

Młodzież – problemy i zaburzenia



Wspieranie i zrozumienie naszych dzieci

Program szkolenia

Co będziemy omawiać

1

Czym jest
zdrowie
psychiczne

2

Czym są
zaburzenia

3

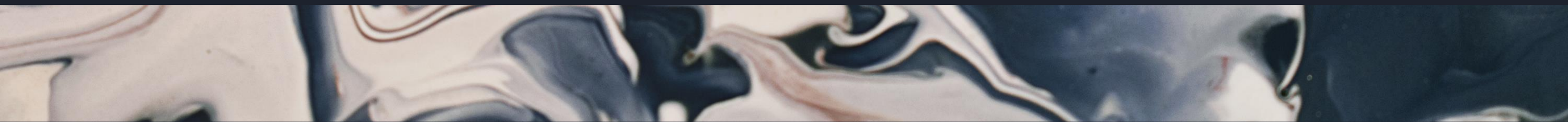
Wczesne oznaki
i objawy - na co
należy zwracać
uwagę

4

Wsparcie
rodziców

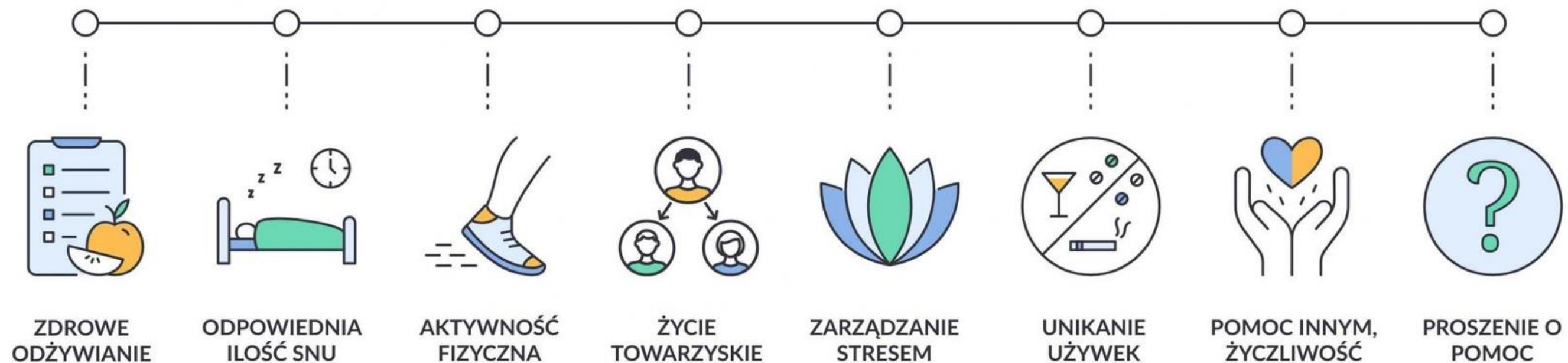
5

Kiedy szukać
pomocy
specjalisty



Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) zdrowie psychiczne to dobrostan fizyczny, psychiczny i społeczny człowieka, a także zdolność do rozwoju i samorealizacji. Pojęcia użyte w tej definicji mają szerokie znaczenia. Ich rozumienie jest subiektywne, uwarunkowane kulturowo i środowiskowo.

ZDROWIE PSYCHICZNE



Problemy ze zdrowiem psychicznym mogą spotkać każdego.

Odczuwanie zadowolenia z życia



nastolatki

31 %

Wcale, trochę, średnio

27 %

Ogromnie



młodzież

50 %

Wcale, trochę, średnio

14 %

Ogromnie

Nastolatki (uczniowie 6. klas szkół podstawowych)
Młodzież (uczniowie 2. klas szkół ponadpodstawowych)

Ogólnopolskie badanie na próbie 5800 uczniów, międzynarodowy wystandaryzowany kwestionariusz The KIDSCREEN, czerwiec 2021. Badanie wykonała firma Danae sp. z o.o.

Problemy ze zdrowiem psychicznym mogą spotkać każdego.

Niezadowolenie ze swojego życia. Stan zagrażający zdrowiu psychicznemu



dzieci

Chłopcy

17 %

Dziewczęta

14 %



nastolatki

Chłopcy

11 %

Dziewczęta

15 %



młodzież

Chłopcy

11 %

Dziewczęta

15 %

Dzieci (uczniowie 2. klas szkół podstawowych)

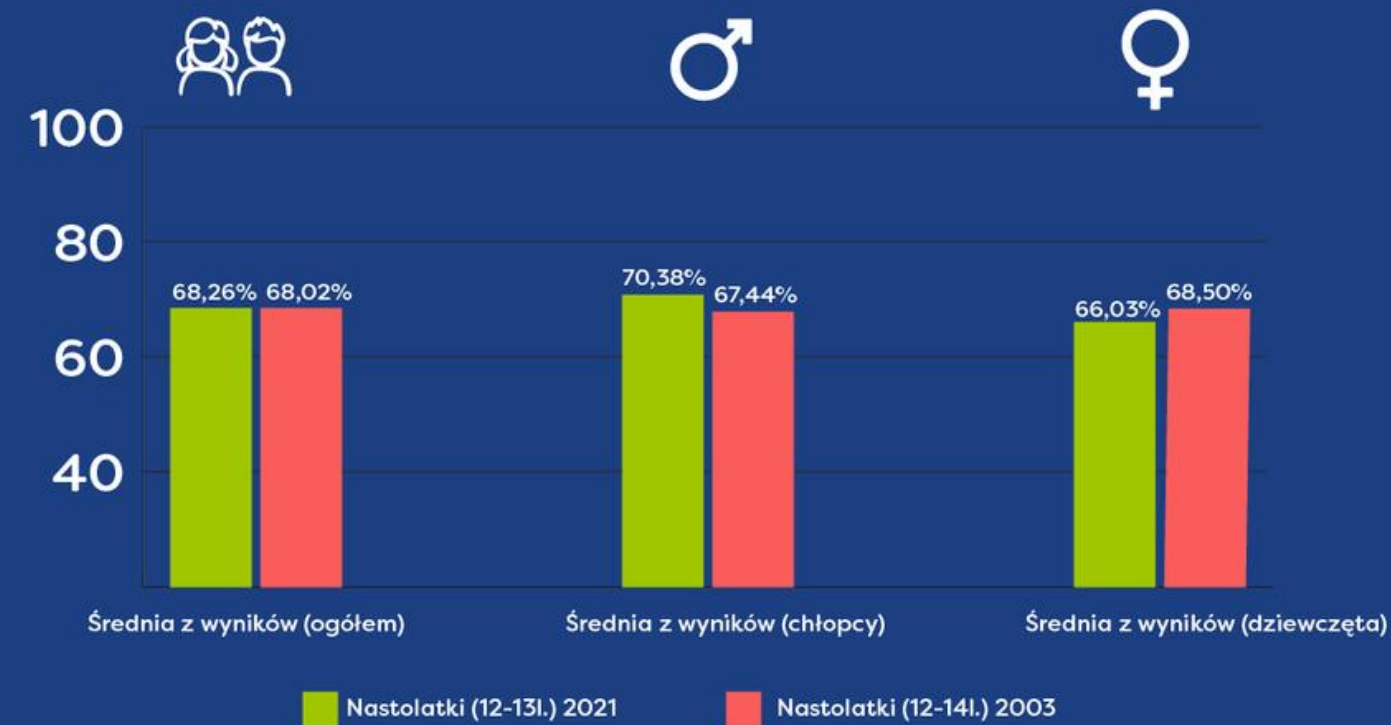
Nastolatki (uczniowie 6. klas szkół podstawowych)

Młodzież (uczniowie 2. klas szkół ponadpodstawowych)

Ogólnopolskie badanie na próbie 5800 uczniów, międzynarodowy wystandaryzowany kwestionariusz The KIDSCREEN, czerwiec 2021. Badanie wykonała firma Danae sp. z o.o.

Problemy ze zdrowiem psychicznym mogą spotkać każdego.

Nastolatki - dobre samopoczucie psychiczne, zadowolenie z życia



■ Ogólnopolskie badanie na próbie 5800 uczniów, międzynarodowy wystandaryzowany kwestionariusz The KIDSCREEN, czerwiec 2021. Badanie wykonała firma Danae sp. z o.o.
■ Analizy Instytutu Matki i Dziecka, Warszawa 2003 r.

Według Międzynarodowej Klasyfikacji Chorób wyróżnia się następujące rodzaje zaburzeń:

- Zaburzenia psychiczne i zaburzenia zachowania spowodowane używaniem substancji psychoaktywnych (alkohol, leki, narkotyki);
- Zaburzenia nastroju: epizod depresyjny, zaburzenia depresyjne nawracające;
- Zaburzenia nerwicowe, związane ze stresem i pod postacią somatyczną (fobie, bóle psychogenne, zaburzenia obsesyjno-kompulsywne, zespół stresu pourazowego, nerwica natręctw);
- Zespoły behawioralne związane z zaburzeniami fizjologicznymi i czynnikami fizycznymi (np. zaburzenia odżywiania, zaburzenia snu);
- Zaburzenia zachowania i emocji rozpoczynające się zwykle w dzieciństwie i w wieku młodzieńczym: zaburzenia zachowania, mieszane zaburzenia zachowania i emocji, zaburzenia emocjonalne rozpoczynające się zwykle w dzieciństwie, zaburzenia funkcjonowania społecznego rozpoczynające się zwykle w dzieciństwie lub w wieku młodzieńczym, tiki;



Objawy zaburzeń lub problemów u nastolatka



1 Wyraźna zmiana w zachowaniu

2 Przewlekły smutek

3 Izolowanie się od rówieśników





Najczęstsze zaburzenia

Zaburzenia lękowe

Zaburzenia lękowe mogą objawiać się wycofaniem się i trudnościami w relacjach, zmniejszoną aktywnością, problemami ze snem, drażliwością, a nawet dawać objawy somatyczne w postaci bólu głowy, brzucha, biegunki.

U nastolatków diagnozuje się najczęściej zespół uogólnionego lęku, który objawia się nierealistycznym lękiem bez związku z żadną konkretną sytuacją, ciągłym napięciem. W ramach zaburzeń lękowych wyróżnia się także zaburzenia obsesyjno-kompulsyjne, czyli uporczywie powracające myśli lub wyobrażenia powodujące lęk i powielanie zachowań, które mają na celu zmniejszenie napięcia.

U młodzieży może pojawić się także fobia szkolna: ostra (spowodowana silnym przeżyciem na terenie szkoły) i przewlekła (narastająca stopniowo, ale poprzedzona przykrym epizodem na terenie szkoły).



Najczęstsze zaburzenia

Zaburzenia odżywiania

Anoreksja, bulimia i kompulsywne objadanie się to przykłady zaburzeń odżywiania, które mogą pojawić się każdym wieku. U nastolatków do rozwoju zaburzeń dochodzi wtedy, kiedy masa ciała i dążenie do nierealistycznego ideału stają się centrum uwagi dziecka.

Zaburzenia odżywiania są odzwierciedleniem deficytów psychicznych, np. braku pewności siebie.



Najczęstsze zaburzenia

Depresja

Objawami depresji są najczęściej smutek, przygnębienie, wpadanie w złość, wrogie nastawienie, apatia, obojętność, rezygnacja z kontaktów towarzyskich, pasji, zaniechanie obowiązków, spadek energii, trudności w nauce.

Depresję łatwiej rozpoznać u starszych dzieci niż u tych młodszych – statystycznie na kliniczną depresję cierpi 1% dzieci przedszkolnych powyżej 2.-3. roku życia, 2% w grupie dzieci 6-12 lat oraz do 20% w grupie młodzieńczej.

Leczenie depresji u młodzieży, podobnie jak u dorosłych, opiera się na **farmakoterapii** i **psychoterapii**. Nie wolno zwlekać z zasięgnięciem porady specjalisty, nieleczone depresja może doprowadzić do myśli samobójczych.



Najczęstsze zaburzenia

Uzależnienie od komputera, gier komputerowych, internetu:




- brak poczucia czasu – osoba uzależniona nie zdaje sobie sprawy z tego, ile tak naprawdę czasu spędza przed komputerem, grając w gry czy surfując w sieci;
- odczuwanie nadmiernego pobudzenia wtedy, kiedy można spędzić czas przed komputerem oraz nerwowość, gdy jest to ograniczane lub niemożliwe w danym momencie;
- ciągłe myślenie o tym, co może dziać się w Internecie pod nieobecność tej osoby, rozmyślanie o kolejnych etapach w grze;
- zaburzenia snu (problemy z zasypianiem);
- gorsze samopoczucie lub zaburzenia lękowe, które znikają tylko wówczas, gdy osoba uzależniona przebywa się w wirtualnym świecie;
- ograniczanie kontaktów rodzinnych, społecznych.



Najczęstsze zaburzenia

Uzależnienie od telefonu:

- nierozstawanie się z telefonem prawie przez całą dobę;
- wykorzystywanie komórki jako pośrednika i narzędzia w codziennych kontaktach z innymi osobami;
- odczuwanie wewnętrznego przymusu nieustannego kontaktowania się z kimś przy użyciu telefonu;
- odczuwanie dużego dyskomfort, kiedy nagle telefon rozładuje się lub korzystanie z niego jest w jakiś sposób ograniczane;
- ciągle sprawdzanie, czy ktoś coś napisał, zadzwonił.

Constricted Pupils	Red Eyes	Dilated Pupils
		
Heroin Morphine Oxycodone Fentanyl Methadone Codeine Hydrocodone	Marijuana Cocaine or Crack Benzodiazepines (i.e. Xanax) Depressants (i.e. Alcohol or Sedatives)	Amphetamines Methamphetamines Cocaine or Crack Hallucinogens (i.e. LSD or mushrooms) Opiates (prescription painkillers) Heroin Marijuana Speed

Najczęstsze zaburzenia

Uzależnienie od narkotyków:

Źródło: <https://images.app.goo.gl/jrjDaHppNXEnZC1P9>

- szerokie źrenice, które słabo reagują na zmiany światła,
- przekrwione spojówki,
- charakterystyczny zapach oddechu, wyczuwalny także na ubraniach,
- nieuzasadniony śmiech,
- utrata wagi,
- słowotok,
- psychozy,
- omamy,
- niepokój,
- uporczywy kaszel,
- nagłe pogorszenie stanu uzębienia,
- bóle różnych części ciała,
- pobudzenie ruchowe,
- spowolnienie mówienia i ruchów,
- apatia,
- omdlenia,
- krwotoki z nosa.
- zaburzenia snu,
- obfite pocenie się,
- ataki agresji,
- niemożność porozumienia się z otoczeniem,
- zaburzenia percepcji,
- rozdrażnienie.



Najczęstsze zaburzenia

Uzależnienie od alkoholu

- wyraźnie mniejsze zainteresowanie zajęciami, które wcześniej były dla dziecka atrakcyjne,
- zmienność nastroju – od apatii do nadmiernego pobudzenia czy nawet frustracji, napadów złości,
 - opuszczenie się w nauce – problemy w szkole i z zachowaniem;
 - izolowanie się od najbliższych,
 - ukrywanie nowych znajomości i innych szczegółów dotyczących życia poza domem,
 - zmiany w codziennych nawykach dotyczących m.in. jedzenia czy spania,
 - wyczuwalny zapach alkoholu z ust,
 - szkliste, zaczerwienione oczy, • zaniedbywanie wyglądu, • zaprzestanie dbania o higienę osobistą,
 - ukrywanie wydatków, kradzież pieniędzy z domu, nierozliczanie się z reszty z zakupów.

Wsparcie rodziców



Wspólne rozmowy i słuchanie

Istotne jest, aby stworzyć atmosferę otwartości i zaufania w domu, gdzie rodzice i dzieci mogą swobodnie rozmawiać o swoich uczuciach, problemach i trudnościach.

Regularne rozmowy mogą pomóc w identyfikowaniu potencjalnych problemów i potrzeb naszych dzieci.



Empatyczne podejście

Ważne jest, aby wykazywać zrozumienie i empatię wobec naszych dzieci, nawet jeśli nie zawsze rozumiemy ich sytuację w pełni. To może stworzyć poczucie bezpieczeństwa i zaufania, co jest kluczowe w procesie wsparcia.



Utrzymywanie zdrowego stylu życia

Zachęcanie do regularnej aktywności fizycznej, zdrowego odżywiania oraz odpowiedniego odpoczynku może mieć pozytywny wpływ na zdrowie psychiczne naszych dzieci.

Wsparcie ich w utrzymaniu tych zdrowych nawyków może być ważnym elementem wspierania ich w radzeniu sobie z trudnościami.

Kiedy szukać pomocy specjalisty

Trwałe zmiany w zachowaniu

Jeśli zauważysz, że Twoje dziecko wykazuje trwałe zmiany w zachowaniu, nastroju czy funkcjonowaniu, które utrzymują się przez dłuższy czas, warto skonsultować się z profesjonalistą.

Zmiany w szkole lub związane z przyjaciółmi

Problemy w szkole, trudności w nawiązywaniu relacji z rówieśnikami, czy nagłe pogorszenie wyników nauki mogą być sygnałem, że potrzebna jest pomoc specjalisty.

Kiedy szukać pomocy specjalisty

Ekstremalne reakcje emocjonalne

Jeśli Twoje dziecko wykazuje ekstremalne reakcje emocjonalne, np. nadmierny lęk, agresję czy depresję, nie bagatelizuj tych objawów. Pomoc specjalisty może być kluczowa w zrozumieniu i radzeniu sobie z nimi.

Brak samoopieki

Jeśli zauważysz, że Twoje dziecko zaniedbuje siebie, np. przestaje dbać o higienę osobistą, ma problemy z jedzeniem czy snem, warto zwrócić się o pomoc specjalisty.

Kiedy szukać pomocy specjalisty

**Nagłe zmiany nastroju, apatia
lub nadmierne podekscytowanie**

Nagłe zmiany w nastroju, apatia, nadmierna pobudliwość czy impulsywność mogą być objawami problemów, które wymagają profesjonalnej interwencji.

W przypadku wątpliwości czy obaw dotyczących zdrowia psychicznego Twojego dziecka, zawsze warto skonsultować się z lekarzem lub specjalistą, który może zapewnić odpowiednią pomoc i wsparcie.

Wsparcie i Pomoc - Numery Telefonów i Dane Kontaktowe

800 100 100

Telefon dla rodziców i nauczycieli w sprawach dotyczących bezpieczeństwa dzieci

To bezpłatna i anonimowa pomoc telefoniczna i online dla rodziców i nauczycieli, którzy potrzebują wsparcia i informacji w zakresie pomocy psychologicznej dla dzieci, które przeżywają kłopoty i trudności takie jak: agresja, przemoc w szkole, cyberprzemoc, zagrożenia związane z nowymi technologiami, wykorzystanie seksualne, kontakt z substancjami psychoaktywnymi, depresja i obniżony nastrój, myśli samobójcze, zaburzenia odżywiania. Specjaliści dostępni są od poniedziałku do piątku, w godzinach 12:00-15:00.

Psycholog Szkolny, Psycholog dyżurujący w Bursie Regionalnej

W bursie oraz niektórych szkołach dostępny jest psycholog, który może udzielić wsparcia i porad w zakresie zdrowia psychicznego uczniów.

Skontaktuj się z wychowawcą z bursy lub wychowawcą klasy, bądź sekretariatem szkoły a uzyskasz informacje na temat dostępności psychologa i możliwości umówienia się na spotkanie z nim.

Fundacja "Promyk" Centrum Wspierania Rozwoju Dzieci, Młodzieży i Dorosłych
- Poradnia Psychologiczno-Terapeutyczna dla Dzieci i Młodzieży,
Ostrołęka, ul. Kołobrzeska 7

Numery tel. **(29) 714-26-58,**



506-754-402,

600-075-752,

506-115-195.

Przychodnia Lekarska "Zdrowie", Olszewo-Borki, ul. 3 Maja 4.

Numery tel. **(29) 761-35-00,**

(29) 761-32-63,

506-350-323.

