

Nerimo sutrikimai

Parengė Julija Moskevič

Nerimas

– normaliai kiekvieno žmogaus išgyvenama būseną, kuri padeda organizmui sutelkti jėgas siekiant tikslo ar norint išvengti pavojaus.

Nerimas yra viena dažniausiai patiriama emocija, kuri lydi žmogų visą gyvenimą.

Patologiniu

nerimas tampa tada, kai jis neturi akivaizdžios, suprantamos priežasties arba pasidaro toks stiprus, kad pradeda žmogui trukdyti.

Apibrėžimas

Visų nerimo sutrikimų bendras bruožas – nerimas išgyvenamas kaip kažkas svetimo.

Svarbiausias nerimo sutrikimų bruožas yra vengiantis elgesys.

Apibrėžimas

Daugeliu nerimo sutrikimų atveju, aiškiai vengiama specifinių situacijų, vietų ar stimulų:

- Mokyklos lankymo
- Pristatymų darymo
- Susitikimų su bendraamžiais
- Būrelių lankymo.

Gali pasireikšti ir subtilesnės vengimo formos (abejojimas, netikrumas, atsitraukimas, ritualizuoti veiksmai).

Paplitimas

- Vaikystės nerimo sutrikimų paplitimo dažnis varijuoja nuo 6 iki 20%.
- Ilgalaikė vaikystės nerimo sutrikimo eiga kintanti. Nepaisant, kai kurių pradinių vaikystės nerimo sutrikimų pagerėjimų, po tam tikro laikotarpio gali pasireikšti naujų nerimo pasireiškimo atvejų.

Sutrikimo pasireiškimą didinantys veiksniai

- Temperamento stilius, pasireiškiantis suvaržytu elgesiu.
- Dvynių tyrimai rodo genetinių faktorių ir aplinkos įtaką.
- Nesaugus prieraišumas.
- Tėvų nerimo sutrikimai yra susiję su padidėjusia vaikų nerimo sutrikimų rizika.
- Bendras tėvų nerimastingumo lygis.
- Perdėtai kontroliuojantis ir globojantis, bei pernelyg kritiškas auklėjimo stilius, ribojantis autonomiją ir savarankiškumą.

Problemiškumas

- Vaikų ir paauglių nerimo sutrikimai, nors ir dažni, yra sunkiai atpažįstami.
- Ypatingai tai gali būti sunku mokytojams, nes kai kurie simptomai yra labai specifiniai.
- Vaikas atrodo įprastai, niekam nekelia problemų, iš pirmo žvilgsnio atrodo ramus.
- Dažnai esant nerimo sutrikimams mokiniui atsiranda ir tam tikri mokymosi sunkumai.

Simptomai

Bendrai, būdingi 4 simptomų tipai:

1. Somatiniai simptomai (širdies plakimas, žąsies oda, suretėjęs kvėpavimas, sustingimas, mėšlungis, pilvo skausmai ir kt.)
2. Mintys (pojūtis, kad esi stebimas, kad esi kitoks)
3. Emocijos (naktiniai košmarai ir fantazijos, baimingumas, susikrimitimas, drovumas)
4. Elgesys (padidėjęs ar sumažėjęs aktyvumas).

Nerimo sutrikimo požymiai, kuriuos gali atpažinti mokytojas

- Prasta koncentracija;
- Neramumas;
- Irzlumas;
- Sutrikęs miegas ir kiti miego sutrikimai;
- Padidėjęs prakaitavimas;
- Pykinimas;
- Galvos skausmas;
- Nuovargis;
- Nuotaikų kaita;
- Skundimasis drebuliu;
- Baimės jausmas;
- Galvos svaigimas;
- Virpesiai;
- Raumenų įtempimas (ypač veido);
- Noras būti atsiskyrusiu.

Ką reikėtų daryti?

- Išmokyti vaiką atpažinti ir keisti negatyvias mintis ir bei elgesio apraiškas pozityvesnėmis.
- Išmokyti atskirti realistiškas mintis nuo nerealistiškų.
- Aiškinti vaikui apie nerimo prigimtį.
- Labai naudinga vaiką mokyti relaksacijos technikų.
- Mokyti atpažinti fiziologinius nerimo simptomus.

Patarimai mokytojams

- Jei vaikas labai stipriai vengia lankyti mokyklą, su juo galima susitarti dėl optimalaus laiko, praleidžiamo mokykloje (tam tikromis savaitės dienomis, arba nepilną dieną, tarkim, iki pietų).
- Pastebėjus vaiko sėkmingą nerimo įveikimą būtina privalu apie tai pasakyti vaikui.
- Po nerimo atakos naudinga su vaiku aptarti įvykusią situaciją. Kas joje galėjo būti kitaip, kad nerimas nesukiltų.

Patarimai mokytojams

- Nerimą kelia socialinės situacijos, todėl reikėtų šiam vaikui organizuoti labiau individualią veiklą.
- Neversti vaiko atsakinėti prieš klasę – labiau tinka individualus atsakinėjimas mokytojui (ar kiti kūrybiški būdai).
- Organizuoti darbą klasėje kuo mažesnėmis grupelėmis.
- Suprasti dėl kokių priežasčių vaikas neatliko namų darbų ar kokių kitų užduočių.
- Kurti sąlygas vaikui patirti sėkmę ir už tai suteikti tinkamą paskatinimą.

Patarimai mokytojams

- Vaikui galima sukurti “saugią” vietą klasėje, kur prasidėjus nerimui, jis galėtų pabūti ir atsipalaiduoti. Tokiu pačiu principu galėtų veikti nuo nerimo atitraukianti užduotis (užėjus nerimui, leisti vaikui pasiklausyti muzikos).
- Ryte prieš prasidedant pamokoms, vaikui duoti porą minučių persijungimui nuo namų prie mokyklos ir prisitaikymui prie mokyklinės aplinkos (ramiai atsisėsti, pasiruošti knygas).
- Ieškoti knygų apie nerimo sutrikimus ir jas įtraukti į mokymosi programą. Kartu bus šviečiami ir kiti klasės mokiniai.
- Stabilus klasės tvarkaraštis ir planingai organizuojama veikla. Vaikai turi žinoti kada ir kas turi įvykti, ką po ko jie turi daryti. Apie bet kokius pokyčius vaikams turėtų būti pranešama iš anksto.