

— DEFINICIJA

Kaj je funkcijska nevrološka motnja (FNM)?

Funkcijska nevrološka motnja je pogosta motnja. Ni nevarna ali nalezljiva ter jo je možno ozdraviti. Nastane, ker **možgani neustrezno procesirajo signale iz telesa**. Posledično otrok doživlja različne neprijetne odzive, ki jih **ni zmožen nadzorovati** — ne gre za namerno iskanje pozornosti.

Simptomi se lahko kažejo kot:

- Bolečina, odrevenelost, šibkost mišic, občutek omedlevice
- Nenadzorovani gibi nog, rok ali obraza
- Zmedenost ali spominske težave
- Napadi, ki spominjajo na epileptične napade
- Drugi simptomi

Pomembno: na FNM vplivajo otrokova čustva in prepričanja ter odzivi okolice. Zato je ključno, da šolski delavci ob epizodi **primerno ukrepajo**.

— UKREPANJE OB EPIZODI

Kako ukrepati v šoli?

- 1 Ostanite mirni**
Poskušajte ohraniti čim bolj normalno vzdušje v razredu.
- 2 Preusmerite pozornost razreda**
Npr.: „Ta učenec/ka v tem trenutku potrebuje nekaj časa zase. Pustimo mu/ji, da se pomiri, medtem ko bomo mi nadaljevali s poukom. Ko bo zmogel/a, se nam bo pridružil/a.“
- 3 Spodbujajte samostojno pomiritev**
Učenca/ko lahko opremite z listom *Kako se pomirim v razredu?* — tehnike naj uporablja **samostojno, s čim manj vaše pomoči**.
- 4 Čim prej vrnite k pouku**
Čimprej ponovno vključite učenca/ko k normalnemu poteku ure.

— ČESA NE NAREDITI

- **Ne kličite 112** in ne izločajte učenca/ke iz razreda.
- Ni potrebno meriti epizod (kot npr. to velja za epilepsijo).
- Čeprav ima učenec/ka **diagnosticirano FNM**, lahko **druge zdravstvene težave** — ob novih simptomih ukrepajte skladno z njimi.

— ŠPORT & TELESNA DEJAVNOST

Ali lahko učenec/ka s FNM obiskuje športno vzgojo?

Da — smernice veljajo tudi za pouk športne vzgoje in druge telesne aktivnosti.

— PRILAGODITVE

Šolske prilagoditve

Po potrebi se učencu/ki **omogočijo posamezne prilagoditve**: podaljšan čas pisanja kontrolnih nalog, napovedano ustno spraševanje, 10-minutni izhodi od pouka za pomiritev idr.

Odsvetujemo daljše odsotnosti od pouka ali šolanje na domu — to dolgoročno vzdržuje otrokove težave, poslabša simptome in podaljša čas zdravljenja. Pomembno je, da se otroci s FNM naučijo **obvladovati simptome oz. živeti z njimi**.

— ZA UČENCA/KO

Kako se pomirim v razredu?

Pri epizodi funkcijske nevrološke motnje ali pri paničnem napadu obstajajo **tehnike, ki pomirijo živčni sistem**. Spodaj so opisane tiste, ki jih lahko uporabljaš v razredu. **Ne pozabi: čeprav so občutki neprijetni, ne gre za nevarno stanje.**

**Hlajenje**

- Umij roke s hladno vodo
- Popij kozarec hladne vode
- Lizanje kislih bonbonov

**Kratki odmor**

Ob dovoljenju učitelja se za **nekaj minut umakni iz razreda**, da se pomiriš.

**Vaja prizemljitve 5-4-3-2-1**

5 reči v prostoru, ki jih lahko **vidiš**

4 reči, ki jih lahko **otipaš** (različne na dotik)

3 reči, ki jih lahko **slišiš**

2 reči, ki jih lahko **vohaš**

1 reč, ki jo lahko **okusiš**

**Dihalne vaje**

- **Vdih:** 6 sekund
- **Zadrži:** 3 sekunde
- **Izdih:** 6 sekund

Ponovi 3–5-krat.

**Napenjanje in sproščanje mišic**

Vsak del telesa stisni za **5 sekund**, nato sprosti:

- Stisni dlani v pest
- Dvigni ramena k ušesom
- Potegni trebuh noter
- Iztegni mišice nog stran od sebe

Na koncu naredi 3 počasne vdihe in izdihe.

**Obratni odziv**

Ko čutiš impulz, da bi z določenim delom telesa naredil/a določen gib, **skušaj narediti drugačen gib**.

Npr. če se ti roka trese → stisni jo v pest. Če čutiš šibke noge → tapkaj z njimi po tleh.