

Uşaqda panik atak: müəllim nə etməlidir?



Yeniyetmələrin sinir sistemi yaşa bağlı xüsusiyyətlərə görə kövrək olur. Onların arasında:

- * hormonal dəyişikliklər;
- * komandanın rəyindən asılılıq;
- * öz müqəddəratını təyin etmə ehtiyacı;
- * valideynlərdən ayrılıq.

Bu, uşaqları emosional stres vəziyyətlərinə qarşı həssas edir. Məktəblilər çoxlu testlər və tapşırıqlar yazır, imtahanlardan

narahat olur, valideynlərinin böyük ümidlərini doğrultmağa çalışırlar. Bu, onları vəziyyətə uyğunlaşmağa kömək etməyən, ancaq sinir sistemini məhv edən və çətinliklərin öhdəsindən gəlməyə imkan verməyən stresin mənfi bir versiyası olan sıxıntılı vəziyyətə salır. Həyəcanlamalar narahatlığı artırır, tək və ya tez-tez təkrarlanan panik atak epizodlarına səbəb olur. Panik atakların ümumi səbəbləri böyüklər-

dən yüksək gözləntilər və imtahan qorxusudur. Risk altında, hər şeydə özündən yalnız mükəmməllik tələb edən uşaqlardır.

Müəllimin sinifdə psixoloji vəziyyətə nəzarət etməsi vacibdir. Şagirdlərin imtahanlardan keçmək qorxusu təhsil motivasiyası kimi istifadə edilməməlidir. Əksinə, uşaqlar özlərini yalnız inamlı hiss və vəziyyətə nəzarət etdikdə beyin ehtiyatlarını cəmləşdirir və aktivləşdirirlər.

Yeniyetmələrdə panik atak əlamətləri

Uşaq panik atak keçirdikdə müəllimin dərhal reaksiya verməsi vacibdir. Panik atakın əsas əlamətləri:

- * vəziyyətə və mühitə uyğun gəlməyən qarışıqlıq qorxu;
- * öz bədənini üzərində nəzarəti itirmək;
- * qollarda və ya ayaqlarda titrəmə;
- * sürətli ürək döyüntüsü;
- * artan tərləmə;
- * qızdırma və ya titrəmə;
- * spazm səbəbi ilə boğulma;
- * başgicəllənmə, baş ağrısı;
- * ürəkbulanma və ya qusma;
- * müvəqqəti eşitmə və ya görmə itkisi;
- * səs itkisi.

Bu simptomlar müvəqqəti və tez-tez illüziya xarakterlidir. Sağlamlıq üçün heç bir təhlükə yaratmırlar, lakin müşayiət olunan xəstəliklər olduqda vəziyyəti ciddi şəkildə pisləşdirə bilər. Xüsusi risk altında olan uşaqlara aşağıdakılar daxildir:

- * bronxial astma;
- * epilepsiya;
- * serebral iflic;
- * autizm spektrinin pozulması;
- * görmə pozuntusu.

Stresli vəziyyətlərdə, xüsusilə 9 və 11-ci siniflərdə panik atak tək bir epizod kimi baş verə bilər. Bu cür narahatlıq hücumları təkrarlananda, çox güman ki, narahatlıq pozuntusu və ya depressiya kimi bir psixi sağlamlıq problemi var. Bu vəziyyətdə həkimə müraciət etmək və dərmanlarla müalicə etmək lazımdır.

Şagird panik atak keçirərsə, müəllim nə etməlidir?

Belə bir vəziyyətdə müəllimin əsas vəzifəsi sakit və hərəkətə hazır olmaqdır. Şagirdə ilk yardım göstərməyə kömək edəcək addımlar bunlardır:

- * Uşaq üçün müsbət və mənəvi bir şey haqqında danışın – bu diqqəti dəyişdirir. Onu söhbətə cəlb etmək vacibdir, ona görə də ona çox maraqlı olduğunuzu göstərin.
- * Uşağın diqqətini dəyişdirin və onun düşüncəsini cəlb edin. “İndi nə görə bilərəm, indi nə eşidirəm, nə qoxulaya bilərəm, indi nəyə toxuna bilərəm, nə dada bilərəm” məşqi buna kömək edəcək. O, beş əsas hissləri ehtiva edir və tez realığa qayıtmağınza kömək edir.
- * Əgər uşaq yönünü itiribse, ona harada olduğunu, hansı dərsləndiyini, yanında kimin olduğunu deyir. Düz, sakit, inamlı səsə danışın, narahatlığınızı çatdırın. Sizdən və ya

başqalarından qorxu və ya aqressiya vəziyyəti daha da pisləşdirəcək.

- * Uşağınızın kreslodə təhlükəsiz oturduğundan və ayaqlarının yerdə düz olduğundan əmin olun. Əgər məkanda oriyentasiyasını itiribse və ya başı gicəllənibse, yıxılmaması və xəsarət almaması üçün onu yerə uzadın.
- * Təmiz havanın daxil olması üçün pəncərəni açın. Bu, uşağın nəfəsini bərabərləşdirəcək və onu daha tez sakitləşdirəcək.
- * Şagirdi soyuq su ilə yuyun. Boğazında bir maneə hiss etmirsə, su içə bilər.
- * Uşaq sağlamlıq vəziyyətinə görə risk altındırsa və ya bir hücum zamanı qəfil yıxılıbsa, qızdırması inkişaf edib və ya boğulmağa başlayıbsa, təcili yardım çağırın.

Hadisədən sonra panik atak epizodu barədə valideynlərə və məktəbin psixoloji xidmətlərinə məlumat verin. Uşağın əvvəllər hansı vəziyyətdə və nə qədər müddət ərzində bu vəziyyətdə olduğunu öyrənmək vacibdir. Bu, gələcəkdə çaxnaşma hücumunun (panik atak) qarşısını almaq üçün narahatlıq səviyyəsini izləməyə və ona səbəb olan amilləri aradan qaldırmağa kömək edəcəkdir.

Bir şagirdin həddindən artıq narahat olduğunu görsəniz, bu barədə sinif müəlliminə və məktəb psixoloquna məlumat verin – onlar vəziyyəti əlavə olaraq izləyəcəklər. Ailənin və müəllimlərin dəstəyi ilə uşağa emosional rifah əldə etməyə kömək etmək daha asandır.

Məktəblilərdə panik ataklara səbəb olan səbəblər

Sosial

- * yaşlıları tərəfindən zorakılıq;
- * böyüklərdən hədsiz fiziki və ya psixoloji zorakılıq.

Fizioloji

- * hormonal dəyişikliklər;
- * emosiyaları idarə və qərar qəbul etməkdən məsul olan prefrontal korteks tam inkişaf etməmişdir, lakin beynin emosional mərkəzi olan amigdala aktiv və həssasdır.

Ailə

- * valideynlərin boşanması;
- * alkoqolizm;
- * yaxınlarının itkisi;
- * hipernəzarət: valideynlər şəxsi həyata müdaxilə və nəzarət edir, dostları ilə ünsiyyəti qadağan edir.

Psixoloji

- * özünü dəyərsiz hiss etmək;
- * vərdişə çevrilmiş acizlik – akademik cəhətdən uğursuz olan şagird uğursuzluqdan narahatdır, bu, ona qaçılmaz görünür.

Oruc MUSTAFAYEV

