

### Objawy zaburzeń psychicznych u dzieci

Po czym rodzice, opiekunowie lub nauczyciele mogą rozpoznać, że dziecko lub nastolatek znalazły się właśnie w kryzysie psychicznym?

Bunt u nastolatka – to może być depresja

- Nie jest to wcale łatwe do rozpoznania. Dziecko będące w kryzysie psychicznym, np. samobójczym, to nie zawsze jest dziecko smutne, płaczące i bez energii. Często kryzys ten jest maskowany. Wtedy jego oznaką może być niepokój, agresja, autoagresja czy wagarowanie – mówi prof. Agnieszka Gmitrowicz, psychiatra dziecięco-młodzieżowy z Uniwersytetu Medycznego w Łodzi, która specjalizuje się w prewencji samobójstw.

Ekspertka podkreśla, że blisko 90 proc. zachowań samobójczych u dzieci i młodzieży jest spowodowanych zaburzeniami psychicznymi, z czego połowę stanowią zaburzenia depresyjne. Większość zaburzeń psychicznych u dzieci objawia się łącznym występowaniem objawów z czterech podstawowych obszarów:

- zaburzeń emocjonalnych
- zmian w zachowaniu
- opóźnień w rozwoju
- trudności w relacjach społecznych.

- Pamiętajmy, że w populacji dzieci i młodzieży powszechne jest doświadczanie kryzysów rozwojowych, kryzysów adolescencji, dorastania. Młoda osoba boryka się m.in. z walką o swoją autonomię, frustracją spowodowaną ograniczaniem jej praw (m.in. prawa do decydowania o sobie) i wieloma innymi problemami, które mogą powodować, że czuje się nieatrakcyjne, gorsze albo odrzucone. Takie dziecko lub nastolatek, nie radząc sobie, często woła o pomoc w sposób dramatyczny. Niestety, nierzadko zdarza się, że nie otrzymuje wsparcia ani w rodzinie, ani w szkole – mówi prof. Agnieszka Gmitrowicz.

Choć generalnie, na kryzysy psychiczne narażeni są wszyscy młodzi ludzie, to jednak eksperci potwierdzają, że istnieją też grupy podwyższonego ryzyka. Nietrudno się domyślić, że chodzi przede wszystkim o dzieci i młodzież z rodzin dysfunkcyjnych (niewydolnych wychowawczo), które są często biedne, zaniedbane, odrzucone, wykluczone i doświadczają różnych form przemocy.

Depresja może się pojawić nawet u małego dziecka

Na tym jednak nie koniec. Pod silną presją psychiczną znajduje się również spora liczba młodych osób z tzw. „normalnych” rodzin. Na przykład takich, które mają ograniczone zdolności intelektualne i werbalne, różnego rodzaju dysfunkcje ruchowe, zaburzenia koordynacji, ale także borykające się z nadwagą lub otyłością czy trądzikiem. Problemy mają też dzieci, którym stawia się nierealistyczne wymagania. Dziecko z zamożnej rodziny także może czuć się odrzucone, jeśli nie respektuje się jego potrzeb emocjonalnych.

Ekspertcy oceniają, że na zdrowie psychiczne młodego pokolenia nie wpływają też korzystnie nowe technologie komunikacyjne. Z badań wiadomo, że przeciętny polski nastolatek zanurza się w wirtualnym świecie internetu już na ponad 3 godziny dziennie.

- Dawniej ludzie żyli w rodzinach generacyjnych, wielopokoleniowych. Dużo ze sobą rozmawiali. Teraz, młodzi ludzie coraz częściej porozumiewają się półsłówkami, SMS-ami, a dzieci z tzw. „pokolenia Z” prawie w ogóle nie komunikują się ze sobą w inny sposób niż w cyberprzestrzeni. Nawet gdy się spotykają to zbytnio nie rozmawiają ze sobą, bo skupieni są ciągle na swoich smartfonach – mówi prof. Agnieszka Gmitrowicz.

Fakty i mity na temat psychiatrii

Choć ze zdrowiem psychicznym dzieci i młodzieży jest u nas coraz gorzej, to jednak z uwagi na funkcjonujące wciąż w społeczeństwie szkodliwe stereotypy, spora część rodziców wcale nie kwapi się do pójścia z dzieckiem po pomoc do specjalisty.

- Musimy odczarować ten temat. Ludzie wciąż bardzo źle reagują na słowo psycholog, a na słowo psychiatra to już szczególnie, a przecież to jest lekarz, osoba, która pomaga – mówi Marek Michalak, Rzecznik Praw Dziecka.

Ekspertcy sugerują, że w celu zmiany nastawienia społecznego do psychiatrii, należy zmienić sposób mówienia (narrację) na jej temat, na przykład zastępując wyrażenie „opieka psychiatryczna” bardziej adekwatnym określeniem „leczenie psychiatryczne”. Wbrew temu co sądzi wielu rodziców, pójście do psychiatry z dzieckiem nie zawsze wiąże się z leczeniem przy użyciu farmakoterapii.

- W psychiatrii dzieci i młodzieży postępowaniem pierwszego rzutu u osób z zaburzeniami jest psychoterapia lub interwencja psychologiczna. To od nich powinno zaczynać się leczenie – mówi dr hab. Barbara Remberk.

Jak wygląda badanie psychiatryczne dziecka

Standardowo składa się ono z następujących elementów:

- wywiadu zebranego od rodziców,
- wywiadu zebranego od dziecka,
- informacji uzyskanych od nauczycieli,
- badania pediatrycznego i neurologicznego,
- badania psychologicznego,
- badań dodatkowych.

Warto dodać, że w rozwiązaniu problemów psychicznych dziecka często nie wystarcza terapia indywidualna. Nierzadko zaleca się również terapię rodzinną. Ale, żeby miało to sens, terapia musi potrwać co najmniej kilka miesięcy.

Wobec pękających w szwach szpitali psychiatrycznych – z powodu epidemii zaburzeń psychicznych z jednej strony i jednoczesnego niedoboru wykwalifikowanych specjalistów z drugiej (w Polsce jest tylko 400 psychiatrów dziecięco-młodzieżowych) – eksperci podkreślają, że kluczową sprawą jest profilaktyka zaburzeń psychicznych u dzieci i młodzieży, za którą odpowiedzialni są dorośli.

Jak wychować szczęśliwe dzieci?

- Żeby móc skutecznie pomagać dzieciom często trzeba najpierw nauczyć ich rodziców świadomego, uważnego słuchania i rozmawiania. Rodzice są przecież najważniejszą, pierwszą linią obrony. Niestety, często jednak ta linia zawodzi – mówi prof. Agnieszka Gmitrowicz.

### Cyberprzemoc: jak uchronić przed nią swoje dzieci

Jak zatem rodzice, opiekunowie i wychowawcy mogą lepiej zadbać o zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży? I jak mają skutecznie pomagać im w kryzysie?

Aby znaleźć praktyczne odpowiedzi na te pytania warto zacząć od lektury wyjątkowego bloga – „Porcelanowe Aniołki” – tworzonego przez nastolatki, które wygrały walkę z depresją. Za pośrednictwem tego bloga informują one wszystkich zainteresowanych o przyczynach, skutkach, objawach, przebiegu i leczeniu depresji. Robią to na podstawie własnych doświadczeń, ale co ważne, również przy merytorycznym wsparciu specjalistów.

Poniżej przedstawiamy kilka refleksji i zarazem podpowiedzi dla rodziców, dotyczących tego jak wesprzeć dziecko chore na depresję, które opublikowała na blogu jego nastoletnia założycielka - Amelia Gruszczyńska.

- Wielu bliskich próbowało mi pomóc w chorobie, jednak nie zawsze wiedzieli, w jaki sposób mogą to zrobić. Niektóre ich słowa kierowane wtedy w moją stronę w dobrych intencjach sprawiały, że czułam się niezrozumiana i pogrążałam się w negatywnych myślach. Nie mów dziecku: „będzie dobrze”, „inni mają gorzej”, „po prostu się uśmiechnij”, „to po prostu stres”. Zamiast tego powiedz: „jestem przy Tobie”, „kocham Cię”, „nie rozumiem w pełni co przeżywasz, ale nadal jesteś dla mnie ważny/a”, „nie zostawię cię” i daj dziecku to poczuć.
- Jeżeli u Twojego dziecka została zdiagnozowana depresja, wiedz, że ono bardzo potrzebuje Twojego wsparcia, nawet jeżeli w tym momencie Cię odpycha.
- Okaż dziecku bezwarunkową miłość. Oczywiście, nie oznacza to zgody na wszystkie jego zachowania. Miłość bezwarunkowa jest miłością pełną troski i akceptacji, niezależnie od uczuć czy stanu zdrowia drugiej osoby.
- Nie obiecuj dziecku niczego, czego nie możesz spełnić. Mów tylko to, co jest szczere i pozostaje w zgodzie z Tobą.
- Oprócz tego warto samemu udać się na psychoterapię indywidualną lub skorzystać z terapii rodzinnej. Jest to niełatwe, ponieważ potrzeba wtedy odkryć swoje emocje i zrozumieć popełnione błędy, ale długofalowo daje to dobre efekty. Odnajdziecie spokój i będziecie lepiej potrafili pomóc swojemu dziecku.

### Kiedy z dzieckiem do psychologa?

Wsparcie rodziców dla dziecka będącego w kryzysie psychicznym jest bardzo ważne, ale może jednak nie wystarczyć do jego pokonania. W cięższych przypadkach tego rodzaju wsparcie nie jest w stanie zastąpić pomocy profesjonalistów.

„Uświadamiamy, że jedyną skuteczną metodą na uwolnienie się od chronicznego cierpienia w depresji, jest leczenie – ważne są tu zarówno psychoterapia, jak i farmakoterapia, a w niektórych przypadkach konieczna jest hospitalizacja” – piszą porcelanowe aniołki na swoim blogu.

Dlatego najlepiej jest spróbować temu wszystkiemu zapobiec, zawczasu poświęcając swoim dzieciom odpowiednią ilość czasu i uwagi. Eksperci sugerują m.in., żeby w ramach profilaktyki, rodzice, którzy mają problemy z dziećmi, zainwestowali swój czas w prowadzony przez

wykwalfikowanych instruktorów trening, zwiększający kompetencje w zakresie:

- umiejętności społecznych
- umiejętności rodzicielskich
- wzmacniania odporności psychicznej dzieci oraz ich poczucia własnej wartości
- asertywności i radzenia sobie ze stresem.

W ten sposób można zmniejszyć ryzyko wystąpienia ostrego kryzysu psychicznego u dziecka, nie tylko w bliskiej, ale też i dalekiej perspektywie czasowej, choć 100-procentowych gwarancji sukcesu oczywiście nie ma. Trzeba bowiem pamiętać, że na wiele czynników ryzyka zaburzeń psychicznych nie mamy większego wpływu.

Jak budować poczucie własnej wartości u dziecka

Rodzice, którym zależy na budowaniu poczucia wartości u dziecka:

- okazują dziecku swoją miłość i czułość;
- wytyczają granice i uczą zasad, jakimi rządzi się świat;
- jasno mówią o swoich oczekiwaniach;
- pozwalają dziecku na samodzielność;
- pokazują, że wierzą w kompetencje i możliwości dziecka;
- pozwalają doświadczać dziecku własnej sprawczości nawet w wykonywaniu drobnych czynności; pokazują mu, że ma ono wpływ na swoje życie, że, podejmując różne działania, przejmuje nad nim kontrolę;
- pokazują dziecku, że wierzą w jego dobroć;
- akceptują uczucia dziecka i swoje – zarówno te przyjemne jak i nieprzyjemne;
- potrafią przyznać się do błędu i przeprosić;
- potrafią przyjmować krytykę na swój temat;
- potrafią przyjmować komplementy, ale również obdarzyć komplementem dziecko;
- doceniają wysiłki, starania dziecka, nawet jeśli nie zawsze wszystko mu się udaje;
- mają dystans do siebie i poczucie humoru na własny temat;
- liczą się ze zdaniem i potrzebami dziecka.

Na zdrowie psychiczne pracuje się od pierwszego dnia życia

- W powstawaniu zaburzeń psychicznych bierze udział wiele czynników (np. mogą mieć podłoże endokrynologiczne czy neurodegeneracyjne). Diagnozując i lecząc pacjenta musimy więc mieć bardzo szerokie spojrzenie. Nie zawsze jednak udaje się ustalić przyczyny takich zaburzeń. Na ten moment u 30 proc. pacjentów udaje się znaleźć podłoże danego zaburzenia – mówi prof. Agnieszka Słopeń, kierownik Kliniki Psychiatrii Dzieci i Młodzieży Uniwersytetu Medycznego w Poznaniu.

Stres przyczyną chorób. Nie zgadniesz, jak wielu

Przykładem złożonej, wieloczynnikowej choroby jest m.in. depresja. To właśnie dlatego tak trudno jest wskazać jedną jej przyczynę. Na wystąpienie depresji mogą mieć wpływ m.in. traumy z dzieciństwa, trudności w relacjach z rówieśnikami, problemy w szkole, czy w domu, które w pewnym momencie zaczynają się kumulować. Ale czasami nie potrzeba żadnej konkretnej sytuacji, aby choroba się ujawniła, bo depresja może mieć również przyczyny biologiczne.

Ekspertki podkreślają, że na zdrowie psychiczne pracuje się już od najwcześniejszych lat życia

(włączając w to również okres ciąży i wiek niemowlęcy).

- Widać to na oddziałach neonatologicznych. Kontakt mamy z wcześniakiem, od samego początku, mówienie do niego, śpiewanie, kangurowanie, jest niezwykle istotne nie tylko dla rozwoju bliskości, ale też na rozwój języka. Razem z językiem rozwija się myślenie i rozpoznawanie własnych emocji, co później przekłada się na funkcjonowanie psychiczne młodego człowieka – mówi prof. Agnieszka Słopeń.

Podstawą zdrowia psychicznego dziecka jest więc oparta na zaufaniu i miłości, bliska relacja z rodzicami (opiekunami). Nie jest w stanie jej zastąpić nawet najlepszy tablet, ani szerokie grono wirtualnych przyjaciół z „fejsa” albo „snapa”.

Gdy sprawy zaszły za daleko: gdzie szukać ratunku

Warto wiedzieć, że poza służbą zdrowia, fachową pomoc psychologiczną można uzyskać również w wielu innych miejscach (instytucjach), takich jak:

- Centrum wsparcia dla osób w stanie kryzysu psychicznego – 800 70 2222
- Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży – 116 111
- Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka – 800 12 12 12
- Telefon Zaufania dla Osób Dorosłych w Kryzysie Emocjonalnym – 116 123
- Telefon dla rodziców i nauczycieli w sprawie bezpieczeństwa dzieci – 800 100 100
- Policyjny Telefon Zaufania – 800 12 02 26
- Poradnie pedagogiczno-psychologiczne w szkołach
- Powiatowe centra pomocy rodzinie
- Lokalne ośrodki (centra) interwencji kryzysowej
- Pomocowe strony internetowe: pokonackryzys.pl, liniawsparcia.pl, pogotowieduchowe.pl.
- W przypadku bezpośredniego zagrożenia życia lub zdrowia Twojego bądź drugiej osoby zadzwoń na numer alarmowy – 112.

Eksperci pocieszają, że osoby zmagające się z zaburzeniami psychicznymi, dzięki rozwojowi nauki, mają dziś dostęp do wielu nowych, bardzo skutecznych metod leczenia, zarówno psychoterapeutycznych jak i farmakologicznych.

- To nieprawda, że psychiatria i psychiatrzy zajmują się wyłącznie przepisywaniem pacjentom leków. Psychiatrzy patrzą dziś na pacjentów całościowo i starają się dobrać najlepsze metody, z wielu możliwych, do leczenia danego, indywidualnego przypadku. Rodzice bardzo obawiają się leków. I choć te leki są niedoskonałe, mają skutki uboczne i wielu pacjentom nie są w stanie pomóc, to jednak jakość życia pacjentów chorujących np. z powodu schizofrenii, dzięki lekom zdecydowanie się poprawiła – mówi prof. Agnieszka Słopeń.

Znajmy i respektujmy prawa dziecka!

Na koniec warto przypomnieć słowa wybitnego przedwojennego pedagoga, Janusza Korczaka, który powiedział: „nie ma dzieci są ludzie”. Zwrócił on w ten sposób uwagę na fakt, że dzieci, podobnie jak dorośli, mają swoje prawa. Chodzi jednak nie tylko o ogólne prawa człowieka, ale także specjalne prawa dziecka. Gdyby były one powszechnie znane i respektowane, z pewnością stan zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży byłby lepszy, a dzięki temu dałoby się uniknąć wielu kryzysów psychicznych i rodzinnych tragedii. Przypomnijmy zatem najważniejsze z tych praw:

- Prawa osobiste umożliwiające rozwój dziecka: prawo do życia, prawo do tożsamości, prawo do rozwoju, prawo do wychowania w rodzinie, prawo do wyrażania własnych poglądów, prawo

do informacji;

- Prawa polityczne / publiczne: prawo do wyrażania własnych poglądów, prawo do uczestniczenia w stowarzyszeniach;
- Prawa socjalne: prawo do godnych warunków życia i odpowiedniego poziomu życia, prawo do opieki zdrowotnej, prawo do odpoczynku;
- Prawa ekonomiczne: prawo do nauki, ochrona prawna pracy podejmowanej, czy to w ramach obowiązku nauki czy wakacyjnego zarobku.