W JAKI SPOSÓB ROZPOZNAĆ I POMÓC DZIECKU Z PORADZENIEM SOBIE Z KRYZYSEM PSYCHOLOGICZNYM

Dziękujemy za ściągnięcie e-booka.
W razie jakichkolwiek pytań zapraszam do kontaktu:

Marlena Stradomska
stradomskamarlena@onet.pl

Koordynator projektu:
dr hab. z zakresu bezpieczeństwa narodowego Marlena Stradomska
Przygotowanie:
Natalia Witkowska
Redakcja naukowa:
dr hab. z zakresu bezpieczeństwa narodowego Marlena Stradomska
Kadra i stażyści Towarzystwa Nowa Kuźnia:
dr Ireneusz Siudem, dr Anna Siudem, drJustyna Rynkiewicz, mgr Karolina Perec
Partnerzy:
Towarzystwo Nowa Kuźnia
Polskie Towarzystwo Suicydologiczne – Oddział Lublin
Lubelska Inicjatywa Społeczna

Wydawnictwo:
Wydawnictwo Naukowe ArchaeGraph Diana Łukomiak

KRYZYS ZDROWIA PSYCHICZNEGO U DZIECI I MŁODZIEŻY

Dzieci oraz nastolatki mogą nie mówić wprost o swoich zmaganiach, jednak istnieją sposoby na ustalenie, czy doświadczają oni problemów ze zdrowiem psychicznych bądź myśli samobójczych.

OZNAKI KRYZYSU

- branie udziału w **bójkach, zaczepianie i prowokowanie** innych dzieci bądź dorosłych
- nagłe **zmiany w zachowaniu**, np. spokojna dotąd dziewczynka zaczęła przejawiać zachowania agresywne, wesoły z natury chłopak zmienił się w smutnego, towarzyska dziewczynka nagle stała się wycofana
- częste spożywanie **narkotyków lub alkoholu**
- ciągłe uczucie **zmartwienia**

OZNAKI KRYZYSU

- “problemy z jedzeniem”
- silne wahania nastroju, nagłe wybuchy gniewu lub płaczu
- **zdystansowanie** się od rodziny, przyjaciół
- **obniżony nastrój**
- znaczne pogorszenie się **wyników w szkole**
- **agresywne zachowania**
- nieumiejętność poradzenia sobie ze stresem
- duże **trudności z koncentracją uwagi**, które wpływają m.in. na naukę
- **“problemy ze snem”**

OZNAKI KRYZYSU

- **próba zrobienia krzywdy** sobie bądź innym osobom
- samookaleczanie
- mówienie o śmierci
- próby samobójcze bądź plany i myśli samobójcze
- występowanie objawów psychosomatycznych
- napady silnego, przytłaczającego **lęku**
- nagłe zaprzestania dbania o wygląd

Problemy ze snem

Dzieci i młodzież, które przechodzą przez kryzys zdrowia psychicznego mogą wykazywać problemy z zaśnięciem bądź obudzeniem się, a także często wybudzają się ze snu. Może im z tego powodu towarzyszyć ciągłe poczucie **senności i zmęczenia.** Osoby takie mogą również zapadać w **częste drzemki.**

Zmiany w zachowaniu

Do takich zmian mogą zaliczać się:

- ciągłe, nadmierne przygnębienie, które nie ma swojego źródła w żadnej konkretnej sytuacji
- przytłaczający lęk i strach również niczym nie spowodowany
- płaczliwość
- **agresja**
- nadpobudliwość
- **wybuchowość**

OBNIŻONY NASTRÓJ U DZIECI

Jeśli dziecko wykazuje objawy obniżonego nastroju takie jak nadmierny, długotrwały smutek, napięcie, stres czy przygnębienie, może to być oznaka, że “coś jest nie tak” z jego zdrowiem psychicznym.

Problemy z jedzeniem

Do problemów z jedzeniem można zaliczyć “zajadanie” stresu, nadmierne objadanie się, stosowanie restrykcyjnych diet, omijanie posiłków, wywoływanie wymiotów, stosowanie środków przeczyszczających itd.

Objawy psychosomatyczne

Objawy somatyczne, które nie mają swojego podłoża w żadnej fizycznej chorobie, mogą świadczyć o problemach psychicznych pacjenta.

Zaliczyć do nich można częste bóle głowy, brzucha, stawów, pleców, potliwość, drżenie rąk, przyśpieszone bicie serca itd.

Samookaleczanie

Ważnym sygnałem ostrzegawczym mogą być wszelkie ślady samookaleczeń u młodych osób. **Może się to przejawiać poprzez nacinanie albo przypalanie skóry, wyrywanie sobie włosów, wbijanie paznokci, uderzanie i bicie siebie, nadmierne i wykańczające ćwiczenia, głodzenie się bądź objadanie itd.**

Jak możesz pomóc dziecku w poradzeniu sobie z kryzysem psychologicznym?

Bądź obok

Dzieci, nawet jeśli się do tego nie przyznają, to potrzebują dorosłego, który swoją obecnością wesprze ich w trudnościach okresu dorastania. Jeśli zauważysz u swojego dziecka oznaki kryzysu zdrowia psychicznego, postaraj się po prostu przy nim być.

Możesz zaproponować mu spędzenie czasu razem po szkole albo pomoc w jego obowiązkach szkolnych. Będzie to dobra wymówka do rozpoczęcia rozmowy i okazania chęci wsparcia.

Jak możesz pomóc dziecku w poradzeniu sobie z kryzysem psychologicznym?

Nie ignoruj

Jeśli zauważysz pewne oznaki kryzysu psychologicznego u swojego dziecka, nie udawaj, że nic się nie dzieje.
Bagatelizowanie i zaprzeczanie problemom, nie sprawia, że znikną.
Zwłaszcza w przypadku dzieci, ważne jest, aby na bieżąco znajdować ujście dla ich emocji i rozwiązywać problemy, z którymi się mierzą.
Jeśli widzisz, że młoda osoba może przechodzić przez coś trudnego, podejmij działanie.

Jak możesz pomóc dziecku w poradzeniu sobie z kryzysem psychologicznym?

Rozpocznij rozmowę

Możesz zacząć od zapytania wprost, czy jest coś, o czym dziecko chciałoby porozmawiać. Możesz spytać, jak się czuje lub czy coś jest nie tak. Następnie możesz zapewnić je, że zawsze może do Ciebie przyjść i porozmawiać w razie potrzeby. Powiedz, że chętnie pomożesz mu we wszelkich trudnościach i że nie musi się przed Tobą wstydzić.

Jak możesz pomóc dziecku w poradzeniu sobie z kryzysem psychologicznym?

Rozmawiaj o emocjach

Dzieci mogą nie być świadome tego, co odczuwają.
Emocje nie są tylko stanem psychicznym, ale też manifestują się w fizyczny sposób. W takiej sytuacji potrzebne może być wytłumaczenie młodej osobie, co czuje, dlaczego oraz jakie to ma skutki na jej ciało i zachowanie.
Przydatne może się okazać też edukowanie dziecka o zdrowych sposobach na wyrażenie swoich emocji.

Jak możesz pomóc dziecku w poradzeniu sobie z kryzysem psychologicznym?

Cierpliwość i empatia

Dziecko może mieć problem z otwarciem się na Ciebie od razu. Zdarza się, że może mu to zająć kilka prób, aby w końcu Ci zaufać i podzielić swoimi doświadczeniami. Nawet jeśli nie rozumiesz przez co przechodzi młoda osoba, pamiętaj o zachowaniu cierpliwości i nie pośpieszaniu dziecka. Podczas każdej waszej rozmowy bądź empatyczny i wyrozumiały, pozwól dziecku oswoić się z sytuacją we własnym tempie.

Jak możesz pomóc dziecku w poradzeniu sobie z kryzysem psychologicznym?

Słuchaj uważnie

Gdy młoda osoba dzieli się z Tobą własnymi doświadczeniami i problemami, skup się na słuchaniu i nie przerywaj jej. Dzięki temu dziecko poczuje, że naprawdę je wspierasz, a Ty być może znajdziesz rozwiązanie na jego problem dużo szybciej. To ważne, abyś nie oceniał ani nie krytykował dziecka za jego emocje albo to, co Ci powiedziało.

Jak możesz pomóc dziecku w poradzeniu sobie z kryzysem psychologicznym?

“Burza mózgów”

Po wysłuchaniu dziecka, możecie wspólnie poszukać rozwiązania problemu. Jako dorosły jesteś o wiele bardziej kompetentny od młodej osoby, dzięki czemu Twoja perspektywa może się okazać niezwykle pomocna. Ty też nie bój się zasięgnąć rady od innego dorosłego, jeśli sam nie wiesz, co zrobić. W niektórych przypadkach konsultacja ze specjalistą zdrowia psychicznego jest dobrym rozwiązaniem.

Jak możesz pomóc dziecku w poradzeniu sobie z kryzysem psychologicznym?

Czas i miejsce

To kluczowe, aby rozmowa z dzieckiem nie była przeprowadzana w pośpiechu.
Postaraj się zorganizować odpowiednią ilość czasu i miejsce, w którym nikt wam nie przeszkodzi.
Będzie to miało pozytywny wpływ na samopoczucie dziecka i jakość waszej rozmowy.

Jak możesz pomóc dziecku w poradzeniu sobie z kryzysem psychologicznym?

Pytaj

Większość czasu poświęć na uważne słuchanie dziecka, jednak nie zapomnij też zadawać pytań, które pomogą Ci zrozumieć zmagania młodej osoby oraz przybliżyć do rozwiązania problemu i zapewnienia jej odpowiedniego wsparcia.

Pytania otwarte

Zadawaj pytania krótkie i rób to powoli oraz pojedynczo. Przydatne może się okazać stosowanie pytań otwartych, co da dziecku możliwość dłuższej wypowiedzi, np. “W jakim jesteś nastroju?”.
Kiedy rozmowa zbliża się ku końcowi warto też zadać pytanie, czy jest coś, czym dziecko chciałoby się jeszcze podzielić.

CZEGO NIE ROBIĆ?

Nie bagatelizuj problemów dziecka

To ważne, aby zmagania młodych osób traktować tak samo poważnie, jak te dorosłych.

Człowiek w każdym wieku doświadcza trudności dopasowanych do okresu życia, w którym akurat się znajduje.

Dzieci zaś nie mają takiego doświadczenia życiowego, jak dorośli, dlatego wsparcie ich podczas kryzysów może pomóc im w odpowiednim rozwoju.

CZEGO NIE ROBIĆ?

NIE MÓW

“Przesadzasz”

“Nie bądź tak emocjonalna”

“Inni mają gorzej”

“Wcale nie jest tak źle”

CZEGO NIE ROBIĆ?

Nie karaj dziecka za jego trudności i emocje.
W przypadku kryzysu ostatnie czego potrzebuje młoda osoba to kar i dyscyplinowania.
Zamiast tego skup się na okazaniu wsparcia i chęci pomocy.

CZEGO NIE ROBIĆ?

Nie twórz oczekiwań i nie mów młodej osobie, jak powinna się zachowywać, co mówić lub co myśleć, w jaki sposób coś przeżywać.
Nic z tego nie zmieni zachowania dziecka, a jedynie sprawi, że może ono stracić do Ciebie zaufanie.

CZEGO NIE ROBIĆ?

Nie wstydź się poprosić o pomoc specjalistę od zdrowia psychicznego. Jeśli sytuacja tego wymaga, a dziecko wykazuje zachowania autodestrukcyjne, jak najszybciej skonsultuj się z psychologiem bądź psychiatrą, który doradzi Ci, w jaki sposób najlepiej pomóc młodej osobie.

GDZIE UDAĆ SIĘ PO POMOC DLA DZIECKA?

- Powiatowe centra pomocy rodzinie
- Ośrodki środowiskowej opieki psychologicznej i terapeutycznej
- Centra zdrowia psychicznego dla dzieci i młodzieży
- Ośrodki pomocy społecznej
- Poradnie psychologiczno-pedagogiczne,

GDZIE UDAĆ SIĘ PO POMOC DLA DZIECKA?

- Najbliższy szpital dzieci i młodzieży w razie zagrożenia zdrowia i życia
- Ośrodki interwencji kryzysowej
- Telefon alarmowy: 112
- Na stronach: „Życie warte jest rozmowy” (www.zwjr.pl) oraz „Pokonać kryzys” (www.pokonaćkryzys.pl)

Bibliografia

https://childmind.org/article/11-simple-signs-a-child-may-have-a-psychiatric-disorder/
https://www.infor.pl/prawo/prawa-konsumenta/prawa-pacjenta/6328696,kryzys-psychiczny-u-dziecka-co-powinno-niepokoic-jak-mozna-pomoc.html#co-powinno-cie-zaniepokoic
https://positivepsychology.com/mental-health-questions/#5-examples-of-common-mental-health-questions-for-risk-assessment-and-evaluation
https://www2.hse.ie/conditions/self-harm/
https://zdrowie.pap.pl/psyche/rodzice-w-obliczu-kryzysu-psychicznego-dziecka

Partnerzy:

ARCHAEGRAPH

Wydawnictwo Naukowe