pacjent.gov.pl

Pierwsze objawy kryzysu psychicznego

Data aktualizacji
2024-10-04

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. zajadanie 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.

Przeczytaj o depresji u dzieci i młodzieży.

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.

Przeczytaj o leczeniu psychicznym dzieci i młodzieży.

> **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.

Przeczytaj, jak wspierać rozwój psychiczny dziecka.

Zadbaj dodatkowo

- Zatroszcz 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.