Διαχείριση κρίσεων πανικού στην τάξη

Προσέγγιση από εκπαιδευτικούς

Γεωργούση Βίκυ – Ψυχολόγος

Κατά τη διάρκεια της εφηβείας πραγματοποιούνται μεταβολές ...

01

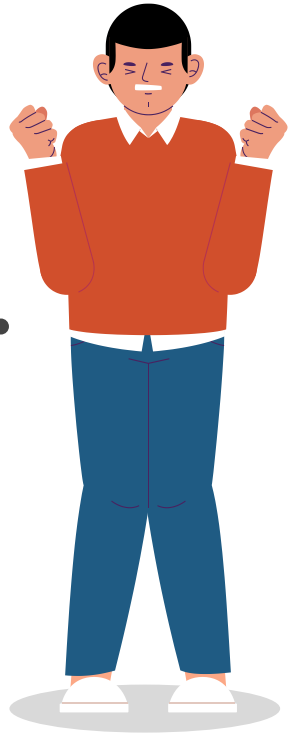
Στα Συναισθήματα

02

Στις Σκέψεις

03

Στη Συμπεριφορά



...ως αποτέλεσμα των αναπτυξιακών αλλαγών στον εγκέφαλο

Παράγοντες που επιδεινώνουν το άγχος (ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ)

1. Οικογενειακά-οικονομικά προβλήματα

2. Περιβάλλον στο οποίο ζουν

3. Διαζύγιο ή χωρισμός γονέων

4. Μετακομίσεις / αλλαγή σπιτιού

5. Θάνατος αγαπημένων προσώπων

6. Χρόνια νοσήματα και ασθένειες στην οικογένεια

Παράγοντες που επιδεινώνουν το άγχος (ΣΧΟΛΕΙΟ)

7. Σχολικός εκφοβισμός

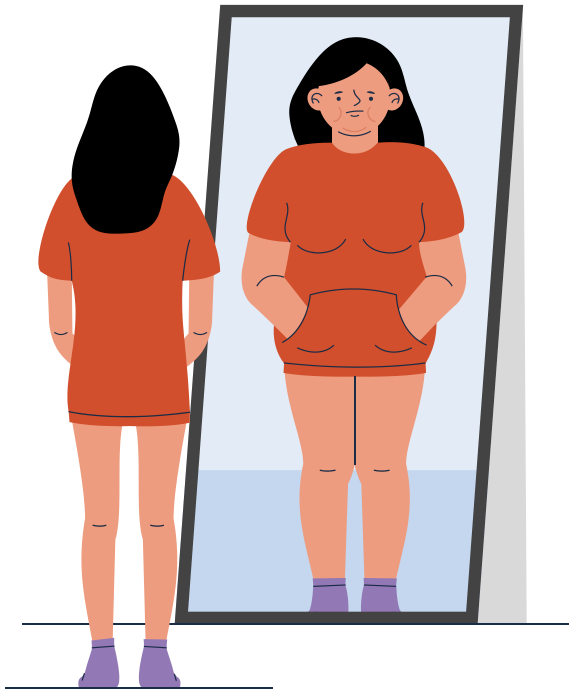
8. Μετακομίσεις ή αλλαγές σχολείου

9. Σχέση με καθηγητές

10. Σχολικές υποχρεώσεις

Παράγοντες που επιδεινώνουν το άγχος (ΕΑΥΤΟΣ)

11. Αρνητικές σκέψεις για τον εαυτό



12. Αλλαγές της σωματικής εικόνας

13. Διαταραχή ταυτότητας φύλου

14. Συμμετοχή σε πολλές δραστηριότητες

15. Κοινωνικό άγχος

16. Διαπροσωπικές σχέσεις

Τι συμβαίνει σε μία κρίση πανικού;

- Το σώμα μας διαθέτει ένα φυσικό σύστημα συναγερμού που «ειδοποιεί» όταν κάτι δεν πηγαίνει καλά ώστε να προετοιμαστούμε.

- Οι κρίσεις πανικού δεν είναι τυπικό φαινόμενο. Συνήθως, όταν οι έφηβοι βιώνουν κρίσεις πανικού, ο φυσικός συναγερμός τους «χτυπάει» χωρίς να υφίσταται πραγματική απειλή ή πραγματικό πρόβλημα.

- Οι κρίσεις πανικού μπορούν να πυροδοτηθούν από συγκεκριμένες καταστάσεις. Αρκετές φορές, όμως, φαίνεται να συμβαίνουν ξαφνικά και χωρίς λόγο.

- **Οι κρίσεις πανικού αποτελούν συνήθως ένδειξη ότι ένας μαθητής αντιμετωπίζει δυσκολίες και συνεπώς χρειάζεται προσοχή και υποστήριξη. Αυτό ισχύει τόσο για τις μεμονωμένες κρίσεις πανικού όσο και για τις επαναλαμβανόμενες.**

Τι συμπτώματα έχουμε σε μία κρίση πανικού;

01 Ταχυκαρδία

02 Αίσθημα πνιγμού/ ασφυξία

03 Εφίδρωση

04 Μυρμήγκιασμα

05 Ζαλάδα / ναυτία

06 Αίσθημα απώλειας ελέγχου

Πότε χρειάζεται να ανησυχήσω για τις κρίσεις πανικού ενός μαθητή μου;

Τι μπορώ να κάνω για να βοηθήσω έναν μαθητή μου με κρίσεις πανικού;

- **Ενεργήστε με ψυχραιμία**. Ορισμένοι μαθητές περιμένουν από τους εκπαιδευτικούς τους να τους καθησυχάσουν. Ως εκπαιδευτικός, λοιπόν, μπορείτε να υπενθυμίσετε στον μαθητή σας ότι τα δυσάρεστα σωματικά συμπτώματα που νιώθει είναι παροδικά και ότι στο τέλος θα περάσουν.

- **Βοηθήστε τον μαθητή σας να νιώσει ασφαλής μέσα στην τάξη ή και εκτός τάξης**. Η υποστήριξη και ο καθησυχασμός είναι ωφέλιμα για όλα τα παιδιά και του εφήβους. Τους προσφέρουν ένα αίσθημα ασφάλειας, που είναι σημαντικό σε περιπτώσεις κρίσεων πανικού.

- **Βοηθήστε τον μαθητή σας να πάρει βαθιές ανάσες**. Μπορείτε να ζητήστε από τον μαθητή σας να σας κοιτάξει στα μάτια και να πάρει βαθιές ανάσες. Μιλήστε του με καθησυχαστική φωνή ενώ εκείνος κάνει βαθιές εισπνοές και εκπνοές.

Τι μπορώ να κάνω για να βοηθήσω έναν μαθητή μου με κρίσεις πανικού;

- **Βοηθήστε τον μαθητή σας να αποσπάσει την προσοχή του από τις σκέψεις που τον αγχώνουν.** Όταν οι μαθητές βρίσκονται εν μέσω μιας κρίσης πανικού, τείνουν να προσηλώνονται παρά πολύ στις τρομακτικές και αγχωτικές σκέψεις τους. Ζητήστε από τον μαθητή σας να φανταστεί και να σας περιγράψει ένα μέρος που τον κάνει να αισθάνεται χαρούμενος.

- **Βοηθήστε τον μαθητή σας να βρει να κάνει κάτι χαλαρωτικό που θα τον ανακουφίσει από την ένταση.** Ένα κεντρικό σύμπτωμα της κρίσης πανικού είναι η μυϊκή ένταση. Μερικές ασκήσεις διατάσεων ενώ θα παίρνει βαθιές ανάσες θα βοηθούσαν

- **Ενισχύουμε μέσω της υφής**. Προσπαθήστε να έχετε φυσική επαφή, όπως να του κρατάτε το χέρι ή τον ώμο(αν είναι εντάξει με αυτό) ή να τους δώσουμε ένα αντικείμενο για να το αισθάνονται

Τι μπορώ να κάνω για να βοηθήσω έναν μαθητή μου με κρίσεις πανικού;

- **Αναζητήστε βοήθεια από τον επαγγελματία ψυχικής υγείας του σχολείου**. Στις περισσότερες περιπτώσεις όταν οι κρίσεις πανικού προκαλούν ανησυχία, συνιστάται υποστήριξη από τον επαγγελματία ψυχικής υγείας του σχολείου.

- **Ενημερώστε τους γονείς/φροντιστές του μαθητή σας για τις ανησυχίες σας**. Οι γονείς/φροντιστές του μαθητή χρειάζεται να ενημερώνονται για οτιδήποτε ανησυχητικό συμβαίνει στο σχολείο σε σχέση με το παιδί τους. Ίσως με τον τρόπο αυτό να μπορέσουν να διαπιστώσουν εάν το παιδί εμφανίζει παρόμοιες ανησυχητικές συμπεριφορές και εκτός σχολείου.

- **Αναζητήστε υποστήριξη.** Με την άδεια του γονέα/φροντιστή, μπορείτε, ως εκπαιδευτικός, να συμβουλευτείτε και άλλους επαγγελματίες που ειδικεύονται στην υποστήριξη των παιδιών με συναισθηματικές δυσκολίες.

Τι να αποφύγω;

- **Μην βγάζετε το μαθητή μόνο του εκτός τάξης για να ηρεμήσει**. Σας έχει ανάγκη εκείνη την στιγμή και είστε ο μόνος άνθρωπος που βασίζεται για να ξεπεράσει αυτό που βιώνει

- **Μην μειώνεται τη σημαντικότητα των συμπτωμάτων του.** Δείξτε έμπρακτα ότι καταλαβαίνετε τα συμπτώματα που σας περιγράφει και κατανοείτε το φόβο που νιώθει ως προς αυτά

- **Μην κάνετε πάρα πολλές ερωτήσεις**. Αποφύγετε φράσεις όπως «ηρέμησε» ή «δεν υπάρχει λόγος να ανησυχείς». Δώστε χρόνο στο μαθητή να βιώσει την κρίση πανικού. Θα κρατήσει 5-10 λεπτά.

- **Μην αφήνετε το γεγονός στην τύχη του.** Διερευνήστε τί του συμβαίνει, πότε παθαίνει κρίσεις πανικού και κάτω από ποιες συνθήκες. Χτίστε σχέση εμπιστοσύνης για να σας ανοιχτεί και να εκφράσει τις ανησυχίες του.

Ευχαριστώ πολύ!