ZDROWIE PSYCHICZNE DZIECI

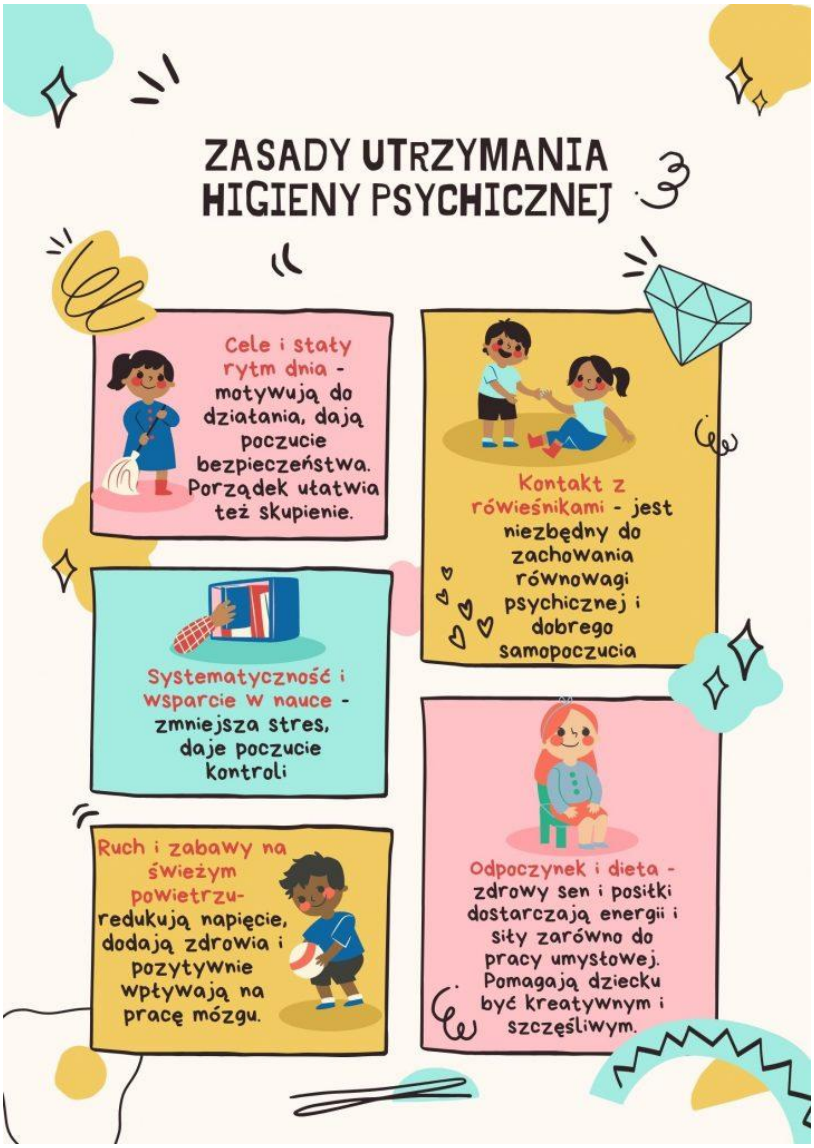
Zdrowie psychiczne – dobrostan psychiczny, fizyczny i społeczny, a także zdolność do rozwoju i samorealizacji. Oznacza nie tylko brak chorób psychicznych, ale także poczucie własnej wartości i umiejętność czerpania radości z życia.

Przykłady czynników ryzyka rozwoju zaburzeń zdrowia psychicznego u dzieci:

- wcześniactwo, powikłania okołoporodowe,
- zdrowie fizyczne,
- złe żywienie,
- problemy rodzinne (zaniedbanie rodzicielskie, przemoc, zaburzenia psychiczne w rodzinie, rozwód rodziców, śmierć członka rodziny),
- stres szkolny,
- brak możliwości rozwijania pasji i zainteresowań,
- problemy w relacjach z rówieśnikami, przemoc rówieśnicza,
- stosowanie używek,
- internet, komputer, telefon (niebezpieczne treści, wycofanie z życia społecznego).

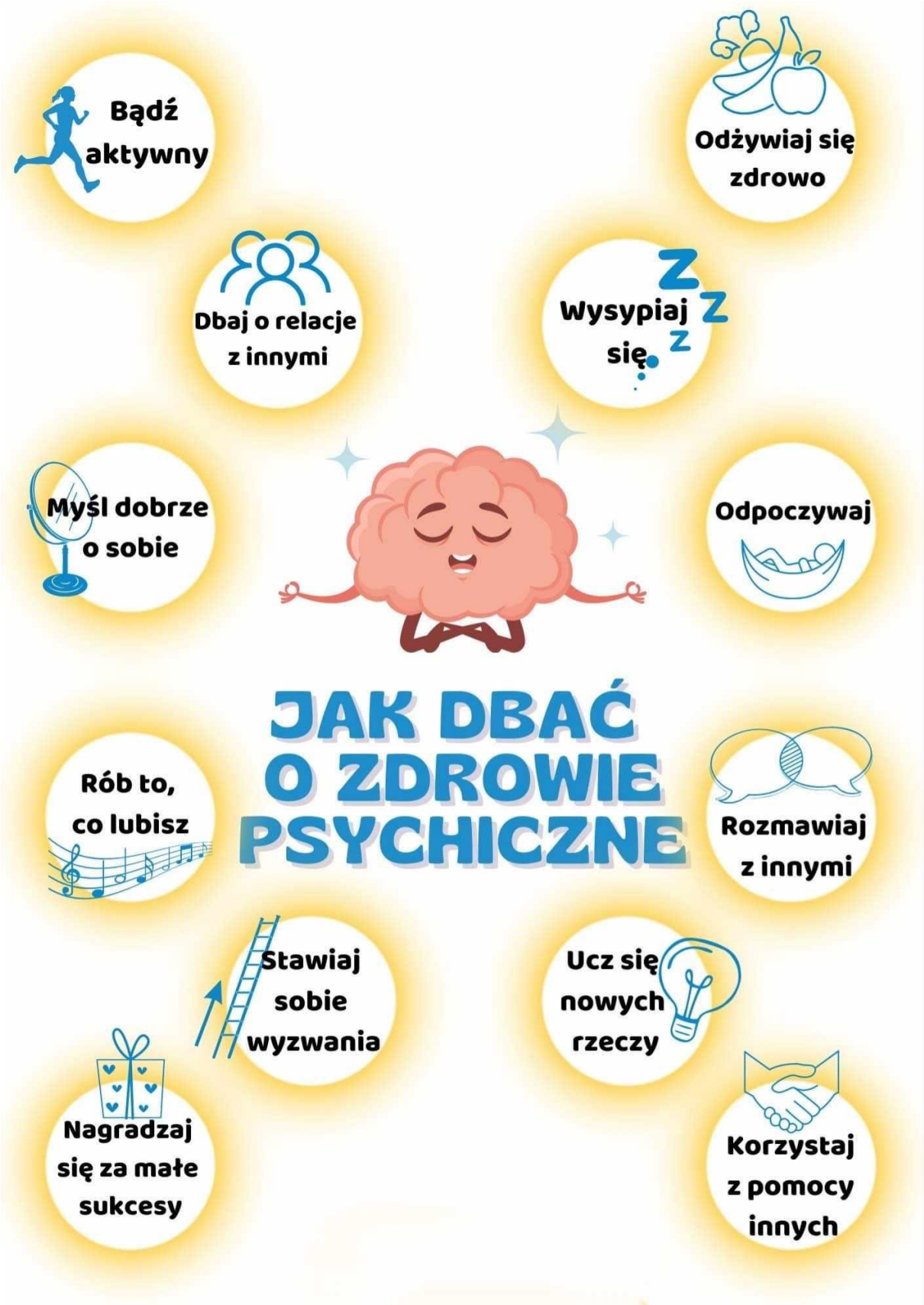
Przejawy zachowań, które powinny zaniepokoić:

- objawy obniżonego nastroju i stresu,
- zaburzenia odżywiania,
- objawy somatyczne (np. bóle głowy, brzucha),
- zaburzenia snu, ciągłe uczucie zmęczenia,
- pogorszenie wyników w szkole i spadek zaangażowania w naukę,
- problemy wychowawcze (np. agresja, płaczliwość),
- wycofywanie się z kontaktów społecznych,
- łamanie prawa, wandalizm,
- zachowania autodestrukcyjne (nadużywanie substancji uzależniających, próby samobójcze).



Czynniki ochronne rozwoju zaburzeń zdrowia psychicznego u dzieci:

- rozmowa z empatią, troską i chęcią zrozumienia dziecka, umiejętność słuchania,
- właściwa reakcja na widoczną zmianę w zachowaniu dziecka,
- zachowanie rytmu dobowego dziecka (wysypianie się, regularne, zbilansowane posiłki),
- zachęcenie dziecka do działań, które pomogą zrozumieć i wyrazić uczucia,
- interpretowanie problemów jako coś normalnego, co przydarza się wszystkim i z czym można dać sobie radę,
- zachęcenie dziecka do aktywności fizycznej,
- prośba o pomoc specjalistów w szkole (nauczyciel, pedagog, psycholog),
- skorzystanie z poradni psychologiczno-pedagogicznej.



Opracowała: Hanna Drozdowicz