

JAK POMÓC DZIECKU W KRYZYSIE PSYCHICZNYM?

- **Rośnie liczba dzieci i młodzieży objętych pomocą specjalistyczną ze względu na zaburzenia psychiczne.**
- **Objawami gorszego stanu psychicznego mogą być np. problemy ze snem, koncentracją uwagi, brak siły i chęci do podejmowania codziennych aktywności. Niekiedy gorsze samopoczucie psychiczne dziecka wymaga pomocy specjalistów.**
- **Psycholog, psychoterapeuta czy psychiatra? Gdzie szukać pomocy?**
- **O ważnych szczegółach przeczytasz w naszym poradniku pacjenta.**

Zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży jest ważnym aspektem ich prawidłowego rozwoju oraz funkcjonowania w społeczeństwie. Trudności emocjonalne i zaburzenia psychiczne wpływają negatywnie na zdrowie naszych dzieci i utrzymywanie dobrych relacji z rówieśnikami.

Ponadto dzieci i młodzież z zaburzeniami zdrowia psychicznego częściej osiągają słabsze wyniki w nauce, co jeszcze bardziej pogłębia problemy. Przyjmuje się, że na całym świecie 1 na 7 (14%) osób w wieku 10-19 lat doświadcza zaburzeń psychicznych.*

*Raport UNICEF „*The State of the World’s Children 2021*”

– Jeśli dziecko nie ma odpowiedniego wzorca w najbliższym otoczeniu to jest mu bardzo trudno w prawidłowy sposób budować relacje z innymi. Zanika kultura spędzania ze sobą czasu i dzięki temu poznawania siebie, dlatego tak ważna jest w tym obszarze systematycznie prowadzona profilaktyka. Bardzo często podczas różnych spotkań młodzież mówi do nas dorosłych, abyśmy im pomogli, wspierając i dając odpowiednie narzędzia, żeby umieli radzić sobie z wyzwaniami, jakie niesie codzienność – zwraca uwagę dr n. med. Aleksandra Lewandowska, konsultant krajowy w dziedzinie psychiatrii dzieci i młodzieży.

Zdrowie psychiczne według WHO

Zdrowie psychiczne, zgodnie z definicją Światowej Organizacji Zdrowia (WHO), jest jednym z podstawowych elementów ogólnego zdrowia. Oznacza nie tylko brak zaburzeń czy choroby, ale także:

- potencjał psychiczny, umożliwiający zaspokajanie swoich potrzeb, osiąganie sukcesów, czerpanie radości i satysfakcji z życia
- zdolność rozwoju, uczenia się, radzenia sobie ze zmianami i pokonywaniem trudności
- sprzyja nawiązywaniu i utrzymywaniu dobrych relacji z innymi ludźmi oraz aktywnemu udziałowi w życiu społecznym.

Trudne emocje, jak je rozpoznać?

Dzieci często nie potrafią w odpowiedni sposób wyrazić słowami co im dolega, z czym sobie nie radzą, dlatego uciekają m.in. w zachowania, które mają zwrócić na nie uwagę dorosłych lub rówieśników. Wielu rodziców czy opiekunów nigdy nie pomyślałoby, że dziwne postępowanie ich dzieci może być początkiem kryzysu psychicznego.

Objawy bowiem często przypominają wejście w burzliwy okres dojrzewania. Dlatego tak ważne jest, aby być czujnym i nie bagatelizować żadnych niepokojących symptomów.

Zdrowie na pierwszym planie

Jak rozpoznać kryzys psychiczny u dziecka lub nastolatka? Jak reagować, kiedy widzimy niepokojące objawy takie jak drażliwość, zmiany nastroju, problemy ze snem czy nawet myśli samobójcze? Jak zbudować bezpieczną relację z dzieckiem i gdzie szukać pomocy? Rozmawialiśmy o tym z dr n. med. Aleksandrą Lewandowską - konsultant krajową w dziedzinie psychiatrii dzieci i młodzieży.

Co powinno Cię zaniepokoić:

- objawy obniżonego nastroju i stresu, smutek, przeciążenie, napięcie
- zaburzenia odżywiania, zajądanie stresu lub brak apetytu czy stosowanie restrykcyjnych diet

- objawy somatyczne, bóle: głowy, stawów, pleców, brzucha, czy przyspieszone bicie serca, potliwość, drżenie rąk
- wycofywanie się z kontaktów społecznych
- zaburzenia snu, bezsenność, poczucie ciągłego zmęczenia, nadmierna senność
- pogorszenie wyników w szkole i spadek zaangażowania w naukę
- problemy wychowawcze, agresywne zachowania, płaczliwość, nadpobudliwość, drażliwość, wybuchowość
- problemy dotyczące relacji z otoczeniem, agresja, łamanie prawa, wandalizm, używanie substancji psychoaktywnych
- zachowania autodestrukcyjne, nadużywanie alkoholu, narkotyków i innych substancji uzależniających, okaleczanie się, myśli i próby samobójcze.

*- Zaczę od bardzo ważnego komunikatu do dorosłych: bądźcie uważni na potrzeby swoich dzieci i dbajcie o relacje z najbliższymi, bo jeśli nie ma tego fundamentu, to niestety rodzic nie zauważy znaczących sygnałów, które go powinny zaalarmować, jeśli chodzi o zdrowie i funkcjonowanie dziecka. A sygnałów jest bardzo wiele. Każda znacząca zmiana zachowania czy samopoczucia lub utrzymująca się i nieprzemijająca w czasie, powinna nas zaniepokoić, ale żeby rodzic zareagował musi znać i mieć bezpieczny kontakt ze swoim dzieckiem, wtedy jest to możliwe. Zatem, jeśli moje dziecko sprawia wrażenie smutnego, nieobecnego, ma problemy z nauką, unika kontaktu z rówieśnikami ale również z rodziną, ma problemy ze snem, z apetytem, zgłasza często różnego rodzaju dolegliwości somatyczne, albo było lękowe, nieśmiałe a ku zdziwieniu wszystkich stało się duszą towarzystwa, rozpiera go energia, głównie imprezuje, jest gniewne... zareagujmy – zaznacza **dr n. med. Aleksandra Lewandowska***

Dzieci w sieci

Świat on-line wpłynął na to, w jaki sposób spędzamy czas wolny. Duża część naszego życia przeniosła się do Internetu, co jest szczególnie zauważalne wśród dzieci i młodzieży. Nadmierne korzystanie z technologii cyfrowej to jednocześnie przyczyna i skutek problemów. Wpływa negatywnie na relacje społeczne poprzez wycofanie, pojawienie się problemów szkolnych i zdrowotnych.

Sygnalem alarmowym, który powinien wzbudzić niepokój, jest wydłużanie przez dziecko czasu korzystania z multimediiów, przez co zaniedbane zostają inne aktywności. Próby wprowadzenia zasad, podejmowane przez rodziców spotykają się z silnym protestem ze strony dziecka. Pojawiają się objawy odstawienia, pobudzenie, drażliwość, niepokój.

Czy wiesz, że...?

- Nastolatki korzystają aktywnie z Internetu średnio 4 godziny 50 minut na dobę.
- Blisko co dziesiąty (11,5%) nastolatek jest aktywny w sieci ponad 8 godzin dziennie.
- Co piąty nastolatek deklaruje, że doświadczył przemocy w Internecie. Najczęstszymi jej przejawami są: wyzywanie (29,7%), ośmieszanie (22,8%) czy poniżanie (22%).*

* Raport Państwowego Instytutu Badawczego NASK „Nastolatki 3.0”

Pomoc w „czterech zetkach”

Pierwsza pomoc emocjonalna powinna składać się z tzw. czterech zetek:

1. Zauważ.

Powiedz o faktach i o tym, jakie emocje one w Tobie wywołują – przykładowa reakcja *„Zauważyłam/em, że w ostatnich dniach jesteś bardzo smutna/y i że często płaczesz. Martwię się o Ciebie.”*

2. Zapytaj.

Zaproś dziecko do rozmowy, zadając pytania – np. *„Czy możemy porozmawiać o tym, co się u Ciebie dzieje? Czy jest coś, co mogę zrobić albo co wspólnie możemy zrobić, żebyś poczuł/a się lepiej?”*

3. Zaakceptuj.

To, co usłyszysz, może być dla Ciebie trudne lub niezrozumiałe. Możesz postrzegać daną sytuację inaczej niż Twoje dziecko. Nie przedstawiaj kontrargumentów, nie przekonuj, że rzeczywistość wygląda inaczej,

niździecko o niej opowiada. To bardzo ważne, żeby zaakceptować wszystko, co usłyszysz – np. „*Słyszę, że tak siebie widzisz i wyobrażam sobie, że jest Ci z tym bardzo trudno.*”

4. Zareaguj.

Kiedy dostrzegamy problemy dziecka, chcemy mu pomóc szybko i skutecznie. To naturalna reakcja, tzw. odruch korygowania. Najlepiej jednak zapewnić dziecku fachową pomoc, umawiając je na wizytę u psychologa, kontaktując się ze szkołą – np. „*Choćbym w tej chwili nie wiedział/a jak Ci pomóc, znajdę kogoś kto zrobi i będę w tym razem z Tobą.*”

Telefony wsparcia

Fachową, bezpłatną pomoc psychologiczną 7 dni w tygodniu i przez 24 godziny na dobę, uzyskasz dzwoniąc pod numer:

- **116 111** – telefon zaufania dla dzieci i młodzieży Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę
- **800 12 12 12** – dziecięcy telefon zaufania Rzecznika Praw Dziecka. Mogą dzwonić również osoby dorosłe, aby zgłosić problemy dzieci
- **800 12 00 02** – ogólnopolski telefon dla ofiar przemocy w rodzinie „Niebieska Linia”
- **112** - numer alarmowy w sytuacjach zagrożenia zdrowia i życia.

Gdzie szukać pomocy?

Jeśli podejrzewasz, że Twoje dziecko ma kłopoty natury psychologicznej, poszukaj wsparcia. Za zapewnienie pomocy psychologiczno-pedagogicznej w przedszkolu lub szkole odpowiada dyrektor placówki.

Po pomoc psychologiczną, psychiatryczną lub na leczenie uzależnień możesz zgłosić się również do specjalistów pracujących w ramach umów z Narodowym Funduszem Zdrowia. Są to m.in. psychologowie, psychoterapeuci, terapeuci środowiskowi i psychiatrzy.

Najważniejsze jest zdiagnozowanie problemów dziecka w obszarze zdrowia psychicznego na możliwie jak najwcześniejszym etapie. Dlatego, gdy zauważysz jakieś niepokojące objawy w zachowaniu dziecka, porozmawiaj z psychologiem szkolnym lub zgłoś się do ośrodka środowiskowej opieki psychologicznej i psychoterapeutycznej dla dzieci i młodzieży.

Psycholog przeprowadzi diagnozę psychologiczną, sporządzi plan leczenia, który może uwzględniać regularny kontakt z psychologiem, psychoterapię i terapię środowiskową, a w sytuacji wymagającej konsultacji lekarza psychiatry, skieruje Cię do odpowiedniej placówki.

– Pamiętajmy że budowany model opieki psychiatrycznej nad dzieckiem w wieku rozwojowym zakłada koordynację działań i współpracę, a zatem jeśli psycholog/pedagog szkolny uzna, że adekwatna pomoc potrzebna jest w jednym z ośrodków specjalistycznych, to pokieruje dziecko i rodzica do odpowiedniej placówki. Nie zawsze pierwszym specjalistą musi być lekarz psychiatra dzieci i młodzieży, bo jeśli konsultacja u lekarza jest wskazana to również specjaliści z poszczególnych poziomów referencyjnych to uwzględnij. Natomiast w sytuacji kiedy zdrowie lub życie naszego dziecka jest zagrożone, bezwzględnie powinniśmy z naszym dzieckiem zgłosić się do najbliższej Izby Przyjęć lub wezwać Zespół Ratownictwa Medycznego – podkreśla dr n. med. Aleksandra Lewandowska.

Trzy poziomy opieki nad dzieckiem w kryzysie psychicznym

Świadczenia psychiatrycznej opieki zdrowotnej dla dzieci i młodzieży są realizowane na trzech poziomach.

Gdy zauważysz u dziecka niepokojące objawy natury psychologicznej, pierwsze kroki skieruj do ośrodków pomocy środowiskowej, które są najbliżej małych pacjentów. **Pomoc jest udzielana tu bezpłatnie, finansuje ją NFZ. Nie potrzebujesz skierowania.** To tzw. I poziom w trzystopniowym modelu opieki psychologicznej i psychiatrycznej dla dzieci i młodzieży.

- **I poziom:** Ośrodek Środowiskowej Opieki Psychologicznej i Psychoterapeutycznej dla Dzieci i Młodzieży – Poradnia psychologiczna dla dzieci: psycholog, psychoterapeuta, terapeuta środowiskowy.

W stanach wymagających konsultacji z lekarzem psychiatrą zgłoś się do Centrów Zdrowia Psychicznego, które są II poziomem opieki. **Tu także leczenie jest bezpłatne, finansuje je NFZ. Nie potrzebujesz skierowania.**

- **II poziom:** Centrum Zdrowia Psychicznego dla Dzieci i Młodzieży – Poradnia zdrowia psychicznego dla dzieci: psychiatra dzieci i młodzieży, psycholog, psychoterapeuta, Oddział dzienny.

Jeśli Twoje dziecko wymaga leczenia całodobowego, zostaniesz skierowany na III poziom. **To już leczenie w szpitalnym oddziale psychiatrycznym. Tu skierowanie jest wymagane.**

- **III poziom:** Ośrodek Wysokospecjalistycznej Całodobowej Opieki Psychiatrycznej – Izba Przyjęć, Oddział psychiatryczny dla dzieci.

Ważne! W sytuacji bezpośredniego zagrożenia życia i zdrowia dziecka zgłoś się do Izby Przyjęć ośrodka z III poziomu. W stanie nagłego zagrożenia życia możesz zgłosić się bez skierowania.

Czy wiesz, że...?

- W ciągu 4 lat środki przeznaczone na świadczenia psychiatryczne dla dzieci i młodzieży wzrosły o 287,4 proc. W 2019 r. było to niemal 260 mln zł, a w 2023 r. już ponad 1,002 mld zł.
- W 2023 roku wsparcie specjalistyczne otrzymało ponad 279 tysięcy młodych osób, co pokazuje wyraźny wzrost (134,6 proc.) w porównaniu do roku 2019 (119 tysięcy).