

# Scenariusz lekcji godziny wychowawczej

*“Tylko nie atak paniki!”*

## Czas trwania

- 45 minut

## Grupa docelowa

- Uczniowie szkół średnich

## Cel lekcji

- Zapoznanie uczniów z tematyką ataków paniki, przyczynami, sposobami radzenia sobie i umiejętnościami reagowania jeśli druga osoba będzie miała atak paniki.

## Wprowadzenie (5min)

Na początku zajęć prowadzący wprowadza uczniów w temat.

### 1. Wstęp do tematu

Prowadzący zajęcia zaczyna lekcję zadaniem 3 pytań do grupy uczniów

- „Co to znaczy panikować?”
- „A czy ktoś słyszał kiedyś o atakach paniki?”
- „Czy zdarzyło się Wam kiedyś wpaść w panikę?”

### 2. Cel lekcji

Wyjaśnienie, że celem lekcji jest

- poznanie czym są ataki paniki
- jakie są ich przyczyny
- jakie są ich objawy
- jakie sposoby radzenia sobie z nimi

## Omówienie ataków paniki (5 minut)

Druga część zajęć poświęcona jest przedstawieniu czym są ataki paniki.

Krótkie przedstawienie tematu czym są ataki paniki:

- Ataki paniki to **nagłe, intensywne epizody silnego lęku**, które pojawiają się bez wyraźnego powodu lub w reakcji na sytuacje postrzegane jako niebezpieczne
- Podczas ataku paniki osoba doświadcza szeregu silnych objawów fizycznych i psychicznych, które mogą trwać od kilku minut do kilkudziesięciu minut, chociaż zazwyczaj szczytowe nasilenie objawów przypada na pierwsze 10 minut.

Warto, aby prowadzący zajęcia zwrócił uwagę na “nagły początek ataków paniki” i powiedział, że:

- Ataki paniki często pojawiają się nagle i bez ostrzeżenia
- Nawet jeśli ktoś wcześniej miał ataki paniki, kolejny może zaskoczyć i pojawić się w dowolnym momencie, np. w pracy, w szkole czy w domu
- Pojawiają się objawy emocjonalne, fizyczne oraz poznawcze (dotyczące myśli)

## Omówienie objawów ataków paniki (10 min)

W tej części prowadzący omawia objawy ataków paniki, które dzielą się na:

### Objawy emocjonalne

- **Silny lęk:** Intensywne uczucie przerażenia lub paniki, często bez konkretnej przyczyny.
- **Poczucie utraty kontroli:** Strach przed "zwariowaniem" lub brakiem kontroli nad sytuacją.
- **Lęk przed śmiercią:** Wrażenie, że dzieje się coś bardzo złego, co może prowadzić nawet do śmierci.
- **Poczucie odrealnienia:** Uczucie oderwania od rzeczywistości lub wrażenie, że świat wokół jest nierealny.

### Objawy poznawcze (myślowne)

- **Czarne myśli:** Przekonanie, że stanie się coś bardzo złego, nawet jeśli nie ma realnego zagrożenia.
- **Trudności z koncentracją:** Myśli są rozproszone i trudno jest się na czymś skupić.
- **Katastroficzne wyobrażenia:** Wyołbrzymianie sytuacji lub negatywne scenariusze w głowie (np. „zaraz zemdleję”, „coś się stanie”).
- **Utrata perspektywy:** Osoba nie jest w stanie logicznie myśleć i analizować, że objawy są tylko reakcją lękową.

### Objawy fizyczne

- **Szybkie bicie serca (palpitacje):** Serce bije szybciej i mocniej, co jest jedną z najbardziej odczuwalnych reakcji.
- **Duszności:** Trudności w oddychaniu, często wrażenie braku powietrza lub ucisk w klatce piersiowej.
- **Zawroty głowy:** Wrażenie kręcenia się w głowie, co może prowadzić do uczucia „wirowania” lub oszołomienia.
- **Pocenie się:** Nagły, intensywny pot, zwłaszcza na dłoniach, twarzy, plecach.
- **Drżenie rąk i nóg:** Mięśnie drżą, co dodatkowo wzmacnia uczucie niepokoju.
- **Mdłości:** Często występuje uczucie nudności, a czasem nawet ból brzucha.
- **Dreszcze lub uderzenia gorąca:** Nagłe zmiany temperatury ciała, co może być bardzo nieprzyjemne.

## Omówienie przyczyn ataków paniki (10 min)

Prowadzący może zacząć zajęcia zdaniem: Ataki paniki są wynikiem złożonej kombinacji czynników biologicznych, psychologicznych i środowiskowych.

Następnie przechodzi do omówienia głównych przyczyn:

### 1. Czynniki biologiczne

- **Genetyka:** Skłonność do ataków paniki może być dziedziczna.
- **Nierównowaga chemiczna:** Zmiany w poziomach neuroprzekaźników (np. serotoniny) i hormonów stresu (np. kortyzolu) mogą sprzyjać panice.
- **Zmiany hormonalne:** Hormony, np. kortyzol (hormon stresu), mogą nasilać reakcje lękowe i wpływać na pojawienie się ataków paniki. Zmiany hormonalne podczas dojrzewania, ciąży czy menopauzy także mogą zwiększyć ryzyko ataków.

### 2. Czynniki psychologiczne

- **Zaburzenia lękowe:** Osoby z zaburzeniami lękowymi są bardziej narażone na ataki paniki.
- **Trauma:** Przeżycia stresowe i PTSD (post traumatic syndrom disorder) mogą wywoływać napady lękowe.
- **Negatywne myślenie:** Skłonność do katastrofizacji sprzyja uczuciu paniki.

### 3. Czynniki środowiskowe i życiowe

- **Przewlekły stres i trudne wydarzenia:** Sytuacje stresowe, jak śmierć bliskiej osoby czy problemy finansowe, mogą prowadzić do ataków paniki.
- **Niezdrowy styl życia:** Brak snu, nadmiar kofeiny, alkoholu lub innych używek sprzyja wzrostowi lęku.

### 4. Substancje i ich odstawienie

- **Kofeina, alkohol i leki:** Nadużywanie lub nagłe odstawienie substancji psychoaktywnych może wywoływać ataki paniki.

### 5. Fobie i sytuacje lękowe

- **Agorafobia i inne fobie:** Lęk przed tłumami czy określonymi sytuacjami może wywoływać epizody paniki.

## Techniki radzenia sobie z atakami paniki oraz wspieranie osoby podczas ataku (15 minut)

W tej części prowadzący zajęcia omawia z uczniami techniki radzenia sobie z atakami paniki, oraz to, jak można wspierać osoby podczas ataku.

### Przedstawienie prostych technik radzenia sobie z atakiem paniki

- **Ćwiczenia oddechowe:** nauka techniki "oddech w kwadracie" (4 sekundy wdech, 4 sekundy zatrzymanie oddechu, 4 sekundy wydech, 4 sekundy zatrzymanie).
- **Uziemianie (grounding):** technika 5-4-3-2-1 (wymienienie rzeczy, które możemy zobaczyć (5 rzeczy), usłyszeć (4 rzeczy), dotknąć (3 rzeczy), powąchać (2 rzeczy), posmakować (1 rzecz)).
- **Samopomocowe afirmacje:** powtarzanie sobie: „To tylko atak paniki, nie jestem w niebezpieczeństwie, zaraz to minie. Nic nie zagraża teraz mojemu życiu”
- **Szukanie wsparcia u osoby empatycznej**

### Jak wspierać osobę z atakiem paniki?

Zapoznanie z kilkoma wskazówkami:

- Staraj się zachować spokój i dać osobie poczucie bezpieczeństwa i oparcia w Tobie.
- Powiedz opanowanym tonem, że jesteś przy niej.
- Zapytaj czy podać jej wodę lub czy dać jej coś do okrycia itp. (przynieś jeśli są te rzeczy w pobliżu, staraj się nie oddalać).
- Zaproponuj głębokie oddychanie: Np. pokaż, jak oddychać powoli – wdech nosem przez 4 sekundy, wydech ustami przez 6 sekund.
- Skieruj jej uwagę na otoczenie. Spróbuj skorzystać z uproszczonej techniki „uziemienia”: Zachęć osobę, aby opisała **pięć rzeczy, które widzi wokół**, lub **trzy rzeczy, które słyszy**. Pomaga to odciągnąć uwagę od lęku.
- Nie kwestionuj i nie oceniaj jej słów komentarzami typu „ale bzdury opowiadasz”, „co ty znowu wymyślasz?”
- Powiedz, że to przejściowe, że każdemu się może zdarzyć taki atak paniki.

## Ćwiczenie praktyczne (10 minut)

W tej części prowadzący zajęcia przeprowadza dwa proste ćwiczenia praktyczne, które mogą być pomocne podczas ataku paniki.

### Przeprowadzenie dwóch prostych ćwiczeń

Ćwiczenie techniki oddechowej: uczniowie wykonują ćwiczenie oddechowe pod przewodnictwem nauczyciela:

- 5 oddechów: Wdech nosem (liczenie do 4) i wydech (liczenie do 6).
- Zastosowanie techniki uziemiania w praktyce: uczniowie w parach przechodzą przez technikę 5-4-3-2-1 polegającą na wymienieniu rzeczy, które możemy zobaczyć (5 rzeczy), usłyszeć (4 rzeczy), dotknąć (3 rzeczy), powąchać (2 rzeczy), posmakować (1 rzecz).

## Podsumowanie i zakończenie (5 minut)

W ostatniej części prowadzący omawia, to co uczniowie zapamiętali i krótko im przypomina najważniejsze rzeczy, a także podaje ważne informacje.

### Omówienie co uczniowie wynieśli z lekcji

Pytania i refleksje

- Jakie techniki wydają się wam najbardziej pomocne?
- Czy czujecie się lepiej przygotowani do radzenia sobie z atakiem paniki u siebie lub u drugiej osoby?

### Informacje na koniec

Osoba prowadząca zajęcia powinna **poinformować uczniów gdzie mogą szukać wsparcia** (np. u szkolnego pedagoga lub psychologa) oraz **podać namiary na kilka okolicznych poradni/centr zdrowia psychicznego**.

Sz szczególnie w sytuacjach w których już kilkakrotnie pojawiły się ataki paniki warto się udać na wizytę do psychologa.

