

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.

Rīks 1

1. **Nosaukums:** Kādi ir trauksmes simptomi?
2. **Izmantojot šo rīku** varat atklāt simptomus trauksmes spektra traucējumiem.
3. **Instrukcijas / metodoloģija / ieteikumi, kā izmantot rīku:**

Ir nepieciešams paust bažas, ja bērns ilgstoši uztraucas bez skaidra iemesla. Trauksme var kļūt nekontrolējama un traucēt ikdienas dzīvi. Rezultātā rodas dažāda simptomātika - no pastāvīgas līdz nespecifiskai trauksmei, līdz pat intensīvām, nepārvaramām bailēm. Izglītības kontekstā tas būtiski ietekmē bērna darbību mācību procesā. Visbiežākās izpausmes ir atsvešinātība, ģeneralizēti, sociālās trauksmes traucējumi un selektīvs mēmisms.

Visiem trauksmes traucējumiem ir daži kopīgi simptomi:

panika un bailes.

1. Miega problēmas - bezmiegs, nemierīgs miegs.
2. Nespēja koncentrēties un fokusēties.
3. Biežas sirdsklauves vai sāpes krūtīs.
4. Apgrūtināta elpošana, gaisa trūkums.
5. Nogurums un aizkaitināmība.
6. Saspringti muskuļi.
7. Roku vai kāju nejutīgums, tirpšana.
8. Reibonis.

9. Grūtības runāt, sausa mute.
10. Pārmērīgas bažas vai bailes par dažādām situācijām vai notikumiem, piemēram, atrašanos prom no vecākiem, skolas apmeklēšanu vai gulēšanu vienatnē.
11. Nemiers vai nervozitāte, uzbudinātība vai satraukums.
12. Izvairīšanās no darbībām vai situācijām, kas izraisa trauksmi vai bailes.
13. Fiziski simptomi, piemēram, sāpes vēderā, galvassāpes vai muskuļu spriedze.
14. Grūtības aizmigt vai saglabāt miegu.
15. Viegli izbīstas vai nobīstas.
16. Aizkaitināmība, garastāvokļa maiņas vai dusmu lēkmes.
17. Grūtības koncentrēties vai pievērst uzmanību.
18. Perfekcionisms vai bailes kļūdīties.
19. Pārmērīga pašapliecināšanās meklēšana.

4. Rezultātu interpretācija:

Ja trauksme turpinās ilgstoši, tā var kļūt par trauksmes traucējumu un negatīvi ietekmēt dzīvi. Tāpēc ir ieteicams meklēt profesionālu palīdzību.

5. Atslēgas vārdi: Trauksme, satraukums, atdalīšanās, sociālie traucējumi.

6. Saites papildus informācijai:

1. Amerikas trauksmes un depresijas asociācija: Trauksme bērniem - <https://adaa.org/living-with-anxiety/children/anxiety>
2. Bērnu prāta institūts: trauksme bērniem - <https://childmind.org/guide/anxiety-in-children/>
3. Nacionālais garīgās veselības institūts: bērnu un pusaudžu trauksmes traucējumi - https://www.nimh.nih.gov/health/topics/anxiety-disorders/index.shtml#part_145345
4. Amerikas Bērnu un pusaudžu psihiatrijas akadēmija: trauksmes traucējumi - https://www.aacap.org/AACAP/Families_and_Youth/Facts_for_Families/FFF-Guide/Anxiety-Disorders-007.aspx
5. Trauksme Kanāda: trauksme bērniem un jauniešiem - <https://www.anxietycanada.com/articles/anxiety-in-children-and-youth/>