

12 atvejo tyrimas

Nerimo spektro sutrikimas - tai terminas, vartojamas apibūdinti įvairioms būsenoms, susijusioms su pernelyg dideliu ir nuolatiniu nerimu ar baime. Nerimo sutrikimai yra viena iš psichikos sveikatos sutrikimų rūšių. Šie sutrikimai varijuoja nuo lengvų iki sunkių. Nerimo spektro sutrikimu sergantiems asmenims gali pasireikšti įvairūs simptomai, įskaitant pernelyg didelį nerimą, baimę, fizinius simptomus, tokius kaip prakaitavimas, drebulys ar greitas širdies plakimas, ir nerimą keliančių situacijų vengimas.

Aprašymas: Linai yra 7 metai. Ji dažnai bando prisiimti atsakomybę už dalykus, kurių ji negali pakeisti. Ji po kiekvienos pamokos visada prieina prie mokytojo pasikalbėti, norėdama įsitikinti, kad viską gerai suprato. Pastebėta, kad mergaitė sutrinka ir pasimeta, jei pasikeičia tvarkaraštis, terminai ir pan. Tokiais atvejais ji patiria fizinius diskomforto požymius, tokius kaip prakaitavimas, drebulys ir greitas širdies plakimas.

- **Raktažodžiai:**

Nerimas, psichikos sutrikimas, kasdienės veiklos.

12 atvejo tyrimas. Nerimo spektro sutrikimas

1 įrankis

Pavadinimas: kokie yra nerimo simptomai?

Šis įrankis padės išsiaiškinti ar vaikas gali turėti nerimo spektro sutrikimą.

Paaiškinimas, kaip naudotis šiuo įrankiu

Reikėtų sunerimti, jei jūsų vaikas jau ilgą laiką nerimauja be aiškios priežasties. Nerimas tampa nekontroliuojamas ir trukdo kasdieniam gyvenimui. Atsiradusi simptomatika svyruoja nuo nuolatinio ar nespecifinio nerimo iki intensyvios baimės. Ugdymo kontekste tai daro didelę įtaką vaiko mokymuisi. Dažniausiai pasireiškia atsiskyrimas, socialinis nerimo sutrikimas ir selektyvus mutizmas.

Visiems nerimo sutrikimams būdingi kai kurie bendri simptomai:

1. Panika, baimė.
2. Miego problemos - nemiga, neramus miegas.
3. Nesugebėjimas susikaupti ir sutelkti dėmesį.
4. Dažnas širdies plakimas ar krūtinės skausmas.
5. Sunkumas kvėpuoti, oro trūkumas.
6. Nuovargis ir dirglumas.
7. Įsitempę raumenys.
8. Rankų ar kojų tirpimas, dilgčiojimas.
9. Galvos svaigimas.
10. Sunkumas kalbėti, burnos džiūvimas.
11. Pernelyg didelis nerimas ar baimė dėl įvairių situacijų ar įvykių, pavyzdžiui, dėl to, kad esate toli nuo tėvų, einate į mokyklą ar miegate vienas.
12. Nerimastingumas, nervingumas ar įtampa.
13. Nerimą ar baimę keliančios veiklos ar situacijų vengimas.
14. Fiziniai simptomai, tokie kaip skrandžio, galvos ar raumenų skausmas.
15. Sunkumai miegant arba užmiegant.
16. Lengvai išsigąsta.
17. Dirglumas, nuotaikų kaita arba pykčio priepuoliai.
18. Sunkumai susikaupti ar sutelkti dėmesį.
19. Perfekcionizmas arba baimė suklysti.
20. Pernelyg daug ieškote nuraminimo.

Rezultatų aiškinimas

Jei nerimas trunka ilgai, jis gali tapti nerimo sutrikimu ir turėti daug neigiamų pasekmių mūsų gyvenimui. Todėl patartina kreiptis profesionalios pagalbos.

Raktažodžiai

Nerimas, susirūpinimas, atsiskyrimas, socialinio nerimo sutrikimas.

Nuorodos

1. Amerikos nerimo ir depresijos asociacija: vaikų nerimas - <https://adaa.org/living-with-anxiety/children/anxiety>
2. Vaiko proto institutas: vaikų nerimas - <https://childmind.org/guide/anxiety-in-children/>

3. Nacionalinis psichikos sveikatos institutas: vaikų ir paauglių nerimo sutrikimai - https://www.nimh.nih.gov/health/topics/anxiety-disorders/index.shtml#part_145345
4. Amerikos vaikų ir paauglių psichiatrijos akademija: nerimo sutrikimai - https://www.aacap.org/AACAP/Families_and_Youth/Facts_for_Families/FFF-Guide/Anxiety-Disorders-007.aspx
5. Nerimas Kanada: vaikų ir jaunuolių nerimas - <https://www.anxietycanada.com/articles/anxiety-in-children-and-youth/>