

Wpływ zagrożeń na zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży

opracowanie Bożena Kuka

CZYM JEST ZDROWIE PSYCHICZNE?

- **ZDROWIE PSYCHICZNE** – dobrostan psychiczny, fizyczny i społeczny, a także zdolność do rozwoju i samorealizacji. Oznacza nie tylko brak chorób psychicznych, ale także poczucie własnej wartości i umiejętność czerpania radości z życia.

CO MOŻE NIEPOKOIĆ?

- **SYTUACJE W ZACHOWANIU DZIECKA,** wymagające szczególnej uwagi:
 - Dziecko izoluje się
 - Dziecko jest „tykającą bombą” emocji
 - Dziecko nie przyjmuje pochwał i dobrych słów na swój temat
 - Dziecko zmienia rytm dobowy
 - Dziecko zmienia nawyki żywieniowe

CO MOŻE NIEPOKOIĆ ? C.D.

- Dziecko wykazuje zmiany w obszarze motorycznym
- Dziecko zmienia stosunek do nauki
- Dziecko traci chęć do podejmowania aktywności
- Dziecko podejmuje zachowania ryzykowne
- Dziecko ucieka w świat fantazji
- Dziecko ma na swoim ciele ślady samookaleczeń

CO MOŻE NIEPOKOIĆ? C.D.

- Dziecko zaniedbuje swój wygląd zewnętrzny
- Dziecko zaczyna interesować się chorobami psychicznymi i/lub śmiercią

JAKIE SĄ NAJWAŻNIEJSZE ZABURZENIA PSYCHICZNE ?

- **CZYM JEST LĘK?**

Lęk jest normalną i niezbędną częścią życia. Jest to emocja, która mówi nam, kiedy jesteśmy w potencjalnym niebezpieczeństwie i musimy podjąć działania

Lęk wiąże się z naszym rozwojem, lecz zdarza się, że zamiast pełnić funkcję adaptacyjną, staje się przeszkodą w prawidłowym funkcjonowaniu.

CZYM CHARAKTERYZUJĄ SIĘ ZABURZENIA LĘKOWE?

- **LĘK SAPARACYJNY** - charakteryzuje się skrajnym lękiem lub obawą przed rozłąką z bliskimi, do tego stopnia, że przeszkadza w codziennym życiu. Dzieci z SAD mogą odmawiać chodzenia do szkoły lub udziału w zajęciach, mieć trudności z samodzielnym zasypianiem lub odczuwać objawy fizyczne, takie jak bóle brzucha i głowy.

CZYM CHARAKTERYZUJĄ SIĘ ZABURZENIA LĘKOWE?

- **LĘK UOGÓLNIONY** - charakteryzuje się uporczywym i nadmiernym zamartwianiem się i lękiem, które nie są związane z żadną konkretną sytuacją lub wydarzeniem. Osoby z tym zaburzeniem często martwią się o codzienne sprawy, takie jak sprawy rodzinne, swoje umiejętności lub czy będą w stanie poradzić sobie z wymaganiami codziennego życia.

CZYM CHARAKTERYZUJĄ SIĘ ZABURZENIA LĘKOWE?

- **LĘK UOGÓLNIONY** może prowadzić do poczucia zmęczenia, trudności z koncentracją, drażliwości i problemów ze snem. Objawia się to także ciągłym tuleniem się do członków rodziny, upewnianiem, czy jest kochane, oraz niemożnością zrelaksowania się.

CZYM CHARAKTERYZUJĄ SIĘ ZABURZENIA LĘKOWE?

- **FOBIA SPOŁECZNA** charakteryzuje się tym, że dziecko boi się przebywać w otoczeniu innych ludzi, ma trudności z nawiązywaniem przyjaźni lub czuje się fizycznie źle w sytuacjach społecznych. Niektóre dzieci z fobią społeczną mogą również odczuwać lęk w innych obszarach, takich jak funkcjonowanie w szkole lub spanie poza domem.

CZYM CHARAKTERYZUJĄ SIĘ ZABURZENIA LĘKOWE?

- **ZESPÓŁ LĘKU NAPADOWEGO** - to stan, który dotyka 0,5-5% dzieci i młodzieży. Znacznie częściej występuje w okresie dojrzewania i częściej dotyka dziewcząt. Zaburzenie to charakteryzuje się nawracającymi atakami paniki.

CZYM CHARAKTERYZUJĄ SIĘ ZABURZENIA LĘKOWE?

- **ATAKI PANIKI** to nagłe okresy intensywnego strachu lub niepokoju, które mogą obejmować objawy fizyczne, takie jak przyspieszone bicie serca, duszności lub zawroty głowy. Chociaż ataki paniki mogą być przerażające, nie są niebezpieczne i nie trwają długo. Mogą one jednak bardzo przeszkadzać w codziennym życiu.

JAK OBJAWIA SIĘ DEPRESJA?

- **DEPRESJA to zaburzenie, które charakteryzuje:**
- obniżenie nastroju, utrata chęci do życia, smutek na twarzy, ataki płaczu
- obniżenie poczucia własnej wartości, zwiększenie poczucia winy
- krzyk, trzaskanie drzwiami, kłótnie z domownikami
- objawy towarzyszące: zaburzenia żywienia, bezsenność

JAKIE SĄ ZAGROŻENIA ZABURZEŃ PSYCHICZNYCH?

- **Indywidualne czynniki ryzyka:**
- niska samoocena,
- deficyty rozwojowe: nadpobudliwość, słaba odporność na frustrację, niedojrzałość emocjonalna i społeczna, słaba kontrola wewnętrzna
- cechy charakteru takie jak: impulsywność, skłonność do zachowań ryzykownych, wysoki poziom lęku i niepokoju
- podatność na wpływy
- niski poziom oczekiwania sukcesu
- duże zapotrzebowanie na stymulację
- wcześnie występujące zachowania problemowe (zachowania opozycyjne, buntownicze, agresywne)
- wczesne rozpoczynanie eksperymentowania z substancjami psychoaktywnymi (inicjacja przed 12 rokiem życia)
- pozytywne oczekiwania dotyczące skutków picia alkoholu i używania innych substancji

JAKIE SĄ ZAGROŻENIA ZABURZEŃ PSYCHICZNYCH?

- **Rodzinne czynniki ryzyka:**
- niekorzystne czynniki prenatalne (palenia papierosów lub picie alkoholu przez matkę w czasie ciąży)
- brak więzi z rodzicami, wrogość wobec dziecka
- konflikty rodzinne z udziałem dziecka
- nieprawidłowa realizacja ról rodzicielskich (słaby nadzór nad dzieckiem, małe zaangażowanie rodziców w aktywność dziecka, surowa dyscyplina w domu lub brak dyscypliny, niekonsekwencja wychowawcza)
- przyzwalające postawy rodziców wobec różnych zachowań problemowych dzieci
- antyspołeczne wzorce ról w dzieciństwie, negatywne wzory starszego rodzeństwa (picie, palenie, używanie narkotyków)
- przestępczość, nadużywanie środków psychoaktywnych przez rodziców, choroby psychiczne rodziców

JAKIE SĄ ZAGROŻENIA ZABURZEŃ PSYCHICZNYCH?

- **Czynniki ryzyka związane ze szkołą:**
- zły klimat społeczny szkoły, niski poziom nauczania, brak wsparcia nauczycieli
- wczesne niepowodzenia w nauce
- negatywny stosunek do szkoły i obowiązków szkolnych
- problemy z zachowaniem w szkole

JAKIE SĄ ZAGROŻENIA ZABURZEŃ PSYCHICZNYCH?

- **Czynniki związane z rówieśnikami:**
- przynależność do niekonstruktywnej grupy rówieśniczej (rówieśnicy z problemami w zachowaniu, nie respektujący norm społecznych, używający substancji psychoaktywnych)
- obserwowanie u rówieśników aprobaty dla używania substancji psychoaktywnych
- odrzucenie przez rówieśników

JAKIE SĄ ZAGROŻENIA ZABURZEŃ PSYCHICZNYCH?

- **Czynniki środowiskowe:**
- duża dostępność substancji psychoaktywnych
- nasilenie przemocy w środowisku lokalnym
- bieda, niski status społeczno-ekonomiczny
- wysoka przestępczość, nieprzestrzeganie prawa

JAKIE SĄ CZYNNIKI CHRONIĄCE PRZED ZABURZENIAMI PSYCHICZNYMI?

- **Czynniki chroniące indywidualne:**
- wysoka inteligencja, zdolność uczenia się, ciekawość poznawcza
- posiadanie planów i celów życiowych, aspiracje edukacyjne
- zrównoważony temperament, towarzyskość, dobre zdolności adaptacyjne
- sprawne mechanizmy samokontroli (radzenie sobie z negatywnymi emocjami, kontrola impulsów)
- poczucie własnej wartości, wiara we własne możliwości
- optymizm i pogoda ducha
- umiejętności społeczne (porozumiewanie się z innymi w sytuacjach konfliktowych, rozwiązywanie problemów, asertywność, poczucie własnej skuteczności)

JAKIE SĄ CZYNNIKI CHRONIĄCE PRZED ZABURZENIAMI PSYCHICZNYMI?

- **Czynniki chroniące rodzinne:**
- silna więź z rodzicami
- zaangażowanie rodziców w życie dziecka
- wsparcie ze strony rodziców, zaspokajanie potrzeb dziecka (emocjonalnych, poznawczych, społecznych i materialnych)
- zasady rodzinne, jasne oczekiwania rodziców

JAKIE SĄ CZYNNIKI CHRONIĄCE PRZED ZABURZENIAMI PSYCHICZNYMI?

- **Czynniki chroniące związane ze szkołą:**
- poczucie przynależności do szkoły
- pozytywny klimat szkoły i wsparcie nauczycieli
- wymaganie od uczniów odpowiedzialności i udzielania sobie wzajemnej pomocy
- wzmocnienia pozytywne, okazje do przeżycia sukcesu i rozpoznawania własnych osiągnięć

JAKIE SĄ CZYNNIKI CHRONIĄCE PRZED ZABURZENIAMI PSYCHICZNYMI?

- Czynniki chroniące rówieśnicze:
- przynależność do pozytywnej grupy rówieśniczej (rówieśnicy akceptujący normy, z aspiracjami edukacyjnymi, prospołeczni)

JAKIE SĄ CZYNNIKI CHRONIĄCE PRZED ZABURZENIAMI PSYCHICZNYMI?

- **Czynniki chroniące środowiskowe:**
- zaangażowanie w konstruktywną działalność (dostęp do klubów młodzieżowych, klubów sportowych, wspólnot religijnych, wolontariat)
- przyjazne i bezpieczne sąsiedztwo (dostęp do ośrodków rekreacji, klubów, poradni, ośrodków interwencji kryzysowej)
- obecność wspierających, mądrych dorosłych (mentorów, wychowawców, trenerów, księży itp.)

WNIOSEK

Dzieci nie wystarczy KOCHAĆ,

Dzieci muszą CZUĆ, ŻE SĄ KOCHANE.