



Ifj-ÚJSÁG rovat

A rovatot készítette: Szabó Dóra

Ebben a rovatban olyan kézzelfogható tanácsokat osztunk meg, amelyek segítenek összeszedni és elsajátítani néhány alapvető eszközt, technikát, amelyeket a mindennapi élet során alkalmazhattok, ha az iskolába járás nehézségeit észlelitek magatokon vagy másokon.

Mi az iskolafóbia?

Az iskolafóbia egy **összetett szorongástípus**, amelyhez **több különböző félelem és stresszhatás felhalmozódása** vezethet, többféle szorongásnak a keverékeként (pl. szeparációs szorongás, szociális fóbia) lép fel, amelyek jellemzően az **iskolai környezetre koncentrálnak**. A tünetek akár annyira súlyosak is lehetnek, hogy nem vagy képes egy ideig iskolába járni.

Hogyan ismerhető fel az iskolafóbia?

- **Fokozatosan** alakul ki,
- egyre **nehezebb** a **felkelés, készülődés**, iskolába **indulás**,
- gyakran **testi tünetek** társulnak hozzá: reggeli rosszullét, hasmenés, hasfájás, hányás, fejfájás vagy intenzív fáradtságérzet,
- megjelenhetnek az iskolába menésnek való **ellenállás különböző formái**

Tippek arra az esetre, ha úgy érzed, nehezen indulsz el az iskolába:

Hagyj magadnak időt a felszerelések megvásárlására! Kezdd el időben, hogy ne az utolsó pillanatban kelljen összeszedned a szükséges eszközöket, hiszen a sürgető érzés pluszban növelheti a szorongást.

Készíts egy személyre szóló **„szorongás elsősegély csomagot”**! Ebbe tehetsz olyanokat, amik csökkenthetik a szorongásodat:, például illóolajok (különösen a levendula), nyugtató teák (kamilla, zöld tea), vagy olyan nasik, amelyek gazdagok tápanyagokban, (mandula, áfonya, banán).

Nézd át a várható **órarendedet**, készíts magadnak **időbeosztást**! Az iskolakezdés eleve sok új ingerrel jár, de ezek csökkenthetők, ha az előre látható dolgokra felkészülsz. Így lesz egyfajta stabilitásod, ami támaszt adhat az előre nem látható ingerek befogadásában. Ehhez kérheted akár a barátaid, osztálytársaid segítségét, és együtt készülhettek fel, „több szem többet lát” alapon.

Próbáld már pár héttel az iskolakezdés előtt átállítani az **alvási ritmusodat**! Így nem kell majd attól tartanod, hogy pont az iskola első napján alszol el, vagy zombinak érzed magad egész nap.

Vegyél egy jó **naptárt**, vagy **tervezőt**, amiben vezetheted a különböző határidőket, elvégzendő feladatokat! Továbbá egy napló vezetése sokat segíthet a mentális egészséged megőrzésében és az érzelmeid megfelelő követésében.

Mindenképp **szánj magadra időt** hétvégente! Fontos, hogy ne csak az iskolai teendőkre fordítsd

minden idődet, hanem szórakozásra, a családdra, barátaidra. Összeállíthatsz továbbá egy listát, hogy mik azok a célok, amiket el akarsz érni ebben az iskolai évben, tanulmányi és magánéleti szempontból is.

Ne félj segítséget kérni a barátaidtól, családodtól vagy az iskolapszichológustól, ha úgy érzed, hogy semmi nem segít és nem boldogulsz, vagy nem tudod, hogyan láss neki a felkészülésnek.

A rovatához felhasznált forrás:

https://www.youtube.com/watch?v=ihUAJSPk76o&ab_channel=Psych2Go

Egyéb hasznos linkek:

<https://childmind.org/article/teenagers-and-back-to-school-stress/>

<https://childmind.org/article/back-to-school-anxiety-during-covid/>

Vadaskert Alapítvány
Vadaskert Gyermekpszichiátriai Kórház és Szakambulancia
www.vadaskert.hu
www.vk-m.hu

Kérjük, adója 1%-ával támogassa a Vadaskert Alapítvány működését!
Adószámunk: 19007191-1-41