

# **NERIMAS**

**Parengė  
psichologė Rasa Reinikienė**

**2022 10 18**

**Vilniaus Jono Basanavičiaus gimnazija**

# Kas tai?

- **Nerimas** – tai susirūpinimo, dirglumo, baimės, nuogąstavimo jausmas. Jei nerimas turi priežastį (pavyzdžiui, prieš egzaminą ar darbo pokalbį), tai yra adekvatus, normalus jausmas. Patologinis nerimas **neturi jokios aiškios priežasties**, dažnai tampa nebekontroliuojamas, pradeda trukdyti kasdieniam gyvenimui ir tampa sutrikimu.
- Be stipraus ir varginančio nerimo jausmo ar konkrečių baimių, šis sutrikimas gali sutrikdyti vidaus organų veiklą, gali pasireikšti panikos priepuoliai arba užvaldyti įkyrios mintys ar kompulsyvūs veiksmai.
- Paprastai nerimo sutrikimai yra **veiksmingai gydomi** taikant tiek psichologines intervencijas, tiek vaistus.

# Nerimo ženklai ir simptomai

- Nuolatos ar dažnai be aiškios priežasties jaučiamas **stiprus nerimas**.
- **Perdėtas nerimas trukdo veiklai** arba tam tikros situacijos tiesiog „paralyžiuoja“.
- Dėl **nerimo** įsitempia raumenys ir (ar) atsiranda **raumenų skausmai**.
- Dėl **nerimo labiau plaka širdis, trūksta oro, dreba rankos**.
- **Vargina įkyrios, pasikartojančios mintys** arba kyla noras kartoti tam tikrus veiksmus, pavyzdžiui, tikrinti ar užrakintos durys.
- Įsitikinimas, kad sergate sunkiomis ligomis ir net po atliktų ligas paneigiančių tyrimų nusiraminate tik trumpam.

# Emocijų (nerimo spektro) sutrikimai *(dažniausi mūsų gimnazijoje)* (1)

## **EMOCIJŲ SUTRIKIMAI.** Pasireiškia:

- nerimu dėl savo elgesio, mokslų, namų darbų, egzaminų, ateities ir kt.
- dalykų, įprastos veiklos vengimu, nuolatine liūdna nuotaika, nelaimingumu, irzlumu, jautrumu, ankstesnio susidomėjimo praradimu bei nuovargiu ir įtampa.

*Šie sunkumai yra nuolatiniai ir žymūs, neatitinka raidos etapui būdingo elgesio bei trikdo asmens mokymosi veiklą, gebėjimus užmegzti ir palaikyti patenkinamus tarpusavio santykius su bendraamžiais bei suaugusiais.*

# Emocijų (nerimo spektro) sutrikimai *(dažniausi mūsų gimnazijoje)* (2)

## **NERIMO SPEKTRO SUTRIKIMAS:**

- Būdingas susirūpinimas, nerimas, intensyvios baimės, stipriai paveikiantys asmens funkcionavimą mokykloje ir / arba mokymosi veikloje.

# Nuotaikos spektro sutrikimas

- Būdingi pokyčiai emocijų (jaučiasi liūdni, dažnai verkia ar atrodo bepravirkstantys),
- savęs vertinimo ir mąstymo (jaučiasi beverčiai, mano nieko negalintys padaryti gerai, abejoja gyvenimo prasme),
- motyvacijos (praranda susidomėjimą ankstesnėmis veiklomis bei mokymusi) srityse.

*Šiam sutrikimų pogrupiui priklauso depresija ir ji dažniausiai būdinga paauglystės periodui.*

# Profesionali psichikos sveikatos specialisto pagalba (I)

- Nerimo sutrikimų vertinimas dažnai prasideda apsilankius pirminės sveikatos priežiūros centre. Išsamus psichikos sveikatos įvertinimas yra labai naudingas, nes nerimo sutrikimai dažnai **egzistuoja kartu su kitais sutrikimais**, pavyzdžiui, depresija ar obsesiniu kompulsiniu sutrikimu.
- Kai kurios fizinės sveikatos būklės, pavyzdžiui, pernelyg aktyvi skydliaukė ar mažas cukraus kiekis kraujyje, taip pat tam tikrų vaistų, alkoholio ir (ar) kofeino vartojimas, kitų psichoaktyviųjų medžiagų vartojimas **gali imituoti ar pabloginti nerimo sutrikimą**.

# Gimnazijos specialistų komanda ir pagalba (II)

*Išdrįskite kreiptis į švietimo pagalbos specialistus gimnazijoje ir klasės auklėtoją tam, kad gautumėte konfidencialią informaciją apie paauglį, kurį ugdote.*

*TAM MES IR ESAME !!*

*Tokių sutrikimų turinčius mokinius ugdome jau dabar 😊*

- *Psichologė Rasa*
- *Socialinė pedagogė Vilma*
- *Klasės auklėtojas*