

Казус 12

Разстройството от тревожния спектър е термин, използван за описание на редица състояния, които включват прекомерно и постоянно безпокойство или страх.

Тревожните разстройства са вид разстройство на психичното здраве и могат да варират от леки до тежки. Хората с разстройство от тревожния спектър могат да изпитат различни симптоми, включително прекомерно безпокойство, страх и опасения, физически симптоми като изпотяване, треперене или учестено сърцебиене.

Описание: Лина е момиче на 7 години. Често се опитва да поеме отговорност за много неща, на които не може да повлияе. Тя особено иска да се чувства сигурна и винаги пита отново след урок, за повторна проверка, за да бъде уверена, че е разбрала или изпълнила задачата правилно. Прави впечатление, че момичето губи стабилност, когато редът или графикът на задачите се промени, и е затрупано от времеви ограничения и промени. В такива случаи тя изпитва физически признаци на дискомфорт, като изпотяване, треперене и сърцебиене.

- **Ключови думи:** тревожност, психично разстройство, ежедневно функциониране.

Казус 12. Разстройство от тревожния спектър

Инструмент 1

Заглавие: Какви са симптомите на тревожност?

С помощта на този инструмент можете да подозирате разстройство от тревожния спектър.

Инструкции / Методология / Препоръки как да използвате инструмента

Трябва да се изрази загриженост, ако детето се тревожи дълго време, без ясна причина. Безпокойството става неконтролируемо и пречи на ежедневието. Получената симптоматика варира от постоянна до неспецифична тревожност, до интензивни, непреодолими страхове. В образователен контекст това значително засяга справянето на детето в учебните дейности. Най-честата проява е неангажираност, генерализирано социално тревожно разстройство и селективен мутизъм.

Всички тревожни разстройства споделят някои общи симптоми:

1. Паника, страх.
2. Проблеми със съня – безсъние, неспокоен сън.
3. Неспособност за концентрация и съсредоточаване.
4. Често сърцебиене или болка в гърдите.
5. Затруднено дишане, липса на въздух.
6. Умора и раздразнителност.
7. Напрегнати мускули.
8. Изтръпване, изтръпване на ръцете или краката.
9. Световъртеж.

10. Труден говор, сухота в устата.
11. Прекомерно безпокойство или страх от редица ситуации или събития, като отсъствие от родителите, ходене на училище или спане сам.
12. Безпокойство или нервност, чувство на напрежение или на ръба.
13. Избягване на дейности или ситуации, които предизвикват безпокойство или страх.
14. Физически симптоми като стомашни болки, главоболие или мускулно напрежение.
15. Трудности при заспиване или запазване на съня.
16. Лесно се стряска или плаши.
17. Раздразнителност, промени в настроението или избухливост.
18. Трудност при концентриране или обръщане на внимание.
19. Перфекционизъм или страх от грешки.
20. Прекомерно търсене на успокоение.

Тълкуване на резултатите

Ако безпокойството продължи дълго време, то може да се превърне в тревожно разстройство и да има много отрицателни ефекти върху живота ни. Затова е препоръчително да се търси професионална помощ.

Ключови думи: безпокойство, тревожност, неангажираност, социално тревожно разстройство.

Връзки:

1. Американска асоциация за тревожност и депресия: тревожност при деца - <https://adaa.org/living-with-anxiety/children/anxiety>
2. Child Mind Institute: тревожност при деца - <https://childmind.org/guide/anxiety-in-children/>
3. Национален институт за психично здраве: тревожни разстройства при деца и юноши - https://www.nimh.nih.gov/health/topics/anxiety-disorders/index.shtml#part_145345
4. Американска академия по детска и юношеска психиатрия: тревожни разстройства - https://www.aacap.org/AACAP/Families_and_Youth/Facts_for_Families/FFF-Guide/Anxiety-Disorders-007.aspx
5. Anxiety Canada: Тревожност при деца и младежи - <https://www.anxietycanada.com/articles/anxiety-in-children-and-youth/>