"Jak zabezpieczyć zdrowie psychiczne i emocjonalne dziecka w czasie pandemii?"

Zapraszamy do zapoznania się z artykułem dotyczącym współczesnego problemu związanego z pandemią COVID-19

Pandemia COVID-19 – skutki izolacji dzieci

Prawidłowy rozwój społeczny u dzieci, jest ściśle związany z rozwojem emocjonalnym, kształtującym się już od najmłodszych lat. Choć to fundamentalna bliskość rodziców (opiekunów) gwarantuje dziecku biologiczną potrzebę bezpieczeństwa, nie bez znaczenia pozostaje najbliższe otoczenie.

Relacje społeczne odgrywają istotną rolę w życiu młodego człowieka – są źródłem wsparcia, zrozumienia i dobrego samopoczucia. Wskazuje się, że ograniczenie kontaktów i izolacja epidemiologiczna, wpływają negatywnie na samopoczucie psychofizyczne dzieci i młodzieży – mogą przyczyniać się do rozwoju chorób.

Obecna sytuacja epidemiologiczna w Polsce i na świecie, wiąże się ze zwiększonym ryzykiem wystąpienia zaburzeń adaptacyjnych i innych zaburzeń emocjonalnych, w tym:

- PTSD (zespół stresu pourazowego),
- zaburzeń depresyjnych,
- zaburzeń lękowych.
- Zgromadzone dane empiryczne, zebrane metodą ankietową w okresie od marca do kwietnia 2020 roku, przez specjalistów Wydziału Psychologii Uniwersytetu Warszawskiego pokazuje, że:
- u wielu osób występują nasilone objawy psychopatologii w czasie pandemii COVID-19,
- u ankietowanych osób, najczęściej wskazywanym stresorem jest aktualna epidemia koronawirusa, a 75% osób określa ją jako wydarzenie stresujące,
- 66,3% respondentów zadeklarowało, że pracuje zdalnie, w związku z tym sygnalizuje, że zbyt duża lub zbyt mała ilość godzin pracy jest źródłem zdenerwowania,
- 70% badanych wskazuje, że presja czasu związana z terminowością wykonywania zawodowych obowiązków, jest przyczyną stresu.

W Stanach Zjednoczonych opublikowano raport z którego wynika, że napięcia i lęki związane z poczuciem braku kontroli u sześciolatków wzrosły aż o 30%. Zmiany społeczne i pandemiczna rzeczywistość „uderzają" zwłaszcza w kruchą psychikę dzieci i młodzieży.

Dzieci obserwują swoich rodziców, martwią się o nich, przeżywają ich rozterki. Pojawiają się wątpliwości i pytania, o które dziecko boi się zapytać. Zachwianie stabilizacji w domu rodzinnym, utrata pracy czy choćby chwilowy brak pieniędzy, może być przyczyną wielu lęków. Sytuacja ekonomiczna rodziców wpływa również na samopoczucie dziecka.

Wpływ COVID-19 i izolacji na zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży

Czy można było przewidzieć i odpowiednio przygotować się do stanu epidemii – zwłaszcza w globalnym wymiarze? Odnosząc się do przeszłych doświadczeń ludzkości, to owszem, ponieważ już nie raz świat zmagał się z występowaniem nagłych, licznych zachorowań na choroby zakaźne.

Jednak XXI wiek uśpił poczucie zagrożenia, a między obowiązkami zawodowymi i domowymi, nie ma miejsca na zastanawianie się czy przewidywanie negatywnych skutków potencjalnej pandemii.

COVID-19 wpłynął na życie wielu ludzi – zwłaszcza dzieci i nastolatków – w sposób, jakiego świat jeszcze nie widział. Strategia izolacji, dystansu społecznego i obowiązek noszenia maseczki, to nie tylko środki ochrony przed ryzykiem zakażenia, ale również czynniki sprzyjające rozwojowi schorzeń psychicznych. Chroniczny stres, niepokój i poczucie bezradności wpływają negatywnie na rozwój społeczny u najmłodszych.

Dzieci, które stanowią 28% światowej populacji (ponad 2,2 miliarda), potrzebują stabilizacji i bezpieczeństwa na każdym etapie rozwoju. Obecnie, muszą dostosowywać się do zmian, obostrzeń, nowych zaleceń – a to wszystko w oderwaniu od

rzeczywistości, którą znały z okresu sprzed pandemii.

Odczuwanie długotrwałego stresu i negatywnych emocji, może skutkować:

- uczuciem smutku, strachu, złości,
- zmianą zainteresowań, brakiem energii i pragnień,
- trudnościami w koncentracji i podejmowaniu decyzji,
- bezsennością,
- zmniejszeniem apetytu lub jego brakiem,
- pogorszeniem ogólnego stanu zdrowia psychicznego,
- pojawianiem się objawów fizycznego bólu: głowy, bólu innych części ciała, problemy żołądkowe.

Skutki izolacji w czasie pandemii

Stres

Walka z epidemią wiązała się z ograniczeniem kontaktów społecznych. Lockdown wymusił zamknięcie szkół i placówek edukacyjnych. Od tamtej chwili, dla większości uczniów zajęcia prowadzone były w formule online. Nauczanie zdalne stało się przymusowym środkiem ochronnym w walce z zagrożeniem COVID-19.

Jednak potrzeba ochrony społeczności przed koronawirusem wskazuje na zwiększone, długoterminowe i niekorzystne konsekwencje zdrowotne u dzieci i młodzieży, spowodowane stresem, lękiem, niepokojem i poczuciem bezradności w czasie kryzysu epidemiologicznego.

Istnieje wiele czynników wpływających na aspekty zdrowia psychicznego w czasach izolacji społecznej, są nimi m.in.:

- wiek rozwojowy dziecka,
- status edukacyjny,
- szczególne potrzeby,
- stan zdrowia psychicznego,
- uprzywilejowanie ekonomiczne,
- kwarantanna rodzica/dziecka.

Doświadczenie silnego stresu, sytuacji przerastającej zwykłe przeżycia – może być przyczyną rozwoju PTSD (Post-Traumatic Stress Disorder). Śmierć bliskiej osoby, trwałe okaleczenie, poważny wypadek samochodowy czy diagnoza poważnej choroby, to wydarzenia nad którymi nie jesteśmy w stanie zapanować. U większości ludzi pojawia się wówczas silny stres, który jednak z czasem nie mija.

Syndrom stresu pourazowego może rozwinąć się również w wyniku trwającego przez długi okres, mniej dramatycznego wydarzenia wywołującego podobny efekt, w tym m.in.:

-objawy fizyczne: bóle głowy i innych części ciała, poczucie paniki i strachu, biegunka, depresja,

-nawroty wspomnień, odtwarzanie wydarzeń,

-ciągłe podenerwowanie, napięcie, brak snu, nadmierna czujność.

Rozmowa z dziećmi na temat przeżywanych emocji, wątpliwości i lęków, pozwala rozładować nadmiar trudnych emocji. Pomaga w tym również aktywność fizyczna lub wykonywanie pewnych czynności tj. skakanie, bieganie, taniec, okrzyki.

Na dobre samopoczucie dzieci i rodziców w sytuacji kryzysowej, wpływa pomoc innym. Jeśli nie mamy zasobów i możliwości, aby odmienić sprawę trudną – likwidujmy jej zgubny wpływ na naszą psychikę, poprzez tzw. „ramowanie".

Wyjście z psem sąsiada, rozmowa telefoniczna ze znajomymi, zakupy dla dziadków – to wszystko pozwala wyjąć z ram kryzysu (na który i tak nie mamy wpływu) i zamienić go na to, nad czym warto się skupić (przysługa, rozmowa).

Zdrowie psychiczne

We wspomnianym badaniu *„Zdrowie psychiczne w czasie pandemii COVID-19":*

- 51% osób badanych zgłosiło objawy wskazujące na załamanie funkcjonowania i wykonywania codziennych obowiązków,
- 38% respondentów stwierdza, że odczuwa objawy depresyjne,
- 62% uczestników badania relacjonuje nasilone objawy lęku uogólnionego,
- 37% wykazuje objawy zespołu stresu pourazowego (PTSD),

- 71% ankietowanych nadmiernie się zamartwia, rozmyśla, ma problemy z koncentracją i snem, przy czym u 13% z nich podejrzewa się wystąpienie zaburzeń adaptacyjnych.

Przeprowadzone w trakcie pandemii badanie kwestionariuszowe „Impact of COVID-19 and lockdown on mental health of children and adolescents: A narrative review with recommendations" z rodzicami ujawniły, że:

- w okresie izolacji związanej z epidemią, młodsze dzieci czują się niepewnie, są przestraszone i zlęknione,
- dzieci doświadczają zaburzeń snu, koszmarów sennych, osłabionego apetytu, pobudzenia i nieuwagi,
- starsze dzieci uporczywie pytają o powód izolacji i kwarantannę, chcą wiedzieć więcej na temat choroby COVID-19.

Zaobserwowano spadek poziomu emocji u dzieci w wyniku zaburzonej rutyny (codzienne zajęcia w szkole), nudy, braku możliwości uczestniczenia w spotkaniach z przyjaciółmi i korzystania z zajęć pozalekcyjnych.

Dzieci mogą mieć trudności w nawiązaniu relacji ze swoimi nauczycielami i rówieśnikami po ponownym otwarciu szkół, a długoterminowa izolacja przyczynia się w ogólnej ocenie, do złego samopoczucia psychicznego.

Samotność

Maluchy potrzebują kontaktu z rówieśnikami. U dzieci i nastolatków, koleżeńska więź rozwija kluczowe kompetencje społeczne. Lockdown skutecznie uniemożliwił wspólne spędzanie czasu – zabawy i rozmowy. A zdalny kontakt, nigdy nie zastąpi spotkania twarzą w twarz. Również rodzice nie są w stanie zastąpić kolegi czy koleżanki, choćby bardzo się starali.

Jednak warto zadbać o to, aby umożliwić pociechom komunikację z przyjaciółmi – jaka by ona nie była. Możliwość spotykania się w miejscach bezpiecznych pod względem epidemiologicznym czy wspólne granie online np. w gry planszowe lub kalambury, zmniejsza dyskomfort i poprawia humor.

Warto zaznaczyć również, że zagrożeniem wynikającym z długotrwałej izolacji i samotności, jest osłabienie u dzieci wzajemnej życzliwości i integracji. Dysonans społeczny to poczucie obcości, to narastanie niechęci między jednostkami i grupami. Bariera stosunków międzyludzkich w okresie pandemii, wpływa niekorzystnie na zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży.

Dezinformacja

Rodzice prowadzą dziecko ku dorosłości, pokazują i tłumaczą jak działa świat. Opisują rzeczy, przekazują wartości, uczą codziennego życia i licznych wyzwań rzeczywistości. Sytuacje nietypowe, powinno tłumaczyć się dzieciom jako wpisany w naturę element procesu zmiany.

Jednak nawet dorośli mają problem z „filtrowaniem" zasłyszanych informacji o COVID-19. Liczne teorie spiskowe, fałszywe wiadomości i szerząca się dezinformacja nie sprzyja wyrażaniu opinii w sposób obiektywny. Wiedza poparta dowodami, naukowe i sprawdzone fakty, z trudem przebijają się przez falę mało wiarygodnych źródeł informacji dominujących w mediach społecznościowych.

Dzieci słyszą i zapamiętują najnowsze doniesienia – o chorobie, o śmiertelności, o nowych restrykcjach. Śledzą wiadomości, obserwują zachowania rodziców, uczestniczą w rozmowach z rówieśnikami, którzy również wymieniają się zasłyszanymi komunikatami i opiniami.

Informacyjny chaos wprowadza dyskomfort psychiczny. Młodzi ludzie odczuwają – tak samo i mocniej niż dorośli – napięcie, które definiuje się jako dysonans poznawczy. U źródeł teorii dysonansu poznawczego, znajduje się niespójność stanowisk tego samego zjawiska, które człowiek próbuje porównywać.

Im więcej sprzecznych informacji do nas dociera, tym większy czujemy dyskomfort. Mało przyjemne doświadczenie próbujemy zracjonalizować, a gdy to nie pomaga – pojawia się bezradność, stres, lęk.

Z dziećmi należy rozmawiać o trudnej i kryzysowej sytuacji jaką jest właśnie stan epidemii koronawirusa. Przygotujmy się i stwórzmy odpowiednie warunki do rozmowy z dzieckiem. Nadrzędnym celem rozmowy jest emocjonalne wsparcie i pokazanie, że potrzeby i przeżycia dziecka związane z izolacją, są dla nas ważne.

Nadwaga i otyłość

Nadmierna masa ciała to nie tylko problem dziecka. Nadwaga i otyłość, jako epidemia XXI wieku, to globalny problem społeczny i ekonomiczny, prowadzący do chorób dietozależnych oraz degeneracji narządu ruchu. Już przed lockdownem, nadmierną masą ciała cechowało się co piąte dziecko w Polsce.

Okres izolacji i obostrzenia przyczyniły się do mniejszej aktywności fizycznej z jednocześnie częściej popełnianymi błędami żywieniowymi lub nasilonymi, złymi nawykami w sposobie odżywiania się, które ukształtowały się jeszcze przed okresem

pandemii.

Zatem ograniczenie lub całkowity brak ruchu, siedzący tryb życia oraz błędy żywieniowe, to gotowa recepta na otyłość, a już na pewno na nadwagę.

Uzależnienie od ekranu (komputer, gry online, telefon, aplikacje)

Kompulsywne korzystanie z gier komputerowych, niekontrolowane życie w mediach społecznościowych, stałe surfowanie po internecie czy absorbujące aplikacje na telefonie – to wszystko wciąga dzieci i młodzież w nałóg.

Uzależnienie od ekranu to nie lada wyzwanie dla rodziców i pedagogów. Warto zadbać o zdrową profilaktykę i uświadomienie dziecku zagrożeń wynikających z *„narkotycznego”* korzystania z ekranu komputera czy smartfona.

Samotność, niepokój, niepewność oraz wymuszone sytuacją kryzysową nauczanie zdalne, przyczynia się do nadmiernego korzystania z nowych technologii. Zgubny wpływ rodzi uzależnienie, które wymaga profesjonalnej pomocy terapeuty.

Chrońmy swoje dzieci przed uzależnieniem, kształtujmy nowe zainteresowania i umiejętności – w tym sztukę organizowania sobie czasu wolnego.

Dzieci powinny ograniczać korzystanie z nowych technologii do niezbędnego minimum zwłaszcza w obecnej, nadzwyczajnej sytuacji epidemiologicznej. Czas wolny to: spacery, ćwiczenia, gry na świeżym powietrzu, jazda na rowerze, plac zabaw, bieganie, skakanie, robienie zdjęć, nauka gry na instrumencie, obserwowanie ptaków, słuchanie muzyki, tańczenie i wiele innych pomysłów.

Pozytywne aspekty pandemii koronawirusa

W czasach największego stresu i niepewności, bezpieczne środowisko rodzinne to tak zwany czynnik ochronny. Badania nad konsekwencjami pandemii i jej wpływu na dzieci oraz młodzież trwają.

Choć pandemia zaskoczyła świat i przyczyniła się do wielu negatywnych skutków – zdrowotnych, organizacyjnych, gospodarczych – wykształca w dzieciach większą samodzielność, uczy myślenia kreatywnego i krytycznego.

Pandemia, lockdown, narodowa kwarantanna, krzywa zachorowań i obostrzenia to słowa od których media aż kipią. Trudno więc się dziwić, że bywają zasłyszane przez dzieci, nawet jeżeli sami w domu nie uruchamiamy odbiorników. Ten wymagający emocjonalnie czas jest dla najmłodszych jeszcze **mniej zrozumiały** niż dla dorosłych. Dbając o siebie i swoje zdrowie mentalne warto pamiętać, że zachodzące zmiany, wyczuwalna panika i ogólny chaos wpływają także na **młode organizmy** nie mające jeszcze wykształconego podziału realności problemu i umiejscowienia go w rzeczywistości. Jak zatem zaopiekować się dzieckiem tak, by zabezpieczyć jego zdrowie mentalne?

Oto pomocna recepta **7 praktycznych działań**, których należy się podjąć, aby wspierać codzienne budowanie siły mentalnej i **zabezpieczenie psychiczne** dzieci:

1. Miejsce dobre i piękne.

Stwórzcie wymarzoną przestrzeń na codzienność w domu. Sprawcie, by dziecko chciało do niej wracać, by czuło się tam dobrze. Koniecznie wspólnie zadbajcie o **oświetlenie, odpowiednią temperaturę, kolorystykę i wielkość miejsca.** Niech dywan, którego dotykają stopy będzie miękki i przyjemny. Nauka w domowych warunkach bywa naprawdę uciążliwa, gdy zostaje na wciąż utrudniana **przez bodźce z zewnątrz lub takie, które nie są dostosowane do odpowiedniego skupienia**. Jako rodzic pamiętaj, że połowę każdego dnia, Twoja pociecha jest nijako zmuszona do przebywania w tym stworzonym kąciku edukacyjnym, warto więc, aby wspomnienia stamtąd **budziły pozytywne emocje i reakcje**.

2. Rutyna nie taka zła, jak ją malują.

Zachowajcie poranną rutynę. Nawet jeżeli wszyscy członkowie rodziny działają tylko zdalnie. Przebierzcie się, umyjcie zęby, naszykujcie materiały do pracy, do szkoły. Uczeszcie włosy, przemyjcie twarze, przygotujcie drugie śniadanie. Wprowadźcie zasady dokładnie takie jak przy regularnym trybie wyjścia z domu. **Zapewnij dziecku poczucie normalności w całym tym szaleństwie.**

3. Afirmacje mają rację.

Porozwieszaj na ścianach pozytywne afirmacje umilające dzień całej rodzinie, pociesze lub podopiecznym – **„Świetnie Ci idzie!”, „Nie mogę się doczekać, aż zobaczymy się po pracy”, „Uśmiechnij się właśnie teraz”.** W ten sposób zwiększysz komfort psychiczny czytającym, zapewniając o wzajemnym wsparciu i obecności. Ponadto, tego rodzaju hasła, ukierunkowują myśli na tworzenie dobrych, **pozytywnych mechanizmów** szukania wyjścia i rozwiązania.

4. Aktywne wyzwanie.

Aktywność fizyczna zawsze będzie **wzmacniać ciało i ducha**. Produkcja hormonów szczęścia na wskutek ćwiczeń to jedno z

przyjemniejszych uczuć. Przy okazji dbamy wówczas o dobrą formę i kondycję. Brak ruchu to jedna z głównych przyczyn tego, dlaczego podczas pandemii ludzie tracą **apetyt na życie i pozytywną perspektywę**. Stworzenie wspólnej „tablicy ruchu" lub „aktywnego challengu" wzmocni **więzy rodzinne i zachęci do prowadzenia zdrowego trybu życia.** Zaprojektujcie razem tabelę ruchu, podzielcie sektory na tyle, ilu jest domowników. Z boku wypiszcie dane ćwiczenia np. „pajacyki" „skoki przez skakankę" itd. Codziennie zapisujcie **wyniki**, czyli ile maksymalnie dacie radę zrobić np. pompek w ciągu minuty i **obserwujcie razem progres**. Umówcie się na wspólny cel, którego osiągnięcie będzie skutkować nagrodą i – przede wszystkim – wielką satysfakcją .

5. Wizualizacja.

Ćwiczenia z wizualizacji niesamowicie relaksują, odprężają i wyciszają. Równolegle uspokajają rozproszone umysły i zszargane nerwy. Dają poczucie właściwej przynależności do świata i połączenia ze sobą. Zarówno dzieci jak i dorośli przy pomocy wyobraźni przenoszą się do wyjątkowego miejsca w którym obserwują przeróżne zjawiska, tym samym ćwiczą **kreatywność, mindfulness i mechanizm pozytywnych myśli.** Filmiki z prowadzoną już wizualizacją znajdziecie w internecie, ale gdyby któryś z członków rodziny miał ochotę takową poprowadzić to wystarczy odrobina dobrych chęci. Warto, aby wszyscy zamknęli oczy, a w tle leciała muzyka relaksacyjna wpasowująca się w temat wizualizacji. Np. – spacer po lesie. Słyszymy dźwięki lasu, opowiadając naszym bliskim o tym, jak spacerujemy po mokrym mchu, dotykamy pięknych, śliskich liści, słyszymy szelest i głosy zwierząt, pędzimy leśną ścieżką w dół lub wolno, rozkoszując się czasem, zbieramy grzyby i jeżyny. Taka chwila oderwania się od codzienności ma **zbawienny wpływ na nasze emocjonalne poczucie.**

6. Barometr emocji.

Mówienie o swoich emocjach nie jest dla dzieci łatwe, ale jakże potrzebne! By prawidłowo funkcjonowały regulacje uczuć, ich mechanizm uzewnętrzniania i potrzeba wyrażania, należy opowiadać o tym **co lub jak się czuje, szczególnie w czasie, w którym możemy być przytłoczeni nadmiarem przeróżnych składowych**. Barometr emocji to nic innego jak wykres wskazujący samopoczucie. Dobrze jest, aby każdy członek rodziny takowy posiadał. Planszę dzielimy na dni miesiąca, każdy podpisujemy, a na koniec dnia w odpowiedniej rubryce piszemy, malujemy, kolorujemy, kleimy lub wycinamy emocje. Dorośli mogą napisać jednym zdaniem np. **„Dziś czułam się szczęśliwa" lub „Dużo wydarzeń dzisiejszego dnia sprawiło, że czułam się przytłoczona"**. Twoja pociecha może narysować to jak się czuła lub pokolorować kwadracik na taki kolor jaki dziś ma jej stan emocjonalny. Technika wykonania absolutnie dowolna, ważne aby ten element lub elementy wyrażały stanowisko odczuwania wobec wydarzeń konkretnego dnia. Ułatwi to **monitorowanie samopoczucia bliskich i wzbudzanie reakcji.**

7. Dotyk.

Działanie, które wydaje się być **najprostszym, jest jedną z najbardziej zaniedbywanych metod dbania o relacje**. Dotyk. Poczucie, że ktoś jest blisko daje nam równocześnie poczucie bezpieczeństwa, spokoju i ukojenia. Zapewnianie członków rodziny o tym, że jesteśmy obecni niezależnie od sytuacji wspomaga system odporności mentalnej i fizycznej, bowiem hormony wydzielane przy dobrym dotyku wpływają na prawidłowy stan zdrowia. **Dotykaj przy rozmowie, głaszcz, przytulaj, całuj i trzymaj za rękę.**

bibliografia:
A.R. Szromek, M. Naramski, K. Herman, "Charakterystyka zjawiska dysonansu poznawczego na przykładzie młodzieży akademickiej – Wprowadzenie do badań empirycznych";
Royal College of Psychiatrists Zespół stresu pourazowego: główne fakty;
Aneta Jegier, "Zaburzenia w rozwoju społecznym u dzieci w wieku przedszkolnym, diagnoza i terapia pedagogiczna";
Małgorzata Dragan, "Zdrowie psychiczne w czasie pandemii COVID-19";
Zakład Studiów nad Bezpieczeństwem Wydział Nauk Politycznych i Dziennikarstwa Uniwersytet im. Adama Mickiewicza w Poznania "Nowiny nauki o bezpieczeństwie. Pandemia". E-biuletyn 1(1)2020;
Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę , "Jak nastolatki znoszą ograniczenia związane z epidemią?";
Centeres for Disease Control and Prevention, "Coping with Stress"

zdrowie psychiczne dziecka w czasie pandemii