



PATIENT
EDUCATION

Anxiety in Children and Adolescents

patienteducation@aub.edu.lb

www.aubmc.org

Disclaimer: people in the picture are models.



AMERICAN UNIVERSITY of BEIRUT MEDICAL CENTER
المركز الطبي في الجامعة الأميركية في بيروت

Our lives are dedicated to yours

What is anxiety?

- Anxiety is an intense fear or worry that can be irrational at times.
- Anxiety is normal at some stages of a child's development.

When does anxiety become a disorder?

Anxiety becomes a disorder when it is:

- Excessive
- Developmentally impairing
- Persistent
- Affecting the child's social, family, and/or academic life

How common are anxiety disorders?

- Anxiety disorders are quite common in children (13% in Lebanon).
- They are more frequent in girls than in boys.
- They may continue into adulthood.

What causes anxiety disorders?

There is no single cause for anxiety disorders.

- The causes are usually an interaction between biological and environmental factors.
- Anxiety disorders appear to run in families.

What are the symptoms of anxiety disorders?

Anxiety has cognitive, behavioral, and physiological symptoms.

Cognitive Symptoms:

- Overthinking
- Anticipating risk
- Excessive worrying
- Catastrophizing
- Difficulty concentrating or solving problems

Behavioral Symptoms:

- Avoiding feared situations
- Seeking reassurance
- Clinginess to parents or caregivers
- Developing habits (such as hair twirling or nail biting)

Physiological Symptoms:

- Heart palpitations
- Sweating
- Stomachaches
- Blurred vision
- Chest discomfort/shortness of breath
- Dizziness/fainting
- Sleep problems
- Muscle tension

What are the different types of anxiety disorders?

Type	Description	Example
Separation Anxiety	Excessive fear of being separated from home or parents/loved ones or harm befalling them.	After dropping off the child at school or at a birthday party, etc. Fear of parents being late to pick him/her up.
Generalized Anxiety Disorder	Chronic, excessive worrying about many areas of life.	Excessive worry about family, school, activities, health, natural disasters, etc.
Specific Phobia	Excessive fear of a specific object or situation.	From snakes, heights, flying, elevators, etc.
Social Anxiety Disorder	Fear and anxiety in social settings or performance situations.	When meeting new people, being in a crowded place, speaking in front of others, etc.
Panic Disorder	Sudden attacks of fear and worry that come without a specific cause triggering the physical symptoms.	Common symptoms are: sweating, chest pain, dizziness, racing heartbeat, feeling of choking.
Selective Mutism	Consistent fear of speaking in social situations, in which the child is expected to speak.	Child doesn't talk at school (to peer and/or teachers) but communicates normally at home.

What are the things to expect when your child has an anxiety disorder?

- Children with anxiety disorders may have additional conditions as well as mood disorders and other anxiety disorders.
- Almost half of the children with anxiety disorders (especially if untreated) may develop depression.
- The behavior of a child with an anxiety disorder may appear similar to the behavior of a child with Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD) since both affect attention. Only a specialist can diagnose these disorders.

How does your child's anxiety affect academic performance?

- Children with an anxiety disorder may have difficulties at school. They may especially have difficulties with tasks requiring concentration and organization.
- They may be worried about completing tasks to perfection.
- They may be afraid of taking exams or speaking in front of a class. They may start avoiding school.

What is the treatment for childhood anxiety?

Treatment may include a combination of:

- Individual psychotherapy
- Family therapy
- Medications

The child should be treated as early as possible. Early treatment can prevent future difficulties such as loss of friendships, inability to succeed academically, and feelings of low self-esteem.

Early intervention is key to help children overcome their anxiety.



Recommendations for parents

- Remember that anxiety is not an intentional behavior. It reflects the inability of your child to control a certain behavior. Be patient and be willing to listen to him/her.
- Have a consistent and flexible routine, and alert your child before any changes in homework and recreational activities.
- Keep your goals realistic and achievable for your child. Do not let him/her think that you expect them to be perfect. Children with anxiety disorders are usually trying to satisfy their parents and teachers. They will try to be perfect if they think that this is what is required of them.
- Praise and reinforce his/her efforts through positive encouragement such as saying "Good work, you did well". We sometimes forget to address positive behaviors.
- If your child is worried about an upcoming event (such as giving a speech in a classroom), encourage him/her to practice it several times to increase self-confidence. The goal is to reach an acceptable level of anxiety which your child can control.
- Listen to your child and talk to him/her regularly. Avoid being critical as critical behavior pressures your child into exerting more effort, which may make the anxiety worse.
- Do not label your child's feelings, or questions, or concerns as silly or unimportant. They may not seem important to you, but they are very realistic for your child.
- Do not assume that your child is misbehaving and that his/her anxiety will go away. Consult a specialist if this problem persists and affects your child's daily activities and performance. Early intervention is key!

This educational material provides general information only. It does not constitute medical advice. Consult your health care provider to determine whether the information applies to you.

توصيات للأهل

- تذكر أن القلق لا يجسّد سلوك متعمّد أو مقصود، بل يعكس عدم قدرة ولدك على ضبط سلوك معيّن، لذلك كن صبوراً و مستعداً للاصغاء اليه.
- حافظ على روتين متناسق ومرن وقم بتنبيهه ولدك قبل أي تغيير بالفروض المنزلية والنشاطات الترفيهية.
- حافظ على أهداف واقعية وسهلة التطبيق لولدك. لا تجعله يعتقد أنك تتوقع منه الكمال وانتقان الأمور. عادةً الأولاد ذوي اضطراب القلق يحاولون نيل رضى الأهل والمعلمين وسيحاولون الوصول الى الكمال إذا اعتقدوا أن هذا ما هو مطلوب منهم.
- إمدح الولد وعزز مجهوده بالتحفيز الإيجابي بعبارة مثل: "برافو، احسنت" إذ ننسى أحياناً التكلم عن السلوكيات الإيجابية.
- إذا كان ولدك قلق بشأن حدث قادم، كالقاء خطاب في الصف، شجّعهُ على الممارسة والتدريب على الخطاب عدة مرات حتى تزداد ثقته بنفسه تدريجياً.
- الهدف أن يصل القلق إلى درجة مقبولة يستطيع ولدك التحكم بها.
- إستمع إلى ولدك وحّدته بانتظام، وتجنّب أن تكون انتقادياً إذ أن السلوك الانتقادي يضغط على ولدك للقيام بمجهود أكبر مما قد يزيد من حدّة القلق.
- لا تنظر الى مشاعر الولد أو أسئلته أو مخاوفه كسخيفة أو قليلة الأهمية، فهي قد لا تبدو مهمّة بالنسبة إليك، لكنها واقعية جداً بالنسبة لولدك.
- لا تفترض أن ولدك يتصرف بازعاج وأن قلقه سوف يزول. إستشر أخصائي إذا استمرت هذه المشكلة وتداخلت مع نشاطات ولدك اليومية وأدائه. العلاج المبكر أساسي.

يحتوي هذا المستند على معلومات عامة لا تشكّل نصائح طبية بأي شكل من الأشكال. إستشر المسؤول عن رعايتك الصحية لمعرفة ما إذا كانت المعلومات الواردة هنا تنطبق عليك.



Disclaimer: people in the picture are models.

ما هو علاج اضطراب القلق عند الأوالاد؟

قد يشمل العلاج مزيجاً من:

- العلاج النفسي
- العلاج النفسي العائلي
- الأدوية

يجب اللجوء إلى العلاج في أبكر وقت ممكن. قد يحول العلاج المبكر دون حصول الصعوبات في المستقبل مثال خسارة الأصدقاء، مشاكل أكاديمية، وثقة متدنية بالنفس. العلاج المبكر هو أساسي لمساعدة الأوالاد على التغلب على قلقهم.

ماذا يمكن أن تتوقع إذا كان ولدك يعاني من اضطراب القلق؟

- يمكن للأولاد الذين يعانون من اضطرابات القلق أن يعانون من مشاكل أخرى بالإضافة إلى اضطرابات المزاج واضطرابات القلق الأخرى.
- قد يعاني حوالي نصف الأولاد الذين لديهم اضطراب القلق (وخاصةً في حال عدم تلقي أي علاج) من الاكتئاب أيضاً.
- قد يبدو سلوك الولد الذي يعاني من اضطراب القلق شبيهاً بسلوك الولد الذي يعاني من اضطراب قلة التركيز وفرط الحركة (ADHD) إذ أن الاضطرابين يؤثران على درجة تركيز وانتباه الولد. وحده الأخصائي يستطيع أن يشخص هذه الاضطرابات.

كيف يؤثر قلق ولدك على أدائه الأكاديمي؟

- قد يواجه الأولاد الذين يعانون من اضطراب القلق صعوبات مدرسية خاصةً فيما يتعلق بالمهام التي تتطلب التركيز والتنظيم.
- قد يقلقون حول إكمال المهام بطريقة تامة.
- قد يخافون من الخضوع للامتحانات أو التكلم في الصف أو حتى قد يتغيبون عن المدرسة.

ما هي الأنواع المختلفة من اضطرابات القلق؟

النوع	وصف الحالة	مثال
قلق الانفصال (Separation Anxiety Disorder)	الخوف المفرط من الانفصال عن المنزل أو الأهل/المقربين أو الخوف أن يصيبهم مكروه.	بعد إيصال الولد إلى المدرسة، أو إلى حفلة عيد ميلاد، إلخ. خوف من أن يتأخر الأهل لجلبه.
القلق العام (Generalized Anxiety Disorder)	القلق المفرط والمزمن حول مختلف أمور الحياة.	قلق مفرط حول العائلة، المدرسة، النشاطات، الصحة، الكوارث الطبيعية، إلخ.
رهاب محدد (Specific Phobia)	الخوف من أمر أو ظرف معيّن.	الخوف من الثعابين، المرتفعات، الطيران، المصاعد، إلخ.
الرهاب الاجتماعي (Social Anxiety Disorder)	القلق والخوف في الظروف الإجتماعية أو في الحالات التي تستوجب الأداء.	عند مقابلة أشخاص جدد، أو التواجد في مكان مزدحم، أو التكلم أمام الآخرين، إلخ.
اضطراب الهلع (Panic Disorder)	نوبات مفاجئة من القلق الشديد تحصل من دون سبب معيّن وتسبب الأعراض الجسدية.	الأعراض الشائعة: التعرق، آلام في الصدر، الدوخة، تسارع في دقات القلب، ضيق في التنفس.
الصمت الإختياري (Selective Mutism)	خوف ثابت من التكلم في الظروف الإجتماعية حيث يتوقع من الولد التكلم.	لا يتكلم الولد في المدرسة (مع زملائه و/أو الأساتذة) مع أنه يتكلم في المنزل.

ما هي عوارض اضطراب القلق؟

للقلق أعراض معرفية، وسلوكية، وجسدية.

الأعراض المعرفية:

- التفكير المفرط
- توقع المخاطر
- قلق مفرط
- تعظيم الأمور
- صعوبة في التركيز أو حل المشاكل

الأعراض السلوكية:

- تجنب المواقف المخيفة
- السعي إلى الطمأنينة
- التمسك بالأهل أو مقدمي الرعاية
- اكتساب عادات كتدوير الشعر أو أكل الأظافر

الأعراض الجسدية:

- دقات قلب سريعة
- تعرّق
- آلام في البطن
- عدم القدرة على الرؤية بوضوح
- آلام في الصدر/ ضيق في التنفس
- دوخة/إغماء
- صعوبات في النوم
- تشنّج عضلات

متى يشكل القلق اضطراباً؟

يشكل القلق اضطراباً عندما:

- يكون مفرطاً.
- يؤثر على نمو الولد.
- لا يزول.
- يؤثر سلباً على الصعيد الاجتماعي، العائلي، و/أو الأكاديمي للولد.

ما مدى شيوع اضطراب القلق؟

- يعتبر اضطراب القلق من الاضطرابات الشائعة لدى الأولاد (13% في لبنان).
- هو أكثر شيوعاً لدى البنات من الصبيان.
- قد يستمر اضطراب القلق حتى سن الرشد.

ما هي أسباب اضطراب القلق؟

لا يوجد سبب واحد لاضطراب القلق.

- عادةً ما ينتج اضطراب القلق عن مجموعة من العوامل البيولوجية والبيئية.
- الملاحظ أن اضطراب القلق متواجد عائلياً.

ما هو القلق؟

- القلق هو شعور بالخوف الشديد الذي قد يكون غير منطقي في بعض الأحيان.
- القلق شعور طبيعي في بعض مراحل نموّ الولد.



إرشادات
للمرضى

القلق عند الأولاد والمراهقين

www.aubmc.org

patienteducation@aub.edu.lb

Disclaimer: people in the picture are models.



AMERICAN UNIVERSITY of BEIRUT MEDICAL CENTER
المركز الطبي في الجامعة الأميركية في بيروت

كلنا سلامة صحتكم