

Geðtengsl "attachment"

Valgerður Baldursdóttir
Geðlæknir

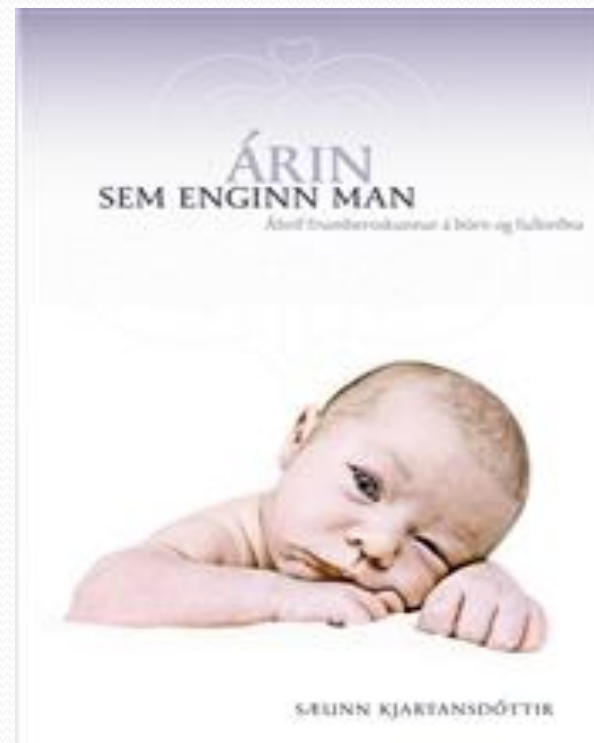
Tengslakenning Johns Bowlbys

- Einföld og rökrétt
- Byggð á rannsóknum á atferli dýra
- Tekur mið af eðlilegu þroskaferli barna
- Gengur út frá því sem heilbrigðir foreldrar veita börnum sínum
- Tekur mið af raunverulegum atburðum í lífi barnsins
- Snýst um langtímaáhrif af samskiptareynslu barnsins
- Er undirbyggð athugunum sem gerðar eru með aðferðum náttúruvísinda

Rannsóknir hafa staðfest

- **Að sá munur sem við sjáum milli getu/færni einstaklinga á rætur að rekja allt aftur til ungabarnsins**
- **Það eru hvorki stórkostlegir eiginleikar sem liggja að baki velgengni né “slæm fræ” að baki því öndverða**
- **Bæði jákvæð og neikvæð þróun í þroskaferlinu á sér uppsafnaðar skiljanlegar og skýranlegar ástæður, bæði í innra og ytra umhverfi barnsins.**

- Hvernig verðum við að þeim einstaklingum sem við erum?
- Flóknasta og mikilvægasta spurningin!





Ekki er fullyrt að reynsla barnsins í frumbersku
skipti öllu máli fyrir þroskaferil einstaklingsins,
en hún er talin sérstaklega mikilvæg
einmitt vegna þess hvenær hún á sér stað!



**Tengslamyndun milli móður og barns byrjar ekki við
fæðingu,**

**heldur er hún samfelld ferli líffræðilegra,
lífeðlisfræðilegra og sálrænna þátta,**

**sem hefst í móðurkviði og heldur áfram eftir
fæðingu og heldur áfram meðan þróun
tengslamyndunar á sér stað**

**Ef foreldri svarar þörfum
barnsins á viðeigandi hátt,
þegar barnið þarf á að
halda, þróar barnið með
sér traust á því
að foreldrið sé til staðar og
muni hjálpa og vernda**

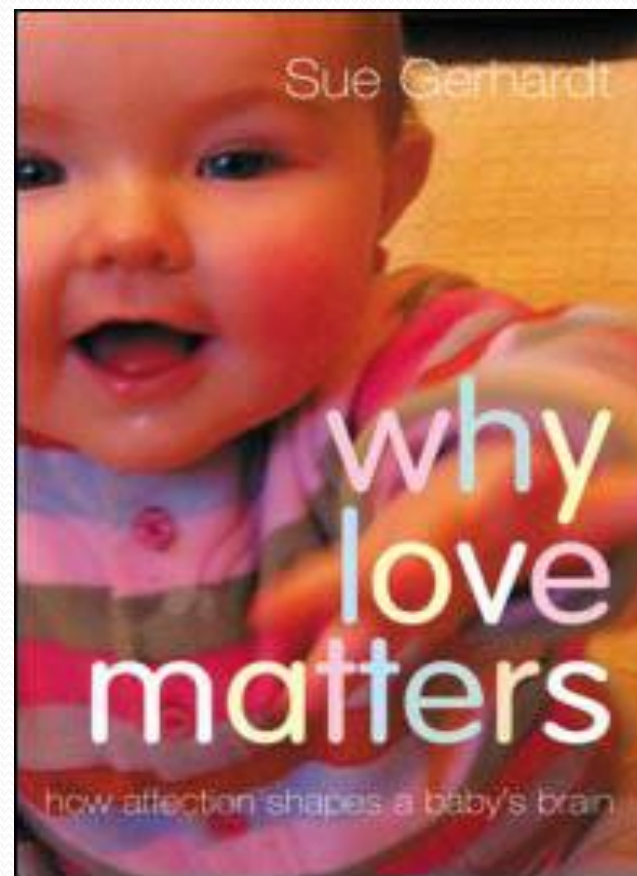




**Flestir foreldrar hafa eðlislæga hæfni til að veita barni
sínu næga athygli og umhyggju til að veita því
tilfinningalegt öryggi**

**Mikilvægasti þátturinn er hæfni foreldra til að vera
tilfinningalega nálæg og til staðar fyrir barnið**

- **Attachment eða geðtegnsl
snúast um alveg sérstakt
tilfinningasamband milli
barns og umönnunaraðila
þess /oftast móður
– sem skipta máli langt
umfram það að veita vernd
og fullnægja líkamlegum
þörfum**



- Barnið þekkir móðurina við fæðingu og verður fyrir áfalli / missi ef þessi tengsl rofna – og þá virðist einu gilda hvort þau rofna klukkustundum eftir fæðingu eða síðar.
- Barnið verður fyrir sársaukafullum missi við aðskilnaðinn

Snýst um gæði umönnunar/Quality of care

- Eitt sterkasta forspárgildið fyrir gæði umönnunnar er *sálræn upplifun og skilningur móðurinnar á barninu*



- **Gæði, eðli og áhrif samspilsins á milli barnsins og móðurinnar leggja grunn að trausti þess á fólki / tilverunni (basic trust).**
- **Þessi tengslamynstur má greina við eins árs aldur.**
- Þessi samskiptamynstur eru þó nokkuð **stöðug og hafa mikil áhrif** á félagslega aðlögun, hegðun, stjórnun tilfinninga, sjálfsmynd og getu barnsins til að lesa í og velta fyrir sér eigin tilfinningum - langt fram eftir ævi og jafnvel alla ævi

• Hvað felst í sálrænum skilningi ?

- Að barnið sé einstök vera, að vera næm á og virða þarfir þess , að vera forvitinn um þessa litlu veru sem er svo algjörlega upp á þig komin.
- Þeir sem skoruðu lágt á þessari breytu:
 - skildu líka síður af hverju ungabörn eru svona krefjandi
 - upplifðu oftast að börnin væru til að uppfylla þarfir foreldranna frekar en öfugt
 - sýndu minna næmi á þarfir barnsins og minni getu til að svara þörfum þeirra á viðeigandi hátt

Tilfinningalega nauðsynleg tengsl

**Börn eru félagsverur og tengjast
umönnunaraðila sínum –
sama hver gæði
umönnunarinnar eru**

**Þau bregðast við öðru fólki frá
fæðingu (fylgjast með
svipbrigðum og raddstyrk ofl)**

**Sambandið við móðurina er
fyrsta og lengsta sambandið í
lífinu ☺**



- YouTube - Still Face
Experiment: Dr. Edward
Tronick



- <http://www.youtube.com/watch?v=k2YdkQ1G5QI>
nýfætt barn hermir eftir andlitsshreyfingum
- <http://www.youtube.com/watch?v=apzXGEbZhTo>
(Still face experiment)
- <http://www.youtube.com/watch?v=JgV8A1tFQlQ>
- (ljónið faðmar lífgjafa sinn)

Tengsl hafa áhrif á:

- Vitræna getu
- Stjórnun tilfinninga
- Samúð/samkennd með öðrum
- Traust,
- sjálfsmynd,
- getu til að takast á við álag
- Líðan s.s. Kvíða og þunglyndi,
- Siðferðiskennd,
- Samskipti,
- Hegðun,
- Færnina til að gefa/þiggja,
- Standa í og þroskast í nánnum samböndum

Tengsl hafa áhrif á þroska heilans

- Nú vitum við að *reynsla* hefur *áhrif á þróun heilans*
- Hægt er að fylgjast með starfsemi í heila með nýjustu röntgentækni
- Sem dæmi virkja börn sem horfa á ánægjulega hegðun meira vinstri framheila, en börn sem sjá depurð virkja meira hægri framheila
-



- 
- Tengslamynstur barnsins myndar kjarna að hegðunar- og viðbragðsmynstri sem er mjög stabílt yfir tíma og eru mikilvæg í persónuleikaþroskanum einkum m.t.t.:

- **sjálfstrausts**
- **stjórnunar tilfinninga og**
- **hæfileikans til sjálfsskoðunar**
(narrative capacity / reflexive functioning)

- Gildir um tengsl eins og alla þætti sem skipta máli fyrir þróun persónuleikans og sálrænan vanda- að ekki er hægt að tala um beint orsakasamband á milli
- Ef nota ætti tengsl til að spá fyrir um hina endanlegu útkomu- þarf að taka mið af heildar tengsla- og umönnunarsögu barnsins
- En góð sambönd eru verndandi – eins og margoft hefur verið sýnt fram á og á rætur í tengslunum

Forspárgildi tengsla:

- Sterkt samband á milli tengsla í bernsku og árásgirndar, samhyggðar og væni á aldrinum 4-10 ára (byggt á “strange situation”)
- Börn með sögu um óörugg tengsl, sem sýndu ekki hegðunarvanda, sem við var að búast út frá tengslamynstrinu-áttu öll móður sem var í stablu og góðu makasambandi
- Þær mæður sem höfðu orðið fyrir illri meðferð í æsku og náðu að rjúfa vítahringinn þ.e. misnota ekki sín eigin börn, voru undantekningalaust í góðu makasambandi.

"A secure base"
-hinn öruggi grunnur

- Sá fullorðni hefur það hlutverk að skapa öryggi, vernda og hugga – sérstaklega þegar barnið upplifir streitu eða ógn í umhverfi sínu
- Gæði, eðli og áhrif samspilsins leggur grunn að mismunandi tengslamynstrum barnsins
- Næm svörun á þarfir barnsins skiptir mestu

Mismunandi tengslamynstur

Örugg tengsl

-hafa “secure base” og “explore”

Óörugg tengsl

-avoidant (dregur sig í hlé-bælir tilf)

-resistant/ambivalent (ýkir tilf./háð)

-disorganized (kaótískt mynstur)

Traust tengsl

**Ef barnið venst því að brugðist sé af næmi við þörfum þess
(fær huggun, næringu og aðra umönnun við hæfi)**

öðlast það traust á að foreldrið sé til staðar, hjálpi og verndi þegar þörf krefur

Það barn hefur minni líkur á að stríða síðar við kvíða, hegðunar- og/eða samskiptavandamál

Ótraust tengsl

Barn sem ekki upplifir að foreldrar séu næmir á eða svara ekki þörfum þess öðlast ekki traust á foreldrar séu til hjálpar og verndar þegar það þarf á að halda

Barn í ótraustum tengslum hefur m.a. tilhneigingu til að vera kvíðið jafnvel við “saklausar” kringumstæður

Áhrif foreldra á tengslamyndun

- Í samspili barns (og “erfðapátta “þess) og foreldris (umhverfis barnsins) eru áhrif foreldrisins ríkjandi
- Foreldrarnir bera ábyrgð á að bregðast við barninu af nærfærni og skilningi
- Hegðun barnsins ætti ekki að stjórna viðbrögðum foreldranna
- Tengsl barnsins við foreldra geta verið mjög ólík
- Tengslamynstur foreldra stjórnast mest af því mynstri sem þau höfðu við sína foreldra í bernsku

*Börn sem hafa upplifað ósamkvæmna eða
yfirgangsssemi (ofbeldi?)*

*sýna reiði, mótstöðu og togstreitu
þegar þau eru sameinast foreldrinu aftur eftir
skamman aðskilnað.*

Áhrif barns á tengslamyndun

- Börn hafa ólíka skapgerð frá fæðingu
- Börn eru mis viðkvæm fyrir “misfellum” í umhverfinu
- Lítið næmir foreldrar/reiðiköst geta leitt til óöruggra tengsla og kvíðaröskunar
- Allt álag á foreldrana hefur áhrif á börnin



Truflanir í tengslamyndunarferlinu

Geta átt sér stað t.d. þegar barn fæðist fyrir tímann,
aðskilnaður verður milli foreldra og barns, barn
missir foreldri, barnið er ættleitt, þegar foreldri býr
við verulegt álag (veikindi s.s. þunglyndi), þegar
skapgerð barns og foreldris fer illa saman – o.fl.

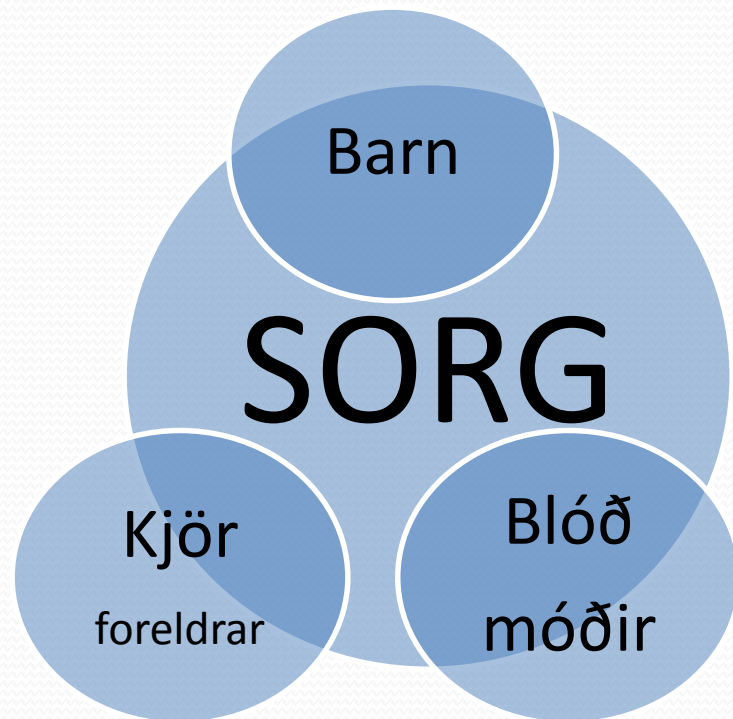
Truflanir frh.

og þar sem vanræksla á sér stað þ.e. barnið fær ekki þörfum sínum fyrir ást og umhyggju fullnægt (af hvaða ástæðum sem er)

Afleiðingarnar fyrir barnið eru háðar heildar kringumstæðunum, hvenær breytingarnar gerast o.fl.

Ættleiðingarþríhyrningurinn ↔ SORG

- *Sorg barns yfir að fá ekki að alast upp hjá sínu fólki*
- *Sorg móður yfir að láta frá sér barnið sitt*
- *Sorg verðandi foreldra yfir að eignast ekki “óskabarnið”*



Ættleidd börn hafa sára reynslu að baki:

Í ættleiðingunni felst:

- Aðskilnaður
- Höfnun
- Sorg

Reynslan hefur áhrif á:

- Hver er ég?
- Hvaðan kem ég?
- Hverjum líkist ég?
- Af hverju gerðist þetta?
- O.fl.

Margir fleiri þættir hafa áhrif s.s.

- Erfðir
- Skapgerð
- Greind
- Aðrir umönnunaraðilar
- “Lífsviðburðir” o.fl.

Tilfinningar sem geta átt rætur í tengslavanda

Óútskýrð depurð / sorgartilfinning

Stutt í höfnunartilfinningu

Sektarkennd / skömm

Erfiðleikar með nánin tengsl

Upplifir sig ekki að ráða við / hafa stjórn á hlutum

Bág sjálfsmynd

Kvíði, streita o.fl. o.fl.

*" Being unwanted,
unloved, uncared for,
forgotten by
everybody, I think that
is a much greater
hunger, a much greater
poverty than the person
who has nothing to eat"*





Foreldrar geta aðeins gefið börnunum sínum
tvær gjafir:

rætur og vængi

Hver er munurinn á mönnum og dýrum?



Ítarefni:

- The Development of the Person: The Minnesota Study of Risk and Adaptation from Birth to Adulthood by L. Alan Sroufe PhD, Byron Egeland PhD, Elizabeth A. Carlson PhD and W. Andrew Collins PhD (Feb 20, 2009)
- Why Love Matters: How Affection Shapes a Baby's Brain by Sue Gerhardt
- Árin sem enginn man. Höf.:Sæunn Kjartansdóttir. Forlagið 2009.