

Duševní zdraví dětí v době COVIDu



Vážení rodiče!

Stres ze současné situace nedopadá negativně jen na dospělé, ale samozřejmě ovlivňuje i děti a dospívající. Ty trápí stesk po spolužácích, izolace od kamarádů, online výuka, absence zájmových aktivit, obavy z nakažení sebe nebo svých blízkých, ale třeba i nejistá finanční situace rodičů. Dítě ale na rozdíl od dospělého člověka nemá takové schopnosti a možnosti se samo vyrovnat s negativními pocity a myšlenkami a potřebuje naši oporu a pomoc, jinak může být ohroženo různými psychickými problémy a onemocněními (např. úzkosti, deprese, fobie). Děti čím dál častěji řeší, že nevědí, jak mají žít dál, mohou pociťovat až ztrátu smyslu života.

Jak poznám, že má dítě vážné psychické potíže?

Některé z těchto projevů se občas vyskytují zcela běžně, varovným signálem by mělo být, že jsou tyto projevy intenzivní a dlouhodobé:

1. Dítě ztrácí zájem a radost z činností, které mu dříve radost přinášely - lhostejnost, apatie, bezcílné poflakování, neschopnost se radovat...

2. Dítě má často smutnou náladu, je plačtivé, přecitlivělé, v napětí (velké výkyvy nálad, vzdor x lítostivost, kousání nehtů, škubání vlasů...), nadměrně se obává různých situací, lidí...

3. Dítě má potíže s pozorností, objevují se poruchy paměti – nesoustředěnost, zhoršená schopnost si zapamatovat, zapomínání.

4. Dítě se cítí bez energie – zvýšená unavitelnost a potřeba spánku, nevykonnost.

5. Dítě má psychosomatické obtíže – různé bolesti hlavy, břicha, nevolnosti, zažívací problémy bez lékařského nálezu.

6. Dítě má výrazně zhoršený prospěch.

7. Dítě ztrácí sebeúctu a podceňuje se – nevěří si, má pocity méněcennosti, komplexy ze vzhledu...

8. Dítě se chová bezohledně a agresivně – nerespektování pravidel, nezájem o pocity ostatních, výbuchy zlosti, hádky a urážky, rvačky.

9. Dítě trpí pocitem ztráty lásky blízkých – stížnosti na nedostatek zájmu a lásky, uzavřenost.

10. Dítě prožívá pocity viny a je zvýšeně vztahovačné – sebeobviňování, „kvůli mně...“

11. Dítě má pocit beznaděje, zaobírá se myšlenkami na smrt a sebevraždu – např. tajnůstkářské chování, vedení tajného deníku....

12. Dítě se sebepoškozuje – maskované rány, nejčastěji na zápěstích, stehnech (častější u dívek).

13. Dítě má poruchy chování – lže, krade, kouří, experimentuje s alkoholem a drogami, žije ve virtuálním světě více, než v tom reálném...

14. Další jiné – pomočování, přejídání se nebo hladovění, poruchy spánku...

Jak zvládnout "koronavirové" období?



- je dobré stanovit dítěti **pevný denní režim**, jako by bylo ve škole, včetně času na kontakt s kamarády a sport (zaběhat si s kamarádem, vyvenčit společně psa...)
- vymezíme čas, kdy bude dítě **offline** a najdeme pro něj jinou zábavu, než na počítači
- děti o pandemii **informujeme, vysvětlujeme, ale nestrašíme!** – pro děti jsme vzorem, proto je třeba před nimi projevovat jistotu, že se vše zvládne, nepříznivá situace jednou skončí a budeme o ní třeba vyprávět těm, co ji nezažili
- s dětmi **mluvíme o jejich pocitech**, které nijak nesnižujeme, neodbýváme je, ale necháme je projevit
- děti potřebují hlavně **bezpečné a klidné prostředí**, které musíme zajistit my – dospělí (řešit problémy v klidu, nehádat se, držet jako rodina pohromadě)
- vymezíme si určitou část dne, kdy se dětem budeme **věnovat a aktivně je zapojíme** do nějaké činnosti (společenská hra, pomoc v domácnosti, kreativní činnost, výlet do přírody, sport...)
- nebojte si říci o **pomoc**, pokud dítě vykazuje ve zvýšené míře výše uvedené potíže – můžete se obrátit přímo na mne, nebo na krizové linky, pedagogicko psychologickou poradnu, vašeho dětského lékaře nebo dětského psychiatra

Kontakty:

Školní psycholožka – Mgr. Zuzana Trpáková, tel. 736 665 308, zuzana.trpakova@zskompe.cz

Krizové linky:

Linka bezpečí: tel. 606 021 021 (rodičovská linka)

Dětské krizové centrum: tel. 241 484 149 nebo 777 715 215