



Pierwsze objawy kryzysu psychicznego u dzieci i młodzieży

Co zrobić, gdy zauważysz u swojego dziecka objawy wskazujące na kryzys psychiczny? Jak dać dziecku wsparcie i gdzie szukać pomocy?

Obserwuj swoje dziecko

Nie zawsze łatwo zauważyć, że z dzieckiem dzieje się coś złego. Może ono skutecznie ukrywać problemy i udawać, że wszystko jest w porządku. Oznaki kryzysu psychicznego często łatwo pomylić ze zmianami w zachowaniu związanymi z dojrzewaniem. Zdarza się, że po pomoc zgłaszamy się dopiero wtedy, kiedy załamanie zdrowia psychicznego się pogłębiło, gdy:

- doszło do samookaleczenia
- pojawił się alkohol lub narkotyki
- dziecko odmówiło chodzenia do szkoły
- zaczęły się próby samobójcze.

Na problemy psychiczne bardziej narażone są osoby bardzo wrażliwe.

Co powinno Cię zaniepokoić

- objawy obniżonego nastroju i stresu, takie jak: smutek, przeciążenie, napięcie
- zaburzenia odżywiania, np. zjadanie stresu lub wprost przeciwnie – stosowanie restrykcyjnych diet
- objawy somatyczne, które jednak nie mają przyczyny somatycznej, takie jak bóle: głowy, stawów, pleców, brzucha, czy towarzyszące lękowi: przyspieszone bicie serca, potliwość, drżenie rąk
- wycofywanie się z kontaktów społecznych
- zaburzenia snu, takie jak bezsenność, poczucie ciągłego zmęczenia, nadmierna senność (przyczynia się do nich także światło emitowane z komputerów, telefonów, tabletów, telewizorów)
- pogorszenie wyników w szkole i spadek zaangażowania w naukę
- problemy wychowawcze, jak agresywne zachowania, płaczliwość, nadpobudliwość, drażliwość, wybuchowość
- problemy dotyczące relacji z otoczeniem, takie jak agresja, łamanie prawa, wandalizm, używanie substancji psychoaktywnych
- zachowania autodestrukcyjne, takie jak nadużywanie alkoholu, narkotyków i innych substancji uzależniających, okaleczanie się, myśli i próby samobójcze.

Reaguj, gdy się martwisz

Często bagatelizujemy nasze obawy. Mamy nadzieję, że problemy same miną. To błąd! Powinniśmy zacząć działać. Problemy ze zdrowiem psychicznym często się pogłębiają. Alarmująca powinna być każda zmiana w zachowaniu. Jeśli podejrzewasz, że dziecko jest w depresji lub wręcz może planować samobójstwo – zrób coś natychmiast.

- Odważ się zapytać, jak się czuje, i daj sobie czas na słuchanie.
- Mówienie o samobójstwie nie zwiększa ryzyka, że dziecko odbierze sobie życie. Wręcz przeciwnie – może temu zapobiec.
- Jeśli dziecko nie chce Ci powiedzieć, co się dzieje, znajdź kogoś, przed kim będzie mu łatwiej się otworzyć, np. psychologa czy psychoterapeutę. Czasem dziecku lepiej rozmawia się z taką osobą niż z rodzicem, którego może nie chcieć martwić.

W nagłej sytuacji zagrożenia życia lub zdrowia

- dzwoń na numer alarmowy [112](#)
- dzwoń na pogotowie ratunkowe [999](#)
- udaj się na najbliższą izbę przyjęć w szpitalu, w którym znajduje się oddział psychiatryczny dla dzieci
- udaj się na SOR (szpitalny oddział ratunkowy) w szpitalu, w którym znajduje się oddział psychiatryczny dla dzieci

W takich sytuacjach nie potrzebujesz skierowania!

Rozmawiaj z empatią, troską i zrozumieniem

Nie mów dziecku: „będzie dobrze”, „inni mają gorzej”, „po prostu się uśmiechnij”, „znowu masz doła”, „nie rozczulaj się nad sobą”.

Zamiast tego powiedz wprost: „jestem obok”, „nie jesteś sam”, „martwię się o ciebie”, „wydaje mi się, że potrzebujesz pomocy”, „razem to pokonamy”, „nie zostawię cię”, „kocham cię”.

Nawet jeśli nastolatek wycofuje się z kontaktu i zamyka w sobie, a nawet Cię odpycha, bardzo potrzebuje Twojego wsparcia. Daj mu odczuć, że jesteś cały czas obok, w gotowości, by pomóc.

Cztery elementy, które pomogą Ci porozumieć się z dzieckiem:

- słuchaj
- okazuj empatię
- zgadzaj się z tym, co mówi
- bądź dostępny.

Zadbaj dodatkowo

- Zatrósz się o zachowanie rytmu dobowego (spanie w nocy, a nie w dzień), wysypianie się i stałe pory posiłków.
- Zachęć dziecko do działań, które pomagają zrozumieć i wyrazić uczucia, jak np. pisanie pamiętnika.
- Interpretuj problemy jako coś normalnego, co przydarza się wszystkim i z czym można dać sobie radę. Nie trać przy tym cierpliwości.
- Zachęć dziecko do aktywności fizycznej – ale nie na siłę. Poszukaj czegoś, co będzie mu najbardziej odpowiadało, np.: zajęć z jogi, tańca, sztuk walki, pływania.

Telefony wsparcia

Jeśli potrzebujesz porady lub wsparcia w związku ze zdrowiem psychicznym dziecka lub szukasz odpowiedzi na

pytania dotyczące jego zachowania, skorzystaj z telefonów wsparcia! Uzyskasz tam fachową pomoc psychologiczną. Po drugiej stronie są życzliwe osoby, które znają się na problemach psychicznych i wiedzą, jak Ci pomóc.

[Pobierz listę telefonów wsparcia](#) 

Magazyn „Ze Zdrowiem” nr 5

Więcej informacji o zapobieganiu problemom natury psychicznej i ich rozwiązywaniu znajdziesz w magazynie „Ze Zdrowiem” nr 5. Tematem przewodnim tego magazynu jest zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży. Dowiesz się m.in.:

- na jaką pomoc możesz liczyć w systemie opieki zdrowotnej
- jak wspierać dziecko od pierwszych chwil (prewencja).

[Pobierz bezpłatny magazyn „Ze Zdrowiem”](#) 

Artykuł powstał dzięki współpracy NFZ z [Fundacją eFkropka](#), w ramach [Forum Organizacji Pacjentów](#).

Za infor