

## SYMPTOMY LĘKU

### OBJAWY FIZJOLOGICZNE

- Sercowo – naczyniowe: przyspieszony i nieregularny rytm serca, rumienienie się lub błądź
- Oddechowe: krótki, przyspieszony oddech
- Skórne: wysypka, nagłe zmiany temperatury ciała, pocenie się, uczucie pieczenia, klucia
- Mięśniowo – kostne: drżenie, dygotanie, skurcze mięśni
- Żołądkowo – trawienne: biegunka, wymioty, bóle brzucha
- Inne: bóle głowy, bóle w klatce piersiowej, nadmierna czujność, niepokój, bezsenność, koszmary nocne, omdlenia, częste moczenie się

### OBJAWY PSYCHICZNE

- Przerazenie, napięcie emocjonalne, nerwowość, zaniepokojenie, stres, niecierpliwość, panika, uczucie umierania ze strachu
- Lęk uniemożliwiający myślenie
- Koszmary lub przerażające wyobrażenia
- Poczucie odrzucenia i odmienności
- Kurczowe trzymanie się rodzica lub opiekuna, nadmierna zależność od nich
- Nieśmiałość, wycofywanie się i ogólne zaniepokojenie w różnych sytuacjach społecznych
- Obojętność lub przewrażliwienie
- Niechętnie angażowanie się w zajęcia związane z jakimkolwiek niebezpieczeństwem
- Podejmowanie nadmiernego ryzyka

Opracowały:  
pedagog mgr Lidia Rubik  
pedagog mgr Alina Włodarek

### BIBLIOGRAFIA

- Whitehead Tony: „Pokonać lęk”, Warszawa, 1995r.
- Haslam Michael: „Psychiatria”, Wydawnictwo ZYSK i S-KA
- Rimm S.B: „Bariery szkolnej kariery”, WSiP, 1994r.
- Shaw Mary Ann: „Dziecięce lęki”, Poznań, 1999r.
- Sawa B: „Jeżeli dziecko źle czyta i pisze”, WSiP , 1997r.
- Serfontein Gordon: „Twoje nadpobudliwe dziecko”, Warszawa, 1999r.
- Eichelberger W: „Jak wychować szczęśliwe dzieci”, Warszawa, 2000r.
- Turecki Stanley, Wernick Sarah: „Jak zrozumieć problemy emocjonalne dziecka”, Wydawnictwo AMBER