

## Livsstil



– Noen barn vender uroen innover og blir engstelige og lei seg, mens andre vender den utover og blir irritable, sure og sinte, sier lege og forsker Ellen Wikenius.

FOTO: JOHANNESSEN, SARA / NTB SCANPIX

# Stress kan få følger for barnets utvikling

**Stress over lang tid kan føre til forsinkelser i barnets utvikling. – Det kan gi alvorlige konsekvenser som angst og depresjoner, sier psykolog. Dette er tegnene du bør se etter.**



Journalist

Publisert i dag, for en time siden

Kroppens stressreaksjon er de fysiologiske prosessene som kroppen setter i gang når den opplever en trussel. Da mobiliserer kroppen for å overleve, og dette skjer blant annet ved at hormoner som adrenalin og kortisol skilles ut.

**Disse fysiologiske responsene på stress er like både for barn og voksne, men hvordan oppdager du egentlig at barnet ditt er stresset?**

Ifølge Ellen Wikenius reagerer barn ulikt på stress. Hun er lege og forsker ved Nasjonalt kompetansenettverk for sped- og småbarns psykiske helse, på Regionsenteret for barn og unges psykiske helse (RBUP).

**– Noen barn vender uroen innover og blir engstelige og lei seg, mens andre vender den utover og blir irritable, sure og sinte. Andre symptomer på stress er at barnet endrer adferd, sover dårligere om natten, får vondt i magen eller hodepine, sier Wikenius til NRK.no.**

Hun forteller at barn kan ha økt risiko for å utvikle angst og depresjoner ved et senere tidspunkt, dersom de blir utsatt for stress over tid.

- **Visste du at [tid med foreldre gir bedre helse?](#)**
- **Les også at [tidsklemma er verst for mannen](#)**

## Viktig å bli sett og hørt

Kortvarig stress kan ha en positiv effekt på helsen, men langvarig stress har vist å kunne ha negativ innvirkning på både fysisk og psykisk helse. Wikenius understreker at barn er helt avhengige av sine omsorgspersoner, og når barna blir utsatt for stress har de liten påvirkning på egen situasjon.

**– Når barn er fratatt påvirkningsmuligheten over egen situasjon, kan stresset oppleves som enda verre. De blir bestemt over, sier hun og legger til:**

– Det er viktig å være oppmerksom på at barn også er sårbare fordi de er i utvikling, og langtidseffekten av stress vil kunne følge dem hele livet.

Wikenius råder foreldre til å stoppe opp og tenke når hverdagen blir et jag av alt familien skal rekke.

**– Det er vi voksne som må ta ansvaret og sette grenser for hva som er for mye stress. Derfor er det viktig å tilrettelegge når man ser at stresset gir barna symptomer på mistrivsel, sier hun.**



– Når barn er fratatt påvirkningsmuligheten over egen situasjon, kan stresset oppleves som enda verre, sier forsker Ellen Wikenius.

FOTO: REGIONSENTER FOR BARN OG UNGES PSYKISKE HELSE

- **Les hvordan du blir Supermamma og Superpappa**

## **Sterkt forventningspress**

Psykolog og professor Willy-Tore Mørch ved Norges arktiske universitet, Universitetet i Tromsø, forteller at stress hos barn et utbredt problem blant annet i barnevernsammenheng.

Barn blir ifølge ham først og fremst stresset når omsorgssituasjonen er uforutsigbar og ubehagelig.

– Dette kan være som følge av omsorgssvikt og sviktende samspill mellom barn og omsorgspersoner, som for eksempel utrygg tilknytning, sier Mørch til NRK.no.

**En slik utrygg tilknytning til omsorgspersonene viser seg hos blant annet hos barn ved at de enten er intenst kontaktsøkende overfor alle voksne, er utagerende, eller unormalt selvstendige som i at de ikke ønsker voksenkontakt.**

Mørch legger til at også et sterkt forventningspress over lang tid kan skape stress hos barn.

– Dersom foreldre har store forventninger til barnet og barnet ikke greier å innfri forventningene, kan det i verste fall gi stress-symptomer, sier han.

- **Les også: – Ikke bli som førskolelærerne**

## **– Stress påvirker hjernens utvikling**

Stress utarter seg annerledes hos barn enn voksne. Ifølge Mørch er den store forskjellen at langvarig stress hos små barn påvirker hjerneutviklingen i alderen mellom seks måneder og to år. Mye stress fører til økt angstberedskap og høy produksjon av kortisol.

**– Dette kan føre til problemer med eksplisitt hukommelse, og gi problemer med å skille det farlige fra det ufarlige. I tillegg kan det gi problemer med emosjonsregulering, sier psykologen.**

Han mener skadene på hjernen kan være varige, og ha betydning for barnets muligheter til å



Ifølge psykolog Willy-Tore Mørch kan stress skade barnets hjerneutvikling.

FOTO: UNIVERSITET I TROMSØ



gjennomføre skolegang.

– Det kan i verste fall føre til et liv i fattigdom, sier Mørch, og legger til:

**– Det er en feilslutning at barn kan herdes mot stress og angst. Barn trenger en stabil og trygg barndom, og stress kan bare forebygges av ansvarlige voksne.**

- **Les også at [8 av 10 ungdommer med psykiske lidelser blir ikke fanget opp](#)**

## **Stress – et mangetydig begrep**

Trine Waaktaar som er spesialist i klinisk barne- og ungdomspsykologi, og førsteamanuensis på Psykologisk institutt ved Universitetet i Oslo, mener stress er et mangetydig begrep. Det er derfor viktig å skille mellom de ytre omstendighetene som skaper stress, og den individuelle opplevelsen av det å være stresset.

**– Når man har forsket på ulike former for hendelser eller livssituasjoner som kan skape stress, finner man at det er store forskjeller i menneskers reaksjoner på disse, sier Waaktaar til NRK.no.**

Enten vi snakker om hverdagslivets tidspress, prestasjonspress og bekymringer, sterkere enkelthendelser som sykdom og flytting, eller om man snakker om potensielt traumatiske opplevelser der en selv eller andre er i livsfare, vil det oppleves ulikt fra person til person.

– Noen barn trives og utvikler seg godt med å ha mye å gjøre, andre trenger tid til å bare leke eller være i ro. Noen liker og trenger prestasjonspress, andre blir engstelige og urolige av press, og presterer dårligere enn hvis det ikke er noe som forventes av dem, sier Waaktaar.

Hun mener vi i dag snakker mer om stress hos barn, enn det vi har gjort tidligere.

**– Det betyr kanskje at vi også er blitt mer oppmerksomme på hvordan vi lever og hva det gjør med oss. Det er jo ganske paradoksalt at både angst, depresjon og opplevd stress synes å øke i barne- og ungdomsbefolkningen. Samtidig har vi en levestandard og ytre sett trygge levekår som er bedre enn noen gang før, og som er blant de aller beste i hele**



## verden.

- Les også at [dagens foreldre duller for mye](#)

Trine Waaktaar mener vi i dag snakker mer om stress hos barn enn det vi gjorde før.

FOTO: SVEIN MILDE/UIO

## Prisgitt den voksnes avgjørelse

– *Er stress mer skadelig for barn enn for voksne?*

– **Man vet at noe av det som skaper størst opplevelse av stress for mennesker er det å ikke ha kontroll på situasjonen man er i, og at situasjonen krever mer av en enn de mestringsmåtene man er i stand til å mobilisere, sier Waaktaar.**

Ifølge henne ligger det i det å være barn at man er under utvikling og at det er mye om livet og en selv man ennå ikke har lært å forstå eller håndtere.

– Å være barn betyr ofte at man er prisgitt det de voksne bestemmer, sier Waaktaar.

Willy-Tore Mørch er ikke alene om å mene at stress over lang tid kan generere forsinkelser i barnets utvikling.

– **Dersom barnet lever i en situasjon der de voksne som har ansvar for oppvekstsituasjonen ikke evner å tilpasse utfordringene til hva det individuelle barnet trenger og tåler, så vil det kunne skape både fysiske og psykiske stresssymptomer, sier Waaktaar.**

Hun legger til at det i verste fall også kan føre til sykdom som kan få langvarige konsekvenser.

– En viktig ting vi kan gjøre er å være interessert i det enkelte barnet, tenke på hva det trenger, mestrer, hva det liker og hvor det har sine styrker og sine sårbarheter, sier Waaktaar.

- Les også: [Noen barn legges for tidlig](#)

## FAKTA

---

### Unngå at barnet ditt blir stresset

- Vær forsiktig med å blande egne ambisjoner og prestasjonspress inn i forventningene til barnet.
- Takler vi selv stress i hverdagen, vil vi trolig både beskytte barnet for en del hverdagsstress som vi selv bidrar med. Samtidig kan vi være modeller for hvordan man takler nettopp det å regulere situasjonen så det ikke går fra være spennende, interessant og utfordrende til å bli opplevd som bare stress og kav.
- Fokuset på alle skadene og truslene ved vår egen livsstil kan i seg selv bidra til stress, bekymring for barna og opplevelse av at man ikke får til alt man skal og bør.
- Hverdagen er ofte fylt av ting vi kan gjøre lite med, både voksne og barn, og de fleste mennesker

både liker og tåler ganske mye av det vi vil kalle moderne stress uten at det blir skadelig på noen måte.

*Kilde: Psykolog Trine Waaktaar*

---

**VIS FLERE**

---

**VIS FLERE**

---

**Opphavsrett NRK © 2014**

Ansvarlig redaktør: Thor Gjermund Eriksen

Nettsjef: Frank Gander (konst.)