

ZDROWIE PSYCHICZNE

A black and white photograph of a person with their hands clasped in front of their face, set against a background of radial motion blur. The person's face is obscured by their hands, and the background consists of numerous lines radiating from the center, creating a sense of intense motion or psychological distress.

Nie ma zdrowia bez zdrowia psychicznego.

Współcześnie nastolatki zmagają się z wieloma problemami, których nie doświadczali ich rodzice, lub które były mniej powszechne. Obecnie nastolatek musi zmierzyć się z wieloma trudnymi sytuacjami, które dotyczą różnych sfer – emocjonalnej, społecznej, poznawczej.

Dzisiejsza młodzież żyje w innej rzeczywistości niż Ty, Rodzicu. Pamiętaj o tym.



- Nie ma podwórek, mniej jest znajomych w realnym świecie, a więcej w wirtualnej rzeczywistości. Zwiększyła się presja na sukces i szczęśliwe życie, a wszystko co ujawnione może być przedmiotem porównań w mediach społecznościowych.
- Ogromne zmiany cywilizacyjne wpłynęły negatywnie na zdrowie psychiczne młodzieży, uwidacznia się spadek zadowolenia z życia u młodych ludzi, a przy tym wzrost poczucia samotności i wykluczenia. Zwiększyła się liczba zachorowań na depresję i prób samobójczych.

Nastolatki mają ciągle te same potrzeby. Poszukują miłości, znaczenia, bliskości, ważnych relacji, uważności rodziców. Pragną być podobni do ważnych dla nich dorosłych, a zarazem trochę się od nich różnić. Poszukują wolności, szacunku, bycia docenionym i poczucia bycia wyjątkowym



Rodzice



- Nastolatka nie da się podnieść i posadzić tam, gdzie według Ciebie Rodzicu powinien się znaleźć.
- Przychodzi moment, gdy tracisz nad nim fizyczną kontrolę. Jako dorośli nie masz wyjścia – musisz wyjaśniać mu różne rzeczy, dawać rady, których czasem nie posłucha, mnożyć przykłady.
- Najważniejsze: rozmawiaj z nim, bądźcie ciekawi siebie nawzajem, dyskutujcie na argumenty, negocjujcie. Niech Cię żywo interesuje, jakie gry lubi Twoje dziecko, jakiej muzyki słucha, co ogląda najchętniej na YouTube.

Rodzice są pierwszymi osobami, które mogą dostrzec zmiany nastroju lub zachowania, które wydają się nadmierne lub niezwykłe, być może trwające dłużej niż przeciętnie. Jeśli Ciebie, jako Rodzica, coś niepokoi i wydaje Ci się, że może wskazywać na problem, nie bój się zgłosić do specjalisty: lekarza, psychologa, psychoterapeuty, pedagoga szkolnego.

Kiedy Twoje dziecko nie może wyleczyć przeziębienia, idziesz do pediatry. Kiedy Twoje dziecko od dłuższego czasu chodzi smutne, nerwowe lub zirytowane, warto udać się po pomoc. W obu przypadkach może się okazać, że „To nic takiego”, ale również w obu przypadkach może się okazać, że **„To był najwyższy czas na działanie”**.

Jak zatem pracować nad rozwojem zdrowia psychicznego naszych dzieci?

O zdrowie psychiczne dbajmy tak, jak o zdrowie fizyczne – starajmy się to robić każdego dnia. Oto kilka propozycji, jak w codziennych relacjach z dziećmi i nastolatkami dbać o ich samopoczucie.



Rodzicu zacznij od:

- rozmów na tematy, które są dla Was ważne (plany, marzenia, wartości),
- dostrzegania swoich mocnych stron,
- wspólnego spędzania czasu (gry, robienie posiłków, spacery),
- wprowadzenia filozofii szacunku (między rodzicem a dzieckiem/nastolatkiem i rodzeństwem),
- pokazuj swojemu dziecku na swoim przykładzie: optymizm, pozytywne zachowanie,
- zrozumienie i akceptację uczuć, regulację emocji oraz konstruktywne rozwiązywanie problemów - dziecko uczy się poprzez modelowanie,

- stwórz jasne oczekiwania i przewidywalne procedury – dziecku łatwiej funkcjonuje się w środowisku, które jest dla niego przewidywalne i którego zasady są zrozumiałe, to jednocześnie buduje poczucie bezpieczeństwa i pewności siebie, daje podstawy do lepszego funkcjonowania społecznego,
- zadbaj o pozytywną atmosferę w domu – to pomoże dziecku lub nastolatkowi czerpać przyjemność i zainteresowanie życiem,

- kiedy dziecko przychodzi do Ciebie ze swoim problemem, nie mów do niego: „Nie przesadzaj”, „Nie masz powodu do zmartwień” albo „Zrób coś pożytecznego, to Ci przejdzie”, „Inni mają gorzej”, **powiedz zamiast tego**, że jesteś dla niego, że zawsze go wysłuchasz i zrobisz wszystko, co w Twojej mocy, żeby mu pomóc, jeśli zajdzie taka potrzeba,
- codziennie rozmawiaj z dzieckiem – nie wystarczy zapytać „Jak było w szkole?”, warto pytać o szczegóły i z odpowiedzi dziecka starać się wnioskować, czy nie dzieje się coś niepokojącego,

- bądź uważny i obserwuj zmiany - jeśli dziecko jest rozdrażnione, nagle traci zainteresowanie swoimi pasjami lub spotkaniami z rówieśnikami, pojawiają się u niego problemy z koncentracją, pogarsza się w nauce lub nie chce chodzić do szkoły, brać udziału w lekcjach zdalnych, uczęszczać na praktyki zawodowe, to są to alarmujące sygnały, które świadczą, że dziecko przeżywa trudności.



- Problemy ze zdrowiem psychicznym nie dotyczą jedynie dorosłych, lecz także dzieci i nastolatków. Szczególnie okres dorastania charakteryzuje się intensywnymi zmianami na wszystkich płaszczyznach rozwoju - biologicznej, psychologicznej i społecznej. W tym czasie w dość szybkim tempie pojawiają się zarówno oznaki dojrzewania płciowego, jak i zmiany w obszarze rozwoju społeczno - emocjonalnego i poznawczego.
- Posłuszne, grzeczne dziecko nagle zmienia się w buntownika, który ma własne zdanie, własne tajemnice oraz własną grupę odniesienia. Jednakże manifestowana odmiennność czy też pewność siebie nastolatka, bywa niejednokrotnie fasadą, za którą **kryją się takie emocje jak lęk, zagubienie, smutek, osamotnienie, bezradność czy wściekłość.**

**Czego nie widzą
dorośli?**

**Czasami warto
zanurkować !!!**

GÓRA LODOWA UCZNIA

CO WIDZĄ DOROŚLI

Niechęć do nauki

Opracowanie: Tomasz Tokarz

Specyficzne problemy
w uczeniu się

Chaos
informacyjny

Zaangażowanie
w hobby

Wzorce z domu

Problemy rodziców

Relacje z uczniami

Zawód miłośny

Zakochanie

Brak poczucia sensu

Nierozumienie treści

Przemęczenie

Rozwojowe zmiany mózgu

Hormony

Problemy emocjonalne

Opinia rówieśników

Doświadczenia szkolne

CZEGO NIE WIDZĄ

Potrzeba
zabawy

Potrzeba
niezależności

Strach
przed oceną

Stres

Choroby

Fobie

Niska
samoocena

Zaburzenia
lękowe

Stany
depresyjne

Kompleksy

Fizjologia

Nawyki

Znużenie

Nieadekwatne
oczekiwania

Poczucie braku
autonomii

www.tomasztokarz.net

DEMOTYWATORY.PL

Czego nie widzą dorośli

Czasem warto zanurkować...

Dane statystyczne wskazują, iż około jedna trzecia nastolatków w Polsce ma objawy **depresji**, z tego **jeden na stu ma myśli samobójcze**.

Niestety, my dorośli często nie zdajemy sobie sprawy z tego, że agresja, chwiejność nastrojów czy „lenistwo dziecka”, to nie skutek młodzieńczego buntu, ale **objawy depresji**. Z depresją kojarzy się nam tylko smutek, przygnębienie czy apatia. Tymczasem u młodzieży objawy te mogą występować w niewielkim nasileniu albo wcale. Często na pierwszy plan wysuwa się arogancja, agresja czy abnegacja. Nastolatek zna ogólnie przyjęte normy społeczne, ale je łamie. Może przy tym nadużywać alkoholu, eksperymentować z narkotykami albo prowokować bójki, okaleczać się.

Rodzicu zwróć uwagę gdy u Twojego dziecka zaobserwujesz:

- pogorszenie zdolności intelektualnych
- nagłe pojawienie się gorszych stopni,
- wagarowanie, odmówienie chodzenia do szkoły, udziału w lekcjach zdalnych, zaniechanie praktyk zawodowych,
- dziecko nagle przestaje czerpać radość z tego, co sprawiało mu przyjemność - zaprzestaje uprawiania sportu, aktywności fizycznej, nadmiernie przesiaduje przed komputerem,
- spadek zainteresowań, zaniechanie spotykań z przyjaciółmi,
- dziecko jest zamknięte w sobie albo nadmiernie pobudzone,
- dziecko ma zawroty i bóle głowy, bóle karku, kończyn, brzucha,
- zauważyłeś, że dziecko się samookalecza,

- zbyt dużo snu lub bezsenność,
- wycofanie się z dotychczasowych relacji,
- zmiana zachowania – rozdrażnienie, płaczliwość, negatywizm,
- myśli samobójcze,
- Izolowanie się od domowników
- uczucie ciągłego zmęczenia,
- drażliwość, zmienność nastrojów,
- przytłaczający smutek,
- Poczucie osamotnienia, niezrozumienia, rozpacz,
- niekontrolowane wybuchy złości, wściekłości lub cynizm,
- ciągle zamartwianie się, poczucie winy, umniejszanie własnej wartości,
- zaburzenia koncentracji, kłopoty w podejmowaniu decyzji,
- brak lub spadek zainteresowania, apatia,
- zmiany apetytu i wagi ciała,
- nadmierne zainteresowanie tematyką śmierci, umierania

Rodzicielska czujność, zrozumienie, a przede wszystkim, mądra troskliwa obecność w życiu dziecka, to najlepsza **profilaktyka zapobiegania depresji u dzieci i młodzieży.**

Podobnie jak w przypadku zdrowia fizycznego, nikt nie przechodzi przez życie bez problemów ze zdrowiem psychicznym. Wiele z nich jest normalną częścią naszej egzystencji, to dzięki nim uczymy się i rozwijamy. Z czasem również pokonujemy je – sami, bądź z pomocą najbliższych. Niestety, w przypadku niektórych osób problemy, które się u nich pojawiają, są na tyle poważne, że wsparcie i wskazówki ze strony przyjaciół czy rodziny są niewystarczające i potrzebna jest wówczas **specjalistyczna pomoc.**

Rodzicu, jeżeli coś Cię niepokoi w zachowaniu swojego dziecka, zauważyłeś jakieś trudności, **REAGUJ**, zwróć się o pomoc do wychowawcy, pedagoga, skorzystaj ze wsparcia specjalistów psychiatry, psychologa, psychoterapeuty.

Pamiętaj Rodzicu nie jesteś sam 😊



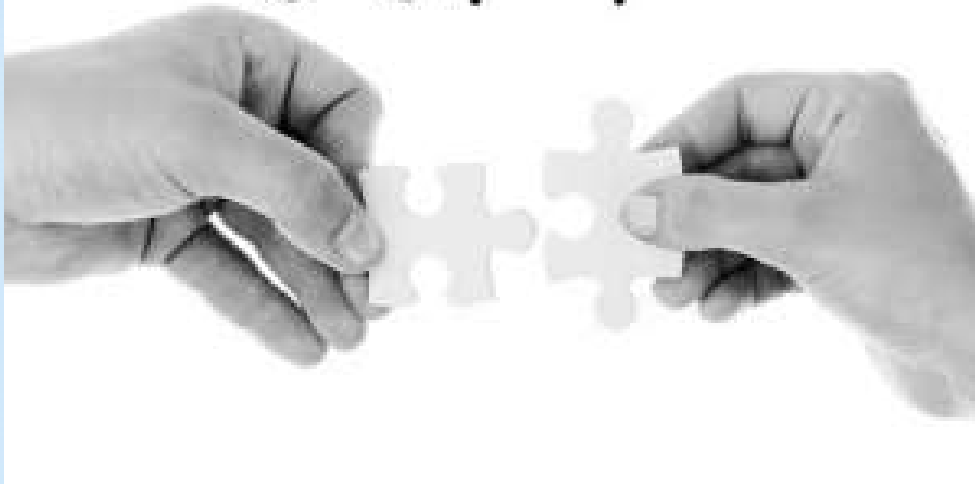
Pomoc w kryzysie psychicznym przydatne numery:

<https://forumprzeciwdepresji.pl/wazne-telefony-antydepresyjne>

800 080 222 – całodobowa bezpłatna infolinia dla dzieci, młodzieży, rodziców

116 111 - Telefon zaufania dla Dzieci i Młodzieży

Sięgnij po pomoc



Pomoc
Psychologiczna



Dziękuję za uwagę

**psycholog
Barbara Wilczek**