

## **Zdrowie psychiczne mojego dziecka – czy wiem jak je chronić i wzmacniać?**

**ZDROWIE PSYCHICZNE** to 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.

Niestety stan kondycji psychicznej dzieci i młodzieży w Polsce bardzo się pogorszył. Ma na to wpływ wiele czynników, m.in. trudna sytuacja ekonomiczna rodzin, pośpiech życia codziennego, niekontrolowane używanie elektroniki przez dzieci i młodzież czy pandemia COVID-19. Ta ostatnia przyczyniła się do:

- wzrostu odsetka młodzieży, która czuje osamotnienie (28%)
- wzrostu odsetka młodzieży, która odczuwa stres szkolny (dziewczęta 57%, chłopcy 39%)
- wzrostu odsetka dziewcząt deklarujących odczuwanie myśli samobójczych (17%)
- ponad 2-krotny wzrost liczby osób doświadczających cyberprzemocy

(Dane IPZIN z X.2020 r. w porównaniu z danymi z X.2019 r. Badani uczniowie klas VII szkół

Przed rozwojem problemów i zaburzeń psychicznych chroni 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).

### **POWINNY NAS ZANIEPOKOIĆ:**

- objawy obniżonego nastroju i stresu, takie jak: smutek, przeciążenie, napięcie • zaburzenia odżywiania, np. zjadanie stresu lub wprost przeciwnie – stosowanie restrykcyjnych diet
- objawy somatyczne, które jednak nie mają przyczyny somatycznej, takie jak bóle: głowy, stawów, brzucha, czy towarzyszące lękowi: przyspieszone bicie serca, potliwość, drżenie rąk

- zaburzenia snu, takie jak bezsenność, poczucie ciągłego zmęczenia, nadmierna senność (przyczynia się do nich także światło emitowane z komputerów czy telefonów)
- pogorszenie wyników w szkole i spadek zaangażowania w naukę
- problemy wychowawcze, jak agresja, płaczliwość, nadpobudliwość, drażliwość, wybuchowość
- problemy dotyczące relacji społecznych, takie jak wycofywanie się z kontaktów albo łamanie prawa, wandalizm
- zachowania autodestrukcyjne, jak nadużywanie alkoholu, narkotyków i innych .

Oznaki kryzysu psychicznego często łatwo pomylić ze zmianami w zachowaniu związanymi z dojrzewaniem. Zdarza się, że po pomoc zgłaszamy się dopiero wtedy, kiedy załamanie zdrowia psychicznego pogłębiło się do tego stopnia, że wiąże się z samookaleczeniami, nadużywaniem alkoholu, sięganiem po narkotyki, odmową chodzenia do szkoły, podjęciem próby samobójczej.

### **REAGUJ, GDY SIĘ MARTWISZ**

Często bagatelizujemy nasze obawy. Mamy nadzieję, że problemy same miną. To błąd! Zawsze warto reagować. Problemy ze zdrowiem psychicznym często się pogłębiają. Alarmująca powinna być każda zmiana w zachowaniu. Jeśli podejrzewasz, że dziecko jest w depresji lub wręcz może planować samobójstwo – zrób coś natychmiast. Odważ się zapytać, jak się czuje, i daj sobie czas na słuchanie. Mówienie o samobójstwie nie zwiększa ryzyka, że dziecko odbierze sobie życie. Może raczej temu zapobiec. Jeśli dziecko nie chce Ci powiedzieć, co się dzieje, znajdź osobę z zewnątrz, z którą łatwiej będzie mu rozmawiać, np. psychologa. **ROZMAWIAJ Z EMPATIA, TROSKĄ I ZROZUMIENIEM** Nie mów dziecku: „inni mają gorzej”, „po prostu się uśmiechnij” itp. Zamiast tego powiedz wprost: „jestem obok”, „nie jesteś sam”, „razem to pokonamy”, „kocham cię”. Nawet jeśli nastolatek wycofuje się z kontaktu, zamyka w sobie, odpycha Cię – bardzo potrzebuje Twojego wsparcia. Daj mu odczuć, że jesteś cały czas obok, w gotowości, by pomóc.

### **ZADBAJ DODATKOWO**

- Zatrósz się o zachowanie rytmu dobowego dziecka (spanie w nocy, a nie w dzień), wysypianie się i regularne, zbilansowane posiłki.
- Zachęć dziecko do działań, które pomagają zrozumieć i wyrazić uczucia, jak np. pisanie pamiętnika.
- Interpretuj problemy jako coś normalnego, co przydarza się wszystkim i z czym można dać sobie radę. Nie trać przy tym cierpliwości.
- Zachęć dziecko do aktywności fizycznej – ale nie na siłę. Możesz poszukać czegoś, co mu będzie odpowiadało.

**A na co zwracają uwagę nasi uczniowie:**

„ Profilaktyką zaburzeń zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży jest stworzenie środowiska, klimatu w rodzinie przyjaznego do dzielenia się swoimi problemami. Rodzice powinni ufać dziecku. Nie powinni brać dziecka za kłamcę, nie lekceważyć jego potrzeb. Rodzice nie powinni wciągać dzieci w swoje konflikty.” (Ania, lat 13)

„Ważne jest współczucie obojga rodziców, nie tylko mamy, poczucie zrozumienia ze strony rodziców.” (Janek 12 lat).

Dagmara Nowicka-Sójka

Na podstawie:

[https://www.nfz.gov.pl/gfx/nfz/userfiles/\\_public/dla\\_pacjenta/magazyn\\_ze\\_zdrowiem/nfz\\_nr\\_5.pdf](https://www.nfz.gov.pl/gfx/nfz/userfiles/_public/dla_pacjenta/magazyn_ze_zdrowiem/nfz_nr_5.pdf):