőkézség) – **ősbizalom** (basic trust)

**Orális szakasz – (Freud) – fixáció**

**Orálisan fixált emberek:**

- ✓ minden tevékenység, ami szájjal csinálható – beszédes, ivós
- ✓ egyes szenvedélybetegségek (dohányzás, alkoholizmus)
- ✓ dependencia – fontos „kapni”, másokra való tekintet nélkül

A gyermekkori táplálkozási zavarok sokfélék és gyakoriak (25-35 %-ban fordul elő – alábecsült adat – mert nem fordulnak orvoshoz)

**1. Pica** – nem tápláléknak minősülő objektum fogyasztása (föld, fekália) – a háttérben súlyos értelmi fogyatékoság áll.

**2. Étvágytalanság, rossz evés, válogatóság** – amennyiben fizikailag rendben van, úgy nevelési probléma

- ✓ **Az evés biológiai szükséglet** – akkor és annyit kell enni, amennyi az éhségérzet csillapításához kell – ne a felnőtt döntse el mennyit és mikor együnk
- ✓ **A biológiai óra nagyjából a közösségi étkezések szokásaival összhangban működik** – két étkezés között ne engedjük enni, különben nem tanulja meg a szükségletek kielégítésének késleltetését (újszülöttre nem érvényes)
- ✓ **Szabadjon egy-két ételt ne szeretni** – soha ne erőltessük

**3. Gyarapodási kudarc** (failure to thrive)- a csecsemő súlya az etetés ellenére csökken.

A csecsemő „befelé fordul”, a fájdalmas külső ingerektől – én-funkciók torzulnak, fejlődése késik.

- ✓ nem fogadja el a táplálékot - anya azt hiszi jóllakott
- ✓ kóros bukás – „pszichogén hányás (anya-gyerek kapcsolat kapcsolati zavara)

## 4. Obezitás – kóros gyermekkori elhízás (gyakori magatartási zavar)

A kövérség **idő** és **kultúra** függvénye.

### **Az obezitás formái:**

- **normális kövérség**  
nincs egészségügyi és/vagy pszichológiai ok – sokat eszik/kultúra, környezet
- **fejlődési kövérség**  
családi probléma, rendszerint a szülők közötti tartós feszültség hatására „túlgondozás”, „túletetés” – frusztrált állapotban ennie kell  
serdülő lányok elhízása – nemi identitás vállalásával kapcsolatos probléma
- **reaktív kövérség**  
súlyos emocionális stressz (szülő halála, testvér születése, stb...)  
a táplálkozás önnyugtató, önvigasztalás eszköze

**A kövérség nem kialakulásában, hanem következményeiben pszichológiai probléma.**

### **Következmények:**

- ✓ kortársak gúnyolódásának tárgya
- ✓ életvezetés és személyiség zavarai  enyhe önértékelési zavartól – szociális és szexuális alkalmazkodás problémáig

**Az alacsonyabbrendűség érzése büntudattal párosul.**

### **A felnőttek teendői:**

- **Szülő**
  - ✓ súlygyarapodás lefékezése
  - ✓ adekvát megküzdési stratégiák kialakítása
- **Pedagógus**
  - ✓ tiltás helyett közösségi légkör kialakítása
  - ✓ azoknak az értékeknek a megkeresése, amelyek mentén a kortársak becsülhetik őt

## 5. Anorexia nervosa

Rövid idő alatt elveszti szervezete 25 %-át, kiéhezett (starvációs) állapotba kerül – **életveszély!**

90 %-ban lányok, 12 – 17 éves kor között – jóléti társadalmak és rétegek betegsége  
Százezer emberre egy megbetegedés jut, de nő a számuk

### Diagnózis:

- folyamatos félelem az elhízástól
- kövérnek érzi, látja magát – testképzavar
- határozottan elutasítja, hogy híznia kellene
- a súlyvesztést semmilyen fizikai betegség nem indokolja

A gyerek a táplálkozást (az evéshez fűződő viszonyát) egyfajta pszichológiai fegyverként használja.

### Okai:

- ✓ A korai évek rendellenes családi interperszonális kapcsolataiban keresendő – főként az anya és a gyerek kapcsolatában
- ✓ Kompensációs törekvés a súlybeli és alkati változások, illetve a fizikai éréstől származó szorongás elfojtására – nem eszik, mert nem akar felnőtt lenni
- ✓ Kerüli a szexuális érést bekövetkezését, illetve az ehhez párosult szorongást - a felnőttkori szexualitás elkerülésére irányul stratégia

## Tünetei:

- ✓ menstruációs ciklus szünetel
- ✓ teste elveszti nőies jellegét (mellek, csípő) – testképzavar
- ✓ ijesztő soványság – emellett a betegségtudat teljes hiánya
- ✓ az átlagosnál szorongóbb
- ✓ önérvényesítésre kevésbé képes
- ✓ nagyfokú mozgékony
- ✓ erős szociális aktivitás

**Kezelése** – gyógyszeres terápia mellett pszichoterápia

## 5/a **Bulimia nervosa** – falási roham

A kiéhezett fiatal mindent felfal, majd büntudata keletkezik – hánytatja magát. Ez ciklikusan ismétlődik. Önálló betegségként is számon tartják (ebben az esetben is testképzavar).



## 2. A kiválasztás zavarai

**Freud – anális szakasz** – öröm, szobatisztaságra nevelés fontossága

Trauma hatására fixálódhat, regrediálódhat – kényszerbetegségek alakulhatnak ki.

### **Análisan fixált emberek:**

- ✓ sovány – „gyomorbeteg” kinézetű
- ✓ sokan közülük székrekedéssel (obstipációs problémák) küszködnek
- ✓ pontosság és rendmániások
- ✓ konoksák, önfejűség, fukarság jellemzi őket **DE!**
- ✓ túlkompensáció – megtagadhatja saját karaktervonásait – felelőtlen, túlzottan nagyvonalú, bohém magatartás

### **Előfordulásai:**

- Bevizelés – enuresis
- Beszékelés - encopresis

## A bevizelés – enuresis

Nagyon gyakori és nagyon kellemetlen magatartászavar – akkor probléma, ha 5 évesen hetente legalább egy alkalommal megtörténik. Serdülőkorra a gyerekek 50 %-nál spontán (kezelés nélkül is) gyógyul.

Kétszer annyi fiú. Több mint 20 % az előfordulási arány.

### Fajtái:

- ✓ nappali – enuresis diurna
- ✓ éjszakai – enuresis nocturna
- ✓ primer enuresis – soha nem volt „tiszta” periódusa
- ✓ szekunder enuresis – előzőleg megszerzett és hat hónapig megtartott után újra

## Okai:

- ✓ organikus betegség – 1 % **De!** csak kivizsgálás után szabad pszichoterápiát alkalmazni
- ✓ gyermekkori szexuális konfliktusok – klasszikus pszichoanalízis szerint (elfojtott önkielégítés vagy a nemi identitás zavara)
- ✓ anális regresszió – a szülő felé irányuló elfojtott indulat kifejeződése
- ✓ emocionális trauma (szekunder enuresis)
- ✓ központi idegrendszer éretlensége

**Gyógyítás** – a klasszikus terápia önmagában ritkán eredményes (kivéve az emocionális traumák esetében), célszerű viselkedésterápiát alkalmazni.

- ✓ ébresztéses technika (kb. előtte felkelteni vagy első cseppre ébresztő készülék)
- ✓ a gyerek által vezetett önálló naptár (siker/kudarcc)
- ✓ „hólyag-tréning” – vizelet visszatartás
- ✓ Kondicionálás – „őröcskék...”

## **Ne szankcionáljunk!**

Súlyos lelki konfliktus – titok (tábor, kirándulás)

**Pedagógus – ne szigetelődjön el a többiektől**

# A beszélés – encopresis

Jóval ritkább, de jóval súlyosabb magatartászavar. Primer és szekunder, de szinte kizárólag nappalra korlátozódik, és ritka eseteket leszámítva pszichológiai háttérű.

## Típusai:

### 1. Manipulatív szennyezés

tudatos, vagy nem tudatos – a család befolyásolása, a szülő iránt érzett indulat, illetve bosszú kifejezése, figyelem keresése.

### 2. Krónikus hasmenés – krónikus diaré

stresszhelyzetekre reagál – „ijedtében becsinál”

### 3. Krónikus székrekedés – 80 %

anális – „visszatartom, mert nem érdemléd meg”  
elfojtott indulat, a szülő iránti agresszív tendencia

## Kezelése:

- ✓ pszichoanalízis
- ✓ viselkedésterápia
- ✓ relaxációs technikák

### 3. Az alvás zavarai

Az életkor előrehaladtával csökken az alvásigény és az alvásidő.

#### Érést, fejlődést kísérő alvászavarok

- **Nem akar egyedül aludni** – nem minősül magatartászavarnak  
6-7 évesen gyakori - szorongás  
dependencia - autonómia
- **Alvajárás** – szomnambulizmus  
álmai helyett tevékenykedik

#### Szorongásos alvászavarok

- **Krónikus álmatlanság** – inszomnia (óvodáskortól komoly lelki konfliktusok jele)  
szorongó, önértékeléssel küzdő gyermek – a nappali stresszt éjjel átéli  
pszichoterápia, relaxáció, viselkedésterápia
- **Éjszakai felriadás** – pavor nocturnus – 2,5 %  
nem lidérces álom, másnap nem emlékszik rá – 15-20 percig tart  
az éjszaka első harmadában, éjfél előtt - gyakran ugyanabban az időben  
**drámai tünetekkel jár – tágra nyílt szem, hangos, sikolyszerű kiabálás – nincs fenn**  
genetikai hajlam, pszichés tényezők (erős félelem, szorongás, depresszió, gátolt agresszió),  
egyéb külső-belső tényezők (pl.: légzésprobléma)  
pszichoterápia, relaxáció, viselkedésterápia, ébresztés, gyógyszer