

Kryzys psychiczny u dzieci i młodzieży

Jak postąpić, gdy zauważysz u swojego dziecka objawy, które mogą wskazywać na kryzys psychiczny? W jaki sposób udzielić dziecku wsparcia w domu i gdzie szukać pomocy?

Obserwacja dziecka

Spostrzeżenie, że z naszym dzieckiem dzieje się coś złego nie jest do końca łatwe, gdyż może ono skutecznie ukrywać problemy, starać się zatuszować, że wszystko jest w porządku. Objawy kryzysu psychicznego można pomylić ze zmianami w zachowaniu związanymi z dojrzewaniem, okresem buntu wobec świata i ludzi. Zdarza się, że rodzic zauważy problem dopiero wtedy, kiedy załamanie zdrowia psychicznego się pogłębiło i doszło do ewidentnych oznak problemów psychicznych:

- samookaleczenia,
- stosowania używek: alkoholu, narkotyków, papierosów,
- dziecko odmówiło chodzenia do szkoły
- pojawiły się myśli lub próby samobójcze.

Na problemy psychiczne bardziej narażone są osoby bardzo wrażliwe – obecnie istnieje określenie WWO – osoby wysoko wrażliwe.



Jakie zachowanie powinno zaniepokoić rodziców?

- syndromy obniżonego nastroju i stresu, takie jak: smutek, przeciążenie, napięcie,
- zaburzenia związane z odżywianiem, np. objadanie się, nietypowe pory posiłków lub stosowanie restrykcyjnych diet stanowiących zagrożenie dla rozwoju młodego organizmu,
- objawy takie jak bóle: głowy, stawów, pleców, brzucha, czy towarzyszące lękwowi: przyspieszone bicie serca, potliwość, drżenie rąk, które nie mają podstaw wynikających z jednostki chorobowej,
- wycofywanie się z kontaktów społecznych, również rówieśniczych,
- zaburzenia dobowego rytmu, w tym snu, takie jak bezsenność, poczucie ciągłego zmęczenia, nadmierna senność (przyczynia się do nich także światło emitowane z komputerów, telefonów, tabletów, telewizorów),
- widoczne pogorszenie wyników w szkole i spadek motywacji do nauki, obowiązków szkolnych,
- problemy wychowawcze zauważalne w domu, w szkole i w miejscach publicznych: agresywne zachowania, płaczliwość, nadpobudliwość, drażliwość, wybuchowość,
- problemy dotyczące relacji z otoczeniem w domu, w szkole i w miejscach publicznych: agresja, łamanie prawa, wandalizm, używanie substancji psychoaktywnych,
- zachowania autodestrukcyjne, wyniszczające organizm: nadużywanie alkoholu, narkotyków i innych substancji uzależniających, okaleczanie się, myśli i próby samobójcze.



Rodzicu! Reaguj, gdy coś budzi Twój niepokój!

Często bagatelizujemy zauważone obawy. Mamy nadzieję, że problemy same miną, że są przejściowe. Często zrzuca się je na karb dojrzewania, buntu nastolatków. To błąd! Powinniśmy zacząć działać. Problemy ze zdrowiem psychicznym zostawione same sobie często się pogłębiają. Alarmująca powinna być każda zmiana w zachowaniu. Jeśli podejrzewasz, że dziecko jest w depresji lub ma myśli związane z autodestrukcją – zrób coś natychmiast. Zaczynaj od następujących kroków:

- Odważ się zapytać, jak dziecko się czuje i daj sobie czas na słuchanie.
- Rozmowa o samookaleczeniu, samobójstwie nie zwiększa ryzyka, że dziecko będzie na nie bardziej narażone, przeciwnie – może temu zapobiec.
- Jeśli dziecko nie chce powiedzieć, co się dzieje, znajdź kogoś, przed kim będzie mu łatwiej się otworzyć, np. pedagoga szkolnego, wychowawcę, psychologa. Zazwyczaj dziecku lepiej rozmawia się z taką osobą niż z rodzicem, którego może nie chcieć martwić swoimi problemami.

Prowadź rozmowę z empatią, troską i zrozumieniem

Unikaj w rozmowie z dzieckiem utartych i ogólnikowych sformułowań:

„Będzie dobrze”.

„Inni mają gorzej”.

„Po prostu się uśmiechnij”.

„Znowu masz doła”.

„Nie rozczulaj się nad sobą”.

„Weź się w garść. Nie jesteś już małym dzieckiem”.

Zamiast tego użyj zdań o charakterze wspierającym:

„Jestem obok”.

„Nie jesteś sam”.

„Martwię się o ciebie”.

„Wydaje mi się, że potrzebujesz pomocy”.

„Razem to pokonamy”.

„Nie zostawię cię”.

„Kocham cię”.

Nawet jeśli nastolatek wycofuje się z kontaktu z rodzicami i zamyka w sobie, w swoim pokoju lub innej bezpiecznej przestrzeni, a nawet odpycha rodziców, bardzo potrzebuje ich wsparcia. Daj mu odczuć, że jesteś cały czas obok, w gotowości, by pomóc.

Cztery elementy, które pomogą Ci porozumieć się z dzieckiem:

- słuchaj uważnie,
- okazuj empatię,
- zgadzaj się z tym, co mówi,
- bądź dostępny.

Unikaj porównywania dziecka do siebie jako dziecka i swojej sytuacji rodzinnej.



Zadbaj dodatkowo o inne aspekty życia dziecka

- Zatrósz się o zachowanie rytmu dobowego (spanie w nocy, a nie w dzień), wysypianie się i stałe pory posiłków.
- Zachęć dziecko do działań, które pomagają zrozumieć i wyrazić uczucia, jak np. pisanie pamiętnika, prowadzenie bloga.
- Interpretuj problemy jako coś normalnego, co przydarza się wszystkim i z czym można dać sobie radę. Nie trać przy tym cierpliwości, staraj się nad sobą panować.
- Zachęć dziecko do aktywności fizycznej – ale nie na siłę. Poszukaj czegoś, co będzie mu najbardziej odpowiadało, np.: zajęć z piłki nożnej, tańca, sztuk walki, pływania. Czasem wystarczy zwykły spacer po najbliższej okolicy.

Telefony wsparcia

Jeśli potrzebujesz porady lub wsparcia w związku ze zdrowiem psychicznym dziecka lub szukasz odpowiedzi na pytania dotyczące jego zachowania, skorzystaj z telefonów wsparcia! Uzyskasz tam fachową pomoc psychologiczną. Po drugiej stronie są życzliwe osoby, które znają się na problemach psychicznych i wiedzą, jak Ci pomóc.



800 70 2222

**CENTRUM WSPARCIA DLA OSÓB
W STANIE KRYZYSU PSYCHICZNEGO**

W nagłej sytuacji zagrożenia życia lub zdrowia dziecka podejmij następujące kroki:

- dzwoń na numer alarmowy 112 lub na pogotowie ratunkowe 999,
- jeśli czujesz się na siłach i masz możliwość, udaj się na najbliższą izbę przyjęć w szpitalu, w którym znajduje się oddział psychiatryczny dla dzieci,
- udaj się na SOR (szpitalny oddział ratunkowy) w szpitalu, w którym zostaniesz poinstruowany, gdzie możesz znaleźć fachową pomoc dla dziecka.

Nie czekaj - w takich sytuacjach nie potrzebujesz skierowania!

Opracowała: pedagog Jolanta Górka