

PROBLEMY ZDROWIA PSYCHICZNEGO MŁODZIEŻY

W skutek izolacji społecznej

01 czerwca 2021 r

Marta Górską-Szczotkowska

Psycholog szkolny

POWIATOWY ZESPÓŁ SZKÓŁ NR 2 W WEJHEROWIE

Główne problemy uczniów wynikające ze zdalnego nauczania: Wyniki diagnozy potrzeb uczniów

- zmniejszenie motywacji do nauki (większość uczniów twierdzi, że nauczanie zdalne wymagało od nich mniej wysiłku niż stacjonarne oraz że ich wyniki edukacyjne wzrosły)
- negatywny wpływ na edukację
- wzrost lęku o powodzenie na egzaminach maturalnych i zawodowych
- zwiększenie izolacji społecznej (preferencje w kontaktach zdalnych)
- zwiększenie czasu spędzanego online (ryzyko uzależnienia)
- obniżenie sprawności fizycznej
- pogorszenie zdrowia psychicznego
-

Pogorszenie zdrowia psychicznego

Możliwe problemy zdrowia psychicznego uczniów:

- obniżenie nastroju, stany depresyjne
- zaburzenia lękowe
- uzależnienia
- zaburzenia odżywiania
- zaburzenia rytmu dobowego
- samookaleczanie
-



Obniżenie nastroju, stany depresyjne

Objawy podstawowe:

- Obniżony nastrój przez większą część dnia niepodlegający wpływowi wydarzeń zewnętrznych
- Utrata zainteresowań i zdolności odczuwania radości
- Zmniejszenie energii – wzmożona męczliwość, zmniejszenie aktywności

Objawy dodatkowe:

- Osłabienie uwagi i koncentracji
- Niska samoocena i mała wiara w siebie
- Poczucie winy i zamartwianie
- Pesymistyczne widzenie przyszłości
- Myśli i czyny samobójcze
- Zaburzenia snu
- Zmiany w apetycie (najczęściej obniżenie, chudnięcie)

Kryterium czasowe- 2 tygodnie.



Prawie jedna trzecia nastolatków cierpi na objawy depresji

Jeżeli niepokoi Cię zachowanie Twojego dziecka - poszukaj fachowej pomocy

W Polsce działa ponad **200 ośrodków** środowiskowej opieki psychologicznej i psychoterapeutycznej dla dzieci i młodzieży

Sprawdź

Ministerstwo Zdrowia

The infographic features a blue background with white and red text. It includes an illustration of two young women, one in a blue sweater and one in a red sweater, embracing. A speech bubble contains text about seeking help for a child's behavior. A map of Poland is shown with a white button labeled 'Sprawdź' and a cursor icon. The logo of the Ministry of Health is in the bottom left corner.

zaburzenia lękowe

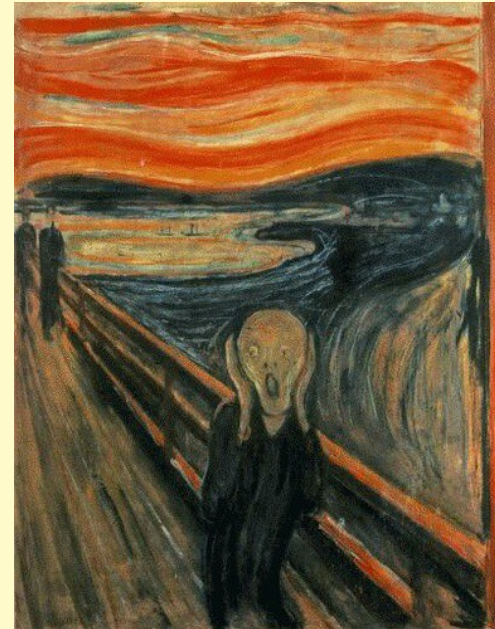
Objawy psychiczne lęku

- **Objawy w sferze emocjonalnej:** obawa, martwienie się, uczucie zagrożenia czy przerażenia, drażliwość, wewnętrzny niepokój.
- **Objawy w sferze poznawczej:** trudności w koncentracji uwagi, zaburzenia pamięci, derealizacja i depersonalizacja, zmęczenie



Zespół lęku uogólnionego (F41.1)

- Nadmierne obawy związane z występującymi sytuacjami, wydarzeniami i konfliktami, trwające ponad 6 miesięcy.
- Niektóre objawy towarzyszące:
 - niepokój lub uczucie napięcia wewnętrznego, drażliwość,
 - szybkie męczenie się, utrudnione oddychanie, bicie serca,
 - trudności w koncentracji uwagi lub uczucie pustki w głowie,
 - bycie „na krawędzi”, niemożność wypoczynku,
 - wzmożone napięcie mięśni, ból mięśni,
 - wzmożona reakcja na zaskoczenie, bezsenność.



Zespół lęku panicznego (F41.0)

- Nawracające (kilka w m-cu) napady panicznego lęku, nie związanego z konkretną sytuacją, nie dające się przewidzieć.
- Napad paniki charakteryzuje się
 - narastającym lękiem,
 - nasilonymi objawami wegetatywnymi i
 - odczuciem umierania, utraty kontroli bądź popadania w szaleństwo

Po pewnym czasie pojawia się lęk przed wystąpieniem kolejnego napadu lęku (lęk antycypacyjny).



Uzależnienie

- Podgrupa „Zachowania uzależniające” zawiera „Uprawianie hazardu” i „Uzależnienie od gier”, które przekłada się na nowo zdefiniowane zaburzenie psychiczne „charakteryzujące się zaburzeniami kontroli gier, zwiększającym się pierwszeństwem gier w stosunku do innych działań do tego stopnia, że gry dominują nad innymi zainteresowaniami oraz codziennymi czynnościami, a także kontynuacją gry mimo wystąpienia negatywnych skutków”. Warunkiem jest tu znaczne upośledzenie funkcjonowania społecznego, które trwa przez 12 miesięcy, chyba że objawy są bardzo poważne i w takim przypadku kryterium czasowe może ulec skróceniu.
-
- ICD-11 wprowadza rodzaj uzależnienia od internetu, który jednak ma również zastosowanie do nadmiernych nawyków związanych z graniem offline.

Co dzieci robią przy komputerze

- Grają
- Oglądają filmy
- Oglądają Youtube
- Uczą się
- Rozmawiają, dzielą zainteresowania
- Rozwijają zainteresowania
- Poznają ludzi, nawiązują relacje
- Słuchają muzyki



Gdy dziecko ma problem...

- Czy jesteś najważniejszym źródłem pomocy dla swojego dziecka?
- Czy codziennie rozmawiasz ze swoim dzieckiem? Nawet jeżeli jesteś zajęty, zastanów się czy czynność którą wykonujesz jest ważniejsza niż rozmowa z dzieckiem, szczerze zainteresowanie jego światem. Brak szczerości w relacji skutkuje wycofaniem się dziecka z relacji z rodzicem.
- Daj dziecku poczuć, że jest dla Ciebie najważniejsze, że troszczysz się o nie. Spędzajcie razem miło czas.
- Czy umiesz nie przerywać dziecku, nie wcinać się w jego wypowiedzi i prawdziwie go wysłuchać? Wejdź w buty swojego dziecka i na chwile zdejmij swoje.
- Pozwól innym pomóc swojemu dziecku. Im więcej bliskich, życzliwych osób ma młody człowiek, tym lepiej.

Postawa ku dziecku

Jeżeli dorosły chce być osobą znaczącą dla dorastającego, a więc taką, której warto słuchać, szanować jej zasad, przestrzegać reguł, liczyć się z jej zdaniem, musi **najpierw zaangażować się i zainteresować światem młodego człowieka.**

Zaangażowanie to nie oznacza moralizowania, dawania rad, strofowania, bo wówczas granica między dorosłym a dorastającym staje się nieprzepuszczalna. Oznacza natomiast, że dorosły **będzie słuchał, zadawał pytania, starał się zrozumieć** i dawał wskazówki adekwatne do sytuacji i momentu w rozwoju, w którym znajduje się dorastający, a nie tylko zgodne z tym, jak według niego “powinno być”.

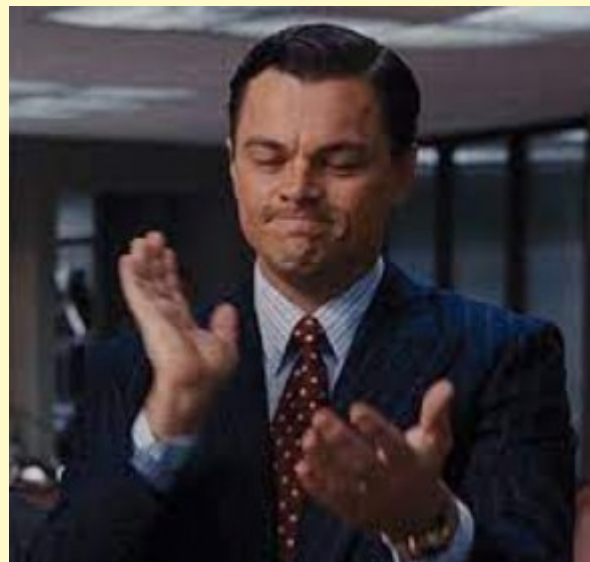
Błędy popełniane w komunikacji z dzieckiem

- ⦿ nakazywanie,
- ⦿ ostrzeganie, groźba,
- ⦿ moralizowanie,
- ⦿ głoszenie kazań,
- ⦿ „powinieneś?”, „musisz”,
- ⦿ dawanie rad, sugerowanie,
- ⦿ robienie wykładu,
- ⦿ krytykowanie,
-
- ⦿ ośmieszanie,
- ⦿ wydawanie ocen pozytywnych,
- ⦿ pocieszenie,
- ⦿ wypytywanie,
- ⦿ dowcipkowanie
-



CHWALIĆ ?!?

Wzmocnienia pozytywne są istotne dla prawidłowego rozwoju osobowości. Zdecydowanie za mało ich mają ze strony „istotnych dorosłych”. Każdego dnia są krytykowane, jak więc mają budować prawidłową samoocenę, skoro są nieustannie bombardowane informacjami, że zawodzą i nie spełniają oczekiwań dorosłych.



Krytyka może być motywująca, gdy:

- jest wybrana odpowiednia pora i miejsce,
- w cztery oczy,
- uświadomisz danej osobie, że ją cenisz,
- patrzysz prosto w oczy,
- mówisz prawdę,
- krytykujesz zachowanie a nie człowieka
-
- podkreśl dobre cechy danej osoby,
- ustalisz spotkanie, by przeanalizować zachowanie,
- mówisz bez ironii,
- wyrażasz troskę o ucznia,
- naprowadzasz, wskazujesz, podpowiadasz.
-

ROZWIĄZANIE KRYZYSU TOŻSAMOŚCI PODSTAWOWYM ZADANIEM DORASTAJĄCEGO

Zdaniem Roberta Havighursta (1981) na okres adolescencji przypadają następujące zadania rozwojowe:

- 1) ukształtowanie roli męskiej lub kobiecej,
- 2) akceptacja swojego wyglądu i kontrola nad własnym ciałem,
- 3) rozwijanie ideologii (systemu wartości ważnego w codziennych wyborach),
- 4) **osiągnięcie niezależności uczuciowej od rodziców i innych osób dorosłych,**
- 5) ukształtowanie nowych, bardziej dojrzałych więzi z rówieśnikami obojga płci,
- 6) przygotowanie do małżeństwa i życia w rodzinie,
- 7) przygotowanie do kariery zawodowej (niezależności ekonomicznej).

**Ktoś: Czemu ciągle słuchasz piosenek o samobójstwie i morderstwach?
Edgy nastolatka:**



Normatywność dzisiejszego nastolatka

- Jedzenie samemu w pokoju jest ok.
- Siedzenie cały dzień w mroku jest ok.
- Jedzenie śniadania o 12 jest ok.
- Pobudka o godz. 15 jest ok.
- Spędzenie całej nocy przed ekranem jest ok.
- Nie ma sensu jechać kawał drogi, żeby spotkać się z kolegami, skoro mogę to zrobić na Discordzie.
-



Charakterystyka nastolatka

- 1) nieśmiałość, wrażliwość i zarazem agresywność,
- 2) konflikt między ideologiami, stylem życia i wartościami,
- 3) emocjonalne napięcie,
- 4) skłonności do radykalizmu, rygoryzmu w myśleniu i działaniu,
- 5) wycofanie,
- 6) trudności z wykorzystywaniem posiadanych kompetencji,
- 7) brak rozeznania we własnych przeżyciach i możliwościach.
- 8) negatywizm, czyli odrzucanie tego, co proponują dorośli, zarówno rodzice, jak i inne osoby.

Jest to najczęściej przejaw rozpoczynającej się właśnie poważnej i trudnej pracy młodego człowieka nad sobą i koncepcją swojego życia.

Najważniejsze przyczyny powstawania negatywnych emocji wśród nastolatków to:

- często niezrozumiałe dla nastolatka zmiany własnego ciała,
- spadek i znaczne wahania samooceny,
- trudności w szkole,
- niska pozycja w grupie rówieśników,
- problemy rodzinne, jak np. trudności w komunikowaniu się z rodzicami, nieporozumienia z rodzeństwem,
- przeciążenie czy poczucie przeciążenia obowiązkami domowymi.
- niedogodne warunki nauki
- zaległości
- niepewność słuszności wyboru zawodu
- problemy koleżeńskie (odrzućenie)
- problemy w domu (deprywacja potrzeb)
- nieumiejętność uczenia się

-

Naukowcy zwracają uwagę na rolę działań interwencyjnych i prewencyjnych polegających na wspieraniu nastolatków w budowaniu **pozytywnej wizji własnej przyszłości**. Dzięki temu mogą one zyskać „bufor” chroniący przed negatywnym oddziaływaniem innych czynników na rozwój.

Na podstawie: Chen, P. i Vazsonyi, A. T. (2011). Future orientation, impulsivity, and problem behaviors: A longitudinal moderation model. *Developmental Psychology*, 47, 1633–1645.

**Dziękujemy za
uwagę**

Powiatowy zespół szkół nr 2 w Wejherowie