



# HÁSKÓLI ÍSLANDS

**BA ritgerð  
í Félagsráðgjöf**

**Tilfinningaleg vanræksla og afleiðingar hennar**  
Með áherslu á flókna áfallastreituröskun

**Linda Elín Kjartansdóttir**

Freydís J Freysteinsdóttir, Prófessor í félagsráðgjöf  
Júní 2024



**HÍ**

FÉLAGSRÁÐGJAFARDEILD







**Tilfinningaleg vanræksla og afleiðingar hennar**  
***Með áherslu á flókna áfallastreituröskun***

Linda Elín Kjartansdóttir

2010982629

Lokaverkefni til BA-gráðu

Leiðbeinandi: Freydís J Freysteinsdóttir, Prófessor í félagsráðgjöf

Stærð ritgerðar í ECTS einingum: 12 einingar

Félagsráðgjafardeild

Félagsvísindasvið Háskóla Íslands

Júní 2024

Tilfinningaleg vanræksla og afleiðingar hennar

Ritgerð þessi er lokaverkefni til BA gráðu  
og er óheimilt að afrita ritgerðina á nokkurn hátt nema með leyfi rétthafa.  
© Linda Elín Kjartansdóttir, 2024

Reykjavík, Ísland, 2024

## Útdráttur

Markmið þessarar ritgerðar er að vekja athygli á tilfinningalegri vanrækslu í æsku, mögulegum afleiðingum hennar á þolendur og hvernig hægt sé að vinna úr þeim. Ef tilfinningatengsl barns við uppálenda truflast eða rofna eins og í tilfellum tilfinningalegrar vanrækslu, getur það valdið tengslaáfalli. Tilfinningaleg vanræksla hefur oft ekki verið viðurkennd sem orsök alvarlegs áfalls. Ástæða þess gæti verið að einkenni tilfinningalegrar vanrækslu eru ekki jafn sýnileg gerendum, þolendum og aðstandendum eins og í tilfellum ofbeldis eða annars konar vanrækslu. Samt sem áður getur tengslaáfall í kjölfar tilfinningalegrar vanrækslu haft mótandi áhrif á alhliða þroska einstaklings til frambúðar. Slíkt áfall á fyrstu árum ævinnar hefur meðal annars áhrif á þroska heilans, taugakerfis og ónæmiskerfis sem gerir einstakling berskjaldaðri fyrir því að þróa með sér streitutengd andleg og líkamleg veikindi eins og flókna áfallastreituröskun. Erfitt getur verið fyrir einstakling að átta sig á slíku áfalli og vinna úr einhverju sem hefur haft svo djúpstæð áhrif á myndun sjálfs, hugsun, hegðun og þróun kerfa líkamans.

## Efnisyfirlit

<b>Útdráttur</b> .....	<b>3</b>
<b>Formáli</b> .....	<b>5</b>
<b>1 Inngangur</b> .....	<b>6</b>
<b>2 Skilgreiningar á hugtökum</b> .....	<b>7</b>
2.1 Tengsl og tengslamyndun .....	7
2.2 Tengslaáfall .....	7
2.3 Munurinn á ofbeldi og vanrækslu.....	7
2.4 Hugrof .....	8
2.5 Áfallastreituröskun (e. PTSD).....	8
<b>3 Fræðileg umfjöllun</b> .....	<b>9</b>
3.1 Tengslakenning Bowlby og Ainsworth.....	9
3.2 Kenning um félagslega hugsmíðahyggju Vygotskys .....	11
<b>4 Mikilvægi tengsla, heila- og taugabroska</b> .....	<b>12</b>
4.1 Áhrif áfalla í æsku á taugabroska, ónæmiskerfið og mótun heilans .....	13
<b>5 Tilfinningaleg vanræksla, tíðni hennar og orsakir</b> .....	<b>15</b>
5.1 Orsakir tilfinningalegrar vanrækslu .....	17
5.2 Orsakalíkönn .....	18
<b>6 Afleiðingar tilfinningalegrar vanrækslu á hjá börnum og fullorðnum</b> .....	<b>19</b>
6.1 Afleiðingar sem geta komið fram hjá börnum sem teljast þolendur tilfinningalegrar vanrækslu .....	19
6.2 Afleiðingar sem geta komið fram hjá fullorðnum sem upplifað hafa tilfinningalega vanrækslu í æsku.....	20
6.3 Flókin áfallastreituröskun (e. CPTSD).....	22
6.4 Afneitun og vantrú á alvarleika.....	24
<b>7 Úrræði</b> .....	<b>26</b>
<b>8 Umræða</b> .....	<b>27</b>
<b>Heimildaskrá</b> .....	<b>29</b>



## Formáli

Ritgerð þessi er 12 ETC eininga lokaverkefni mitt til BA-gráðu í félagsráðgjöf á félagsvísindasviði við Háskóla Íslands. Ritgerðin var unninn undir handleiðslu Freydísar Jónu Freysteinsdóttur prófessors við félagsráðgjafardeild og vil ég þakka henni fyrir þolinmæði, leiðsögn og stuðning.

Sérstakar þakkir vil ég færa konunni minni og barnsmóður, henni Guðrínu Ingadóttur fyrir að vera stoð mín og stytta og gera mér það kleift að einbeita mér að námi mínu og hvetja mig áfram. Elínu Kjartansdóttur ömmu minni vil ég þakka fyrir hvatningu og prófarkalestur. Einnig vil ég þakka stuðningsforeldrum mínum og frændfólki Jónínu Guðjónsdóttur, Jóhanni Ragnari Kjartanssyni og dóttur þeirra Fanneyju Jóhannsdóttur fyrir ómetanlegan stuðning í lífi og námi í gegnum tíðina. Síðast en ekki síst vil ég svo þakka dóttur minni, Þyru Guðrúnar Lindudóttur fyrir að vakna alla morgna brosandí og gera hvern dag betri.

## 1 Inngangur

Flókið getur verið að vinna úr ósýnilegum áföllum sem skilja hvorki eftir sig minningar né merki en þrátt fyrir það marka sér stór spor í lífi fólks. Hægt er að sjá fyrir sér tilfinningalega vanrækslu í æsku sem ósýnilegt fyrirbæri sem virkar eins og þykk þoka og hindrar manni sýn er komið er inn í fullorðinsárin (Gleiser, 2022). Einkenni þess að barn sé tilfinningalega vanrækt á heimili sínu eru ekki jafn skýr og einkenni ofbeldis eða annarskyns vanrækslu, þar sem frekar er um að ræða skort á athöfn heldur en að verið sé að gera barninu meðvitað eitthvað til meins (Marston, 2023). Einkenni eru einnig breytileg eftir aldri og oft ekki augljós. Getur því verið erfitt fyrir þá sem umgangast barnið að tengja þau við rót vandans og algengt er að ekki sé gripið inn í á meðan hægt er (Nguyen, 2022). Talað hefur verið um „vanræktu vanræksluna“ vegna þess hve oft það gleymist að tilfinningaleg vanræksla getur haft alvarlegar afleiðingar líkt og ofbeldi og aðrar tegundir vanrækslu (Fortuna o.fl., 2012).

Hér á eftir verður fjallað um það hvernig tilfinningaleg vanræksla í æsku getur litað líf einstaklinga sem orðið hafa fyrir henni. Farið verður yfir nokkur fræðileg hugtök tengd efninu og eftir það kemur lýsing á afleiðingum sem geta birst hjá börnum og fullorðnum sem upplifað hafa tilfinningalega vanrækslu. Að lokum verður fjallað almennt um flókna áfallastreitu og hvernig hún getur myndast sem afleiðing tilfinningalegrar vanrækslu. Áhersla verður lögð á þolendur sem komnir eru á fullorðinsár og afneitun eða vantrú þeirra því á að eitthvað alvarlegt hafi átt sér stað. Margir þolendur tilfinningalegrar vanrækslu eru hins vegar ómeðvitaðir um það hver orsök einkenna og vandamála þeirra er og telja æsku sína hafa verið eðlilega í samanburði við aðra sem upplifað hafa annars konar vanrækslu eða ofbeldi.

Leitast verður við að svara eftirfarandi spurningum: 1) Hvaða hlutverk spilar tilfinningaleg vanræksla í lífi fólks sem alist hefur upp við slíkt ástand? og hverjar geta afleiðingarnar orðið fyrir einstaklinginn? 2) Hvernig getur tilfinningaleg vanræksla valdið flókinni áfallastreituröskun? 3) Hvaða möguleikar gefast til að vinna úr afleiðingum tilfinningalegrar vanrækslu í bernsku?

Markmið þessa verkefnis er að safna saman þekkingu í fræðilega úttekt í von um að það gagnist fræðasamfélaginu og þeim sem eru í sjálfsvinnu.

Áhuginn fyrir þessu viðfangsefni vaknaði í kjölfar vaxandi umræðu í samfélaginu um áhrif áfalla og við það að sjá bóla á þeim í lifandi mannsmynd í kringum mig. Tilfinningaleg vanræksla vakti hjá mér sérstakan áhuga vegna þess hve litla athygli hún virtist fá í lesefni á þessu sviði, þrátt fyrir algengi hennar.

## **2 Skilgreiningar á hugtökum**

Í þessum kafla verða tekin fyrir hugtök sem gott er að kunna skil á við lestur þeirra kafla sem á eftir fylgja.

### **2.1 Tengsl og tengslamyndun**

Tengsl eru þau tilfinningabönd sem einstaklingur bindur við aðra manneskju. Góð tengsl einkennast af umhyggju, samúð, öryggi, skilningi og jákvæðum tilfinningum. Traust tengsl við uppalanda eru börnum lífsnauðsynleg fyrstu ár ævinnar af því þau eru algerlega ósjálfbjarga og því háð uppalanda sínum til þess að lifa af. Tengslamyndun barna við uppalendur er taugalíffræðilegt ferli sem byrjar um leið og barns fæðist og er mikilvægt fyrir alhliða þroska þess (McGrath, o.fl., 2019).

### **2.2 Tengslaáfall**

Tengslaáfall er áfall sem barn getur orðið fyrir þegar tengsl þess við uppalanda truflast eða rofna, til dæmis vegna tilfinningalegrar vanrækslu, annarskonar vanrækslu, ofbeldis eða vegna aðskilnaðar (Dell og O'Neil, 2010).

### **2.3 Munurinn á ofbeldi og vanrækslu**

Vert er að vekja athygli á því að í þessari ritgerð er ofbeldi og vanræksla skilgreint sem sitt hvor hluturinn eins og gert er í skilgreiningar- og flokkunarkerfi barnaverndar (SOF), en þar er skrifað;

Ofbeldi felur í sér athöfn sem leiðir til eða er líkleg til að leiða til skaða á þroska barns. Vanræksla felur í sér skort á nauðsynlegri athöfn, sem leiðir til skaða eða er líkleg til að leiða til skaða á þroska barns (Freydís Jóna Freysteinsdóttir, bls. 2 e.d.).

Í ýmsum flokkunarkerfum er þetta ekki aðgreint frá hvoru öðru og í sumum rannsóknum er þessu jafnvel blandað saman. Þar af leiðandi getur verið erfitt að finna rannsóknir sem henta þeirri fræðilegu flokkun sem hér er notast við.

Vanræksla er algengasta tegund misbrests í uppeldi. Hún veldur, eða er mjög líkleg til að valda líkamlegum, andlegum, tilfinningalegum og siðferðislegum skaða og hafa slæm áhrif á félagsþroska (World Health Organization, 1999). Í skilgreiningar- og flokkunarkerfi barnaverndaryfirvalda er vanrækslu skipt í fjóra flokka: líkamlega vanrækslu, vanrækslu varðandi umsjón og eftirlit, vanrækslu varðandi nám og tilfinningalega/sálræna vanrækslu (Freydís J. Freysteinsdóttir, e.d.).

Klíníski sálfræðingurinn Dr. Jonice Webb hefur notast við samlíkingu til að útskýra muninn á tilfinningalegri vanrækslu og tilfinningalegu ofbeldi. Samkvæmt henni er tilfinningalegt ofbeldi eins og að koma tilfinningalegu höggi á barn. Tilfinningaleg vanræksla er hins vegar líkara því að vökva ekki plöntu. Á meðan barnið sem varð fyrir tilfinningalegu ofbeldi lærir að búa sig undir að verða fyrir höggi, þarf barnið sem varð fyrir tilfinningalegri vanrækslu að læra að lifa án vatns (Webb, 2016).

## **2.4 Hugrof**

Hugrof er ósjálfrátt varnarviðbragð hugans sem hefur áhrif á meðvitund og skynjun einstaklings. Fólk getur upplifað hugrof í kjölfar áfalls eða yfirþyrmandi atburða en misbrestur í uppeldi eins og til dæmis tilfinningaleg vanræksla getur valdið því að þetta varnarviðbragð virkjist um of. Ofvirkt varnarviðbragð hugans getur valdið því að einstaklingur upplifi hugrof í tíma og ótíma þrátt fyrir að engin raunveruleg hættu steðji að (Dell og O'Neil, 2010).

Einstaklingur í hugrofi er líklegur til þess að upplifa draumkennt ástand, einskonar truflun á skynjun sem getur látið umhverfið virðast óraunverulegt. Hugrof getur einnig valdið truflun á skynjun sársauka, truflun á tímaskyni, minnisleysi og truflun á því hvernig einstaklingur upplifir sjálfan sig. Til dæmis upplifa sumir að þeir séu að fylgjast með sjálfum sér úr fjarlægð eða að hugur og líkami tengist ekki saman. Aðrir geta upplifað að þeir missi tengsl við umhverfi sitt og viti ekki hvar þeir eru (Rockwell, 2023).

## **2.5 Áfallastreituröskun (e. PTSD)**

Samkvæmt alþjóðlegu flokkunarkerfi sjúkdóma (e. ICD-11) er áfallastreituröskun geðröskun sem getur komið í kjölfar þess að einstaklingur verði fyrir áfalli við það að upplifa alvarlegan atburð eða atburði. Einstaklingur sem greinist með áfallastreituröskun þarf að finna fyrir endurupplifunum á atburðum, forðun alls sem minnir á atburðina og

ofvirku hræðsluviðbragði sem er hamlandi fyrir einstaklinginn. Einkennin þurfa að vara lengur en í nokkrar vikur til þess að flokkast sem röskun (World Health Organization, 2024). Farið verður nánar í áfallastreituröskun í kafla um flókna áfallastreituröskun.

### 3 Fræðileg umfjöllun

Í þessum fræðilega kafla verða teknar fyrir helstu kenningar sem hægt er að tengja við efnið. Gott er að hafa tengslakenningar til hliðsjónar þegar tengsl og tilfinningaleg vanræksla eru skoðuð.

#### 3.1 Tengslakenning Bowlby og Ainsworth

John Bowlby 1907-1990 var breskur geðlæknir sem er helst þekktur fyrir að hafa fundið upp tengslakenninguna. Hann varði tíma sínum lengst af við rannsóknir á tengslum og missi en hann fékk sjálfur lítið að umgangast foreldra sína sem barn og upplifði mikinn missi þegar barnfóstra hans (uppalandi hans) hætti að vinna hjá fjölskyldunni (Clifford, 2017). Bowlby vildi meina að tengsl barna við foreldra sína fyrstu árin legðu grunn að innra öryggi sem væri lykilinn að sjálfstæði einstaklings. Ef grundvallartengslum barns við foreldri væri ógnað, eða þau væru ekki til staðar, næði barnið ekki að mynda sitt innra öryggi og þróaði með sér hræðslu, lágt sjálfstraust og óöryggi sem gæti hægt á eðlilegu þroskaferli þess (Bretherton, 1992).

Bowlby hélt því einnig fram að tengsl barna fyrstu árin við sína nánustu mynduðu þeirra innra vinnulíkan (e. internal working model), sem eru hugmyndir barnsins um sjálf sig og annað fólk. Líkanið eru huglægar reglur sem barnið notar til þess að áætla hvers aðrir ætlast til af því sjálfu og hvers það geti ætlast til af öðrum. Barnið yfirfærir þetta síðan á annað fólk sem það á eftir að umgangast á lífsleiðinni. Vegna þess að líkanið byggist á reynslu barnsins af tengslum og samskiptum þess við uppalandur sína og aðra nákomna, er það undir gæðum samskiptanna komið hvort barnið tileinkar sér heilbrigðar hugmyndir eða ekki (Sæunn Kjartansdóttir, 2021). Barn með örugg tengsl við uppalandur sem einkennast af virðingu og ást, öðlast uppbyggilegt líkan þar sem barnið telur sig verðugt virðingar og ástar og ætlast því til hins sama af þeim sem það umgengst. Barn sem er með óörugg tengsl við uppalandur sína myndar sér hins vegar líkan sem einkennist af ranghugmyndum um að það sé áhrifalítið, óspennandi og eigi ekki skilið að njóta

virðingar eða ástar, og gerir þar af leiðandi ekki ráð fyrir virðingu eða ást frá öðrum. Innri vinnulíkon sem þessi eru ómeðvituð og festa sig oft í undirmeðvitund barns fram á fullorðinsár. Dæmi um áhrif vinnulíkans sem byggt er á öruggum tengslum má sjá hjá einstaklingum sem sækja endurtekið í óheilbrigð sambönd sem einkennast af höfnun og virðingarleysi í þeirra garð (Sæunn Kjartansdóttir, 2021).

Fræðikonan Mary Ainsworth kom síðar með kenningu um tengslamynstur sem byggði á kenningu Bowlbys um áhrif öruggra tengsla. Ainsworth vildi meina að með rannsókn sinni ókunnar aðstæður (e. strange situation) væri hægt að spá fyrir um þroska og samskiptahæfni barna um ókomin ár. Þetta gerði hún með því að lesa í viðbrögð ungra barna (12-18 mánaða) við nokkurra mínútna aðskilnaði frá uppalanda og viðbrögð við komu hans til baka. Með þessari aðferð gat hún áttað sig á tengslamynstri þeirra (Van Rosmalen, o.fl., 2015).

Ainsworth hélt því fram að hægt væri að skipta öruggum tengslum í þrjá undirflokk. Fyrsti undirflokkurinn kallast nándarfælið tengslamynstur (e. avoidant attachment style) og einkennist af því að börn sýna lítil viðbrögð ef þau eru aðskilin frá uppalendum sínum. Börnin mótmæla ekki með gráti eða örvæntingu og sækja ekki í uppalanda sinn þegar hann kemur aftur. Utanaðkomandi gæti sýnst börnin virka róleg og yfirveguð í þessum aðstæðum en streituhormón í líkama þeirra eykst og einnig örvast hjartslátturinn, en það gefur til kynna að barnið sé í raun stressað. Tvíbent tengslamynstur (e. ambivalent attachment style) lýsir sér hinsvegar í miklu uppnámi og örvæntingu barns sem verður viðskila við uppalanda sinn og róast seint eftir að hann kemur aftur. Oft fer barnið þá að slá frá sér og sýna árásargjarna hegðun ef uppalandi reynir að taka það upp og hugga það. Þriðji undirflokkurinn er svo ruglingslegt tengslamynstur (e. disorganised attachment style). Börn með þetta tengslamynstur sýna ófyrirsjáanleg viðbrögð þegar uppalandi kemur aftur. Sum börn virka ringluð og flakka á milli þess að vera fegin að sjá uppalandann aftur og að forðast hann. Tengslamynstrið fylgir barninu svo um ókomna tíð og speglast í hegðun þess gagnvart tilvonandi elskhugum (Van Rosmalen, o.f.l., 2015).

Ainsworth kannaði einnig hvað skipti helst máli í mótun öruggra tengsla barna við uppalendur þeirra. Hún komst að því með rannsókn sinni að gæði tengsla byggðust fyrst og fremst á hæfni uppalanda til þess að lesa í tjáningu og tilfinningalegar þarfir barnsins og að bregðast við þeim á viðeigandi hátt. Ainsworth vildi meina að hlýlegt viðmót,

líkamleg nálægð uppalanda og hvernig hann sinnti líkamlegum þörfum barns væri ekki næg undirstaða fyrir örugg tengsl (Sæunn Kjartansdóttir, 2021).

### 3.2 Kenning um félagslega hugsmíðahyggju Vygotskys

Kenning sálfræðingsins Lev Vygotskys um félagslega hugsmíðahyggju (e. theory of cognitive development) flokkast ekki sem tengslakenning og er því ólík kenningum Bowlbys og Ainsworth. Kenningarnar eiga það þó sameiginlegt að fjalla allar um áhrif félagslegs umhverfis á þroska og mótun einstaklingsins og veita saman betri innsýn í efnið úr ólíkum áttum. Í vinnu sinni lagði Vygotsky áherslu á samspil félagslegs umhverfis og menningu á vitsmunabroska einstaklings. Vygotsky hélt því fram að vitsmunabroski réðist fyrst og fremst af félagslegum samskiptum og umhverfi barns. Hann vildi meina að félagsleg reynsla og samskipti barns við þá sem það umgengst mest, móti innihald hugsunar, túlkun þess á umheiminum og aðferðir þess til að muna og læra nýja hluti (Tudge og Winterhoff, 1993).

Vygotsky hélt því fram að barn fæðist með ákveðna grundvallar vitræna starfsemi (e. elementary mental functions); athygli, skynjun, hugsun og minni sem barnið kæmi til með að nota til þess að öðlast frekari færni. Barnið getur nýtt hluti og upplýsingar sem það fær úr umhverfi sínu til þess að öðlast færni, eins og til dæmis dót til að grípa í eða húsgögn til að styðja sig við. Barnið getur á þann hátt kennt sér sjálft ákveðin atriði og þroskast upp að ákveðnu marki, en til þess að barnið geti lært að nýta getu sína til fulls og fetað sig upp á næsta þrep þarf það aðstoð reynslumeiri einstaklings til þess að leiðbeina því. Vygotsky kallaði þetta svæði mögulegs þroska (e. zone of proximal development). Skil eru á milli þess hve mikið barn getur lært sjálft og þess sem það getur lært með hjálp annarra, og svo þess sem það getur ekki lært strax þó að það fái aðstoð. Vygotsky talaði um þroska í þrepum sem yrði að vinna sig upp, einstaklingur yrði því að klára grunn þrep til þess að komast á næsta þroska þrep (Tudge og Winterhoff, 1993). Rétt eins og barn lærir að ganga áður en það lærir að hjóla.

Frá því að kenning Vygotskys um félagslega hugsmíðahyggju var sett fram hefur margt komið í ljós sem sýnir fram á mikilvægi stuðnings uppalanda þegar kemur að alhliða þroska barna. Hægt væri að halda því fram að börn sem vanrækt eru af uppalendum sínum hafi ekki jafn greitt aðgengi að því sem Vygotsky telur mikilvægt til að barnið nái fullum þroska. Líkt og kemur fram hér að ofan eru takmörk fyrir því hvað barn getur lært

án aðstoðar og er tilfinningalæsi og stjórnun tilfinninga þar á meðal. Börn fæðast ekki með hæfni til þess að róa sig sjálf eða lesa í - og hafa stjórn á tilfinningum sínum, heldur þurfa þau á stuðningi uppalenda að halda til þess að öðlast hana (Tudge og Winterhoff, 1993). Tilfinningaleg vanræksla getur orðið til þess að barn komi ekki til með að læra heilbrigð bjargráð til þess meðal annars að takast á við tilfinningar sínar. Í framtíðinni getur það hindrað barnið í að tileinka sér grunnstoðir að öðrum þáttum í lífi þess, eins og að mynda heilbrigð ástarsambönd (Walker, 2013).

#### **4 Mikilvægi tengsla, heila- og taugabroska**

Örugg tengsl og ást eru sérstaklega mikilvæg fyrstu tvö árin í lífi barns vegna þess að á þeim tíma tekur barnið stórt þroskastökk sem leggur grunn að eftirfarandi þroskaviðföngum. Barnið er á þessum tíma að læra að treysta og kanna heiminn og mótar hugmyndir sínar um sjálft sig og aðra út frá reynslu sinni. Þar af leiðandi er mikilvægt að fyrstu kynni þess við umhverfið séu jákvæð (Gerhardt, 2015). Á þessum tíma þroskast einnig taugakerfi, heili og ónæmiskerfi barns mikið. Til þess að þessi kerfi líkamans þroskist rétt, þarf barn að búa við þroskavænlegar uppeldisaðstæður og að vera laust við langtíma óhóflega streitu og hræðslu. Vegna þess að það skapar ójafnvægi í líkamanum og getur orðið til þess að eðlilegt þroskaferli raskist (Shonkoff og Garner, 2012). Í þessum kafla verða tíndar saman fleiri upplýsingar byggðar á fræðilegum ritum og rannsóknum um það hvernig óörugg tilfinningatengsl barns við uppalanda geta ekki einungis haft mótandi áhrif á sálarlíf einstaklings, heldur einnig líkamleg áhrif. Farið verður dýpra í mikilvægi tilfinningatengsla fyrstu ár ævinnar og hvaða hlutverk þau spila í taugabroska, mótun sjálfsins og framtíð einstaklings.

Líf ungra barna fyrstu mánuðina einkennist af einfaldleika þar sem þarfir þeirra sýnast einhæfar. Ungabörn hafa litla vitneskju um þann heim sem þau hafa fæðst inn í og lifa í veruleika sem einkennist af því að sofa og nærast til skiptis. Þrátt fyrir það á sér stað flókið ferli innra með þeim sem getur haft mótandi áhrif á heilsu þeirra og líðan til frambúðar. Þetta ferli er tengslamyndun barns við uppalanda sinn, en það er taugalíffræðilegt ferli sem hefur verið í mótun frá því að barnið fæddist (McGrath, o.fl., 2019). Góð og sterk tilfinningatengsl fela í sér öryggi og jákvæðar tilfinningar milli barns og uppalenda,



undirstaða þeirra er að tilfinningalegum þörfum barns sé mætt að fullu. Með samveru og við umönnun barns styrkjast þessi tengsl oft, sem skilar sér í ánægju beggja aðila. Ekki gengur þó alltaf vel að mynda örugg tengsl og getur það verið af mörgum ástæðum. Aukin ábyrgð og breytt hlutverk geta valdið streitu og flóknum tilfinningum sem eiga það til að skila sér í veikari tilfinningatengslum milli uppalanda og barns. Í þeim tilvikum getur verið barni í óhag hvað það mótast auðveldlega af umhverfi sínu, hvort heldur sem er með jákvæðum eða neikvæðum hætti (Goldberg, 2013).

Veik tilfinningatengsl og tilfinningaleg fjarlægð uppalanda geta haft neikvæð áhrif á það hvernig barn myndar sér skoðun á umhverfi sínu og félagslegum samskiptum (Goldberg, 2013). Fræðimaðurinn Erikson vildi meina að á fyrsta ári barns lærði það annað hvort að treysta umhverfi sínu eða ekki og að það legði grunn að eftirfarandi þroskaviðföngum. Í lífsskeiðskenningu (e. life course theory) Eriksons kemur fram að til þess að barn öðlist öryggi og grunntraust, þurfi það að finna að umhverfið geti uppfyllt allar þarfir þess, sérstaklega þó tilfinningalegar þarfir. Ef uppalandi sinnir ekki öllum þörfum barns kemur það til með að þróa með sér vantraust á umhverfi sínu, óöryggi, tortryggni og kvíða fyrir hinu óþekkta (Pitula, o.fl., 2017).

Uppalandi barns er tengiliður þess við umheiminn sem því er framandi og óþekktur. Ung börn nýta sér tilfinningaleg viðbrögð uppalanda síns til þess að lesa í og ákveða hvernig þau eigi að bregðast við í ákveðnum aðstæðum (Sorce, 1985). Dæmi um það er þegar barn dettur og meiðir sig ekki, en uppnám uppalanda verður til þess að barnið fer að gráta. Ung börn kunna illa að greina á milli raunverulegrar hættu og hræðslu og styðjast því við öryggi uppalanda síns til þess að læra að greina þar á milli. Ef þau finna hinsvegar ekki fyrir þessu öryggi eru þau mun varkárari og kvíðnari fyrir öllu í umhverfi sínu og þora því ekki að skoða sig um (Sorce, o.fl., 1985).

#### **4.1 Áhrif áfalla í æsku á taugaproska, ónæmiskerfið og mótun heilans**

Eitt helsta forgangsatriði barns er að tengjast og finna fyrir öryggi hjá uppalanda sínum, en ef fólkíð sem ber ábyrgð á öryggi barns veitir því ekki öryggi, býr barnið stöðugt við óöryggi og streitu (National Collaborating Centre for Mental Health, 2015). Langvarandi streita fyrstu ár ævinnar getur orðið til þess að heili og taugakerfi barns þroskist ekki eðlilega. Sá hluti heilans og taugakerfisins sem stjórnar varnarviðbrögðum líkamans telur sig sífellt vera í hættu sem veldur því að þessi kerfi verða of virk (Gerhardt, 2015). Hætt

er þá við því að barn þurfi minni kveikjur að sterkum neikvæðum tilfinningum og sé líklegri til að þróa með sér andleg veikindi eins og flókna áfallastreituröskun (Eidhof, o.fl., 2019), kvíða, andfélagslega hegðun, þunglyndi, átraskanir, fíknivanda og ýmiskonar líkamleg veikindi síðar á lífsleiðinni (Gerhardt, 2015). Með tímanum missir einstaklingur hæfni til þess að greina á milli þess hvort hann sé í raunverulegri hættu eða hvort líkaminn sé að endurupplifa aðstæður sem voru ekki öruggar í æsku. Þessir hlutar heilans og taugakerfisins gera ekki greinarmun á breyttum aldri og aðstæðum einstaklings og telja það sem var ekki öruggt í bernsku heldur ekki öruggt síðar, eins og til dæmis sambönd í tilvikum þeirra sem orðið hafa fyrir tengslaáfalli (Kolk, 2014).

Ástæða þess að áföll og streita fyrstu ár ævinnar hafa langtíma áhrif er að á þessu skeiði á heilinn enn eftir að taka út mikinn þroska og er því viðkvæmari fyrir efnafræðilegu ójafnvægi heldur en síðar á lífsleiðinni. Aukið magn streituhormóna getur truflað eðlilega uppbyggingu og virkni þeirra hluta heilans sem kallast; mandla (e. amygdala), dreki (e. hippocampus) og framheilabörkur (e. prefrontal cortex). Þessir staðir heilans stjórna meðal annars einbeitingu og getunni til þess að skilgreina áreiti eða leiða af sér áreiti í umhverfinu og tilfinningastjórnun. Einnig hafa þeir áhrif á langtíma og skammtímaminni, getu einstaklings til þess að læra nýja hluti, rýmisgreind, hugrænni skipulagningu og framkvæmdastarfsemi. Ef heili ungbarns er útsettur fyrir streitu á löngum tíma líkt og við tengslaáfall, hefur það verið tengt við ofvirkni og afmyndun möndlunnar og augntóftarframheilabarkar (e. orbitofrontal cortex), en einnig mögulegrar rýrnunar og taps taugafrumna og taugatenginga í drekanum og hluta ennisblaðsheilabarkar (e. medial prefrontal cortex) (Shonkoff og Garner, 2012). Afleiðingar þess geta verið að einstaklingur eigi erfitt með ofangreinda þætti, svo sem með tilfinningastjórnun, nám, einbeitingu, minni og skipulag.

Heilinn og taugakerfi líkamans tengjast og starfa saman við ýmsa hluti. Ef ójafnvægi er á þeim tengingum getur það orsakað vandamál í ýmsum kerfum líkamans eins og til dæmis í ónæmiskerfi, meltingu, lungum og hjarta. Mikil streita á fyrstu árum ævinnar getur dregið úr getu ónæmiskerfisins til þess að berjast gegn veirum og viðhalda góðri heilsu (Miller og Cole, 2012). Sýnt hefur verið fram á að ójafnvægi í ónæmiskerfinu sem afleiðing mikillar streitu í frumbersku eykur töluvert líkur á bólgum og sjálfsofnæmissjúkdómum á fullorðinsárum (Nusslock og Miller, 2009). Þekktir sjúkdómar

eins og til dæmis astmi (Exley, o.fl., 2015), hjarta- og æðasjúkdómar, sykursýki tvö (Su, o.fl., 2015), rauðir úlfar (e. systemic lupus erythematosus) (Rossini, o.fl., 2024), vefjagigt, iðraólga (e. irritable bowel syndrome) (Chandan, o.fl., 2020), og krabbamein (Holman et al., 2016) hafa allir verið tengdir við áföll og streitu í æsku líkt og af völdum tengslaáfalls. Tengslaáfall og óörugg tengsl eru oft fyrsti hlekkurinn sem hrindir af stað keðjuverkun þar sem misþroski heila og taugakerfis hefur margþætt áhrif á líf einstaklings (Gerhardt, 2015).

## **5 Tilfinningaleg vanræksla, tíðni hennar og orsakir**

Bowlby taldi að tilfinningaleg vanræksla barna væri meinsemd sem hefði verulega slæm áhrif á samfélagið (Sæunn Kjartansdóttir, 2021). Færri rannsóknir eru til um tilfinningalega vanrækslu og tilfinningalegt ofbeldi heldur en um líkamlegt ofbeldi, kynferðislegt ofbeldi og aðrar tegundir vanrækslu. Það gæti verið vegna þess að áhrif hennar eru ekki jafn sýnileg og birtast oft ekki fyrr en síðar á lífsleiðinni eins og áður hefur komið fram. Einnig er þetta form misbrests í uppeldi eitt þeirra sem erfiðast er að greina og grípa inn í og því er erfitt að segja til um með vissu hve mörg börn verða fyrir henni (Kumari, 2020).

Í flokkunarkerfinu SOF eru fjórir þættir sem notaðir eru til skilgreiningar á tilfinningalegri vanrækslu. Kemur þar fram að það falli undir tilfinningalega vanrækslu ef uppalandi bregst seint og illa við því þegar barn þarfnast umönnunar eða stuðnings hans, líkt og í tilfellum þegar ungbarn grætur. Einnig flokkast það sem tilfinningaleg vanræksla þegar uppalandi örvar ekki nægilega hugrænan þroska barns, til dæmis með því að kenna því fátt, tala lítið við það, eða með ofverndun þar sem barn fær lítið af tækifærum til þess að efla sjálfstæði sitt. Þriðji þátturinn er þegar uppalandi kemur í veg fyrir félagslegan þroska barns með því að einangra það félagslega og - eða ýtir ekki undir eða hreinlega truflar vinskapa barns við jafnaldra. Í lið fjögur er einnig tekið fram að ef barn er ekki alið upp við hóflegan aga eða því sett viðeigandi mörk geti barn þróað með sér hegðunarvanda sem leiðir til félagslegra örðugleika og neikvæðra áhrifa á skólagöngu (Freydís J. Freysteinsdóttir, e.d.).

Eins og má minnst úr kenningu Vygotskys um félagslega hugsmíðahyggju þurfa börn á stuðningi annarra að halda til þess að öðlast fullan þroska og til þess einnig að geta nýtt mögulega hæfni sína til fulls. Séu ofangreindir þættir ekki í lagi getur það ógnað eðlilegum þroska barns og hætt er við að það dragist aftur úr jafnöldrum og það getur gert því erfiðara fyrir á mörgum sviðum (Tudge og Winterhoff, 1993).

Til eru rannsóknir sem eiga að endurspeglja fjölda barna sem verða fyrir tilfinningalegri vanrækslu, en niðurstöður þeirra eru mismunandi. Árið 2012 var svo gerð safngreining sem bar saman 16 rannsóknir á þessu sviði og mismunandi aðferðafræði og rannsóknarúrtök þeirra í tilraun til að komast að því hvers vegna niðurstöður rannsókna voru svona mismunandi. Markmið safngreiningarinnar var að áætla algengi tilfinningalegrar og líkamlegrar vanrækslu. Niðurstöðurnar sýndu 18% algengi tilfinningalegrar vanrækslu og 16% algengi líkamlegrar vanrækslu. Einnig leiddu niðurstöður í ljós að aðferðafræði rannsókna virtist hafa haft meiri áhrif á það hvernig algengi líkamlegrar vanrækslu mældist heldur en tilfinningalegrar vanrækslu (Stoltenborgh o.fl., 2013).

Talið er að tilfinningaleg vanræksla sé mismikil milli landa og stétta. Gert var kerfisbundið yfirlit til þess að bera saman algengi vanrækslu milli landa og stétta. Til þess voru notaðar ritrýndar greinar, skýrslur frá mörgum löndum og upplýsingar frá alþjóðastofnunum, þar á meðal UNICEF. Niðurstöður leiddu í ljós mikinn breytileika vanrækslu milli landa og lægstu tíðni hennar var að finna í löndum þar sem fólk er með hærri tekjur líkt og í Evrópu en tilfinningaleg vanræksla mældist lægst í Svíþjóð (9%). Mismunandi var hvernig lönd skilgreindu vanrækslu og flokka hennar en þessi samantekt gaf til kynna að tilfinningaleg vanræksla væri mest í efnaminni löndum líkt og í Burundi, en þar var tíðni tilfinningalegrar vanrækslu talin mest eða 94%, sem er hærri en tíðni líkamlegrar vanrækslu í því landi (Kobulsky, 2020). Samkvæmt nýjustu tölum (frá árinu 2023) úr samanburðarskýrslum barnaverndaryfirvalda á Íslandi voru þar flestar tilkynningar vegna vanrækslu eða 6.301 (sem var 41,4% allra tilkynninga). Af þeim tilkynningum sem bárust vegna vanrækslu voru 384 tilfelli (2,5% af tilkynningum) vegna tilfinningalegrar vanrækslu, sá flokkur var næst sjaldnast valin en á eftir honum voru 257 tilkynningar vegna vanrækslu varðandi nám (1,7% af tilkynningum) (Barna- og fjölskyldustofa, 2024).

## 5.1 Orsakir tilfinningalegrar vanrækslu

Tilfinningaleg vanræksla getur verið annað hvort meðvituð eða ómeðvituð. Ástæður þess að uppalandi ómeðvitað vanrækir barn sitt tilfinningalega geta verið margslungnar og ef til vill er það ekki alltaf á færi uppalenda að laga þær, líkt og í sumum tilfellum þar sem uppalandi er mjög ungur, með vitsmunalega skerðingu eða glímir við andleg eða líkamleg veikindi (Avdibegoviü og Brkiü, 2020). Þrátt fyrir ást og umhyggju uppalanda á barni sínu og vilja til þess að annast það, er samt sem áður eitthvað sem gerir það að verkum að aðstæður barns flokkist undir vanrækslu af þessu tagi (Webb, 2017). Utanaðkomandi þættir sem valda streitu, vanlíðan eða mikilli fjarveru uppalenda geta einnig haft það í för með sér að uppalandi er ekki í stakk búinn til þess að mæta öllum þörfum barnsins (Avdibegoviü og Brkiü, 2020). Í nýlegri könnun sýnir að COVID-19 heimsfaraldurinn olli talsverðri streitu meðal uppalenda sem þeir töldu að hefði haft áhrif á uppeldishæfni þeirra (Adams, o.fl., 2021). Meðal þeirra þátta sem geta einnig skert uppeldishæfni uppalanda eru félagsleg einangrun, skortur á uppeldisþekkingu og hæfni, lítill félagslegur stuðningur, lágt sjálfstraust, erfiðleikar með tilfinningastjórnun, atvinnuleysi og ofbeldi af hálfu maka (Avdibegoviü og Brkiü, 2020).

Í tilfellum meintrar tilfinningalegrar vanrækslu er uppalandi meðvitaður um að hafa vanrækt tilfinningalegar þarfir barns síns. Í báðum tilfellum meðvitaðrar og ómeðvitaðrar vanrækslu getur ástæðan að hluta verið áföll uppalanda eins og ef uppalandi hefur sjálfur orðið fyrir tilfinningalegri vanrækslu eða ofbeldi í æsku. Sú reynsla getur orðið til þess að uppalandi hafi ekki öðlast færni til þess að vera tilfinningalega til staðar eða tengjast eigin börnum (Mulder, o.fl., 2018). Einnig getur það endurvakið flóknar tilfinningar og sárar minningar að eiga börn á sama aldri og einstaklingurinn sjálfur var þegar hann upplifði erfiðleika í sinni æsku tengdum sínum uppalendum (Gerhardt, 2015). Geðraskanir, spila-áfengis- og eða fíknivandi geta einnig aukið líkur á því að einstaklingur meðvitað vanræki barn sitt tilfinningalega (Mulder, o.fl., 2018).

Aðrir þættir sem geta spilað inn í tilfinningalega vanrækslu barns er menning, en hún getur átt stóran þátt í því hvernig einstaklingar ala upp börn sín (Bornstein, 2019). Þekkt fyrirbæri sem á við í sumum samfélögum í Asíu er þegar stúlkur eru taldar hafa minna vægi en drengir og verða því frekar fyrir meintri tilfinningalegri vanrækslu meðal annars (Westley og Choe, 2007). Leiðir uppalanda til þess að sýna börnum sínum umhyggju geta

einnig verið menningarbundnar. Í sumum tilfellum getur ákveðin menning haft neikvæð áhrif á tengsl barns og uppalanda vegna þess að umhyggja uppalanda er ekki í því formi sem uppfyllir tilfinningalegar þarfir barns. Hefðir geta þannig verið ríkjandi milli þjóða (Neoh, o.fl., 2021), en einnig meðal ákveðinna hópa samfélagsins sem auka líkur á tilfinningalegri vanrækslu. Má þar nefna sem dæmi hefðir sem tíðkast hafa í efnameiri stéttum þar sem venjan er að börn eyði miklum tíma með barnfóstrum sem helstu uppalendum og litlum tíma með foreldrum sínum (Bernard, 2018).

## 5.2 Orsakalíkönn

Ekki er enn til nein kenning sem útskýrir almennilega af hverju vanræksla á sér stað en stundum hafa verið notuð þrjú orsakalíkönn sem útskýra ákveðna þætti sem tengjast foreldrabresti (e. parental deficit model), bresti tengdum umhverfisþáttum (e. ecological deficit model) og umhverfissamvirkni (e. ecological-transaction model) (Avdibegoviü og Brkiü, 2020).

Orsakalíkan um foreldrabrest leggur áherslu á að vanræksla eigi sér fyrst og fremst stað vegna ófullnægjandi uppeldis sem stafar af þáttum sem snúa að uppalandanum sjálfum. Í þessu líkani eru félagslegir og umhverfis þættir ekki teknir til greina eins og gert er í hinum orsakalíkönnunum. Í vistfræðiskortslíkaninu (e. ecological deficit model) er fjallað um umhverfisþætti líkt og fátækt og efnislegur skortur sem aðalorsök vanrækslu barna. Líkanið er byggt á félagsfræðilegum kenningum um fátækt og afleiðingum hennar, en þar er talað um að streita af völdum fátæktar geri uppalanda ófæran um að uppfylla efnislegar og tilfinningalegar þarfir barnsins (Avdibegoviü og Brkiü, 2020). Í þriðja líkaninu um umhverfissamvirkni (e. ecological-transaction model) er lögð áhersla á samspilshæfni fjölskyldunnar til þess að takast á við streitu og magns streituvaldandi þátta í umhverfinu. Samkvæmt líkaninu geta umhverfisþættir valdið meiri streitu en uppalandur hafa hæfni til að ráða við, í þeim tilfellum getur vanræksla barns átt sér stað. Þrátt fyrir að líkönnin séu ólík þá gefa þau ágæta mynd af því hvernig margir samverkandi þættir geta orðið til þess að barn verði fyrir vanrækslu af einhverju tagi, hvort sem ástæðurnar liggja hjá uppalanda eða í umhverfinu (Avdibegoviü og Brkiü, 2020).

## **6 Afleiðingar tilfinningalegrar vanrækslu á hjá börnum og fullorðnum**

Hver sem orsök tilfinningalegrar vanrækslu kann að vera er hún líkleg til að hafa áhrif á þroska og líðan barns. Í þessum kafla verða teknar fyrir mögulegar afleiðingar tilfinningalegrar vanrækslu í æsku og úrræði sem þolendur geta nýtt sér til þess að vinna úr þeim. Meðal þessara afleiðinga er flókin áfallastreituröskun og verður því gert grein fyrir henni sem geðröskun og hvernig hún getur þróast út frá tilfinningalegri vanrækslu. Einnig verður fjallað um afneitun og vantrú þolenda á tilfinningalegri vanrækslu í æsku vegna þess að þrátt fyrir að afleiðingar tengsla-áfalls af þessu tagi geti farið að há þolendum á margan hátt, gera þeir sér ekki alltaf grein fyrir því hver raunveruleg örsök vandans er (Walker, 2013).

### **6.1 Afleiðingar sem geta komið fram hjá börnum sem teljast þolendur tilfinningalegrar vanrækslu**

Einkenni tilfinningalegrar vanrækslu hjá börnum eru ekki jafn augljós og þau sem eru afleiðing annarskonar vanrækslu eða ofbeldis og er hún þess vegna ein sú tegund misbrests í uppeldi sem sjaldnast er gripið inn í. Börn sem alast upp við tilfinningalega vanrækslu fá oft ekki aðstoð við að ráða fram úr vandanum vegna þess að rót hans er þeim og öðrum hulin. Tilfinningaleg vanræksla hefur mjög fjölþætt áhrif og þar af leiðandi geta afleiðingar hennar einnig verið margskonar sem gerir það erfitt um vik að rekja slóðina að orsök vandans (Gleiser, 2022). Gerðar hafa verið rannsóknir sem benda til þess að þolendur tilfinningalegrar vanrækslu sýni jafn alvarleg ef ekki alvarlegri einkenni áfalls og börn sem beitt hafa verið líkamlegu ofbeldi (Egeland og Sroufe, 1981).

Þegar börn sem orðið hafa fyrir tilfinningalegri vanrækslu eru borin saman við önnur börn og einnig þau börn sem hafa orðið fyrir ofbeldi má greina mun á hegðun og ýmsum þáttum. Gerðar hafa verið rannsóknir til þess að fylgjast með þroska ungbarna sem bjuggu annarsvegar við líkamlega vanrækslu og hinsvegar tilfinningalega vanrækslu. Ungbörn á aldrinum níu til 24 mánaða sem voru tilfinningalega vanrækt sýndu augljósustu merkin um seinkaðan þroska samkvæmt Bayley þroskaskala ungbarna (Egeland og Sroufe, 1981), en hann mælir vitsmunþroska, málþroska, hreyfiþroska, félags- og tilfinningalegan þroska og aðlögunarfærni (Lowe, o.fl., 2011). Ungabörn (24 til 36 mánaða) sem voru vanrækt sýndu einnig minni áhuga og minni tilfinningastjórnun við að leysa úr verkefnum og voru almennt með lægri greindarvísitölu heldur en önnur börn á sama aldri (Egeland,

o.fl., 1983). Þessi börn sem voru á aldrinum þriggja til sex mánaða, virtust einnig oft missa áhugann á að taka virkan þátt í því að borða, drekka og leika sér (Egeland og Sroufe, 1981).

Á leikskólaaldri kom svo í ljós að algengt var að þau yrðu hlédræg eða ekki jafn félagslynd og önnur börn og voru því oft ekki sterk félagslega (Egeland og Sroufe, 1981). Börn sem urðu fyrir tilfinningalegri vanrækslu virtust einnig háðari öðrum (e. dependent) og almennt neikvæðari eða ekki jafn lífsglöð og önnur börn. Þau sýndu einnig margskonar hegðunarvanda eins og að stela, slaka tilfinningastjórnun, voru með kæki, sjálfskaðandi hegðun, áttu erfitt með að stjórna hægðum, greindu endurtekið frá líkamlegum verkjum og voru illa læs á hvernig þau gætu aflað sér vina og virkuðu því stundum uppþrengjandi (Egeland, o.fl., 1983).

Eldri börn sem búa við tilfinningalega vanrækslu eru mögulega líkleg til að láta lítið fyrir sér fara í skóla og gætu verið ólíklegri til þess að biðja um hjálp. Þau gætu einnig verið viðkvæm fyrir gagnrýni, átt erfitt með tilfinningastjórnun, og átt erfiðara með að tengjast jafnöldrum og eignast vini (Marston, 2023). Einnig eiga þau í meiri hættu á að þróa með sér átröskun (Pignatelli, o.fl., 2017), lágt sjálfstraust, kvíða, þunglyndi (Williams, o.fl., 2014) og upplifa hugrof þar sem barn getur virkað fjarrænt eða djúpt sokkið í dagdrauma (Diseth, 2004). Þolendur tilfinningalegrar vanrækslu geta einnig átt erfitt með einbeitingu sem getur haft áhrif á nám og sýnt einkenni sem líkjast athyglisbresti með ofvirkni (e. ADHD) (Hunt, o.fl., 2017). Einnig eru þau líklegri til að strjúka að heiman, stunda sjálfskaðandi hegðun (Shao, o.fl., 2021) og nota vímuefni (Carey, o.fl., 2009). Ef ekki er gripið inn í geta einkenni fylgt einstaklingnum inn í fullorðinsárin og haft margþætt áhrif á líf hans.

## **6.2 Afleiðingar sem geta komið fram hjá fullorðnum sem upplifað hafa tilfinningalega vanrækslu í æsku**

Að ofan hefur verið fjallað um einkenni barna sem eru þolendur tilfinningalegrar vanrækslu og er því margt sem þessir kaflar eiga sameiginlegt. Samt sem áður er munur á því hvernig tilfinningaleg vanræksla hefur áhrif á börn sem búa við aðstæðurnar í rauntíma og hins vegar hvernig áhrifin eru á þau sem eru uppkomin en hafa búið við slíkar aðstæður í æsku. Munurinn liggur í því hvernig einstaklingur bregst við aðstæðum eftir aldri og þroska, en einnig geta langtíma afleiðingar verið frábrugðnar skammtíma afleiðingum (Spinazzola, o.fl., 2014). Dæmi um langtíma afleiðingar sem hafa verið



tengdar við tilfinningalega vanrækslu eru; líkamleg veikindi, erfiðleikar í samböndum, sjálfsvígshugsanir, þunglyndi, hugrof, meðvirkni, lágt sjálfstraust eða sjálfssálit, erfiðleikar við að greina og tjá tilfinningar, erfiðleikar við að stjórna tilfinningalegum viðbrögðum, erfiðleikar með einbeitingu, lægri vitsmunaleg virkni (e. cognitive function) (Wang, o.fl., 2024), átraskanir (Kimber o.fl, 2017), og óhófleg áfengis eða vímuefnanotkun (Maté og Maté, 2022).

Líkt og áður hefur komið fram hafa margir þolendur tilfinningalegrar vanrækslu takmarkaða reynslu af því að uppalendur þeirra bregðist við tilfinningalegum þörfum þeirra á viðeigandi hátt, til dæmis með því að hugga þau og vera til staðar. Það getur valdið því að þolendur læri ekki að tileinka sér heilbrigð bjargráð til þess að takast á við tilfinningar sínar. Þolendur tilfinningalegrar vanrækslu neyðast því oft til þess að leita til ytri þátta (e. external mechanisms) sem gefa einstaklingnum færi á að upplifa að hann hafi stjórn á aðstæðum. Ef einstaklingur upplifir að hann hafi stjórn á aðstæðum getur það myndað innri ró sem dregur úr yfirþyrmandi tilfinningum (Pignatelli, o.fl., 2017). Óheilbrigð bjargráð sem viðbrögð við tilfinningalegu álagi geta til dæmis verið í formi átraskanna, sjálfsskaða, vímuefnaneyslu eða óhóflegrar neyslu áfengis eða annars konar fíknivanda (Maté og Maté, 2022).

Tilfinningaleg vanræksla á mikilvægum þroskastigum getur valdið því að einstaklingur nær heldur ekki að tileinka sér leiðir til þess að greina, tjá og hafa stjórn á tilfinningum sínum seinna á lífsleiðinni. Sem börn lærðu margir þolendur að bæla niður tilfinningar sínar vegna skorts á viðeigandi viðbrögðum eða skilningsleysis uppalenda. Afleiðingar þess geta komið í ljós á fullorðinsárum í formi tilfinningalegs doða, þunglyndis, meðvirkni og í erfiðleikum í samböndum eða við að tengjast öðrum á tilfinningalegan hátt (Rockwell, 2023). Líkt og fjallað er um í tengslakenningu Bowlbys og Ainsworth eru örugg tengsl barns við uppalendur forsenda þess að það geti myndað sér heilbriggt tengslamynstur og viðhaldið heilbrigðum ástarsamböndum í framtíðinni. Ef örugg tengsl eru ekki til staðar í æsku nær einstaklingur ekki að mynda sitt innra öryggi og getur þróað með sér lágt sjálfstraust og óörugg tengslamynstur líkt og tvíþend tengsl, forðunartengsl eða ruglingsleg tengsl (Bretherton, 1992).

Þar sem marga þolendur tilfinningalegrar vanrækslu skortir heilbrigðar bjargar til þess að takast á við tilfinningar geta þeir einnig upplifað hugrof, sem hefur áhrif á meðvitund

og skynjun einstaklingsins (Rockwell, 2023). Hugrof er sálfræðilegt varnarviðbragð sem virkjast í kjölfar þess að einstaklingur upplifir að streita magnist umfram streituþol hans. Einstaklingar sem orðið hafa fyrir tilfinningalegri vanrækslu eru oft með lægra streituþol þar sem þá skortir hæfni til að meðhöndla tilfinningar (Bryant, o.fl., 2023).

Margt bendir til þess að tilfinningaleg vanræksla í æsku hafi einnig áhrif á aðra þætti líkt og menntunarstig, fjárhagsstöðu og líkur á sjálfsvígi, en rannsóknir sem gerðar hafa verið á því sviði tengja vanrækslu við þessa þætti en skilgreina ekki tegundir vanrækslu eða skilgreina tilfinningalega vanrækslu með tilfinningalegu ofbeldi (Jaffee., o.fl., 2018).

### **6.3 Flókin áfallastreituröskun (e. CPTSD)**

Flókin áfallastreituröskun (e. complex PTSD) er geðröskun sem getur þróast í kjölfar þess að einstaklingur sé útsettur fyrir slæmu viðvarandi ástandi sem stendur yfir í lengri tíma og hann hefur lítinn eða engan möguleika á því að koma sér út úr. Dæmi um það geta verið að einstaklingur alist upp við langvarandi ofbeldi, vanrækslu, stríð eða með andlega veikni foreldri. Flókin áfallastreituröskun er því ólík hefðbundinni áfallastreituröskun (e. PTSD) sem er afleiðing eins atviks eða uppsafnaðra einstakra atvika.

Flókin áfallastreituröskun hefur nýlega verið viðurkennd sem geðröskun og er hana því ekki að finna í greiningar- og tölfræðihandbók um geðraskanir (e. DSM-5) nema sem hluti af ótilgreindum röskunum tengdum mikilli streitu (e. disorders of extreme stress not otherwise specified) (American psychological association, 2013). Röskunina má samt sem áður finna í nýjustu útgáfu af alþjóðlegu flokkunarkerfi sjúkdóma (e. ICD-11) (World Health Organization, 2024.). Þrátt fyrir að flókin áfallastreituröskun sé nýlega viðurkennd sem greining eru nokkrir áratugir síðan fræðimenn fóru fyrst að minnast á hana. Árið 1992 fjallar Judith Lewis Herman um þörf á flókinni áfallastreituröskun sem nýrri greiningu. Herman vildi meina að afleiðingar langvarandi endurtekinna áfalla væru víðtækari en þær sem ættu við í hefðbundinni áfallastreituröskun (Herman, 1992).

Hefðbundin áfallastreituröskun samanstendur af þremur einkennaklösum (e. symptom clusters). Þeir eru: 1) endurupplifanir á áfalli 2) að forðast hugsanir, minningar, staði og aðstæður sem einstaklingur tengir við áfall og 3) að vera ávallt á varðbergi fyrir mögulegri hættu. Flókin áfallastreituröskun samanstendur hins vegar af sex einkennaklösum, þessum þremur fyrrnefndu auk þriggja annarra: 4) eiga í erfiðleikum með að stjórna tilfinningum og viðbrögðum við þeim, 5) neikvæð sjálfsímynd og 6)

erfiðleikar við að viðhalda samböndum og að vera nán öðrum (World Health Organization, 2024).

Tilfinningaleg vanræksla í æsku er tegund áfalls sem getur átt stóran þátt í því að einstaklingur þrói með sér flókna áfallastreituröskun (Eidhof, o.fl., 2019). Eins og áður hefur komið fram getur tilfinningaleg vanræksla orðið til þess að barn treysti ekki umhverfi sínu og upplifi sig ekki öruggt eða jafnvel í hættu. Aðstæður sem þessar eru streituvaldandi og ef þær vara til lengri tíma á mikilvægum þroskastigum geta þær valdið breytingum í uppbyggingu heilans og taugakerfisins sem kemur í veg fyrir að þau kerfi starfi eðlilega þaðan af (Gerhardt, 2015). Þessar breytingar geta leitt til sífelldra endurupplifana einstaklings á aðstæðum hans í æsku vegna of virks varnarviðbragðs sem virkjast í hvert skipti sem eitthvað minnir á það sem áður var ekki öruggt. Dæmi um það geta verið tengsl og sambönd, höfnun og aðrir þættir sem voru uppspretta óöryggis í æsku (Kolk, 2014). Einnig geta þessar breytingar á heila- og taugastarfsemi orðið til lægra streitupóls og slakrar tilfinningastjórnunar. Sýnt hefur einnig verið fram á að tilfinningaleg vanræksla sé líkleg til þess að valda brenglun í kjarna sjálfs og lélegri sjálfsímynd. Þessir þættir geta orðið til þess að einstaklingar sýni einkenni flókinnar áfallastreituröskunar eða komi til með að þróa þau með sér (Eidhof, o.fl., 2019).

Fræðimenn á þessu sviði hafa velt því upp að mögulega sé tilfinningaleg vanræksla í æsku í raun aðal orsök þess að hægt sé að þróa með sér flókna áfallastreituröskun. Ástæða þess er sú að flestar aðstæður sem taldar eru geta valdið röskuninni eru einnig líklegar til þess að skerða getu uppalanda til þess að uppfylla tilfinningalegar þarfir barns og veita því innra öryggi (Eidhof, o.fl., 2019). Til dæmis ef einstaklingur ólst upp við stríð er líklegt að þær aðstæður hafi einnig stuðlað að umhverfissamvirkni sem leiddi til skorts á nauðsynlegum tilfinningalegum stuðningi uppalanda (Van Ee., o.fl., 2013). Þegar horft er til orsakalíkans um umhverfissamvirkni (e. ecological-transaction model) má þar sjá skýrara samband milli umhverfisþátta, einstaklings- og fjölskylduþátta og tilfinningalegrar vanrækslu (Avdibegoviü og Brkiü, 2020).

Nýlega var gerð rannsókn til þess að athuga hvort einhver munur væri á heila- og taugastarfsemi fólks með hefðbundna áfallastreituröskun og hins vegnar flókna áfallastreituröskun. Niðurstöður leiddu í ljós að heilastarfsemi einstaklinga með flókna áfallastreituröskun væri ólík þeirri hjá þeim sem væru með hefðbundna

áfallastreituröskun (Bryant, o.fl., 2020). Hins vegar hafa rannsóknir á heila- og taugastarfsemi þeirra sem upplifað hafa tengslaáfall í æsku sýnt að breyting á heilastarfsemi er svipuð og þeirra sem eru með flókna áfallastreituröskun (Dell og O'Neil, 2010). Það er önnur vísbending þess að tilfinningaleg vanræksla eða tengslaáfall tengist þróun flókinnar áfallastreituröskunar og geti mögulega verið aðal orsök hennar. Þrátt fyrir þessar vísbendingar er enn margt sem er órannsakað á þessu sviði og því ekki hægt að fullyrða það með vissu.

Þrátt fyrir hve mikil áhrif flókin áfallastreituröskun getur haft á einstakling og félagslegt umhverfi hans er enn lítil vitneskja um hana meðal heilbrigðisstarfsmanna og er því algengt að einstaklingar séu ranglega greindir. Margir eiga þar af leiðandi erfitt með að finna viðeigandi meðferðarúræði sem skila árangri til lengri tíma (Bailey og Brown, 2020).

#### **6.4 Afneitun og vantrú á alvarleika**

Í greiningarheftinu ICD-11 er upptalning ýmis konar atriða sem talið er að gætu valdið flókinni áfallastreitu. Í þeirri upptalningu koma fyrst fram pyntingar, þrælahald og þjóðernisofsóknir, á eftir því kemur endurtekið kynferðislegt og eða líkamlegt ofbeldi í æsku (World Health Organization, 2024). Þessi listi er ekki tæmandi en getur virkað fjarstæðukenndur fyrir þolendur sem upplifað hafa tilfinningalega vanrækslu en ekki annars konar vanrækslu eða ofbeldi. Þrátt fyrir það vilja fræðimenn meina að tilfinningaleg vanræksla sé kjarnasár flókinnar áfallastreitu og að það aðgreini röskunina frá hefðbundinni áfallastreitu. Erfitt getur verið að greina flókna áfallastreitu sem afleiðingu tilfinningalegrar vanrækslu vegna afneitunar eða vantrúar þolenda á alvarleika aðstæðna þeirra í æsku (Walker, 2013).

Margt getur legið að baki vantrúar og afneitunar þolanda en algengt er að þolandi telji að uppeldisaðstæður hans hafi verið eðlilegar. Barn sem elst upp við ákveðnar aðstæður frá því að það man eftir sér og hefur kannski ekki heilbriggt heimilislíf til samanburðar, veit oft ekki betur en að þær séu eðlilegar. Þolandi gæti svo vaxið inn í fullorðinsárin í þeirri trú að æska hans hafi verið eðlileg. Oft er það ekki fyrr en þolandi getur borið æsku sína saman við uppvöxt einhvers annars sem átti í heilbrigðum og góðum samskiptum við uppeldur sína, sem hann mögulega áttar sig á því, að ef til vill hafi eitthvað verið öðruvísi en vera átti í uppeldinu (Maté og Maté, 2022). En þar sem

tilfinningaleg vanræksla er fremur ósýnileg, eru ekki alltaf skýr mörk á milli þess hvort æskan hafi virst venjuleg eða ekki þar sem einstaklingur upplifði ekki að neitt slæmt hefði komið fyrir, frekar að eitthvað hafi vantað (Gleiser, 2022).

Vantrú á alvarleika misbrests í uppeldi getur komið í ljós þegar þolandi er meðvitaður um að uppeldisaðstæður hans hefðu getað verið betri en gerir samt lítið úr upplifun sinni og tilfinningum. Þolendur tilfinningalegrar vanrækslu eiga það til að bera reynslu sína saman við reynslu annarra sem orðið hafa fyrir augljósum áföllum eins og til dæmis líkamlegu og eða kynferðislegu ofbeldi. Við það að bera sig saman við augljós áföll annarra getur þolandi minna sýnilegs áfalls (eins og til dæmis tilfinningalegrar vanrækslu) upplifað efasemdir í garð tilfinninga sinna og alvarleika misbrestsins sem hann varð fyrir. Margir þolendur vilja því meina að þeir séu að gera of mikið úr upplifun sinni eða að hina raunverulegu orsök vandans sé að finna annars staðar (Gleiser, 2022). Eins og áður hefur komið fram bendir þó margt til þess að tilfinningaleg vanræksla geti haft í för með sér sambærilegar langtíma sálrænar afleiðingar eins og líkamlegt ofbeldi skilur eftir sig og geti jafnvel haft enn alvarlegri áhrif á þroska þess sem fyrir því verður (Hildyard og Wolfe, 2002).

Afneitun á því að nokkur misbrestur hafi átt sér stað er einnig algeng hjá þolendum tilfinningalegrar vanrækslu. Sem börn hafa þolendur oft þróað með sér óraunhæfar hugmyndir um sjálf sig í tilraun til þess að skilja aðstæður sínar og komast í gegnum þær. Hugsanirnar geta einkennst af því að vanrækslan sé þeim að kenna, að eitthvað hljóti að vera að þeim sjálfum og að þau taki of mikið pláss á heimilinu, því annars myndu uppaldurnir ekki vera svona sinnulausir gagnvart þeim. Flest börn hafa ekki nægan þroska til þess að átta sig á aðstæðum sínum og eiga oft auðveldara með að hugsa sér að þau séu erfið börn með góða uppaldur. Huggun og öryggi getur verið fólgin í þessum ranghugmyndum barnsins vegna þess að því þykir vænt um uppaldur sína og það þarf að reiða sig á þá. Barnið vill einnig trú á því að uppaldurnir séu alltaf að gera það sem sé barninu fyrir bestu (Knipe, 2018).

Hugsanir sem þessar verða oft ein ástæða afneitunar þolanda gagnvart reynslu sinni, vegna þess að ef hugsanirnar verða ekki leiðréttar í tæka tíð getur þolandi vaxið upp í fullorðinsárin í þeirri trú að þær séu sannleikurinn. Einstaklingar sem hafa verið vanræktir sem börn vilja oft reyna hvað þau geta að varðveita jákvæða ímynd sína og annarra á

foreldrum sínum. Margir eiga því erfitt með að horfast í augu við að uppalendur þeirra hafi brugðist þeim á einhvern hátt og að það sé uppspretta þess sem hrjáir sálarlíf þeirra. Afneitun og vantrú þolenda að þessu tagi kemur í veg fyrir að þeir geti náð sér að fullu af afleiðingum þeirrar tilfinningalegu vanrækslu sem átti sér stað þegar þeir voru börn (Walker, 2013).

## 7 Úrræði

Til eru ýmsar leiðir til að vinna úr flókinni áfallastreituröskun og tengslaáfalli sem afleiðingu tilfinningalegrar vanrækslu í æsku. Þrátt fyrir það ræðst batinn fyrst og fremst af hæfni einstaklingsins til þess að skilja þau djúpstæðu áhrif sem aðstæður hans í æsku hafa haft á tilfinningalíf hans. Einstaklingur þarf að geta tengt vanlíðan sína við vanhæfni uppalenda sinna til þess að veita honum öryggi og hlúa að þörfum hans. Margir koma aldrei til með að uppgötva hver uppspretta vanlíðan þeirra er enda er það talinn flóknasti parturinn af ferlinu að átta sig á rót vandans og horfast í augu við hann (Walker, 2013).

Gagnreyndar aðferðir sem hafa verið notaðar meðal fagfólks hafa oft skilað árangri í vinnu með upplifanir eins og tilfinningalega vanrækslu í æsku. Dæmi um slíkar aðferðir eru viðtalsmeðferð, tengslamiðuð meðferð (Costello, 2013), dáleiðsla og EMDR meðferð (e. eye movement desensitization and reprocessing) (Potter og Wesselmann, 2022). EMDR meðferð gengur út á að vinna með áföll í gegnum líkamann og undirmeðvitundina með tvíhliða áreiti (e. bi-lateral stimulation), í stað þess að beita hefðbundinni viðtalsmeðferð. Hægt er að framkalla tvíhliða áreiti með því að fá einstakling til að fylgja með augunum einhverju sem fer endurtekið frá hægri til vinstri, með heyrnatólum sem gefa frá sér hljóð í sitt hvort eyrað til skiptis, eða með snertingu í lófa eða hné til skiptis. Á meðan þessu stendur er farið í gegnum erfiða upplifun einstaklings. Nýlega hefur einnig sérstök tengslamiðuð EMDR meðferð (e. attachment-focused eye movement desensitization and reprocessing) farið að nýtast skjólstæðingum fagfólks (Potter og Wesselmann, 2022). Þar sem þetta er tiltölulega ný innleidd tegund EMDR meðferðar hafa ekki verið gerðar margar haldbærar rannsóknir á því hversu áhrifarík hún er, heldur einungis hversu áhrifarík hún telst vera að mati þeirra sem beita aðferðinni (Kaptan og Brayne, 2021).

Klínísk dáleiðsla hefur einnig vakið athygli sem meðferð við tengslatengdum áföllum. Meðferðaraðili notar ákveðna samtalstækni, raddblæ og myndmál sem á að hjálpa einstaklingum að tengjast betur skynreynslu sinni og tilfinningum á þann hátt sem vinnur úr tengslasári þeirra. Með dáleiðslu er einnig hægt að innræta jákvæða upplifun af tengslum og efla sjálfsvitund og tilfinningastjórnun einstaklings (Spiegel, 2015). Einnig er hægt að nýta sér sjálfshjálpartól eins og til dæmis sjálfshjálparbækur, hugleiðslu eða jóga (Fay, 2017).

## 8 Umræða

Út frá efni þessarar ritgerðar má draga þá ályktun að tilfinningaleg vanræksla sé ástand sem getur haft áhrif á fjölþættan þroska þolanda og valdið honum vanlíðan sem ógnar líkamlegri og andlegri heilsu hans út ævina. Niðurstöður benda einnig til þess að hægt sé að þróa með sér flókna áfallastreituröskun í kjölfar tilfinningalegrar vanrækslu. Tilfinningaleg vanræksla getur leitt til tengslaáfalls sem gæti mögulega verið megin ástæða þess að fólk þrói með sér röskunina yfir höfuð. Áberandi er einnig hve erfitt það virðist vera að vinna úr afleiðingum tilfinningalegrar vanrækslu þar sem hún hefur svo djúpstæð áhrif á mótun sálfræðilegs kjarna einstaklings; hugsun, hegðun og sjálfið. En einnig á þróun ákveðinna kerfa líkamans sem gegna mikilvægum hlutverkum, eins og til dæmis; varnarviðbrögð, streitupól, tilfinningastjórnun og minnis. Margar leiðir standa þolendum til boða til að vinna úr afleiðingum tilfinningalegrar vanrækslu í æsku, bæði með aðstoð fagfólks og ýmissa sjálfshjálpartóla. En forsenda þess að einstaklingur geti náð fullum bata er hæfni hans til þess að skilja og horfast í augu við aðstæður sínar í æsku og þau djúpstæðu áhrif sem þær hafa haft á líf hans (Walker, 2013).

Að mati höfundar er áberandi vöntun á rannsóknum á tilfinningalegri vanrækslu og því sem tengist henni. Einnig telur hann þörf á skýrri alþjóðlegri skilgreiningu á tilfinningalegri vanrækslu til þess að betur sé hægt að rannsaka efnið og til þess að auka réttmæti rannsókna sem gerðar eru á þessu sviði. Höfundur vill benda á að með frekari vitneskju vakna oft fleiri spurningar. Margar rannsóknir sem gerðar hafa verið á þessu sviði hafa sýnt fram á frekari þörf á fleiri rannsóknum efnisins. Við gerð þessa verkefnis virtist til dæmis lítið um rannsóknir á tilfinningalegri vanrækslu sem taka mið af öðrum

menningarheimum ólíkum þeim sem eru ríkjandi í vestrænum heimi. Til dæmis þar sem ríkir meiri samhyggja og eðlilegt er að barn eigi sér fleiri en tvo uppalendur.

Höfundur vill einnig benda á að með ört þróandi samfélagi þurfi einnig að huga að sífelld fleiri áskorunum, líkt og aukinni snjallsíma og skjánotkun. Höfundur veltir fyrir sér afleiðingum þess að margir uppalendur verji löngum stundum fyrir framan skjá þar sem börn sjá bara sviplaust andlit sem erfitt er að ná sambandi við. Að mati höfundar er mikilvægt að félagsráðgjafar og aðrar fagstéttir leggi sitt af mörkum í rannsóknarvinnu og stuðli að framþróun svo betur sé hægt að aðlaga þjónustu í takt við þarfir samfélagsins hverju sinni. Með aukinni þekkingu og samstöðu er frekar hægt að beita snemmtækri íhlutun og skilvirkari forvörnum gegn tilfinningalegri vanrækslu.

Við búum í samfélagi sem hefur kynslóðir eftir kynslóðir upplifað tilfinningalega vanrækslu í ýmsum formum sem gerir það að mati margra venjulegt, en það er að sama skapi alls ekki eðlilegt. Það sem telst venjulegt getur litað sýn okkar á því sem telst eðlilegt og hvað ekki og með því viðhaldið óhollustu sem grefur undan samfélaginu. Mikilvægt er því að grípa inn í slíkar hugmyndir og gera fólki ljóst hvaða alvarlegu afleiðingar tilfinningaleg vanræksla getur haft í för með sér (Maté og Maté, 2022).



## Heimildaskrá

- Adams, E. L., Smith, D., Caccavale, L. J. og Bean, M. K. (2021). Parents are stressed! Patterns of parent stress across COVID-19. *Frontiers in psychiatry*, 12, 626456. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.626456>
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5. útgáfa). American Psychological Association.
- Avdibegoviü, E., og Brkiü, M. (2020). Child neglect - causes and consequences. *Psychiatria Danubina*, 32(Suppl 3), 337–342.
- Bailey, T. D., og Brown, L. S. (2020). Complex trauma: missed and misdiagnosis in forensic evaluations. *Psychological Injury and Law*, 13(2), 109-123. <https://doi.org/10.1007/s12207-020-09383-w>
- Barna- og fjölskyldustofa. 2024. *Samanburður á fjölda tilkynninga til barnaverndarþjónusta á árunum 2021 – 2023*. <https://www.bofs.is/media/samanburdarskyrslur/Samanburdur-allt-arid-2021-2022-2023-tilkynningar.pdf>
- Bernard, C. (2018) *An exploration of how social workers engage neglectful parents from affluent backgrounds in the child protection system*. BASW The professional association for social work and social workers. <https://new.basw.co.uk/policy-and-practice/resources/exploration-how-social-workers-engage-neglectful-parents-affluent>
- Bornstein, M. H. (2019). Cultural Approaches to Parenting. *Parenting*, 12(2-3), 212–221. <https://doi.org/10.1080/15295192.2012.683359>
- Bretherton, I. (1992). The origins of attachment theory: John Bowlby and Mary Ainsworth. *Developmental Psychology*, 28(5), 759-775. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.28.5.759>
- Bryant, R. A., Felmingham, K. L., Malhi, G., Andrew, E., og Korgaonkar, M. S. (2020). The distinctive neural circuitry of complex posttraumatic stress disorder during threat processing. *Psychological Medicine*, 51(7), 1121-1128. <https://doi.org/10.1017/s0033291719003921>
- Bryant, S., Giles, D., Kurtz, J., Nicholson, J. og Perez, L. *Trauma-informed practices for early childhood educators*. 2023. Eye On Education.
- Carey, W. B., Crocker, A. C., Coleman, W. L., Elias, E. R., og Feldman, H. M. (2009). *Developmental-Behavioral Pediatrics*. Elsevier.
- Chandan, J. S., Keerthy, D., Zemedikun, D. T., Okoth, K., Gokhale, K. M., Raza, K., Bandyopadhyay, S., Taylor, J., og Nirantharakumar, K. (2020). The association between exposure to childhood maltreatment and the subsequent development of functional somatic and visceral pain syndromes. *EclinicalMedicine*, 23. <https://doi.org/10.1016/j.eclinm.2020.100392>

- Clifford, M. D. (2017). Four events in the life of John Bowlby: Their contribution to the development of attachment theory. *Attachment: New Directions in Psychotherapy and Relational Psychoanalysis*, 11(1), 51–72.  
<https://doi.org/10.33212/att.v11n1.2017.51>
- Costello, P. C. (2013). Attachment-based psychotherapy : helping patients develop adaptive capacities. Verlag Nicht Ermitteltbar.
- Dell, P. F. og O'Neil, J. A. (2010). *Dissociation and the Dissociative Disorders: DSM-V and Beyond*. Tylor & Francis Group.  
[https://books.google.is/books?hl=en&lr=&id=aEuTAgAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA107&dq=attachment+trauma&ots=3gYxHEO6zO&sig=fxNtHMi6tVSz\\_0zw6\\_Gk\\_V\\_g8sc&redir\\_esc=y#v=onepage&q=attachment%20trauma&f=false](https://books.google.is/books?hl=en&lr=&id=aEuTAgAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA107&dq=attachment+trauma&ots=3gYxHEO6zO&sig=fxNtHMi6tVSz_0zw6_Gk_V_g8sc&redir_esc=y#v=onepage&q=attachment%20trauma&f=false)
- Diseth, T. H. (2004). Dissociation in children and adolescents as reaction to trauma – an overview of conceptual issues and neurobiological factors. *Nordic Journal of Psychiatry*, 59(2), 79–91. <https://doi.org/10.1080/08039480510022963>
- Egeland, B., og Sroufe, L. A. (1981). Attachment and early maltreatment. *Child Development*, 52(1), 44-52. <https://doi.org/10.2307/1129213>
- Egeland, B., Sroufe, L. A., og Erickson, M. (1983). The developmental consequence of different patterns of maltreatment. *Child Abuse & Neglect*, 7(4), 459–469.  
[https://doi.org/10.1016/0145-2134\(83\)90053-4](https://doi.org/10.1016/0145-2134(83)90053-4)
- Eidhof, M. B., Djelantik, A. A. A. M. J., Klaassens, E. R., Kantor, V., Rittmansberger, D., Sleijpen, M., Steenbakkens, A., Weindl, D., og ter Heide, F. J. J. (2019). Complex posttraumatic stress disorder in patients exposed to emotional neglect and traumatic events: latent class analysis. *Journal of Traumatic Stress*, 32(1), 23–31.  
<https://doi.org/10.1002/jts.22363>
- Exley, D., Norman, A., og Hyland, M. (2015). Adverse childhood experience and asthma onset: a systematic review. *European Respiratory Review*, 24(136), 299–305.  
<https://doi.org/10.1183/16000617.00004114>
- Fay, D. (2017). *Attachment-based yoga & meditation for trauma recovery: Simple, safe, and effective practices for therapy*. W. W. Norton.
- Fortuna, L. R., Porche, M. V., og Alegria, M. (2012). Political violence, psychosocial trauma, and the context of mental health services use among immigrant Latinos in the United States. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 47(3), 373-383. <https://doi.org/10.1007/s00127-012-0549-y>
- Freydís J. Freysteinsdóttir. (e.d.). *Skilgreiningar-og flokkunarkerfi í barnavernd SOF*. Barnaverndarstofa.  
<https://www.bofs.is/media/files/file468.pdf>
- Gerhardt, S. (2015). *Why love matters: how affection shapes a baby's brain*. Routledge.
- Gleiser, K. A. (2022). *Seeing the invisible*. AEDP Institute. [https://aedpinstitute.org/wp-content/uploads/page\\_Seeing-the-Invisible.pdf](https://aedpinstitute.org/wp-content/uploads/page_Seeing-the-Invisible.pdf)
- Goldberg, S. (2013). *Attachment and development*. Routledge.

- Herman, J.L. (1992), Complex PTSD: A syndrome in survivors of prolonged and repeated trauma. *Journal of Traumatic Stress*, 5, 377-391.  
<https://doi.org/10.1002/jts.2490050305>
- Hildyard, K. L. og Wolfe, D. A. (2002). Child neglect: developmental issues and outcomes. *Child abuse & neglect*, 26(6-7), 679–695.  
[https://doi.org/10.1016/s0145-2134\(02\)00341-1](https://doi.org/10.1016/s0145-2134(02)00341-1)
- Hunt, T. K. A., Slack, K. S., og Berger, L. M. (2017). Adverse childhood experiences and behavioral problems in middle childhood. *Child Abuse & Neglect*, 67(67), 391–402. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2016.11.005>
- Jaffee, S. R., Ambler, A., Merrick, M., Goldman-Mellor, S., Odgers, C. L., Fisher, H. L., Danese, A., og Arseneault, L. (2018). Childhood maltreatment predicts poor economic and educational outcomes in the transition to adulthood. *American Journal of Public Health*, 108(9), 1142–1147.  
<https://doi.org/10.2105/ajph.2018.304587>
- Jonice Webb. (2017). *Running on empty no more: transform your relationships with your partner, your parents and your children*. Morgan James Publishing.
- Kaptan, S. K., & Brayne, M. (2021). A qualitative study on clinicians’ perceptions of Attachment-Focused eye movement desensitisation and reprocessing therapy. *Counselling and Psychotherapy Research*, 22(12).  
<https://doi.org/10.1002/capr.12479>
- Kimber, M., McTavish, J. R., Couturier, J., Boven, A., Gill, S., Dimitropoulos, G., og MacMillan, H. L. (2017). Consequences of child emotional abuse, emotional neglect and exposure to intimate partner violence for eating disorders: a systematic critical review. *BMC Psychology*, 5(1).  
<https://doi.org/10.1186/s40359-017-0202-3>
- Knipe, J. (2018). *EMDR toolbox: theory and treatment of complex ptsd and dissociation*. Springer Publishing Company.
- Kobulsky, J. M., Dubowitz, H. og Xu, Y. (2020) The global challenge of the neglect of children, *Child Abuse & Neglect*, 110 (1), 104296.  
<https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2019.104296>.
- Kolk, V. D. B. (2014). *The body keeps the score: Brain, mind, and body in the healing of trauma*. Penguin Books.
- Kumari, V. (2020). Emotional abuse and neglect: time to focus on prevention and mental health consequences. *The British Journal of Psychiatry*, 217(5), 597–599.  
<https://doi.org/10.1192/bjp.2020.154>
- Lowe, J. R., Erickson, S. J., Schrader, R., og Duncan, A. F. (2011). Comparison of the bayley II mental developmental index and the bayley III cognitive scale: are we measuring the same thing?. *Acta Paediatrica*, 101(2), 55–58.  
<https://doi.org/10.1111/j.1651-2227.2011.02517.x>

- Marston, E. (2023, 5. júlí). *Childhood emotional neglect: definition, signs, effects, & how to heal*.  
<https://www.choosingtherapy.com/childhood-emotional-neglect/>
- Maté, G. og Maté, D. (2022). *The myth of normal*. Random House.
- McGrath, R. J., Cumming, G., Burchard, B. L., Zeoli, A. M., og Ellerstein, N. S. (2019). Attachment Disorders. *Journal of Pediatric Health Care*, 33(8), 612-622.  
<https://doi.org/10.1016/j.pedhc.2019.04.017>
- Miller, G. E. og Cole, S. W. (2012). Clustering of depression and inflammation in adolescents previously exposed to childhood adversity. *Biological psychiatry*, 72(1), 34–40.  
<https://doi.org/10.1016/j.biopsych.2012.02.034>
- Mulder, T. M., Kuiper, K. C., van der Put, C. E., Stams, G.-J. J. M., og Assink, M. (2018). Risk factors for child neglect: A meta-analytic review. *Child Abuse & Neglect*, 77(77), 198–210. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2018.01.006>
- National Collaborating Centre for Mental Health (UK). (2015). *Children's attachment: attachment in children and young people who are adopted from care, in care or at high risk of going into care*. The British Psychological Society.  
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26741018/>
- Neoh, M. J. Y., Carollo, A., Bonassi, A., Mulatti, C., Lee, A. og Esposito, G. (2021). A cross-cultural study of the effect of parental bonding on the perception and response to criticism in Singapore, Italy and USA. *PloS one*, 16(9), e0257888.  
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0257888>
- Nguyen, C. (2022). *Invisible wounds: healing adult survivors of childhood emotional abuse and neglect (emotional maltreatment) [doktorsritgerð]*. Proquest.  
<https://www.proquest.com/docview/2803771498?pq-origsite=gscholar&fromopenview=true&sourcetype=Dissertations%20&%20Theses>
- Nusslock, R. og Miller, G. E. (2009). Cumulative childhood stress and autoimmune diseases in adulthood. *Psychosomatic Medicine*, 71(2), 243-250.  
<https://doi.org/10.1097/PSY.0b013e3181907888>
- Pignatelli, A. M., Wampers, M., Lorigo, C., Biondi, M., & Vanderlinden, J. (2017). Childhood neglect in eating disorders: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Trauma & Dissociation: The Official Journal of the International Society for the Study of Dissociation (ISSD)*, 18(1), 100–115.  
<https://doi.org/10.1080/15299732.2016.1198951>
- Pitula, C. E., Wenner, J. A., Gunnar, M. R., og Thomas, K. M. (2017). To trust or not to trust: social decision making in post-institutionalized, internationally adopted youth. *Developmental Science*, 20(3). doi: 10.1111/desc.12375
- Potter, A. E. og Wesselmann, D. (2022). *EMDR and attachment-focused trauma therapy for adults*. Springer Publishing Company

- Rockwell, S.J. (2023) *Reviving aliveness for adults shut down from attachment trauma: Treating emotional neglect and dissociation*. Pacifica Graduate Institute, ProQuest Dissertations Publishing, 2023. 30687373.
- Rossini, E. E., Cunha, Z., Costa, G. L. B., Karin Araujo Melo, Casseiro, P., Miranda, V., Laís Quintiliano Pedroza, Thiago Sotero Fragoso, de, L., og Jacintha, M. (2024). Childhood adverse experiences and clinical manifestations in women with systemic lupus erythematosus. *Lupus*, 33(5), 511-519. <https://doi.org/10.1177/09612033241238056>
- Shao, C., Wang, X., Ma, Q., Zhao, Y., & Yun, X. (2021). Analysis of risk factors of non-suicidal self-harm behavior in adolescents with depression. *Annals of Palliative Medicine*, 10(9), 9607–9613. <https://doi.org/10.21037/apm-21-1951>
- Shonkoff, J. P. og Garner, A. S. (2012). The lifelong effects of early childhood adversity and toxic stress. *Pediatrics*, 129 (1): e232–e246. DOI: 10.1542/peds.2011-2663
- Sorce, J. F., Emde, R. N., Campos, J. J. og Klinnert, M. D. (1985). Maternal emotional signaling: Its effect on the visual cliff behavior of 1-year-olds. *Developmental Psychology*, 21(1), 195–200. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.21.1.195>
- Spiegel, E. B. (2015). Attachment-focused hypnosis in psychotherapy for complex trauma: attunement, representation, and mentalization. *International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis*, 64(1), 45–74. <https://doi.org/10.1080/00207144.2015.1099402>
- Spinazzola, J., Hodgdon, H., Liang, L. J., Ford, J. D., Layne, C. M., Pynoos, R. og Kisiel, C. (2014). Unseen wounds: The contribution of psychological maltreatment to child and adolescent mental health and risk outcomes. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 6(Suppl 1), S18-S28. <https://doi.org/10.1037/a0037766>
- Stoltenborgh, M., Bakermans-Kranenburg, M. J. og van Ijzendoorn, M. H. (2013). The neglect of child neglect: A meta-analytic review of the prevalence of neglect. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 48(3), 345–355. <https://doi.org/10.1007/s00127-012-0549-y>
- Su, S., Jimenez, M. P., Roberts, C. T. F., & Loucks, E. B. (2015). The Role of Adverse Childhood Experiences in Cardiovascular Disease Risk: a Review with Emphasis on Plausible Mechanisms. *Current Cardiology Reports*, 17(10). <https://doi.org/10.1007/s11886-015-0645-1>
- Sæunn Kjartansdóttir. (2021). Tengslakenning John Bowlbys. *Ritið*, 21(1), 141-156. DOI: 10.33112/ritid.21.1.8
- Tudge, J. R. H. og Winterhoff, P. A. (1993). Vygotsky, Piaget, and Bandura: Perspectives on the development of higher mental functions. *Human Development*, 36(2), 61-81. <https://doi.org/10.1159/000277297>

- Van Ee, E., Sleijpen, M., Kleber, R. J., & Jongmans, M. J. (2013). Father-Involvement in a Refugee Sample: Relations between Posttraumatic Stress and Caregiving. *Family Process, 52*(4), 723–735. <https://doi.org/10.1111/famp.12045>
- Van Rosmalen, L., Van Der Veer, R., & Van Der Horst, F. (2015). Ainsworth's strange situation procedure: The origin of an instrument. *Journal of the History of the Behavioral Sciences, 51*(3), 261–284. <https://doi.org/10.1002/jhbs.21729>
- Walker, P. (2013). *Complex PTSD from surviving to thriving*. An Azure Coyote Book.
- Wang, W., Xia, X., og Zhang, H. (2024). Childhood emotional neglect and cognitive function among middle-aged and older adults: mediating role of social engagement. *Journal of Interpersonal Violence, 39*(3-4), 828–847. <https://doi.org/10.1177/08862605231198245>
- Webb, J. (2016, 13. mars). *The surprising difference between effects of abuse & neglect*. Psych Central. <https://psychcentral.com/blog/childhood-neglect/2016/03/the-surprising-difference-between-effects-of-abuse-neglect#1>
- Westley, S.B. og Choe, M.J. (2007) *How Does Son Preference Affect Populations in Asia?* East-west center, Asia Pacific issues. <https://www.eastwestcenter.org/publications/how-does-son-preference-affect-populations-asia>
- Williams, B., Naughton, A., Mann, M., Tempest, V., Kemp, A., og Maguire, S. (2014). G131 Identifying Neglect or Emotional Abuse in school aged children: A Systematic Review. *Archives of Disease in Childhood, 99*(1), 58–59. <https://doi.org/10.1136/archdischild-2014-306237.139>
- World Health Organization. (1999). *Report of the consultation on child abuse prevention*. World Health Organization.
- World Health Organization. (2024). *ICD-11 for mortality and morbidity statistics*. <https://icd.who.int/browse/2024-01/mms/en#585833559>

---

Linda Elín Kjartansdóttir