

Podpora krepitvi duševnega zdravja

POMOČ UČENCEM S PANIČNO MOTNJO

Julija Pelc,

univ. dipl. psih., spec. psih. svetovanje, gestalt psihoterapevtka

dr. **Barbara Horvat Rauter,**

univ. dipl. psih., spec. klin. psih, CTA

UVOD

V šoli, kjer skrbite za dobrobit učencev, učitelji omogočate, da učenci pridobivajo pomembne izkušnje, spretnosti in znanja, ki jim bodo v pomoč pri soočanju z življenjskimi izzivi. V šoli se pojavljajo tudi različna čustva, na eni strani veselje, na drugi pa tudi žalost in strah, za kar obstaja vrsta razlogov: odnosi v šoli in/ali doma, ocenjevanja in tekmovanja, ne le na formalnem nivoju, tudi med vrstniki in posamezniki samimi s seboj. Eden od ciljev vzgoje je tudi ta, da se učenci skozi odraščanje krepijo in zmorejo spoprijemati s stresom. Žal se pri nekaterih na tej poti pojavljajo večje stiske, ki se v svoji kompleksnosti lahko odrazijo tudi v obliki panične motnje. »Če se ne bom 'sekirala' in bom pred testom spala, namesto da bi se celo noč učila, bom dobila 'slabo' oceno.« Tako popačeno prepričanje se lahko stopnjuje v katastrofičen pogled na prihodnost in okrepi napačen vzorec vedenja, ki vodi v stalno občutenje napetosti, strahu, sramu in panike. Pomembno, da takšne učence pravočasno prepoznamo, pristopimo k njim in pomagamo. Vsak odrasli v šoli lahko pri tem odigra pomembno vlogo.

PREPOZNAVA

Panična motnja je oblika anksioznosti, pri kateri doživljanje strahu izredno hitro, v nekaj minutah, močno poraste in sproža izrazite občutke nelagodja. Kaže se v obliki paničnega napada. Pogostejša je pri starejših učencih (mladostnikih), o simptomih pa pogosteje poročajo dekleta kot fantje. Grožnja je lahko realna ali plod domišljije, doživljanje stiske v obeh primerih pa tako močno, da niti zavedanje, da panični napad deluje le krajši čas, ne pomaga.

Simptomatika paničnega napada se kaže v učenčevem celotnem delovanju. Značilni telesni simptomi so: močno utripanje srca, stiskanje v prsnem košu, oteženo dihanje, občutek dušenja, omotica, šibkost, slabost v trebuhu, odrevenelost, tresenje, drhtenje, mravljinčenje v dlaneh, stopalih, človeka (o)hromijo. Duševne reakcije, ki se ob tem pojavljajo, pa so med drugim izguba stika z realnostjo, krepí se občutek neresničnosti, želja po umiku, strah pred tem, da bi znoreli, umrli ali naredili kaj nenadzorovanega.

RAVNANJE

PRIPRAVI SE:

Panični napad lahko navzven deluje zelo dramatično. Posamezniki, ki ga doživijo, mnogokrat pristanejo na urgenci. Intenzivne simptome namreč pogosto zamenjajo s simptomatiko kapi. Če imate v razredu učenca, za katerega veste, da je v preteklosti že doživel panični napad, obstaja verjetnost, da se bo le-ta ponovil. Zavedanje, da se učenec spoprijema s tovrstnimi izzivi, vas lahko opremi za to, da se na to pripravite in poskušate ob napadu reagirati čim bolj mirno. Podučite se lahko o paničnem napadu, pri katerem je **ključno, da NI nevaren, je pa za**

učenca, ki ga doživlja, izredno neprijeten in ga izčrpa. Osrednja oblika pomoči pri spoprijemanju s paničnim napadom je zmožnost umirjanja in sprostitve. Na to se lahko pripravite tako, da se naučite katere izmed tehnik sproščanja.

VPRAŠAJ: Učenca s ponavljajočimi se paničnimi napadi povprašajte, v katerih situacijah je večja verjetnost, da se prične njegova tesnoba krepiti. Vprašajte ga o njegovem doživljanju (*»Zanima me, kako se počutiš? Kaj razmišljaš?«*). Ker je za panične napade značilna izrazita telesna simptomatika, preverite, kako jo vaš učenec doživlja in kako se z njo znajde (*»Kakšne telesne občutke imaš takrat, ko je tesnoba tako močna?«*) in kaj bi takrat potreboval (*»Kaj takrat potrebuješ? Kaj si želiš?«*). Preverite tudi njegove strategije spoprijemanja (*»Kako se znajdeš v tej situaciji? Kako si pri tem pomagaš?«*). Vprašanj ne zastavljate med samim napadom, ampak takrat, ko je učenec dovolj pomirjen.

POGOVARJAJ SE IN NAČRTUJ PODPORO

- Kako se odzvati?

Delujte umirjeno, spodbudno in vzbujajte občutke varnosti. Pomembno je, da ste v situaciji pomirjeni najprej vi, da bo ob vas lahko pomiritev dosegel tudi učenec. Če k vam v času doživljanja napada, poskušajte uporabljati pravo mero besed, dokler se ne umiri. Upočasnite tempo govora in znižajte ton. Usmerjajte ga na zunanje dražljaje, stran od telesa, da s tem ne bi okreplili stiske; pri tem vam lahko pomaga čuječnost – usmerjanje v sedanji trenutek. Lahko ga spodbudite, naj opiše, kaj vidi, poimenuje pet stvari, ki jih opazi, se dotakne štirih stvari, poimenuje tri stvari, ki jih sliši, dve, ki jih vonja, in eno, ki jo okuša, npr.: *»Zajemi zrak in pogledj kako prijetno je zunaj. Čutiš sonce, kako greje ...«*. Če je zelo vznemirjen, se osredotočite le na eno obliko zaznavanja, npr.: *»Vidim, da si še zelo vznemirjen. Poskušaj vdihniti, potem pa se usmeri v prostor, kjer sva in mi natančno opiši pet stvari, ki trenutno pritegnejo tvoj pogled, tvojo pozornost.«*

Učencu pomagajte, da (za)dihaja, lahko tudi skupaj z vami, tako da ga vodite od vdihaja k podaljšanemu izdihu, npr.: *»Morda bo lažje, če zajameva zrak. Vdihniva. Sledi sebi, vdihni s svojim tempom in počasi izdihniva ves zrak, ki je v pljučih ...«*.

Pomagajte mu razumeti, da ne telesni niti čustveni simptomi paničnega napada NISO nevarni, čeprav jih učenec intenzivno doživlja! Dovolite mu, da si vzame toliko časa, kot ga potrebuje, da gre skozi proces.

Če v času paničnega napada pride do vrtoglavice, omotičnosti ali drugih težav zaradi prehitrega in preglobokega dihanja (hiperventilacije), lahko osebo spodbudimo tudi, da podaljšuje izdih in nekaj časa diha v papirnato vrečko oz. v svoje dlani (Smernice za psihološko prvo pomoč v primeru paničnega napada, NIJZ).

Značilnost paničnih napadov je tudi, da lahko zaradi neprijetnosti simptomov sprožijo izogibalno vedenje. To pomeni, da se učenec prične izogibati situaciji, kjer se je napad zgodil, npr.: tisti učilnici, v kateri se je to zgodilo, ali osebi, ki je bila zraven. Opogumljajte ga, da se **postopoma** prične izpostavljati in vračati v situacije, katerim se je pričel izogibati. Ob tem zagotovite ustrezno podporo. Vsak ustrezno informiran odrasli lahko ponudi 'prvo pomoč' osebi, ki doživlja panični napad.

- Kako zaključiti pogovor?

Dobro je, da niste v časovni stiski, saj lahko vaša napetost podaljša čas, ko se učenec pomiri. S sočutno podporo, ki jo nudite učencu, bo postopoma lahko bolj učinkovito umiril misli in telo.

V primeru, da se učenec še ni pomiril, vi pa morate v razred, je dobro, da se z njim pogovorite o tem, da bo za toliko časa, da se bo bolje počutil, počakal pri nekom drugem, pri katerem se varno počuti, npr. pri svetovalni delavki. Ob zaključku pogovora preverite, kakšno obliko podpore od vas še potrebuje v nadaljevanju (odvisno od tega ali gre učenec domov ali se vrača v razred). Preverite še, če je sposoben te poti narediti sam ali s prijatelji oz. se dogovorite in obvestite starše.

V pogovoru z učencem ste lahko ugotovili, kaj mu povzroča večjo stisko, ki lahko preraste v strah pred paničnimi napadi. V zvezi s predvidenimi sprožilnimi situacijami mu pomagajte okrepiti socialno mrežo. Delujte pomirjujoče, če ocenite, da je potrebno poklicati starše. Z učencem se vnaprej pogovorita, kako boste v takšnih situacijah ravnali, da ve, kaj pričakovati. Sporočite mu, da se bosta o tem, kar ga plaši, še pogovarjala. Razlaganje, da so strahovi iracionalni, ne pomaga. Učenci se lahko svojih težav sramujejo, zato morebiti ne pridejo sami od sebe. Spodbuda jim pomaga. Za ta pogovor ste odgovorni vi, zato učenca povabite in pogovor nadaljujete. Presodite, ali je potrebno vključiti svetovalno službo.

- Kako se odzvati v razredu?

Če so sošolci priča paničnemu napadu, je v primeru, da ne vedo, kaj se dogaja, lahko izkušnja za njih izredno stresna. Tudi oni se lahko vznemirijo, prestrašijo. Poskušajte jih pomiriti. Povejte jim, da učencu verjamate, da mu je zelo neprijetno, ni pa ta situacija zanj nevarna. Sporočajte, da bo z njihovim sošolcem vse v redu. Načrtujte poseben čas z njimi (morda v okviru razredne ure) in lahko povabite tudi svetovalno službo, da se tudi ostale učence pouči o značilnostih paničnega napada. Če so navzoči pri napadu, postanejo del dogajanja, so vključeni, zato je pomembno, da so seznanjeni in opremljeni z informacijami o tem, kako ravnati v prihodnje ter da imajo priložnost spregovoriti o doživljanju ob izkušnji, ki so jo imeli. Učencem sporočajte, da lahko sošolcu pomagajo z umirjenim vedenjem, spodbudo. Skozi delavnice jih lahko naučite tehnike dihanja, sproščanja, drugih vaj čuječnosti. Za tovrstne okoliščine so primerne na primer prej opisane tehnike dihanja in postopnega čuječega zaznavanja prostora ter različne vaje, npr. t. i. tehnika prizemljitve v stresnih situacijah.

- Kako s starši ...?

S starši tesno sodelujte, si zaupajte in izmenjujte informacije o učencu ter se dogovarjajte o načinu podpore. Vključeni naj bodo v načrtovanje spoprijemanja s simptomatiko in z morebitnim varovalnim vedenjem, ki ga učenec izkazuje (to je tisto vedenje, ki prav tako vzdržuje motnjo). Dogovorov, ki jih sprejmete, naj se držijo tudi doma. Pomembno je, da delate za isti cilj. Dajajte jim občutek sprejetosti, razumevanja, nudite jim prostor in odnos, kjer se lahko počutijo varne, kljub verjetnim občutkom nemoči, ki se pojavljajo v procesu spoprijemanja s simptomatiko. Včasih imajo starši do svojih otrok visoka pričakovanja, včasih ta pričakovanja ponotranjijo učenci sami.

Ko zaznate, da je situacija kompleksna, je priporočeno, da v spremljanje učenca in podporo odraslim (staršem in učiteljem) vključite tudi svetovalno službo. V primeru intenzivnih stisk priporočite obravnavo tudi pri drugih strokovnjakih.

- Kako načrtovati podporo oz. ravnanje na nivoju šole?

Če je učenec izraziteje tesnoben, se izogiba situacijam, kjer se je zgodil panični napad in posledično morda izostaja od pouka, se povežite s svetovalno službo, da naredite na šoli skupaj z učencem in s starši načrt vključevanja v šolo. Vključevanje je lahko postopno – za nekaj ur dnevno ali na določene dni. Spodbudite ga, da se dogovorov poskuša držati. Bodite razumevajoči, ko tega še ne bo zmožel, pohvalite ga za pozitivne spremembe (morebiti bo

prišel v šolo, ne pa še v razred). Prav gotovo mu bo na začetku neprijetno, kar predstavlja del spoprijemanja. V načrt vključite vire moči, ki so mu lahko ob doživljanju izredno neprijetnih občutkov v pomoč, na primer: da se umakne k šolski svetovalni službi, da poišče učitelja, ki mu zaupa, da gre na varen kraj (npr. v knjižnico) in podobno.

Stiske posledično vplivajo na učenčevo učno uspešnost in učinkovitost, vključenost med vrstnike, samopodobo. Dobro je, da načrtujete tudi naslednje korake, če prvi niso izvedljivi. V načrt, ki ga oblikujete, tako vključite tudi dogovore glede pridobivanja ocen, morebitne prilagoditve.

Poleg tega, kaj reči in narediti, pa je v pomembno tudi, česa ne izreči, narediti.

Učenca ne prepričujte, naj se pomiri, pa bo vse v redu. Četudi v vaših očeh njegov strah nima realnih temeljev, jih ima za učenca. Ne usmerjajte pozornosti na prihodnost, o njej se pogovarjate, ko bo umirjen. Bodite pozorni na svoje morebitno zrcaljenje otrokovega vedenja (hitrost govorjenja, plitko, hitro dihanje, krčevitost telesa), ker to lahko vodi v slabši stik in ohranjanje vznemirjenosti pri obeh. Slednje boste prepoznali z zmožnostjo samorefleksije. Ogibajte se tudi pretiranemu govorjenju.

Ne minimalizirajte učenčevega položaja, saj ga je v takšni situaciji resnično strah. NIKOLI ne recite, npr.: »Lahko bi bilo še hujše!/Saj bo!/Kaj dramtiziraš!«. Občutki panike so zanj intenzivni, so prisotni tukaj in sedaj, zato zagotovite prostor, da učenec o tem lahko govori in se zaupa. Pogovora ne preusmerjajte s teme. K bolj racionalnemu pogovoru lahko pristopite kasneje, ko učenec NI v paniki. Če pa je čustveno preplavljen, vas bo slušno slabše zaznaval in ne bo sposoben racionalnega pogovora. Ne vstopajte v reševanje situacije, če zanjo nimate dovolj časa oziroma zagotovite, da bo v takem primeru za učenca poskrbel nekdo drug ali pa pristojnim sporočite, da organizirajo ustrezno nadomeščanje vaše dejavnosti v primeru, da (vam) je pomembno, da pogovor izvedete vi.

SKRB ZASE

Pomembno je, da poskrbite tudi za svoje dobro počutje. Ko se srečamo z učencem, ki doživlja intenzivno tesnobo ali celo panični napad, nam bo v veliko oporo zmožnost, da ohranimo ali v najkrajšem času ponovno vzpostavimo mir v lastnem organizmu. Pri tem nam pomaga tako vedenje o problematiki na področju čustvovanja, vedenja in telesnih sprememb kot obvladovanje kakovostnih navad in veščin za spoprijemanje s stresom.

Poskušajte biti v stiku s sabo. To lahko naredite tudi tako, da si po pogovoru z učencem odgovorite na tri vprašanja:

- Kaj v tem trenutku mislim?
- Kaj v tem trenutku občutim v telesu?
- Kaj v tem trenutku čutim?

Če so odgovori na ta vprašanja obremenjujoči ali če opazite, da se vam skrbi stopnjujejo, kasneje nujno poskrbite zase. Pomembno je, da morebitno stisko po pogovoru z učencem predelate, po potrebi poiščete sogovornika za razbremenilni pogovor z namenom, da obremenjenosti ne nosite s seboj skozi dan. Zavedajte se, da ste naredili pomembne korake, ki ste jih v danem trenutku lahko, mu prisluhnili in/ali ga povezali v sistem pomoči.

VIRI STROKOVNE POMOČI

Pri spoprijemanju s panično motnjo so v pomoč številne psihološke tehnike in metode. Če simptomatika presega šolske okvirje, skupaj s svetovalno službo družino usmerite po pomoč v center za duševno zdravje otrok in mladostnikov v najbližji zdravstveni dom in v druge organizacije, ustanove kot na primer *Svetovalni center za otroke, mladostnike in starše*, svetovalnica *POSVET*, *Mladinsko zdravilišče Rakitna*, družinske svetovalnice in psihoterapevtske pomoči, vključno z možnostjo vključitve v skupino vrstnikov. V mozaiku podpore imate pomembno vlogo.

LITERATURA

Adamčič Pavlovič, D. (2009). Panična motnja. V *Prispevki iz vedenjsko kognitivne terapije. Zbornik 1*. 57–70. Anič N. (ur.). Ljubljana: Društvo za vedenjsko in kognitivno terapijo Slovenije in Svetovalni center za otroke, mladostnike in starše.

Batagelj, T. *Panični napad*. Dostopno na <https://www.tosemjaz.net/razisci/custva-in-psihicne-stiske/panicni-napad/>

Cases, F. in Teller, S. (2023). *Možgani srečnih ljudi: premagajte anksioznost s pomočjo nevroznanosti*. Tržič: Učila International.

Pšeničny, A. (2020). *Inštitut za razvoj človeških virov*. Dostopno na <https://www.psihoterapija-ordinacija.si/samopomoc/panicni-napad>

Smernice za psihološko prvo pomoč v primeru paničnega napada. NIJZ. Dostopno na <https://nijz.si/publikacije/smernice-za-psiholosko-prvo-pomoc-v-primeru-panicnega-napada/>
Tehnika prizemljitve v stresnih situacijah. Dostopno na <https://www.skupajzdravje.si/dusevno-zdravje/tehnika-prizemljitve-v-stresnih-situacijah/>