

Kísérő gondolatok szülőknek – ha gyermeked pánikrohamokat él át

12- 18 éves kor

Kedves Szülő!

A pánikroham ijesztő – annak is, aki átéli, és annak is, aki mellette áll. Sokan érzik magukat tehetetlennek: „Mi baja lehet? Mit csináljak? Hogy segíthetnék?”
Ez a levél néhány háttérgondolatot szeretne adni – nem diagnózist, nem ítéletet, hanem **egy új nézőpontot**.

Egy lehetséges, de gyakran rejtett ok: túl sok felelősség, túl fiatal korban

Kamasz gyerekeknél (főleg ha van kisebb testvér, sok családi feszültség, vagy hosszú ideje tartó bizonytalanság) előfordulhat, hogy **észrevétlenül „felnőtt szerepbe” csúsznak**. Ezt a szakirodalom *parentifikációnak* nevezi.

Ez történik például, ha a gyermek:

- sokszor „veszi észre” elsőként, hogy valami baj van otthon,
- ő próbál meg vigyázni a többiekre (pl. testvérekre, szülőre),
- azt érzi, hogy neki **nem szabad gyengének lennie**, mert akkor minden összedőlne.

Ez **nem hiba és nem szándékos szülői döntés**. Egyszerűen így próbál alkalmazkodni a gyerek, és a teste egy idő után jelez: „*ez nekem sok*”.

A pánik jel lehet, nem hiszti, nem színjáték

A pánik általában *nem konkrét félelemből* indul ki, hanem **feldolgozatlan feszültségekből**, amelyeket nem tud szavakba önteni. Ezért is lehet fontos, hogy a gyerek:

- biztonságos térben, *saját tempóban* dolgozhasson a gondolatain,
- ne a „mi bajod van már megint?” kérdéseket kapja, hanem *figyelmet*,
- érezze: **nem kell tökéletesnek vagy erősnek lennie**.

Mit tehetsz?

- Ne erőltess kérdéseket. Inkább mondd: „*Szeretném, hogy tudd: itt vagyok, amikor készen állsz beszélni.*”
- Dicsérd meg, amikor ki tud fejezni valamit, amit nehéz megfogalmazni.
- Nehéz pillanatokban **ne az okát keresd a rohamnak, hanem az utat kifelé**. Pl. együtt légzés, jelenlét, megnyugtató testkontaktus (ha elfogadja).

Pár hasznos tanács:

A pánikroham *nagyon ijesztő*, de **nem életveszélyes**. A test vészjelzést ad, mintha valódi veszélyben lenne — akkor is, ha valójában nincs semmi baj. A szív ver, a mellkas szorít, a fej szédül.
Fontos tudni: **ez nem szívroham**, és nem „megőrülés”.

Amit tehetsz szülőként:

1. Maradj nyugodt.

A gyermek figyelni a reakciódat. Ha te nem esel kétségbe, az neki is kapaszkodó.

2. Légy jelen, ne okoskodj.

Ne kérdőjelezd meg, ne akard „lebeszélni róla” – csak légy ott, nyugodtan, elérhetően.

3. Segíts a légzésben.

Próbáljátok együtt:

„Nézz rám. Négyig számolok: szívjuk be a levegőt... Most tartsuk bent... Most fújjuk ki lassan...”

(Ez az ún. **dobozlégzés** – 4-4-4-4 másodperc.)

4. Tereld vissza a jelenbe Pl. a 3–3–3 módszerrel:

Nézz körül! Mit látsz? Mondj hármat!

Figyelj a hangokra! Hallgass meg három hangot!

Mozdulj! Mozdasd meg három testrészed!

Amit ne tegyél:

Ne hívd azonnal a mentőt (kivéve, ha valódi életveszély van).

Ne dramatizálj.

Ne „szégyenítsd meg” később: „Na, megint jött a rohamod...”

Amiért nem javasolt mindig a mentőket hívni pánikroham esetén- csak pánikrohamra érvényes!!!

A mentő hívása ilyenkor:

Rövid távon megnyugtatja a szülőt, de **megerősíti a gyerek fóbiáját.**

Elindul az „orvosi körforgás”: újabb kivizsgálások, felesleges szerek, kórházi élmények = **traumatizálódás.**

A gyerek **elveszti az önkontroll érzetét**, hiszen kívülről jön minden „megoldás”.

Amit fontos lenne az anyának megtanulnia:

A pánik nem veszélyes.

Rossz érzés, de nem fog belehalni, és általában **maximum 20–30 perc** alatt lecseng. A legrosszabb rész ritkán tart pár percnél tovább.

Nem kell „megmenteni”.

Inkább segíts neki abban, hogy *ő maga tanulja meg* uralni — ezzel visszaadjuk a kontrollt.

Tanulj meg jelen lenni:

csendesen ott lenni,

segíteni a légzésben,

nem dramatizálni a helyzetet.

Amit érdemes megtanulni:

A pánikroham otthoni *kezelése megtanulható.* (a helyzet kezeléséről beszélek.)

A cél: **ne féljen tőle**, hanem ismerje fel, kezelje.

Egy segítő szakember, relaxációs technikák, pszichológus vagy mentor sokat segíthet.

Egy mondat, ami segít kimondani:

„Tudom, hogy ez most borzasztó érzés. De **nem vagy veszélyben**, és **el fog múlni**. Itt vagyok veled, együtt végigcsináljuk.”

Kitartás és fel a fejjel, minden megoldódik:

Nyári Beatrix

www.lelektrening.com