

Psychika dzieci potrzebuje wsparcia, zwłaszcza systemowego

„Sytuacja była zła, a teraz niestety będzie jeszcze gorsza” – tak stan zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży podsumowała podczas tegorocznej XX edycji Konferencji „Polka w Europie” dr Ewa Odachowska-Rogalska, kierownik Zakładu Psychologii Klinicznej Dzieci i Młodzieży Instytutu Psychologii Akademii Pedagogiki Specjalnej.

– Zawiedliśmy nasze dzieci, nie potrafiliśmy być dla nich autorytetem, pokazaliśmy swoje słabości i nie nauczyliśmy ich radzić sobie z emocjami – przekonywała specjalistka. COVID-19 dotknął każdej sfery życia dzieci, szczególnie mocno wpłynął jednak na ich psychikę. O zapaści systemu opieki psychiatrycznej wieku rozwojowego mówi się od dawna, a pandemia jeszcze pogłębiła kryzys.

Długofalowe skutki pandemii w tym zakresie można podzielić na trzy główne problemy:

- rozluźnienie więzi z rówieśnikami,
- izolację i naukę w trybie zdalnym oraz
- nieprawidłowe relacje rodziców i opiekunów z dziećmi.

Kryzysowa sytuacja pandemiczna padła na podatny grunt: już w 2019 r. mniej więcej co piąte dziecko w Polsce miało zaburzenia psychiczne. Nowych badań jeszcze nie mamy, ale z praktyki wiadomo, że tych przypadków jest więcej.

Światowe trendy

Trudna sytuacja jest na całym świecie. Dane pochodzące z raportu UNICEF z 2021 r. wskazują, że 17% z 71 mln zakażeń SARS-CoV-2 w 107 krajach świata dotyczyło dzieci i młodzieży do 20. roku życia. 1 na 7 spośród nich funkcjonowało przez większość ubiegłego roku w społecznej izolacji, a co najmniej 1 na 3 dzieci z różnych powodów nie mogło uczestniczyć w edukacji zdalnej. Część uczniów, którzy wypadli z systemu szkolnego, nie miała dostępu do sprzętu umożliwiającego naukę zdalną, inni wstydzi się wyglądu domu rodzinnego lub obecnej w nim przemocy.

– Według danych Światowej Organizacji Zdrowia, na zaburzenia psychiczne cierpi od 10% do nawet 20% dzieci na świecie – mówiła dr Ewa Odachowska-Rogalska. W 2017 r. Polska znalazła się na drugim miejscu w Europie pod względem samobójstw osób nieletnich. Zaburzenia depresyjne dotyczą nawet 2% dzieci między 6. a 12. rokiem życia; u większości z nich stwierdza się również współistniejące zaburzenia lękowe. Część powstałych w czasie pandemii opracowań szacuje, że liczba przypadków depresji u dzieci i młodzieży wzrosła nawet o 37%. Wszystko to w momencie poważnego krajowego kryzysu psychiatrii dziecięcej.

Dlaczego tak się dzieje?

Zdrowia psychicznego dzieci nie można rozpatrywać w oderwaniu od kontekstu. Na ich rozwój mają wpływ zarówno czynniki biologiczne, rodzinne oraz społeczne, jak i psychologiczne. Na tę złożoną sieć zależności dodatkowo silnie oddziaływały czynniki związane z pandemią. Jeśli choćby jeden z elementów nie działa poprawnie, psychika dziecka lub młodego człowieka nie

będzie rozwijała się prawidłowo, w sposób zrównoważony. W efekcie możemy mieć do czynienia z zaburzeniami emocjonalnymi (depresja, zaburzenia lękowe i autodestruktywne, tendencje samobójcze) lub zachowaniami agresywnymi czyli nieradzeniem sobie ze złością.

– *Reakcja na sytuację kryzysową jest wypadkową i może być bardzo różna, choć znamy pewne prawidłowości. Przyjmuje się, że chłopcy i starsze dzieci częściej reagują agresją, natomiast dziewczynki i młodsze dzieci raczej emocje tłumią* – wskazała dr Ewa Odachowska-Rogalska.

Wpływ pandemii na zdrowie psychiczne dzieci zmieniał się w czasie jej trwania. W pierwszych miesiącach uczniowie byli zadowoleni z nauki zdalnej. Więcej czasu na kontakt z własnymi dziećmi poświęcali także rodzice. Mniej więcej od czerwca wszyscy zaczęli jednak negatywnie odczuwać wzrost obciążenia nauką i pracą on-line. Połowa uczniów oceniła naukę zdalną jako mniej atrakcyjną, co czwarty miał problem z przyswojeniem materiału. Co drugi młody człowiek zauważył pogorszenie się relacji rówieśniczych – wynika z badania Instytutu Profilaktyki Zintegrowanej z kwietnia 2020 r.

W ocenie dziecka

Z kolei według raportu Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę z września ubiegłego roku, jedna trzecia dzieci w wieku 13–17 lat określiła swój stan psychiczny jako zły. W tej fazie pandemii dzieci skarżyły się na zmęczenie spowodowane siedzeniem przed ekranami, przeładowanie informacjami i niezrozumienie ze strony rodziców. Nauka zdalna zaburzyła też codzienną rutynę, a izolacja wywoływała napięcia i stres. – *Młodzi ludzie bali się o zdrowie swoje i swoich bliskich, mieli również problemy z radzeniem sobie ze złym samopoczuciem* – powiedziała ekspertka.

Bardzo negatywnie na stan psychiczny dzieci i młodzieży działało nasilenie przemocy. Najczęściej tę eskalację widać było w rodzinach, w których występowały uzależnienia i choroby psychiczne. Odnotowano co prawda mniejszą liczbę zgłoszeń wszczynających procedurę Niebieskiej Karty, ale prawdopodobnie tylko z powodu ograniczeń w działalności ośrodków pomocy społecznej. Potwierdza to znaczący wzrost liczby kontaktów z Telefonami Zaufania.

Co należy zrobić?

– *Pandemia sprawia, że zaciągamy dług zdrowotny w obszarze psychicznym. Jej negatywny wpływ będziemy odczuwać jeszcze przez długie lata. Wszystkie nierozwiązane problemy wrócą w postaci zaburzeń zdrowia psychicznego albo zachowań problemowych* – przestrzegła dr Odachowska-Rogalska, kierownik Zakładu Psychologii Klinicznej Dzieci i Młodzieży Instytutu Psychologii APS.

Poprawa stanu zdrowia psychicznego najmłodszych, wzmocnienie ich umiejętności radzenia sobie z sytuacjami kryzysowymi i emocjami wymaga systemowych, specjalistycznych zmian. Nie bez znaczenia są jednak także codzienne działania profilaktyczne, takie jak kampanie społeczne i wsparcie rodzin w budowaniu relacji z dziećmi.