

PROCEDURA POSTĘPOWANIA W SYTUACJI WYSTĄPIENIA ATAKU PANIKI U DZIECKA Z FOBIA SZKOLNĄ

1. W przypadku gdy nauczyciel/wychowawca/pracownik szkoły zauważy ucznia, którego zachowanie wskazuje na atak paniki, powinien niezwłocznie powiadomić o tym fakcie dyrektora szkoły oraz pedagoga szkolnego/psychologa.

Fobia może ujawnić się w postaci nagłych i trudnych do przewidzenia ataków paniki. W tym stanie obserwuje się lęk o wysokim natężeniu połączony z objawami somatycznymi, takimi jak: przyspieszenie oddechu, uczucie duszności, dławienia, ucisk lub ból w klatce piersiowej, przyspieszenie akcji serca, zawroty głowy.

2. Uczeń powinien zostać zabrany w miejsce odosobnienia przez wskazaną przez wychowawcę/dyrektora/pedagoga/psychologa osobę i pozostać pod jej nadzorem do momentu przybycia rodziców/służb ratowniczych. Towarzystwo osobie, która doznaje tak silnego stanu, daje pozytywne efekty.
3. Nie zaleca się, by osoba towarzysząca przekonywała ucznia, że nic groźnego się nie dzieje – to nie umniejsza emocji, jakie przeżywa jednostka.

Rekomendowane działania:

- Pedagog, wychowawca przedstawia się i wyjaśnia swoją rolę polegającą na towarzyszeniu osobie potrzebującej pomocy do czasu jej uspokojenia lub dotarcia specjalistycznej pomocy, rodziców.
- Pyta o zgodę na to towarzyszenie, zapewnia, że będzie obecny tak długo, jak będzie potrzeba.
- Informuje o podjętych w ramach pomocy działaniach.
- Osoba towarzysząca zachowuje spokój, opanowanie i cierpliwość, mówi spokojnie, jest empatyczna, nie daje się ponieść emocjom, utrzymuje kontakt wzrokowy, słucha, okazuje zrozumienie, proponuje techniki relaksacyjne, podejmuje rozmowę na temat emocji, jakie odczuwa uczeń, stara się ustalić, czy wcześniej takie sytuacje miały miejsce.

4. Jeżeli stan ucznia wymaga interwencji medycznej, należy natychmiast wezwać służby ratownicze.
5. Jeżeli uczeń jest w dobrym stanie i sytuacja jest stabilna, pedagog szkolny lub psycholog może przeprowadzić z uczniem rozmowę z zastosowaniem technik relaksacyjnych.
6. Wychowawca/dyrektor/pedagog winien niezwłocznie wezwać do natychmiastowego stawienia się w szkole rodziców/opiekunów prawnych ucznia. Jeżeli rodzice nie stawią się w szkole, a sytuacja

tego wymaga, należy wezwać służby (pogotowie ratunkowe) i wspólnie z nimi zdecydować o dalszym losie ucznia.

7. Wychowawca/dyrektor/pedagog szkolny winni ustalić wspólnie z rodzicami/opiekunami prawnymi ścieżkę dalszego postępowania w celu udzielenia pomocy uczniowi w wyjściu z trudnej sytuacji. Warto wskazać instytucje i organizacje, które specjalizują się w tego typu problemach.