

Gadījuma izpēte 12 (Trauksmes spektra traucējumi)

Trauksmes spektra traucējumi ir termins, ko lieto, lai aprakstītu virkni slimību, kas saistītas ar pārmērīgām un pastāvīgām bažām vai bailēm. Trauksmes traucējumi ir viens no garīgās veselības traucējumu veidiem, un tie var būt no vieglas līdz smagas pakāpes. Cilvēkiem ar trauksmes spektra traucējumiem var būt dažādi simptomi, tostarp pārmērīgas bažas, bailes un baiļu sajūta, fiziski simptomi, piemēram, svīšana, trīce vai sirdsdarbība, un izvairīšanās no situācijām, kas izraisa trauksmi.

Apraksts: Lina ir 7 gadus veca meitene. Viņa bieži cenšas uzņemties atbildību par daudzām lietām, kuras patiesībā nevar ietekmēt. Viņa sevišķi vēlas justies droša un pēc nodarbības vienmēr vēlreiz jautā, lai vēlreiz pārbaudītu un pārliecinātos, ka ir sapratusi vai pareizi izpildījusi uzdevumu. Novērots, ka meitene zaudē stabilitāti, kad mainās uzdevumu secība vai grafiks, un to pārņem laika ierobežojumi un izmaiņas. Šādos gadījumos viņa izjūt fiziskas diskomforta pazīmes, piemēram, svīšanu, drebuļus un sirdsklauves.

Atslēgas vārdi: Trauksme, garīgi traucējumi, ikdienas darbība.

Vajadzību-risinājumu rīcības plāns

1. Aktivitāte: Uzdevumu plānošana un pārskatīšana

Nepieciešamie materiāli: Kalendārs vai plānotājs, papīrs un krāsaini zīmuļi vai marķieri.

Instrukcijas:

- Paskaidrojiet Līnai, ka Jūs palīdzēsiet viņai plānot un pārskatīt nākamās dienas vai nedēļas uzdevumus un aktivitātes.
- Palūdziet viņai sastādīt sarakstu ar uzdevumiem un aktivitātēm, kas viņai ir jāizpilda, piemēram, mājasdarbi, pienākumi un ārpuskolas aktivitātes.
- Izmantojot kalendāru vai plānotāju, ļaujiet Līnai izveidot uzdevumu un darbību grafiku, ņemot vērā visus laika ierobežojumus vai termiņus.
- Mudiniet viņu iezīmēt uzdevumus un aktivitātes ar dažādām krāsām, lai palīdzētu atcerēties, kas ir jāizdara.
- Kad Lina pabeidz katru uzdevumu vai darbību, palūdziet viņai to atzīmēt sarakstā un pārskatīt, kā veicies. Mudiniet viņu pārdomāt, kas izdevās labi, ko varēja uzlabot un kā viņa varētu pieiet līdzīgiem uzdevumiem vai darbībām.
- Dienas vai nedēļas beigās kopā ar Linu pārskatiet grafiku un palūdziet viņai pārdomāt, kā veicies. Mudiniet viņu identificēt jomas, kurās viņai radās grūtības vai kurās viņa jutās pārslogota, un pārdomājiet stratēģijas, kas palīdzētu viņai tikt galā ar līdzīgām situācijām nākotnē.

Šī darbība var palīdzēt Līnai attīstīt atbildības sajūtu, sniedzot viņai kontroles sajūtu pār saviem uzdevumiem un darbībām. Izveidojot grafiku un pārskatot savu progresu, Lina var arī stiprināt savu pārliecību un gūt sasniegumu sajūtu, kad viņa izpilda katru uzdevumu. Turklāt šī darbība var palīdzēt Līnai iemācīties, kā tikt galā ar pārmaiņām un pārvarēt fiziskas diskomforta pazīmes, nodrošinot viņai strukturētu pieeju uzdevumiem un darbībām.

2. Aktivitāte

Lai gan rakstiskie uzdevumi var nebūt labākā pieeja visiem skolēniem ar trauksmi, dažiem tie var būt noderīgi. Šeit ir daži rakstisku uzdevumu piemēri, kas potenciāli varētu palīdzēt Līnai tikt galā ar trauksmi:

- **Žurnāla rakstīšana:** Mudiniet Linu rakstīt par savām domām un sajūtām dienasgrāmatā. Viņa varētu rakstīt par to, kas viņai rada trauksmi, kā trauksme liek viņai justies un kādas stratēģijas viņa ir izmēģinājusi, lai tiku galā ar savu trauksmi. Tas var palīdzēt Līnai gūt ieskatu savos domāšanas modeļos un attīstīt prasmes, kā tikt galā ar trauksmi.
- **Pozitīvas afirmācijas:** Mudiniet Linu pierakstīt pozitīvus apgalvojumus, piemēram, "Es spēju", "Es esmu stipra" vai "Es varu tikt ar to galā". Palūdziet viņai paturēt afirmāciju sarakstu pie sevis un lasīt tās, kad viņa jūtas nemierīga vai pārņemta.
- **Pateicības žurnāls:** Mudiniet Linu katru dienu pierakstīt lietas, par kurām viņa ir pateicīga, piemēram, par labiem draugiem, atbalstošu ģimeni vai iecienītu hobiju. Koncentrēšanās uz pozitīvām lietām viņas dzīvē var palīdzēt mainīt Līnas domāšanas veidu no trauksmes uz pateicību.
- **Mērķu izvirzīšana:** Mudiniet Linu pierakstīt savus īstermiņa un ilgtermiņa mērķus. Tas var palīdzēt viņai sajūst lielāku kontroli pār savu dzīvi un sniegt viņai kaut ko pozitīvu, uz ko koncentrēties, kad viņa jūtas nemierīga.

Ir svarīgi atzīmēt, ka rakstiskajiem uzdevumiem jābūt pielāgotiem konkrētajam skolēnam un viņa specifiskajām vajadzībām. Svarīgi ir arī sniegt atbalstu un norādījumus skolēnam, kad viņš iesaistās rakstveida uzdevumu veikšanā, un piedāvāt alternatīvas pieejas, ja rakstveida uzdevumi nepalīdz skolēnam tikt galā ar savu trauksmi.