

Dzieci pandemii

Problemy zdrowotne dzieci w czasie i po pandemii.



Problemy zdrowotne dzieci w czasie i po pandemii:

- opóźnienie/zaburzenie rozwoju społecznego
- uzależnienie od nowych technologii
- spadek formy
- zaburzenia odżywiania
- uzależnienia od środków psychoaktywnych
- depresja
- samookaleczenia
- samobójstwa

Opóźnienie/zaburzenie rozwoju społecznego.

- trudności w budowaniu relacji rówieśniczych
- spadek samodzielności (nadmierna kontrola rodzicielska)
- unikanie odpowiedzialności za siebie (przy braku kontroli rodzicielskiej)
- spadek wiary we własne możliwości
- zaburzenia zachowania (łamanie zasad, podważanie autorytetu rodziców)

Uzależnienie od nowych technologii.



- 57% dzieci w wieku 7-12 lat zwiększyło czas korzystania z internetu w okresie pandemii
- była to aktywność niezwiązana z nauką zdalną, ale dla rozrywki i przyjemności
- 40% dzieci instaluje różne aplikacje bez gdy rodziców

Nowe technologie:



- obniżają zdolność abstrakcyjnego myślenia
- nadmiernie pobudzają
- zakłócają umiejętność skupiania się
- wpływają negatywnie na jakość snu dziecka
- osłabiają więzi międzyludzkie
- kształtują złe nawyki spędzania wolnego czasu



Spadek formy

Brak ruchu obniża sprawność fizyczną i kondycję psychiczną.



Zaburzenia odżywiania.

otyłość

- Polacy są czwartym narodem pod względem otyłości w Unii Europejskiej.
- Dzieci w Polsce już przed lockdownem przybierały na wadze najszybciej w Europie (w stosunku do norm WHO).
- Nadmierna waga przed pandemią była problemem co piątego dziecka w Polsce.

anoreksja, bulimia



Depresja

- Psychologowie mówią, że po pandemii koronawirusa czeka nas pandemia depresji, zwłaszcza u nastolatków.
- Prawie 8 tysięcy dzieci w Polsce leczy się na depresję.
- Łatwo przeoczyć pierwsze sygnały, bo nastolatkowie są często labilni emocjonalnie (co jest normą).

Niepokojące zachowania, które mogą być objawem depresji:

- zaburzenia snu,
- długotrwałe obniżenie nastroju, nie chce rozmawiać z rodzicami,
- drażliwość,
- autodestrukcyjne (na przykład samookaleczanie),
- brak apetytu lub nadmierny apetyt,
- unikanie kontaktu (nie chce rozmawiać, większość czasu spędza samotnie w pokoju),

- nadaktywność,
- u dzieci mogą nasilić się zachowania agresywne, destrukcyjne.

Każda zmiana dotychczasowego zachowania dziecka powinna budzić niepokój.

Samookaleczenia

- ❖ 16 proc. nastolatków samookalecza się

- ❖ Najczęstszą formą samookaleczania jest
cięcie się żyletkami i innymi ostrymi przedmiotami głównie na obszarze przedramienia i ramienia, rzadziej nóg.

- ❖ Inne sposoby zadawania sobie ran:
 - zadawanie sobie ciosów,
 - uderzanie głową w ścianę lub uderzanie w głowę twardymi przedmiotami,
 - obijanie się o ściany,
 - drapanie (np. szpilką),
 - intensywne pocieranie skóry, doprowadzające do zdercia naskórka,
 - wrywanie sobie włosów i rzęs,
 - gryzienie się.

Samobójstwa

- Według policyjnych statystyk, młodzi Polacy podjęli w 2020 r. 843 próby samobójcze.
- Rok wcześniej było ich 951.
- 107 polskich nastolatków odebrało sobie życie w zeszłym roku.
- Najmłodsze dziecko, które odebrała sobie życie, był w przedziale wiekowym 7-12 lat
- Dane są prawdopodobnie zaniżone, część samobójstw jest ukrywana przez najbliższych

Co pomaga:

- ✓ Można przemodelować swoje zachowania (nie pogłębiać poczucia zagrożenia u dzieci, być dobrym przykładem).
- ✓ Stały rytm dnia (szczególnie pora snu i posiłków).
- ✓ Czas na naukę i czas na zabawę.
- ✓ Ograniczenie czasu spędzanego w Internecie, przed telewizorem, z telefonem.
- ✓ Kontakty bez pośrednictwa Internetu (np. spotkanie z koleżanką w parku, z zachowaniem dystansu).
- ✓ Jeżeli godzimy się na korzystanie z internetu (kontrola gier, wybierane tych, w których gra się zespołowo, podtrzymywanie relacji przez komunikatory społecznościowe).
- ✓ Włączanie w obowiązki domowe.
- ✓ Ruch, codzienne rodzinne spacery.
- ✓ Rodzinne aktywności (gry planszowe, wspólne przygotowanie posiłków).
- ✓ Zdrowe odżywianie.
- ✓ Rozmowa z dziećmi o emocjach, nauce, koleżankach.

WAŻNE NUMERY

116 111 Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży.
Fundacja Dajemy Dzieciom siłę

800 100 100 Telefon dla Rodziców
zaniepokojonych o bezpieczeństwo dzieci

800-70-2222 Centrum Wsparcia dla osób w stanie
kryzysu psychicznego

800 12 12 12 Dziecięcy telefon zaufania Rzecznika
Praw Dziecka

61 639 76 65 Poradnia
Psychologiczno – Pedagogiczna nr 1 w Poznaniu





Obserwujmy dzieci.

Nie tylko pod kątem infekcji, ale i tego, jak emocjonalnie radzą sobie z rzeczywistością.

DZĘKUJĘ ZA UWAGĘ :)