**PSYCHIKA DZIECI W DOBIE PANDEMII**

ZDROWIE PSYCHICZNE  DZIECI I MŁODZIEŻY W DOBIE PANDEMII

– ZAGROŻENIA I OBJAWY TRUDNOŚCI

Trwająca epidemia odcisnęła duże piętno na zdrowiu psychicznym dorosłych oraz dzieci.  Znalezienie się w nowej, nieznanej sytuacji, lęk o zdrowie swoje i bliskich a także niepokój o przyszłość, wyzwoliło w nas wiele negatywnych emocji.

Obowiązek  sprostania wielu zadaniom i wyzwaniom na które nie byliśmy gotowi, zmęczenie, stagnacja powodują odczuwanie przez nas wielu emocji z którymi nie potrafimy sobie poradzić.  Wyzwala to w nas różne reakcje i zachowania. Każdy z nas w wyniku doświadczeń życiowych, posiadanego światopoglądu interpretuje to co się wokół dzieje na różne sposoby. Ma to odzwierciedlenie w naszych różnorodnych zachowaniach. Jedni bagatelizują zagrożenie,  okazują złość i agresję inni natomiast wypierają zagrożenie szukając spiskowych teorii.

Dzieci spostrzegają i interpretują świat w odmienny sposób niż dorośli. Wynika to z niedojrzałości układu nerwowego oraz deficytów w sferze emocjonalno– społecznej. Procesy myślowe takie jak analizowanie, wnioskowanie, abstrahowanie itp. u dziecka podlega ciągłemu rozwojowi.  Na każdym etapie życia nabywa ono wiele kompetencji, które mają mu ostatecznie pozwolić sprostać wyzwaniom w życiu dorosłym.

Brak wielu umiejętności takich jak  prawidłowe wyciąganie wniosków, tworzenie opinii i sadów     utrudnia dziecku interpretacje rzeczywistości i przystosowanie się do sytuacji. W efekcie nagromadzenia emocji, niezrozumienia sytuacji a także braków mechanizmów zaradczych dzieci  przejawiają wiele niepożądanych zachowań.

Co powinno zwrócić naszą uwagę w zachowaniu dziecka? Co może świadczyć o przeżywanych trudnościach emocjonalnych i psychicznych?

Przede wszystkim każde dziecko jest inne. Rodzic znając je najlepiej powinien obserwować, czy jego syn lub córka zachowuje się w odmienny sposób niż do tej pory. Na odczucia, myśli i zachowanie wpływ mają także cechy charakteru, temperament oraz atmosfera i relacje w rodzinie. Warto zwrócić uwagę, że w zachowaniu wielu dzieci na pierwszy rzut oka nic się nie zmieni. Są to dzieci, które ukrywają emocje, nie dzielą się z innymi swoimi obawami, przemyśleniami. Problem  u takich dzieci będzie dawać o sobie znać objawami somatycznymi.

Młodsze dzieci mają problem z interpretacją zdarzeń a także ze słownym wyrażaniem  emocji. Nagromadzenie trudnych emocji mogą okazywać niewerbalnie poprzez agresję w zachowaniu, która objawia się biciem, kopaniem, pluciem, krzykami.

Niepokojące są także:

* przewlekłe stany rozdrażnienia, złość i znużenie
* obniżony nastrój, smutek, płaczliwość w sytuacjach, w których do tej pory się to nie zdarzało
* powrót do wcześniejszych faz rozwojowych typu: powrót do picia z butelki, ssanie kciuka itp.
* niekontrolowane oddawanie moczu, moczenie nocne, bezsenność , koszmary nocne,
* nieposłuszeństwo, bunt, opór w wykonywaniu obowiązków, czynności, które do tej pory dziecko wykonywało bez większych trudności
* niesamodzielność- potrzeba, aby rodzic za niego wykonywał wyuczone czynności np. karmienie, ubieranie
* objawy somatyczne (bóle głowy, brzucha, nudności itp.) niezdiagnozowane przez specjalistów.

U dzieci starszych i nastolatków może wystąpić wiele kryzysów, zaburzeń adaptacyjnych z powodu nieumiejętności dostosowania się do nowej rzeczywistości, narzuconych ograniczeń, samotności.  Większość problemów nastolatków związana jest z zaburzeniami lękowymi, nastroju i depresji.

Zaniepokoić powinny nas:

* zaburzenia buntownicze, agresja, kompulsywne jedzenie, autoagresja
* sięganie po używki
* labilność emocjonalna, drażliwość, wybuchowość, nieprzemyślane decyzje pod wpływem chwili, emocji
* obniżona motywacja do aktywności sportowych, czynności, które sprawiały do tej pory radość, wzmożona męczliwość
* obniżony nastrój, wzmożony lęk, czarnowidztwo

Warto zauważyć, że przy odpowiednim wsparciu otoczenia dziecka oraz szybkiej interwencji specjalistów można w dużym stopniu uniknąć pogłębienia problemów i rozwinięcia się poważnych zaburzeń psychicznych.

Psycholog dziecięcy, terapeuta

*mgr Ewa Jabłczyńska*