

Zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży

Zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży jest podstawą ich prawidłowego rozwoju oraz relacji rówieśniczych i społecznych.

Wszelkie trudności w tym obszarze mają bardzo niekorzystny wpływ na ich funkcjonowanie emocjonalne, umiejętność radzenia sobie z codziennymi wyzwaniami oraz zdolność nawiązywania i utrzymywania prawidłowych relacji z rówieśnikami.

Bardzo ważne jest, by zwracać uwagę na codzienne zachowanie dziecka i być czujnym – szczególnie w przypadku zaobserwowania zmian w jego funkcjonowaniu. Co powinno zaniepokoić?

- obniżony nastrój, smutek, odczucie przeciążenia i trudności w regeneracji
- zaburzenia odżywiania: brak apetytu lub nadmierne objadanie się, stosowanie restrykcyjnych diet
- objawy somatyczne: bóle różnych części ciała, przyspieszone bicie serca, dolegliwości trawienne, drżenie rąk
- zaburzenia snu: bezsenność, trudności z zasypianiem, senność i poczucie ciągłego zmęczenia
- gorsze wyniki w szkole i spadek zaangażowania w naukę
- problemy dotyczące relacji z otoczeniem, wycofanie się z kontaktów społecznych
- agresja
- płaczliwość
- nadpobudliwość
- drażliwość
- wybuchowość
- używanie substancji psychoaktywnych, alkoholu
- zachowania autodestrukcyjne
- okaleczanie się
- myśli i próby samobójcze.

Sygnalem alarmującym powinna być każda znacząca i utrzymująca się zmiana w zachowaniu i samopoczuciu dziecka.

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

1. **Zauważ** – powiedz dziecku o zauważonych faktach i o emocjach, jakie w Tobie wywołują (*„Zauważyłam/em, że w ostatnich dniach jesteś bardzo smutna/y i że często płaczesz. Martwię się o Ciebie.”*)
2. **Zapytaj** – zachęć dziecko do rozmowy (*„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** – zaakceptuj to, co usłyszysz od dziecka, nawet, jeśli jest to dla Ciebie trudne, niezrozumiałe bądź inaczej postrzegasz daną sytuację (*„Słyszę, że tak to widzisz i wyobrażam sobie, że jest Ci z tym bardzo trudno.”*)
4. **Zareaguj** – zapewnij dziecko o swoim wsparciu, poszukaj fachowej pomocy, skontaktuj się ze szkołą (*„Choćbym w tej chwili nie wiedział/a jak Ci pomóc, znajdę kogoś kto to zrobi i będę w tym razem z Tobą.”*).

Ważne telefony w sytuacjach kryzysowych:

- **116 111** – telefon zaufania dla dzieci i młodzieży
- **116 123** – telefon zaufania dla osób dorosłych
- **800 100 100** – telefon dla rodziców i nauczycieli w sprawie bezpieczeństwa dzieci
- **800 12 12 12** – telefon zaufania Rzecznika Praw Dziecka
- **800 120 002** – ogólnopolski telefon dla ofiar przemocy w rodzinie „Niebieska Linia”