



ZDROWIE PSYCHICZNE DZIECI

dr Joanna Hałaj



Ministerstwo Rodziny
i Polityki Społecznej



Po pierwsze
Rodzina!

KONKURS MINISTRA RODZINY I POLITYKI SPOŁECZNEJ
I PEŁNOMOCNIKA RZĄDU DO SPRAW POLITYKI DEMOGRAFICZNEJ



FUNDACJA
Misji Obywatelskiej



FUNDACJA

Misji Obywatelskiej

Z MYŚLĄ O RODZINIE Z MISJĄ O PRZYSZŁOŚCI

Projekt dofinansowany w konkursie
Ministerstwa Rodziny i Polityki Społecznej
„Po pierwsze Rodzina!” na rok 2022!



Ministerstwo Rodziny
i Polityki Społecznej



Po pierwsze
Rodzina!

KONKURS MINISTRA RODZINY I POLITYKI SPOŁECZNEJ
I PEŁNOMOCNIKA RZĄDU DO SPRAW POLITYKI DEMOGRAFICZNEJ



dr Joanna Hałaj

Psycholog, psychoterapeuta, nauczyciel akademicki. Prowadzi własną praktykę psychologiczną dzieci, młodzieży i dorosłych diagnozując zaburzenia psychosomatyczne. Jej zainteresowania naukowe skupiają się wokół psychologii klinicznej. Autorka kilkudziesięciu artykułów naukowych, książek z zakresu psychologii oraz inicjatorka psychologicznych konferencji naukowych z cyklu: Psychologia-Medycyna-Duchowość, których celem jest szeroka psychoedukacja społeczeństwa.

ZDROWIE PSYCHICZNE DZIECI

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) traktuje zdrowie, zarówno fizyczne jak i psychiczne w kategoriach pozytywnych, tzn. nie tylko jako brak chorób, lecz obecność pozytywnych stanów psychofizycznych i społecznych oraz stan osiągnięcia najważniejszych dla człowieka wartości, którym towarzyszy subiektywne poczucie pozytywnej jakości swojego życia. Zatem zdrowie psychiczne to pełny dobrostan fizyczny, psychiczny i społeczny człowieka. Jest ono rozumiane jako stan dobrego samopoczucia, dzięki któremu możemy wykorzystywać swoje zdolności i rozwijać umiejętności, podejmować wyzwania, szukać rozwiązań sytuacji życiowych. Światowa Organizacja Zdrowia publikując dokumenty dotyczące zdrowia psychicznego, wskazuje na istotny wpływ jakości życia i stanu zdrowia z okresu dziecięcego na późniejsze zachowania, a także na strategie radzenia sobie z trudnościami, poczucie spełnienia i satysfakcji.

Współcześnie zatem nie bez powodu, sygnalizuje się troskę o zdrowie psychiczne dzieci. Psychiatrizy i psychologowie dziecięcy oraz psychoterapeuci alarmują, że statystyki bezlitośnie rosną w obszarze zaburzeń żywienia, epizodów afektywnych, czyli depresyjnych, epizodów psychotycznych, a także wskazują na epidemię samookaleczania się, czy próby samobójcze. W sytuacji trudności dostępu do specjalistów, problem staje się jeszcze poważniejszy. W Polsce funkcjonuje niewiele ponad 500 specjalistów zajmujących się leczeniem psychiatrycznym najmłodszych pacjentów, dla porównania, psychiatrów dorosłych jest 4782, w tym 4514 wykonujących zawód. Według danych Naczelnej Izby Lekarskiej na koniec lutego 2021 r. wśród krajów UE, Polska uplasowała się na ostatnim miejscu, jeśli chodzi o współczynnik psychiatrów na 100 tys. mieszkańców.

Wyniki ogólnopolskiego naukowego badania jakości życia dzieci i młodzieży, zleconego przez Rzecznika Praw Dziecka, wskazują na bardzo niepokojący stan psychiczny dzieci, co siódme dziecko w Polsce odczuwa niezadowolenie ze swojego życia w stopniu zagrażającym jego zdrowiu psychicznemu. Połowa młodych ludzi nie akceptuje samych siebie. Biorąc pod uwagę szczegółowe wyniki badań młodszych uczniów szkoły podstawowej, eksperci wskazują na niepokojące odpowiedzi dotyczące: samooceny – co dziesiąte dziecko ocenia siebie bardzo

krytycznie, odczuwania smutku – 17 procent często lub zawsze było smutne, oraz poczucia samotności – czuje się tak 12 procent uczniów klasy 2. szkoły podstawowej. 12 procent uczniów klasy 6. szkoły podstawowej nie odczuwa zadowolenia z życia, a 11 procent rzadko lub nigdy się nie bawiło. Prawie jedna trzecia, 32 procent, przynajmniej jako dość częste określa symptomy tak złego samopoczucia, że nie miało ochoty nic robić, a 29 procent odczuwa smutek. Aż 27 procent często lub zawsze czuje, że ma wszystkiego dość. Jedna czwarta młodszych nastolatków (26 procent) więcej niż często chce zmienić coś w swoim ciele, a jedna piąta (19 procent) martwi się swoim wyglądem. Podobny odsetek uczniów – 18 procent – nie jest z siebie zadowolony, przy czym dziewczynki znacznie krytyczniej podchodzą do oceny swojej osoby.

Źródła tego stanu są złożone i wieloaspektowe, zatem z pewnością warto dokonać analizy problematyki, celem zapobiegania niebezpiecznemu, narastającemu problemowi, aby chronić najmłodsze pokolenie przed autodestrukcją oraz przed chorobami psychicznymi, aby w przyszłości tworzyć zdrowe, funkcyjne społeczeństwo. Do czynników ryzyka występowania zaburzeń psychicznych u dzieci zalicza się m.in. zaburzenia psychiczne rodziców, przemoc domową i szkolną, nadużycia seksualne w dzieciństwie, niski status socjoekonomiczny rodziny, niepowodzenia szkolne, wykluczenie społeczne, niskie kompetencje społeczne, nadużywanie substancji psychoaktywnych. Należy zatem pamiętać, że jakość zdrowia psychicznego w okresie dzieciństwa ma wpływ na rozwój i zakres nabytych umiejętności, efektywność nauki, sposób budowania relacji z ludźmi, a także radzenie sobie z napotkanymi w życiu trudnościami.

Dokonując analizy wpływu czynników na zdrowie psychiczne dzieci, należy przede wszystkim zastanowić się czy współcześnie jest zaspokajana podstawowa potrzeba psychologiczna dziecka: bezpieczeństwa, która w sposób bezapelacyjny determinuje cały psychorozwój dziecka. Bezpieczny styl przywiązania dziecka do rodzica stanowi fundament bezpiecznego poznawania świata, gdyż dziecko ma poczucie, że ma tzw. bezpieczną przystań, do której zawsze może wracać i że jest nią rodzic okazujący bezwarunkową miłość i responsywność. Jak pisze Jeffrey Young: „W bezpiecznym

domu rodzice są zawsze dostępni fizycznie i psychicznie". Potrzeba bezpieczeństwa to najważniejsza potrzeba, która pojawia się już przy narodzinach dziecka, zatem każde odtrącenie emocjonalne przez rodzica, nawet niezależne od niego jak np. depresja poporodowa matki, będzie już na tym etapie miała wpływ na przyszłe zdrowie psychiczne dziecka. Dlaczego poczucie bezpieczeństwa stanowi tak istotny czynnik zdrowia psychicznego? W sytuacji, gdy dziecko nie ma zaspokojonej potrzeby bezpieczeństwa rozwija się lęk podstawowy, który wpływa na poczucie nieważności, bezradności, zagrożenia w świecie kształtując w dalszych etapach rozwojowych neurotyczną osobowość. Osoba neurotyczna będzie zatem charakteryzowała się nadmiernym przeżywaniem negatywnych emocji, stanów lękowych, smutku, poczucia winy, niską odpornością na stres. Należy podkreślić, że sama dostępność fizyczna rodziców nie jest wystarczająca do właściwego rozwoju dziecka, gdyż koniecznym jest również spełnienie drugiego warunku, a mianowicie stabilności emocjonalnej. Rodzic, który sam ma problemy ze swoimi przeżyciami nie nawiąże z dzieckiem szczerzej, bliskiej, autentycznej relacji, czyli nie stworzy silnej więzi emocjonalnej niezbędnej do bliskości z dzieckiem, która z kolei buduje zaufanie, warunkuje otwartą komunikację, chęć zwierzenia się i sięgania po wsparcie u rodzica. Bliskie relacje rodzic-dziecko oparte na szacunku, zrozumieniu, traktowaniu dziecka w sposób poważny z jego problemami – buduje poczucie bezpieczeństwa. Rodzic mający własne problemy emocjonalne, będzie ukierunkowany na siebie, na radzenie sobie z swoimi stanami psychicznymi, nie pozostawiając w sobie miejsca na analizę przeżyć dziecka czy też umniejszając problematykę emocjonalną małego człowieka. Rodzic może przebywać z dzieckiem wiele godzin, ale jeśli nie jest zaangażowany emocjonalnie w życie dziecka, nie uczestniczy w jego życiu w sposób autentyczny „tu i teraz”, to nie wejdzie w jego świat na tyle głęboko i prawdziwie, aby zrozumieć dziecka przeżycia. Rodzi to w dziecku poczucie osamotnienia, zagubienia i strachu przed życiem, otaczającą rzeczywistością, która wydaje mu się być zbyt przerażająca tworząc poczucie, że wszystko go przerasta. Chroniąc dziecko przed poczuciem nieważności, odrzucenia, pozostawiania go samemu sobie, istotne jest zadbać o tzw. quality t

ime, oznacza to 20-30 minut czasu spędzanego z dzieckiem w ciągu każdego dnia. W tym czasie cała uwaga skierowana jest na dziecko, na relacje z nim, co oznacza, że nie wykonujemy innych czynności.

Dziecko wchodząc w życie przedszkolne napotyka i zмага się z wieloma trudnymi dla niego emocjami, choćby z rozstaniem z rodzicem, z którym był związany. W tym okresie ujawnić mogą się pierwsze zaburzenia adaptacyjne, lęk separacyjny – owoce wcześniejszych etapów rozwojowych. Następnie dziecko czekają wyzwania młodszego wieku szkolnego, w którym to okresie dostrzega się typowe problemy zdrowia psychicznego, związane z obniżonym nastrojem, stresem, lękiem podczas pokonywania następujących po sobie etapów edukacyjnych. W tym świetle warto podkreślić, że dzieciństwo jest podstawowym okresem życia, kiedy to tworzą się fundamenty związane z odpornością psychiczną. To w jaki sposób dziecko zostanie przeprowadzone przez dorosłych zarówno rodziców jak i nauczycieli przez kolejne etapy rozwoju, w jaki sposób z pomocą dorosłych pokona naturalne kryzysy rozwojowe, w taki sposób ukształtuje się w nim poczucie sprawczości, kompetencji psychospołecznych, komunikacji z rówieśnikami i ludźmi, w efekcie nauczy się regulować emocje, radzić z trudnościami traktując je jak wyzwania, a nie przeszkody nie do pokonania czy też jako stresory. W toku wspierającej dziecko interakcji „Ja – Świat” kształtuje się poczucie własnej wartości, samoocena.

Rodzic, który jest obecny w życiu dziecka poprzez bliski kontakt emocjonalny, bez trudu zauważy, „wyczuje” zmiany emocjonalne jakie powoli lub nagle zaszły w jego dziecku i będzie mógł szybko zainterweniować. Uważny rodzic szybko dostrzeże zmiany w zachowaniu i samopoczuciu takie jak obniżony nastrój, zaburzenia snu, zaburzenia odżywiania, a także w braku radości z aktywności, które kiedyś sprawiały dziecku radość.

W obliczu narastającej ilości rozwodów, należy również pamiętać, że jakiegokolwiek kryzysy w rodzinie czy w małżeństwie będą także wpływały na dobrostan psychiczny dziecka, uszczuplając dziecka zasoby. Warto wówczas być w kontakcie emocjonalnym z dzieckiem, z jednej strony nie obciążając je wiadomościami i emocjami, chroniąc a z drugiej strony tłumaczyć to co należy, adekwatnie do

jego rozwoju, jednocześnie dbając o rozładowywanie jego napięć psychofizycznych związanych z danym wydarzeniem, a w sytuacji poważnych zmian w życiu rodzinnym, jak rozwód, żałoba, zadbać nawet profilaktycznie o profesjonalną pomoc psychologiczną.

Zdrowie psychiczne dzieci z pewnością jest warunkowane postawą rodzicielską, budowaniem jego poczucia ważności dla rodzica, a także stylem życia współczesnej rodziny. Rodzice zapewniają wiele potrzeb materialnych dziecka, sami dużo pracując, kosztem czasu dla rodziny. Współczesne dzieci wielokrotnie pozostawiane są same sobie z trudnym dla nich okresem dorastania, problemami szkolnymi, czy z niesatysfakcjonującymi relacjami z rówieśnikami. Trudności z regulacją własnych emocji odzwierciedlają się w destabilizacji emocjonalnej, w bólu psychicznym, który domaga się redukcji. Dziecko nie znając sposobów radzenia sobie z trudnym stanem emocjonalnym, sięga po niekonstruktywne sposoby radzenia sobie z napięciami psychofizycznymi poprzez np. samookaleczenia, uzależnienia behawioralne, doprowadzając swój stan psychiczny do jeszcze większej autodestrukcji. Nieumiejętność radzenia sobie ze stresem, presją szkolną czy rodziców i rówieśników – życiową presją, doprowadza dziecko do wycofywania się, zamykania w sobie, a w konsekwencji do załamania psychicznego, które może przybierać przeróżne formy.

Jak pomagać współczesnemu dziecku, które jak się wydaje, nie jest wystarczająco przygotowywane przez dorosłych do rozumienia co się z nim emocjonalnie i psychicznie dzieje, do radzenia sobie ze swoimi emocjami w obliczu zagrożeń cywilizacyjnych, jakie niesie technologia, Internet, media społecznościowe czy łatwa dostępność do używek. Po pierwsze zapobiegać. Uważnie obserwować rozwój dziecka i wychodzić naprzeciw jego psychologicznym potrzebom rozwojowym. Czynnikiemami chroniącymi dziecko przed zaburzeniami psychicznymi są:

- Skupienie na dziecku pełnej uwagi,
- Chwalenie dziecka,
- Okazywanie mu miłości,
- Rozmawianie o uczuciach dziecka oraz o ważnych dla niego sytuacjach życiowych,
- Dawanie dziecku przykładu sobą: czyli jak radzimy sobie ze złością,

- jak rozmawiamy o emocjach, jak odżywiamy się prawidłowo, jak akceptujemy siebie i innych,
- Chronienie dziecka przed konfliktami rodzinnymi.

Zdrowie psychiczne dzieci w znacznej mierze zależy od wpływu rodziny, szkoły i rówieśników. Zdrowa psychika kształtuje się u dziecka dzięki pozytywnym doświadczeniom w toku jego rozwoju i poznawania świata. Szczególnie pomocne mogą zatem stać się dobrze skonstruowane programy przedszkolne, szkolne i rodzinne w przeciwdziałaniu zaburzeniom psychicznym i osobowościowym dzieci. Zatem działaniami z zakresu prewencji należałoby objąć najbliższe otoczenie dziecka: rodziców oraz nauczycieli, aby stawali się kompetentnymi wychowawcami.

Właściwości i zdolności, jakimi charakteryzują się zdrowe psychicznie dzieci, można przedstawić na podstawie badań Jellinek, Patel i Froehle, którzy wymienili między innymi: zdolność do przeżywania i wyrażania szerokiego wachlarza emocji, pozytywna samoocena, szacunek do innych, poczucie bezpieczeństwa, zdolność do funkcjonowania zgodnie z normą rozwojową dla danego etapu rozwoju, zdolność do inicjowania i podtrzymywania znaczących, głębszych relacji.

Opisując zdrowie psychiczne dzieci, należy pamiętać, że jest ono integralną częścią zdrowia fizycznego. Zdrowie fizyczne bowiem wpływa na powodzenia szkolne zarówno w sferze nauki jak i kontaktów z rówieśnikami. Oba obszary determinują przeżywane emocje, myślenie a także zachowanie. Dzieci z fizycznymi dolegliwościami zdrowotnymi z powodu licznych ograniczeń są bardziej narażone niż dzieci sprawne fizycznie na zaburzenia depresyjne.

Ze względu na to, że szkoła może wzmacniać zdrowie psychiczne dzieci poprzez obserwację, uważność i niejednokrotnie większe kompetencje diagnostyczne nauczyciela niż rodzica, a z drugiej strony może je powodować lub nasilać toksycznymi relacjami, warto dokonać opisu tego obszaru życia dziecka. Analizę należałoby zacząć od relacji między rówieśnikami w szkole. Według Światowej Organizacji Zdrowia, przemoc rówieśnicza jest uznawana za najpoważniejszy czynnik ryzyka zdrowia psychicznego związany ze szkołą. Przemoc

rówieśnicza przyczynia się do narastania wielu poważnych problemów w obszarze zdrowia psychicznego i zaburzeń m.in. do depresji, zaburzeń lękowych w tym fobii szkolnej, do zaburzeń psychosomatycznych (ból głowy, brzucha), obniżenia poczucia własnej wartości, a nawet do prób samobójczych i samobójstw dokonanych. W tej sytuacji szkoła, a dokładnie środowisko pedagogiczne świadome zagrożeń może wpływać na wzmacnianie czynników ochronnych dzieci przed zaburzeniami u dzieci. Wpływ na zdrowie psychiczne dzieci m.in. będzie miało poczucie przynależności do grupy szkolnej, do rówieśników, gdyż stanowi o dobrym przystosowaniu społecznym dziecka. Należy podkreślić, że więź z rówieśnikami przyczynia się także do budowania poczucia tożsamości, samooceny i akceptacji siebie, gdyż nawiązuje się je poprzez bliskie, przyjazne relacje z rówieśnikami i nauczycielami. Ponadto wpływ na dobre samopoczucie dziecka a tym samym jego nastrój i w efekcie zdrowie psychiczne ma przyjazna atmosfera w klasie, którą tworzą zarówno uczniowie jak i nauczyciele. Nie mniej istotne jest uczenie dzieci w szkole zachowań prospołecznych, które wpływają na rozwój społeczny dzieci. Niesienie pomocy innym buduje poczucie odpowiedzialności za drugiego człowieka, pozytywną samoocenę, zaspakaja potrzebę bycia ważnym, potrzebnym i użytecznym, daje pozytywne informacje zwrotne o swojej sprawczości.

Jedną z podstawowych zasad dbania o zdrowie psychiczne dzieci jest kultywowanie zasady: „w zdrowym ciele, zdrowy duch”, zatem niezmiernie ważna jest praca nad zdrowiem fizycznym poprzez m.in. aktywność fizyczną, sport, prawidłowe odżywianie, właściwa liczba godzin snu, zachowanie prawidłowego rytmu dobowego, umiejętność wypoczyniania, relaksowania się. Mocny organizm wzmacnia zdrowie psychiczne i jest najsilniejszym czynnikiem ochronnym. Nierozładowany stres skutkuje kumulacją negatywnych emocji i wpływa w sposób znaczący na zdrowie fizyczne. Coraz częściej dzieci same sygnalizują rodzicom chęć wizyty u psychologa. Psychoedukacja szkolna wyposaża ich w wiedzę, że zdrowie psychiczne jest tak samo ważne jak fizyczne. Obecnie to raczej rodzice miewają więcej zastrzeżeń, stereotypów i niechęci, przez co zdarza się, że zbyt późno interweniują. Z pewnością o zdrowiu psychicznym dzieci decydować będzie także dostępność do

profesjonalnej pomocy, czyli psychologa, psychiatry, czy to pedagoga i psychologa szkolnego. Jak wiadomo, leczenie dzieci nie należy do zadań szkoły, jednak szkoła jako ważna instytucja w kształtowaniu osobowości dziecka powinna posiadać wykwalifikowaną kadrę, potrafiącą dostrzec niepokojące symptomy, wiedzieć jak dyskretny sposób i do kogo skierować ucznia a po ewentualnym powrocie z leczenia np. szpitalnego, wiedzieć w jaki sposób pomóc w ponownej adaptacji do szkolnego życia.

W niniejszej analizie zdrowia psychicznego dzieci, wspomniano wyżej ogólnie o ważnym jego aspekcie, a mianowicie o regulacji emocjonalnej. To istotny obszar, gdyż samoświadomość swoich procesów emocjonalnych, jakie zachodzą pod wpływem różnych zdarzeń, pozwala dziecku zrozumieć co się z nim dzieje. Właściwe zarządzanie emocjami sprzyja w podejmowaniu racjonalnych decyzji, bez ulegania wewnętrznym impulsom. Nabywanie kompetencji z zakresu zarządzania psychiką, emocjami jest skutecznym sposobem ochrony dzieci przez psychicznymi kryzysami.

Zapoznając dziecko z zarządzaniem własnymi emocjami, należy zacząć od wprowadzenia je w poznanie alfabetu emocjonalnego, czyli nazywania poszczególnych emocji, odróżniania i różnicowania. Nabycie umiejętności nazywania emocji pełni niezbędną funkcję adaptacyjną. Zdolność ta wyposaża dziecko w wiedzę, jaką informację za sobą niesie dana emocja, co może ona oznaczać, jak nią pokierować, a w konsekwencji jak „wyprowadzać z siebie” nieprzyjemny stan w sposób konstruktywny, a nie destrukcyjny. Niewłaściwie wyuczone sposoby radzenia sobie z emocjami mogą skutkować między innymi samookaleczeniami. Napięcia psychofizyczne, ból psychiczny, kiedy jest dla dziecka nie do wytrzymania powoduje, że szuka ono dostępnych i znanych mu sposobów jego rozładowania. Należy wskazać i wytłumaczyć dziecku, że autodestrukcyjne rozładowania tworzą błędne koło, gdyż nawet jeśli przyniosą ulgę, to na krótką chwilę, po czym wrócą ze zwielokrotnioną mocą. Należy również przekazać, że konstruktywne rozładowania nie tylko nauczą prawidłowych reakcji, ale i uwolnią długotrwale od psychonapięć. Dziecko ma prawo nie rozpoznawać swoich emocji, gdyż niejednokrotnie dorośli nie posiadają

takiej wiedzy i umiejętności, a co dopiero dziecko, które wkracza w świat emocjonalnego chaosu, a niejednokrotnie nie ma kto dziecka wyposażyć w te zdolności, jeśli sam rodzic nie rozumie swoich stanów psychoemocjonalnych. Jest to zatem umiejętność trudna nie tylko dla dziecka, gdyż w jednej chwili zwykle czujemy więcej niż jedną emocję. Z pomocą osoby o wysoko rozwiniętej inteligencji emocjonalnej, można uczyć dziecko rozpoznawania i akceptowania emocjonalnego świata. Osobą taką, która dziecku daje wsparcie emocjonalne i uczy podróżować po swoim wewnętrznym świecie powinien być odpowiednio przygotowany nauczyciel i rodzic. Istotnym jest, aby dorośli, będący edukatorami dziecka emocji, sami wiedzieli i przekazywali dzieciom wiedzę o naturalności przeżywania emocji adekwatnych do sytuacji, uświadamiania, że te negatywne emocje, też są potrzebne.

Istotne jest zatem uczenie dzieci samokontroli, instruując je w treningu uważności, a ponadto dostarczać dziecku technik i narzędzi do radzenia sobie z emocjami, takimi jak wizualizacja, czy metoda self – reg. Założeniem jej jest, że trudne zachowanie dziecka jest wynikiem przeciążenia stresem, czyli zachwianą równowagą pomiędzy stanem pobudzenia, a ilością doświadczanych bodźców, a drogą do zmiany negatywnego zachowania, może być wsparcie dziecka w rozpoznaniu źródeł stresu i pomoc w zrównoważeniu napięcia i poziomu energii. Zdolność samouspokojenia się jest bardzo istotnym czynnikiem radzenia sobie z trudnymi stanami emocjonalnymi.

Aby te wszystkie umiejętności dziecko posiadało, niezbędna jest jednak praca dorosłych nad sobą, własna świadomość siebie i swoich uczuć, gdyż nie można nauczać dziecka czegoś, czego sam dorosły nie jest nauczony. Zdrowie psychiczne dzieci jest uwarunkowane wieloma czynnikami, ale w największym stopniu uwarunkowane jest kompetencjami psychologicznymi rodziców, nauczycieli i wychowawców.