

Zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży

Majowy Tydzień Profilaktyczny
16-22.05.2022r.



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 .

Co chroni przed
rozwojem
trudności i zaburzeń
psychicznych?



- poczucie przynależności (więź z bliskimi osobami: rodzicami, dziadkami, rodzeństwem, przyjaciółmi, kolegami)
- wymaganie od dzieci odpowiedzialności za swoje zachowanie
- uczenie dzieci udzielania sobie wzajemnej pomocy
- odpoczynek i odpowiednio długi sen (7-9 godzin na dobę)
- zdrowe odżywianie
- aktywność fizyczna
- unikanie używek (papierosów, alkoholu, narkotyków)

Co wywołuje kryzys psychiczny ?

Zwykle pojawia się jakaś nieoczekiwana przeszkoda, trudność, czy wydarzenie losowe. Gdy dziecko nie potrafi poradzić sobie z nową sytuacją - reaguje kryzysem.

Stres szkolny - może mieć związek z przeładowaniem materiałem dydaktycznym, napiętym harmonogramem dnia, presją rodziców na osiągnięcia, czy dużą wagą przywiązywaną do ocen.

Problemy w relacjach z rówieśnikami - przemoc relacyjnej doświadcza ponad 50% polskich uczniów szkół podstawowych.

Internet, komputer, telefon - nadmierne korzystanie z technologii cyfrowej może być jednocześnie przyczyną i skutkiem.



Wpływ pandemii COVID-19 na zdrowie psychiczne

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

Wołanie o pomoc



Sygnaly, na które warto zwrócić uwagę:

- objawy obniżonego nastroju takie jak : smutek, przeciążenie, napięcie, niezadowolenie, obojętność, niechęć + towarzyszące lęki
- zaburzenia odżywiania : zjadanie stresu lub przeciwnie - stosowanie restrykcyjnych diet
- objawy somatyczne, takie jak : bóle głowy, stawów, brzucha, przyspieszone bicie serca, potliwość, drżenie rąk
- zaburzenia snu - bezsenność, poczucie ciągłego zmęczenia, nadmierna senność
- pogorszenie wyników w szkole i spadek zaangażowania w naukę
- problemy wychowawcze, nagła zmiana zachowania, agresja, płaczliwość, nadpobudliwość, drażliwość, wybuchowość.

Co możesz zrobić ?

Reaguj, gdy się martwisz - odważ się zapytać dziecko, jak się czuje i daj sobie czas na słuchanie

Rozmawiaj z empatią, troską i zrozumieniem - powiedz „jestem obok”, „nie jesteś sam”, „razem to pokonamy”, „kocham Cię”

Zadbaj dodatkowo - zatroszcz się o zachowanie rytmu dobowego dziecka, zachęć do działań, które pomagają zrozumieć i wyrazić uczucia, jak np. pisanie pamiętnika

Interpretuj problemy jak coś normalnego, co przydarza się wszystkim i z czym można dać sobie radę

Zachęć dziecko do aktywności fizycznej - nie na siłę!

Telefony wsparcia

800 12 12 12 - dziecięcy telefon zaufania rzecznika praw dziecka (czynny 7 dni w tygodniu, 24 godziny na dobę; mogą również dzwonić osoby dorosłe, by zgłosić problemy dzieci)

800 12 00 02 - Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia”, czynny 7 dni w tygodniu, 24 godziny na dobę

800 100 100 - telefon dla rodziców i nauczycieli w sprawie bezpieczeństwa dzieci, czynny pon.-pt. 12.00-15.00

800 199 990 - Telefon Zaufania „Narkotyki-Narkomania”, czynny codziennie 16.00-21.00



Warto pamiętać, że na terenie szkoły funkcjonują specjaliści (pedagodzy, psycholog sportu), którzy udzielają wsparcia dzieciom oraz współpracują z rodzicami i nauczycielami.