

Ekonomiczny Uniwersytet Dziecięcy



Zagrożenie depresją w związku z izolacją dzieci w pandemii

Ewa Ciesielska

Politechnika Gdańska
7 kwietnia 2022 r.

Organizatorzy



EKONOMICZNY UNIWERSYTET DZIECIĘCY

WWW.UNIWERSYTET-DZIECIECY.PL

1

Rozwój czyli ...?



EKONOMICZNY UNIWERSYTET DZIECIĘCY

WWW.UNIWERSYTET-DZIECIECY.PL

2

Rozwój czyli ...?



Zmiana

Proces

Wzrost

Przyrost

Rozrost

Postęp

EKONOMICZNY UNIWERSYTET DZIECIĘCY

WWW.UNIWERSYTET-DZIECIECY.PL

3

Wzrost- związany ze zmieniającym się ciałem i poszczególnymi jego częściami

Rozwój- związany z różnicowaniem/ rozbieżnością między budową i funkcją organizmu (czynniki środowiskowe, genetyczne)

Rozwój psychiczny można ujmować jako proces (ciąg) postępujących w określonym kierunku zmian w systemie psychicznym. Rozwój to nic innego jak ciąg zmian pozostających między sobą we wzajemnym związku i występujących w sposób uporządkowany, w określonych miejscach na *continuum* czasowym biegu życia człowieka.

EKONOMICZNY UNIWERSYTET DZIECIĘCY

WWW.UNIWERSYTET-DZIECIECY.PL

4

Rozwój



Z psychologicznego punktu widzenia – człowiek rozwija się, aby stać się **SOBĄ**, aby zrealizować własny plan rozwojowy, zawarty w znacznej mierze w „pakiecie” danym od natury.

5



- **Rozwija się układ nerwowy.** Nabywanie podstawowych umiejętności w zakresie motoryki małej i dużej- rozwój sprawności fizycznej człowieka, zdolność do wykonywania działań związanych z ruchem. Motoryka mała to sprawność dłoni i palców, zaś motoryka duża to sprawność fizyczna całego ciała.
- **Dziecko rozwija się poznawczo.** To przede wszystkim rozwój umiejętności postrzegania, zapamiętywania i przetwarzania informacji dochodzących do niego z otoczenia. Tempo rozwoju zależy od wrodzonych predyspozycji, ale też środowiska i samodzielnego wysiłku.
- **Dziecko rozwija się psychospołecznie.** Dzięki pokonywaniu trudności związanych z zmianami biologicznymi, psychicznymi, społecznymi dochodzi do ukształtowania się osoby (jednostki). Rozwój psychospołeczny to nic innego jak wzajemne dostosowywanie się do siebie dziecka i środowiska.

6

Szlachetne zdrowie, nikt się nie dowie, jako smakujesz, aż się zepsujesz..



ZDROWIE PSYCHICZNE – dobrostan psychiczny, fizyczny i społeczny, a także zdolność do rozwoju i samorealizacji. Oznacza nie tylko brak chorób psychicznych, ale także poczucie własnej wartości i umiejętność czerpania radości z życia.

Pandemia i wpływ na zdrowie psychiczne i dobrostan



Choć dzieci i młodzi ludzie najlepiej znoszą fizyczne objawy choroby, pandemia stawia rozmaite wyzwania przed rodzicami. Codzienna rutyna została zaburzona, a zdrowie i bezpieczeństwo finansowe stoją pod znakiem zapytania. Trudno jest robić plany na przyszłość, gdy trzeba skupić się na przetrwaniu w sposób, którego nikt z nas się nie spodziewał.

Wyzwania rodziców w pandemii:



- zapewnianie rodzinie bezpieczeństwa i podstawowej opieki
- utrudniona komunikacja
- obawy dotyczące dzieci, partnera, rodziców, dalszej rodziny i samych siebie
- wspieranie rodziny wielopokoleniowej, zwłaszcza osób starszych
- nieustające potrzeby edukacyjne
- napięcie związane z pracą i stabilizacją finansową
- istniejące uprzednio konflikty rodzinne
- istniejące uprzednio problemy ze zdrowiem fizycznym i psychicznym
- pojawiające się problemy ze zdrowiem fizycznym i psychicznym
- radzenie sobie ze stratą i zmianą
- wzmacnianie odporności psychicznej u siebie i członków rodziny

EKONOMICZNY UNIWERSYTET DZIECIĘCY

WWW.UNIWERSYTET-DZIECIECY.PL

9

Wyzwania rodziców w pandemii:



- wzmożone napięcia między rodzicami przegradzające się w kłótnie i konflikty
- radzenie sobie z częstszym występowaniem problemów wychowawczych, takich jak napady złości i inne trudne do opanowania zachowania
- zachęcanie dzieci do samodzielności zamiast przejmowania całkowitej odpowiedzialności jako rodzic
- sytuacje wynikające z pracy z domu
- zarządzanie opieką przez rodziców rozwiedzionych lub będących w separacji
- bycie samotnym rodzicem
- bycie osobą odpowiedzialną za zapewnianie większego wsparcia i bezpieczeństwa własnym rodzicom i reszcie rodziny

EKONOMICZNY UNIWERSYTET DZIECIĘCY

WWW.UNIWERSYTET-DZIECIECY.PL

10

Wyzwania rodziców w pandemii:



<https://www.youtube.com/watch?v=LHC9p2yAit0>

11

Bezpieczeństwo emocjonalne i psychiczne



Po pierwsze każdy rodzic musi zapewnić dzieciom bezpieczeństwo fizyczne i emocjonalne. To **nasza najbardziej podstawowa potrzeba** – bezpieczeństwo jest niezbędne, by móc odzyskać siły i wrócić do normalności po trudnych chwilach. W skutecznym dbaniu o bezpieczeństwo warto pamiętać o **bliskości, komunikacji, kontroli oraz wyrozumiałości**.

- **Bliskość:** tworzenie trwałych, bliskich więzi; wyrażanie emocji; troska o harmonię; zachęta do pielęgnowania pozytywnych relacji społecznych; łączność z naturą. Choć niełatwo jest rozdzielać spotkania rodzinne, należy przestrzegać rządowych wytycznych dotyczących liczby uczestników zgromadzenia.
- **Komunikacja:** ochrona przed nadmiarem informacji z mediów; wspieranie edukacji szkolnej, społecznej i emocjonalnej; spędzanie czasu razem i wspólna zabawa.

12

Bezpieczeństwo emocjonalne i psychiczne



- **Kontrola:** dzieci powinny uczyć się kontroli nad własnym zachowaniem wraz z wiekiem. Należy zachęcać je do wyznaczania sobie ograniczeń, chwalić za ukończone samodzielnie zadania i stopniowo przekazywać im odpowiedzialność za ich własne czyny.
- **Wyrozumiałość:** rodzice powinni wyrozumiale podchodzić do obaw i trudności doświadczanych przez dzieci i siebie samych. Należy zachęcać całą rodzinę do wspólnych aktywności oraz promować bezpieczne interakcje i dzielenie się dobrem ze społecznością.

Zdrowie i dobrostan dzieci i młodzieży, a panemia Covid-19



Sytuacja pandemii Covid-19, a co za tym idzie, nagła i wymuszona zmiana stylu życia, w tym edukacja zdalna, która była realizowana w wielu państwach, to bezprecedensowy czas i doświadczenie w życiu młodych ludzi. Ich sytuacja życiowa na wszystkich płaszczyznach diametralnie się zmieniła, niosąc ryzyko braku zaspokojenia wielu podstawowych potrzeb i wprowadzając do ich środowiska liczne, nowe stresory.

Czas izolacji bardzo silnie, szeroko wpłynął na funkcjonowanie młodych ludzi oraz ich zdrowie psychiczne i dobrostan. W szczególności obciążający był czas bezpośrednio po zamknięciu szkół (w Polsce druga połowa marca 2020 r.), który był związany u wielu młodych ludzi z doświadczaniem silnego kryzysu



Pandemia przekłada się wprost na jakość sprawowanej opieki i relacje domowe mające bezpośredni związek z dobrostanem młodych ludzi. Rodziny wielu osób znalazły się w wyniku pandemii w bardzo trudnej sytuacji, a ich członkowie doświadczali silnego stresu związanego m.in. z obawami o swoje zdrowie i zdrowie członków rodziny, sytuacją ekonomiczną (np. możliwością utraty lub zmniejszenia dochodów) czy też reorganizacją życia (np. koniecznością wsparcia dzieci w edukacji zdalnej)

Zdrowie i dobrostan dzieci i młodzieży, a pandemia Covid-19



- Niespodziewane, głębokie zmiany w dotychczasowym sposobie funkcjonowania, długotrwała izolacja, nauka zdalna, związane z tym ograniczenie kontaktów z kolegami i koleżankami, a także obawy o zdrowie swoje i bliskich czy też żałoba po ich stracie.
- Dane KGP z 2020 r. - wzrost liczby prób samobójczych ze skutkiem śmiertelnym podejmowanych przez osoby poniżej 18. roku życia; 107 skutecznych prób.
- Wzrost poczucia osamotnienia, wzrost odczucia stresu szkolnego, doświadczanie cyberprzemocy.
- Obok prób samobójczych, istotny problem stanowiły także m.in. samookaleczenia, doświadczanie przemocy.

Kryzys psychiczny niejedno ma imię...



Oczywiście wpływ pandemii na psychikę dzieci i młodzieży nie zawsze przejawia się, aż tak drastycznie. W praktyce może on przybierać bardzo różne formy - począwszy od utrzymującego się przez dłuższy czas gorszego samopoczucia, poprzez mniejsze lub większe problemy w relacjach z innymi lub nauką, aż po wystąpienie (lub nasilenie) objawów lęku uogólnionego, depresji czy też innego rodzaju (w tym m.in. wspomnianych już wcześniej) zaburzeń psychicznych.

Jedno jest pewne: żadnej istotnej zmiany w zachowaniu dziecka, ani innych niepokojących sygnałów, jakie mogą świadczyć o przeżywanych przez niego problemach nie można zlekceważyć!

Kryzys psychiczny



- To ostre, przejściowe doświadczenie zakłócenia równowagi psychicznej, spowodowanej zagrożeniami związanymi z : sensem życia, systemem wartości, koncepcji własnej osoby, skutkiem konfrontacji z zaskakującą sytuacją bądź wydarzeniem krytycznym.
- Doświadczenie przekracza możliwości samodzielnego radzenia sobie: jest zakłóceniem normalnego biegu zdarzeń w życiu człowieka, wymaga zmiany sposobów myślenia i działania.
- Kryzys to normalna ludzka reakcja na niecodzienne doświadczenie.
- Kryzys prowadzi do dezintegracji funkcji psychicznych: następuje mobilizacja mechanizmów obronnych .

Rodzaje kryzysów psychiczny



- **Rozwojowe:** spowodowane przez wydarzenia zachodzące w toku rozwoju człowieka; powodują gwałtowną zmianę lub życiowy zwrot; normalne zjawisko adaptacyjne; teoria psychospołeczna dot. kryzysów rozwojowych w cyklu życia
- **Sytuacyjne:** nagłe i nieoczekiwane zdarzenia, utrata czegoś ważnego lub kogoś; pojawia się w sytuacjach rzadkich i nadzwyczajnych, będące zaskoczeniem (nieprzewidywalne); reakcja na np. udział w wypadku, utrata pracy, info o ciężkiej chorobie własnej lub członka rodziny, śmierć bliskiej osoby, zawarcie małżeństwa, urodzenie dziecka, ukończenie studiów, nadzwyczajne osobiste osiągnięcia; NAGLE i WSTRZĄS
- **Egzystencjalne:** wewnętrzne konflikty i lęki, związane z celowością życia, wolnością, niezależnością; są typowe dla bilansów życiowych u nastolatków i osób w 40, 50, 60 roku życia
- **Środowiskowe:** katastrofa naturalna lub spowodowana przez człowieka: powódzie, huragany, EPIDEMIE, wojny, kryzys gospodarcze, emigracje

Przyczyny kryzysów



Skutki kryzysów



- Szansa na rozwój osobowości
- Wielu znaczących dla współczesnej psychologii autorów wyraża pogląd, że *bez kryzysu nie ma rozwoju osobowości* (np. E. Erikson, C.G. Jung, A. Maslow, C. Rogers)
- Pozytywne przezwyciężenie kryzysu pozwala na osiągnięcie **wyższego stopnia rozwoju osobowości**

21

Zaburzenie psychiczne



- Wzorce lub zespoły zachowań, sposobów myślenia, czucia, postrzegania oraz innych czynności umysłowych i relacji z innymi ludźmi, będące źródłem CIERPIENIA lub utrudnień w indywidualnym funkcjonowaniu osoby.
- Mogą być utrwalone, nawracające, mogące stopniowo ustępować (remisja) lub może biegać jako pojedynczy epizod.
- Są przedmiotem zainteresowania psychiatrii klinicznej.
- Mogą przebiegać np. z: z dużymi zaburzeniami emocji i nastroju, zaburzeniami myślenia i złożonej aktywności, zaburzeniami świadomości, a także z objawami wytwórczymi np. urojeniami i omamami.
- Granica między tzw. normą psychiczną, a patologią jest płynna.
- Zależą od czynników kulturowo- społecznych.

22

Główne obszary zaburzeń psychicznych u dzieci i młodzieży:



- Zachowania niedostosowane społecznie, niszczycielskie, agresywne (to tzw. Zaburzenia eksternalizacyjne)
- Zaburzenia lękowe, zaburzenie nastroju (to tzw. zaburzenia internalizacyjne)
- Problemy i zaburzenia psychiczne związane z chorobą somatyczną i/lub niepełnosprawnością
- Całościowe zaburzenia rozwoju (np. spektrum zaburzeń autystycznych)

23

Zaburzenia psychiczne u dzieci i młodzieży:



- Zaburzenia lękowe
- Zaburzenia obsesyjno- kompulsywne
- Depresja
- Samookaleczenia
- Zaburzenia odżywiania
- Nadużywanie alkoholu
- Uzależnieni od technologii

24

Zaburzenia lękowe



To jedno z najczęstszych zaburzeń psychicznych występujących u dzieci i młodzieży. Mogą wystąpić już u pięciolatków i dotyczyć jedną na sześć osób w grupie dzieci i młodzieży. Zaburzenia lękowe osłabiają kondycję psychiczną i negatywnie wpływają na edukację, relacje społeczne i zdrowie fizyczne.

Przykładowe lęki związane z pandemią COVID-19

- Obawy związane z koronawirusem (zarażenie się, choroba u bliskich osób, konsekwencje zarażenia – w tym śmierć)
- Odseparowanie od przyjaciół
- Strach przed ostracyzmem społecznym związanym z rozsiewaniem wirusa
- Negatywny wpływ na rodzinę
- Problemy z wykonywaniem normalnych czynności z powodu restrykcji zaburzających funkcjonowanie społeczeństwa

Co możesz zrobić, jako rodzic ?



Poczucie bezpieczeństwa jest niezbędne do opanowania lęku. Dynamicznie zmieniająca się sytuacja zagrażająca zdrowiu całej populacji może przyczyniać się do zaostrzenia objawów stanów lękowych u wszystkich członków rodziny. Nastolatki wymagają szczególnej uwagi, bo okres dorastania to czas, w którym emocje są najbardziej intensywne.

1. **Wyjaśnij, czym jest lęk:** to naturalny stan emocjonalny objawiający się w sytuacji zagrożenia. Powoduje on reakcję całego organizmu oraz wpływa na zachowanie i sposób myślenia. Opanowany lęk może być przydatny i służyć jako system ochronny motywujący nas do podjęcia działań polepszających dobrostan psychiczny.
2. **Zachęcaj dzieci, by dbały o siebie,** swoje zdrowie psychiczne i higienę osobistą. Dzięki temu będą wiedziały, że potrafią same się chronić, i nauczą się podejmować rozsądne działania.
3. **Pomóż zwalczać negatywne myśli,** które zawyżają ocenę zagrożenia, powodują nadmierne analizowanie sytuacji i dodają zmartwień. Przedstawiaj dzieciom fakty, by zminimalizować odczuwany przez nie strach. Upewnij się, że Twoje informacje pochodzą ze sprawdzonego źródła

Co możesz zrobić, jako rodzic ?



4. **Pomóż im ograniczać** napływ informacji z programów informacyjnych, mediów społecznościowych i internetu. Nieprawdziwe informacje rozprzestrzeniają się szybko i są równie niebezpieczne, co sam koronawirus.
5. Dystansowanie społeczne jest trudne dla nastolatków. Ryzyko wykluczenia jest jedną z najgorszych kar dla nastolatka. **Przedstaw dystansowanie społeczne z pozytywnej strony**, np. jako możliwość zrobienia czegoś znaczącego, na co wcześniej nie miało się czasu. Dzięki temu przebywanie w domu będzie łatwiejsze i przestanie ono być postrzegane jako kara.
6. Bezpieczną alternatywą pozwalającą utrzymywać kontakt ze znajomymi są **media społecznościowe**, choć one nie zawsze korzystnie wpływają na zdrowie psychiczne. Pomóż wprowadzić ograniczenia dotyczące korzystania z nich i rozmawiaj z dzieckiem o tym, jakie opinie znajduje w internecie.
7. **Zachęć dzieci do pomagania innym**. Niesienie pomocy nie tylko wzmacnia empatię i obala stereotypy, ale także pozwala budować pewność siebie.

EKONOMICZNY UNIWERSYTET DZIECIĘCY

WWW.UNIWERSYTET-DZIECIECY.PL

27

Co możesz zrobić, jako rodzic ?



8. **Pomóż zwalczać kompulsywne zachowania**. Ciągłe odświeżanie wiadomości podsyca obawy zamiast je łagodzić. Zaproponuj ograniczenie sprawdzania aktualizacji i wprowadzenie limitów czasu spędzanego przy ekranie komputera lub telefonu. Zapewnij dziecko, że dorośli będą dzielić się z nim ważnymi informacjami.
9. **Zachęć do szukania pozytywnych wiadomości i opowiadaj o dobrych wydarzeniach zamiast skupiać się na złych**. Motywuj dziecko, by postrzegało świat w zrównoważony sposób.
10. **Twój strach udziela się dzieciom** – rodzice doświadczający stanów lękowych powinni podjąć odpowiednie kroki, by opanowywać swoje obawy, ograniczać niekorzystne zachowania oraz przeciwdziałać pesymistycznym myślom i zastąpić je bardziej optymistycznymi i podnoszącymi na duchu.

EKONOMICZNY UNIWERSYTET DZIECIĘCY

WWW.UNIWERSYTET-DZIECIECY.PL

28

Zaburzenia obsesyjno-kompulsyjne (OCD)



OCD to zaburzenie psychiczne, przez które osoba doświadcza powtarzających się, natrętnych myśli. Są one na tyle natarczywe, że aby sobie z nimi radzić, osoba odczuwa potrzebę wielokrotnego wykonywania pewnych czynności.

Zaburzenia obsesyjno-kompulsyjne często powiązane są z wieloma znanymi obawami. W czasie pandemii koronawirusa najczęstsze objawy stanowią:

- strach przed zarażeniem
- obawy dotyczące krzywdzenia siebie lub innej osoby
- lęk, że wydarzy się coś złego, jeśli dana czynność nie zostanie wykonana

Wskazówki dla rodziców



Jeśli u Twojego dziecka zaburzenia obsesyjno-kompulsyjne wystąpiły przed pandemią, upewnij się, że dziecko przestrzega ustalonych zasad dotyczących opanowywania pewnych zachowań. Mycie rąk, sprawdzanie wiadomości i inne nerwowe zachowania muszą być odpowiednio ograniczone. Z obawami i trudnymi sytuacjami należy mierzyć się krok po kroku. Należy rozgraniczyć zachowania wynikające z zaburzeń lękowych i odpowiednie przestrzeganie wytycznych dotyczących zdrowia.

Depresja



To grupa zaburzeń przejawiających się objawami i zachowaniami związanymi ze zmianami nastroju, nastawienia i aktywności. Mogą one spowodować utrudnione funkcjonowanie osobiste i społeczne. Do zmian nastroju najczęściej zaliczany jest smutek lub rozdrażnienie, a także niezdolność do czerpania przyjemności nawet z ulubionych zajęć. Młodzi ludzie mogą zacząć bardzo krytycznie podchodzić do samych siebie i tracić motywację do robienia czegokolwiek.

Depresja często powiązana jest z wieloma znanymi obawami.

W polskich badaniach 23 % dziewczyn i 8% chłopców zgłaszało wysoki poziom nastroju depresyjnego.

Depresja



- Osobom z depresją trudno jest troszczyć się o swoje zdrowie psychiczne, ponieważ wymaga to energii.
- Jest to szczególnie trudne dla dzieci i młodych ludzi, zwłaszcza w dobie pandemii, gdy możliwości dbania o siebie są ograniczone.
- Dystansowanie społeczne i izolacja wzmagają poczucie odosobnienia. Wielu młodych ludzi codziennie doświadczało niezdolności do czerpania przyjemności, zaburzenia rytmu dnia, braku bezpośredniego kontaktu z drugim człowiekiem, odseparowania od przyjaciół, lęku, efektów zmian finansowych w rodzinie i niepewności co do przyszłości.
- W czasie pandemii te czynniki przybierały na sile i zmorzyły negatywną perspektywę, poczucie bezradności, beznadziei i wycofania, które towarzyszą zaawansowanej depresji.

Nastoletnia depresja



Depresja w rozumieniu medycznym jest chorobą i należy ją odróżnić od przejściowego przygnębienia, obniżonego nastroju czy krótkotrwałej reakcji na trudną sytuację.

U nastolatków chorujących na depresję objawy, które wysuwają się na plan pierwszy mogą różnić się od tych, które najczęściej występują u osób dorosłych. Często najbardziej widoczne jest rozdrażnienie, drażliwość. Młody człowiek łatwo wpada w złość lub rozpacza, czasem przejawia wrogość wobec otoczenia zniechęcając do bliższego kontaktu.

Depresja



- Młodzi ludzie cierpiący na depresję mają większe skłonności do nadużywania alkoholu i narkotyków. W trakcie narodowej kwarantanny spożycie alkoholu wzrosło.
- Młodzież spędza teraz jeszcze więcej czasu w internecie i poświęca wiele godzin na gry komputerowe. Rodzicom pracującym z domu trudniej jest monitorować takie zachowanie u dzieci.
- Depresja u młodych ludzi może także powodować samookaleczanie, w niektórych przypadkach z intencją popełnienia samobójstwa. Jeśli warunki domowe (np. kłótnie rodzinne) w negatywny sposób wpływają na samopoczucie młodej osoby, przebywanie w domu bez przerwy może pogarszać jej stan.

Co powinno zwrócić szczególną uwagę?



Jeśli u Twojego dziecka występuje większość z poniższych objawów przez co najmniej dwa tygodnie:

- Drażliwość, chwiejność nastroju, impulsywność, pobudzenie psychoruchowe,
- Obniżony nastrój, apatia, niechęć do aktywności, które wcześniej sprawiały radość,
- Wycofanie z relacji z rówieśnikami i rodziną, brak energii, beczynność,
- Pogorszenie zdolności intelektualnych: problemy z koncentracją, pamięcią, gorsze stopnie w szkole,
- Zmiana apetytu – jego brak, chudnięcie lub przeciwnie – objadanie się,
- Zbyt mało lub zbyt dużo snu. Nocna aktywność, niechęć do wstawania rano,

EKONOMICZNY UNIWERSYTET DZIECIĘCY

WWW.UNIWERSYTET-DZIECIECY.PL

35

Co powinno zwrócić szczególną uwagę?



- Skargi na nudę, poczucie beznadziei,
- Zaniechanie dbałości o wygląd,
- Krytycyzm wobec siebie,
- Nadwrażliwość z powodu odrzucenia, poczucie winy,
- Nasilone skargi na dolegliwości fizyczne – bóle brzucha, głowy,
- Autoagresja, samookaleczanie się, odurzanie się (alkohol, leki, narkotyki),
- Zainteresowanie tematyką śmierci i samobójstw.

EKONOMICZNY UNIWERSYTET DZIECIĘCY

WWW.UNIWERSYTET-DZIECIECY.PL

36

Nie zwlekaj z reakcją jeśli dziecko:



- Mówi wprost o chęci odebrania sobie życia lub deklaruje, że lepiej byłoby gdyby nie żyło,
- Interesuje się tematyką śmierci, samobójstw, ogląda strony internetowe o takiej tematyce, zamieszcza wpisy w mediach społecznościowych,
- Nagle, znacząco zmienia sposób funkcjonowania,
- Wycofuje się z kontaktów z rówieśnikami, izoluje się,
- Gromadzi środki potencjalnie przydatne do podjęcia próby samobójczej: tabletki, sznur, żyłetki.

37

Czynniki, które mogą zwiększyć to ryzyko próby samobójczej:



- impulsywność i wybuchowość dziecka,
- podjęte próby samobójcze w przeszłości,
- samobójstwa i próby samobójcze w otoczeniu (rodzina, znajomi),
- stosowanie alkoholu czy substancji psychoaktywnych,
- przykre czy trudne doświadczenie związane z przeżyciem wstydu (problemy z rówieśnikami, zawiedziona miłość, niepowodzenia szkolne),
- dostęp do potencjalnie niebezpiecznych środków (leków zażywanych przez członków rodziny, broni przechowywanej w domu).

38

W czasie pandemii koronawirusa najczęstsze objawy stanowią:



- Smutek,
- uczucie pustki, wzmożona drażliwość i złość,
- odsunięcie się od bliskich przyjaciół,
- samotność,
- ryzykowne zachowanie,
- samookaleczanie,
- zaburzenia rytmu dobowego,
- wycofanie się z życia rodzinnego i szkolnego,
- pogorszenie się ocen w szkole,
- wzmożona aktywność w internecie,
- poczucie beznadziei i niezdolność do odczuwania przyjemności.

Jak rozmawiać z nastolatkiem w depresji?



- inicjować rozmowy z dziećmi - m.in. na temat sytuacji w szkole i trudności związanych z powrotem do nauki stacjonarnej, okazywać zainteresowanie i zrozumienie, ale nie być natarczywym,
- rozmawiać z dziećmi o sposobach radzenia sobie z emocjami i trudnymi sytuacjami, ale uwaga: dzieci uczą się reakcji emocjonalnych od dorosłych, dlatego ważne jest, aby pozostawać spokojnym, rozmawiać życzliwie i zapewnić dziecku poczucie bezpieczeństwa, czyli nie dawać się ponieść własnym emocjom,
- zachęcać dziecko do rozmowy z zaufanym dorosłym w przypadku prześladowania lub innych nieprawidłowych sytuacji w szkole,
- rozmawiać z dzieckiem o pozytywach związanych z nauką w szkole i celebrować jego sukcesy,

Jak rozmawiać z nastolatkiem w depresji?



- Rozmawiać z dzieckiem o pozytywach związanych z nauką w szkole i celebrować jego sukcesy,
- zachęcać dzieci do aktywności kreatywnych, które pomagają wyrazić uczucia,
- być dostępnym dla dziecka tak bardzo, jak to tylko możliwe – zgodnie z maksymą: twój czas jest najlepszym prezentem dla dziecka!,
- zadbać o higienę snu dziecka (odpowiednią długość i jakość jego snu), a także o tzw. higienę cyfrową (czyli m.in. umiarkowanie w korzystaniu z urządzeń cyfrowych, a także o właściwy, bezpieczny sposób korzystania z internetu, zwłaszcza, że w pandemii zwiększyło się zjawisko tzw. przemocy cyfrowej).

Wskazówki dla rodziców



- Utrzymuj kontakt – rozmowy twarzą w twarz sprawdzą się lepiej niż te podczas zgromadzeń rodzinnych.
- Upewnij się, że dziecko zachowuje prawidłowy rytm dnia.
- Nie pozwól, by izolacja społeczna spowodowała większą ospałość i wycofanie.
- Ustal cele związane ze snem.
- Rozmawiajcie o tym, co dziecku się podoba, a co nie.
- Pracujcie nad celami, które mogły zostać zaniedbane.
- Porozmawiajcie o problemach związanych z nadużywaniem alkoholu i innych używek.
- Jeśli dziecko cierpi z powodu utraty kogoś bliskiego, znajdźcie sposoby, na wspólną żałobę. Możesz również poszukać pomocy w internecie.

Samookaleczanie



- Niektórzy ludzie samookaleczają się, aby wyregulować wewnętrzne napięcie emocjonalne. Choć w większości przypadków celem nie jest samobójstwo, bezpieczeństwo nastoletniego dziecka jest najważniejsze, a ryzyko, które samo dla siebie stwarza, powinno zostać ocenione przez specjalistę z zakresu zdrowia psychicznego.
- Intensyfikacja samookaleczania następuje wraz z pogarszającym się stanem psychicznym, dlatego wymagane jest leczenie.
- Restrykcje w czasie pandemii mogą okazać się pomocne dla młodej osoby, która się samookalecza, ponieważ ograniczają napięcie i czynniki stresowe, które powodują umyślne uszkodzenie własnego ciała. Z drugiej strony pandemia może także pogarszać stan psychiczny i stwarzać więcej okazji do samookaleczania.

Wskazówki dla rodziców



- Utrzymuj kontakt z dzieckiem. Słuchaj, co ma do powiedzenia. Unikaj denerwowania się oraz obwiniania go
- Dowiedz się, czy pandemia daje dziecku więcej powodów do obaw
- Przedstaw inny sposób postrzegania danego tematu
- Określ czynniki stresowe w domu i przygotuj plan działania dla bezpieczeństwa
- Znajdźcie inny sposób na radzenie sobie z emocjami. Utrudnij dostęp do przedmiotów używanych do samookaleczania
- Pomóż dziecku ustalić rytm dobowy i wyznaczyć czas na sen – potrzeba samookaleczania częściej pojawia się w nocy
- Wybierzcie osobę, z którą dziecko skontaktuje się, gdy będzie potrzebowało wsparcia (pamiętajcie o wytycznych dotyczących dystansowania społecznego)
- Zapewnij dziecku możliwość konsultacji z odpowiednim specjalistą, który pomoże z ukrytymi zaburzeniami psychicznymi

Zaburzenia odżywiania



- Zaburzenia odżywiania – **anoreksja, bulimia i napady objadania się** – to poważne zaburzenia psychiczne, które wpływają na zdrowie fizyczne i psychiczne.
- Osoba, u której zdiagnozowano anoreksję bardzo uważnie podchodzi do ilości spożywanego jedzenia i radzi sobie ze swoim zaburzeniem dzięki ustaleniemu porządkowi dnia. Nagła zmiana planów może spowodować nasilenie się stanu lękowego.
- Osoby cierpiące na bulimię mają podobne objawy i przejawiają zbliżone zachowania z tą różnicą, że występują u nich także epizody objadania się, po których następują zachowania kompensacyjne mające na celu pozbycie się spożytego jedzenia (np. wywoływanie wymiotów lub nadmierne ćwiczenia fizyczne). W odróżnieniu od anoreksji bulimia charakteryzuje się jedzeniem o różnych porach.

Zaburzenia odżywiania



- Kontrolowanie napadu objadania się jest trudne zwłaszcza w chwilach pełnych emocji oraz gdy jedzenie jest łatwo dostępne.
- Osoby doświadczające napadów objadania się okresowo spożywają duże ilości jedzenia. Nie występują u nich zachowania kompensacyjne, co ma znaczny wpływ na masę ciała i zdrowie.
- Zaburzenia odżywiania prowadzą do izolacji społecznej poprzez nadmierne skupienie na masie ciała, niską samoocenę i uczucie dyskomfortu związane z jedzeniem.

Czynniki związane z zaburzeniami odżywiania, w tym:



- Dostępność produktów spożywczych
- Ograniczony dostęp do usług specjalistycznych
- Ograniczona możliwość regularnego monitorowania wagi i wykonywania badań kontrolnych np. pobierania krwi
- Więcej czasu spędzanego z rodziną (problem mogą stanowić relacje rodzinne i wspólne spożywanie posiłków)
- Ograniczenia dotyczące zgromadzeń
- Ograniczone możliwości uprawiania sportu

Wskazówki dla rodziców:



- Zachęcaj dziecko do przestrzegania zalecanego porządku posiłków.
- Jeśli jego ulubione produkty są trudno dostępne, pomóż mu znaleźć zamienniki.
- Wyznacz limity ćwiczeń fizycznych lub jeśli to możliwe ćwicz razem z dzieckiem.
- Przechowuj ograniczone ilości jedzenia, którym można się objadać, i zapewnij zdrowe zamienniki.
- Wybierzcie zaufanego członka rodziny, który będzie zapisywał wagę i informował o wystąpieniu konieczności wizyty u lekarza pierwszego kontaktu lub interwencji ratownictwa medycznego.
- Kontroluj swoje własne nawyki żywieniowe.

Czynniki chroniące przed rozwojem problemów i zaburzeń psychicznych



- poczucie przynależności (więź z bliskimi osobami, przy których można być sobą: rodzicami, dziadkami, rodzeństwem, przyjaciółmi, koleżankami i kolegami)
- rozmowa o dobrych i gorszych momentach
- pozytywny klimat otoczenia (w rodzinie i szkole)
- prospołeczne nastawienie (w rodzinie i szkole)
- wymaganie od dzieci odpowiedzialności za swoje zachowanie
- uczenie dzieci udzielania sobie wzajemnej pomocy
- okazje do przeżywania sukcesów i rozpoznawania własnych osiągnięć
- zapobieganie przemocy i zdecydowane reagowanie na nią (w domu, w szkole)
- odpoczynek i odpowiednio długi sen (najlepiej 7–9 godzin na dobę)
- zdrowe odżywianie
- aktywność fizyczna
- unikanie używek (np. papierosów, alkoholu, narkotyków, ale również napojów energetyzujących czy kawy – czyli substancji, które pobudzają nasz organizm)

EKONOMICZNY UNIWERSYTET DZIECIĘCY

WWW.UNIWERSYTET-DZIECIECY.PL

49

Jak rozmawiać z dzieckiem, które ma problemy emocjonalne?



- **BĄDŹ „OBECNY” W ŻYCIU SWOJEGO DZIECKA.** Nie lekceważ niepokojących objawów, ale też nie wpadaj w panikę – zawsze staraj się wyjaśnić sytuację.
- **JEŚLI COŚ CIĘ NIEPOKOI DZIAŁAJ.** Porozmawiaj z wychowawcą, sprawdź jak dziecko funkcjonuje poza domem.
- **SKONSULTUJ SIĘ ZE SPECJALISTĄ.** Jeśli u Twojego dziecka zostanie rozpoznana depresja nie wpadaj w poczucie winy. Etiologia tego schorzenia jest wieloczynnikowa. Skoncentruj się na tym co zaleci specjalista.
- **NIE AKTYWIZUJ DZIECKA „NA SIŁĘ”,** nie staraj się odwrócić jego uwagi od trudnych emocji.
- **BĄDŹ DOROSŁY ! TWOJE DZIECKO MA MIEĆ W TOBIE OPARCIE.** Rozpoznana depresja czy też inne problemy emocjonalne dziecka to bardzo trudny temat dla rodzica. Często warto rozważyć terapię własną aby móc w pełni pomóc dziecku.

EKONOMICZNY UNIWERSYTET DZIECIĘCY

WWW.UNIWERSYTET-DZIECIECY.PL

50

Jak rozmawiać z dzieckiem, które ma problemy emocjonalne?



- **POWIEDZ**, że widzisz niepokojące zmiany. Spytaj, czy jest coś w czym mógłbyś pomóc?
- **NIE ZNIECHĘCAJ SIĘ**, jeśli pierwsze próby nawiązania kontaktu wywołają opór.
- **BĄDŹ DELIKATNY I NIE NACISKAJ**. Jeśli trzeba, wróć do rozmowy za kilka dni.
- **POSTARAJ SIĘ SPOKOJNIE WYSŁUCHAĆ**. Powstrzymaj się od dawania rad czy szukania natychmiastowych rozwiązań.
- **NIE BIERZ DOSŁOWNIE WSZYSTKIEGO CO MÓWI DZIECKO**, Zwłaszcza jeśli krzyczy "nienawidzę Cię". Zastanów się co się za tym kryje.
- **NIE BAGATELIZUJ I NIE UMNIEJSZAJ PRZEŻYĆ DZIECKA**. Stwierdzenia „nie warto się tym przejmować...”, „Jakie Ty możesz mieć problemy?”, „ja w Twoim wieku...” mogą jedynie pogłębić stan depresyjny.

Jak rozmawiać z dzieckiem, które ma problemy emocjonalne?



- **NIE PRÓBUJ POCIESZAĆ NA SIĘ**. Mówiąc „zobaczysz, wszystko się ułoży...” możesz odnieść skutek odwrotny od zamierzonego.
- **NIE SKUPIAJ SIĘ NA SWOIM NIEPOKOJU**. Wypowiedzi „ja przez Ciebie zwariuję”, „ciągle są z Tobą jakieś problemy” zamień na „Wiem, że jest Ci trudno” albo „Spróbuję Ci pomóc”.

WAZNE SŁOWA W DEPRESJI:



Kocham Cię
 Jesteś dla mnie ważny/ważna
Nie zostawię Cię
 Nie wiem co się z Tobą dzieje, ale chcę Ci pomóc

Czasem więcej niż słowa może zdziałać przytulenie,
 obecność (nawet jeśli początkowo Twój nastolatek
 stawia opór).

Rodzicu



Czasem szczerza rozmowa może wskazać źródło problemów dziecka i pomóc znaleźć praktyczne rozwiązania. Często jednak niezbędna jest fachowa konsultacja ! ponieważ nawet bardzo zaangażowany rodzic nie jest stanie jednoznacznie rozstrzygnąć czy prezentowane przez dziecko niepokojące zachowania wpisują się w obraz fizjologicznego „buntu nastolatka” czy są już symptomem choroby.

Gdzie można uzyskać pomoc w kryzysie psychicznym?



- Dziecięcy telefon zaufania Rzecznika Praw Dziecka: 800 12 12 12,
- Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę: 116 111,
- Telefon dla rodziców i nauczycieli w sprawie bezpieczeństwa dzieci: 800 100 100,
- Telefon zaufania dla młodych osób, prowadzony przez Fundację ITAKA: 22 484 88 04.
- Strona internetowa: PokonacKryzys.pl. Lub forumprzeciwdepresji.pl