

ZDROWIE PSYCHICZNE DZIECI W CZASIE IZOLACJI

Aby zapobiec rozprzestrzenianiu się wirusa SARS-CoV2, niezbędna jest izolacja i restrykcje związane z ograniczeniem kontaktów międzyludzkich. Większość interakcji społecznych przeniosła się do świata wirtualnego, który zaburza prawidłowy rozwój umiejętności socjalnych. Niestety, może mieć to zły wpływ na zdrowie psychiczne naszych dzieci i młodzieży.

Zespół naukowców przeprowadził badania na temat wpływu izolacji na zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży podczas pandemii COVID-19. Przeanalizował odczucia lękowe, stany depresyjne oraz inne aspekty zdrowia psychicznego u 51 576 uczestników, biorąc pod uwagę wyniki badań od roku 1946. Uczni doszli do bardzo interesujących wniosków:

- Dzieci i młodzież częściej doświadczają depresji oraz lęków w trakcie i po zakończeniu wymuszonej izolacji.
- Zwiększone odczucie samotności podczas izolacji jest związane z wystąpieniem problemów psychicznych, nawet 9 lat po jej zakończeniu; im dłuższa izolacja, tym większe prawdopodobieństwo wystąpienia problemu.
- Zwiększona zapadalność na depresję częściej dotyczy dziewcząt niż chłopców.
- Wystąpiło zwiększenie odczucia niepokoju i zmniejszenie koncentracji u dzieci w wieku od 3 do 18 lat, a także zwiększony strach przed zadawaniem pytań na temat pandemii oraz nasilenie drażliwości.
- Co czwarty uczeń odczuwał zwiększony lęk podczas pierwszej fali pandemii.
- Stwierdzono, że zdalna nauka i wstrzymanie się od kontaktów z rówieśnikami jest łatwiejsze dla małego dziecka niż dla nastolatka.
- Podkreślono potrzebę wsparcia psychologicznego w trakcie oraz po zakończeniu izolacji i jak najszybsze przywrócenie bezpośrednich interakcji społecznych.

Biorąc pod uwagę wyniki badań i chcąc pomóc osobom dotkniętym pandemią, Ministerstwo Zdrowia przy współpracy naukowców i lekarzy opracowało:

10 rad dla wszystkich, jak chronić zdrowie psychiczne podczas epidemii:

1. Nie pozwól, by nadmiar informacji pogorszył Twój nastrój.
2. Dbaj o podtrzymywanie kontaktów społecznych w bezpieczny sposób.
3. Codziennie przez co najmniej 30 min uprawiaj bezpieczną dla Ciebie i innych aktywność fizyczną.
4. Dbaj o swoje zdrowie fizyczne - odżywiaj się prawidłowo, zadbaj o odpowiednio długi sen.
5. Jeśli przebywasz w domu, zaplanuj, jak spędzić czas izolacji.
6. Postaraj się utrzymywać stały plan dnia.
7. Dbaj o bezpieczeństwo w sytuacji, kiedy musisz wyjść z domu.
8. Unikaj radzenia sobie ze stresem za pomocą alkoholu i innych używek.
9. Zastanów się, czy komuś z Twoich bliskich lub sąsiadów nie jest potrzebna pomoc.
10. Chorzy i te osoby, które czekają na wyniki badań, czy odbywają kwarantannę wymagają szczególnej troski i opieki.

Rodziców powinna zaniepokoić każda zmiana dotychczasowego zachowania dziecka, jeśli zaczyna inaczej jeść, jest smutniejsze nie odzywa się, jeszcze więcej czasu spędza samotnie w pokoju, jest opryskliwe, rozdrażnione, smutne. To oznacza, że trzeba szukać fachowej pomocy.

Aby uniknąć niekorzystnych dla zdrowia psychicznego i fizycznego skutków izolacji, należy jak najszybciej wdrożyć działania profilaktyczne. Łatwiej bowiem zapobiegać niż leczyć skutki braku bezpośrednich kontaktów z rówieśnikami, ale także osobami dorosłymi np. nauczycielami. Ważne jest zatem podjęcie takich działań, które pozwolą nie tylko zachować dobrostan dzieci i młodzieży, ale też poprawić jakość ich życia.

W realizacji tego zadania przydatne mogą okazać się dzieciom podane niżej wskazówki:

- Miej w swoim życiu osoby, na których możesz polegać i z którymi możesz otwarcie rozmawiać o sobie i swoich uczuciach; mogą to być rodzice lub przyjaciele; im też okazuj wsparcie, gdy tego potrzebują.
- Nie uzależniaj swojego poczucia wartości i satysfakcji tylko od jednego aspektu swojego życia - osiągnięć szkolnych, rodziny, aprobaty rówieśników, atrakcyjności czy sprawności fizycznej.
- Miej zainteresowania i pasje, które pozwolą Ci zapomnieć o kłopotach, zarówno tych szkolnych, jak i osobistych.
- Jest tylko określona ilość stresu, którą możesz znieść, nie bierz na siebie zbyt wiele obowiązków w jednym czasie, staraj się je zaplanować wcześniej.
- Staraj się rozwijać swoje zasoby i racjonalne metody radzenia sobie w sytuacjach stresowych.
- Dokonaj wyboru planów i wartości, które są dla Ciebie ważne.
- Staraj się myśleć pozytywnie, nie zafałszowuj jednak oglądu problemów, z którymi się mierzysz.
- Stres wpisany jest w nasze życie, nie unikniemy go. Dopytuj się innych, jak pokonywali problemy, przed którymi teraz stoisz. Pamiętaj, że wielu Twoich rówieśników znajdowało się w podobnej sytuacji.
- Dbaj o swoje zdrowie fizyczne – prawidłowo się odżywiaj, uprawiaj sport, miej stałe godziny snu. Pamiętaj, że zbyt długie korzystanie z komputera/telefonu jest niekorzystne dla Twojego zdrowia.
- Reaguj na przemoc i zastraszanie innych, pamiętając przede wszystkim o własnym bezpieczeństwie, nie zgadzaj się jednak na bycie ofiarą przemocy.

- Nie czekaj zbyt długo z poszukiwaniem pomocy, jeśli doświadczasz cierpienia psychicznego. Zwróć się o pomoc do rodziców, wychowawcy, czy psychologa szkolnego. Możesz też skorzystać z telefonu zaufania.

- **Telefon Zaufania Dzieci i Młodzieży - Telefon 116-111**
- **Ogólnopolska, całodobowa i bezpłatna infolinia dla dzieci, młodzieży, rodziców i pedagogów - Telefon 800 080 222**

Oba czynne codziennie, 24 godziny na dobę, 7 dni w tygodniu.

Można zadzwonić anonimowo. Połączenie jest bezpłatne.

Zdalne nauczanie, brak możliwości spotkania się z kolegami i koleżankami z klasy, wiele godzin spędzanych przed ekranem komputera, poczucie izolacji społecznej, niepewność co do odpowiedniego przygotowania do egzaminów – oto, z czym mierzą się w tym roku uczniowie.

Może być tak, że teoretycznie nasze dziecko jest obok, ale nie do końca wiemy, co się dzieje w jego głowie. Poświęćmy dziecku uwagę. Poznajmy jego sposób widzenia. Nie wykluczajmy od razu, że to, z czym się zmagają, nie jest istotne. Potrzebny jest realny kontakt z dzieckiem, bez jednoczesnego słuchania wiadomości, czy patrzenia w ekran telefonu/telewizora.

W tym okresie, w którym również dorośli przeżywają niepokój i niepewność, szczególną uwagę należy poświęcić zdrowiu psychicznemu najmłodszych.

Pomogą w tym wskazówki, jak rodzice mogą zadbać o samopoczucie dzieci:

- Rozmawiaj z dziećmi i nastolatkami o epidemii, ich samopoczuciu w tej sytuacji i o zmianach w codziennej rutynie rodziny w sposób dostosowany do ich wieku i rozwoju. Zachęcaj również do stawiania pytań. Niektóre dzieci mogą bać się, że same zachorują lub że rodzic zachoruje i umrze. Mogą czuć złość związaną np.

z ograniczeniami w kontakcie z rówieśnikami. Zapewnij je, że nawet trudne uczucia, są normalne i mogą się nimi dzielić. Wytłumacz, że sam też czasem czujesz złość, smutek czy niepokój i jak sobie z tym radzisz. Zapewnij dzieci, że są bezpieczne, a dorośli pracują nad tym, aby wszystko szybko wróciło do normalności, a ono mogło wrócić do przedszkola lub szkoły. Zadbaj o to, aby Twój przekaz był prawdziwy.

- Utrzymuj kontakt z rodziną i bliskimi. Rozmawiaj z nastolatkami jak z dorosłymi ludźmi, żeby pomogli w opiece nad starszą osobą, znaleźli zajęcie dla dziadka/babci, doradzili im, na jakie strony powinni wchodzić. Angażuj dzieci w obowiązki domowe. Dbaj o utrzymanie kontaktów z członkami rodziny znajdującymi się na kwarantannie lub z osobami szczególnie zagrożonymi cięższym przebiegiem choroby w bezpieczny sposób (np. robiąc wideokonferencję z dziadkami lub odwiedzając ich bez wchodzenia do mieszkania).
- Umożliwaj młodszym dzieciom telefoniczny kontakt z rówieśnikami. Warto, by porozmawiali ze sobą przez telefon lub poprzez wideorozmowę. Zadbaj również o zajęcia i kontakty bez pośrednictwa Internetu, to może być spotkanie z koleżanką na ulicy, w parku, z zachowaniem dystansu.
- Interesuj się nauką dziecka, tym, jak sobie radzi. Nie jest też dobrze, jeśli dziecko uczy się, a ma pootwierane "okna" z innymi stronami, grami, jednocześnie coś robi na komórce. Dzieci mówią, że „ogarniają” taki wielowątkowy przekaz, ale to jest bardzo męczące dla mózgow. Ilość bodźców płynąca z ekranów jest nużąca dla dzieci, ma też wpływ na to, czy dobrze śpią. Na godzinę przed snem odstawmy komputer, komórki, wywietrzmy pokoje.
- Postaraj się zaplanować nową rutynę dnia uwzględniającą czas na naukę dla dzieci w wieku szkolnym. Skorzystaj z materiałów na stronie: www.gov.pl/web/edukacja Zaplanuj też czas na wspólne gry i zabawy (np. czytanie książek, planszówki). Róbcie sobie jako rodzina wspólną przerwę od

Internetu, odłóżcie telefony i spędzajcie czas razem. Grajcie w gry rodzinne, jedzcie wspólne posiłki - to dobry moment, by zadbać też o prawidłową dietę.

- Dbaj o prawidłowe odżywianie Twojego dziecka oraz zapewnij dostosowaną do jego wieku aktywność fizyczną, nie narażającą na zarażenie – minimum godzinę dziennie. Możecie razem pójść na spacer do lasu lub pograć na świeżym powietrzu z innymi domownikami, pojeździć na rowerze – o ile wychodzenie na zewnątrz nie jest niezalecane lub zabronione. Jeżeli musicie pozostać w domu – możecie pogimnastykować się, wykorzystując na przykład ćwiczenia dostępne online. Zadbaj o zdrowy ruch. Wprowadź zdrowy zwyczaj: wyjdźcie razem z dzieckiem co wieczór np. o 18.00 na 40-minutowy, marszowy spacer. Zapobiega on stanom depresyjnym, jest dobry dla kondycji. Skoro mówimy dziecku „nie siedź ciągle przed komputerem”, dajmy mu dobry przykład.

Rzeczywiście lęk i stres związane z pandemią są czymś normalnym w obliczu niepewnej sytuacji i realnego zagrożenia. Nagła zmiana trybu życia na bardziej „domowy”, ograniczenie fizycznych kontaktów międzyludzkich – i związane z tym poczucie osamotnienia, nauka zdalna, mogą prowadzić do pogorszenia zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży, ale, stosując profilaktykę, możemy temu zapobiec. Potrzebne jest tylko zrozumienie i odrobina silnej woli, by wzbudzić w sobie właściwą motywację i chęć do działania.

Opracowała: Iwona Jelińska