

## Zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) określa zdrowie psychiczne jako: „stan dobrego samopoczucia, w którym jednostka może realizować swój własny potencjał, radzić sobie z normalnymi stresami życia, pracować produktywnie i wносить wkład w społeczność” (WHO, 2001). Zdrowie psychiczne nie jest jedynie brakiem choroby czy zaburzenia – obejmuje osiągnięcie pełnego dobrostanu psychicznego i możliwość samorealizacji.

Aż 1 na 7 dzieci na świecie cierpi z powodu zaburzeń zdrowia psychicznego. W Polsce specjalistycznej pomocy psychologicznej i psychiatrycznej potrzebuje aż 630 tys. dzieci. Choć można je skutecznie leczyć, większość latami pozostaje niezdiagnozowana i nieleczona.

Ochrona zdrowia psychicznego dzieci i nastolatków ma kluczowe znaczenie w zapewnieniu im dobrego startu w życiu. Zbyt późno zauważone czy zdiagnozowane problemy psychiczne w dzieciństwie mogą doprowadzić do późniejszego rozwoju pełnych zaburzeń psychicznych i stanowić bariery dla pełnego rozwoju dziecka oraz jego szans edukacyjnych, społecznych czy zawodowych. Zatem im wcześniej zareagujemy widząc niepokojące sygnały u dziecka, tym większa szansa, że zapobiegniemy jeszcze większym trudnościom w późniejszym życiu młodej osoby.

Poniższy diagram przedstawia sygnały, które powinny jak najszybciej skłonić nas do reakcji.



Należy jednak pamiętać, że te symptomy nie zawsze są widoczne na pierwszy rzut oka, dlatego warto szczerze rozmawiać z dzieckiem, zapewniać mu bezpieczeństwo i okazywać prawdziwe zainteresowanie sprawom dziecka.

Co możemy zrobić, aby pomóc naszemu dziecku? Uczmy i przestrzegajmy zasad zdrowego odżywiania, zachęcajmy do częstej aktywności fizycznej, zadbajmy o odpowiednią ilość snu

dziecka. Rozmawiajmy z dzieckiem, gdy tylko tego potrzebuje, nie umniejszajmy jego odczuć, zapewniamy, że zawsze może na nas liczyć, zaplanujmy wspólny czas wolny z dzieckiem. Ważne jest także dawanie przestrzeni dziecku, aby miało okazję do samodzielności, zaradności, co wzmocni jego samoocenę. Dajmy szansę rozwijać się dziecku we własnym tempie i bądźmy obecni w jego życiu. Jako dorośli również powinniśmy praktykować zachowania wspierające zdrowie psychiczne, ponieważ dziecko uczy się przez obserwację, więc bądźmy dla niego dobrym przykładem. Jeżeli mimo naszych starań, samopoczucie psychiczne dziecka nie ulega poprawie, warto skonsultować się ze specjalistami od zdrowia psychicznego, takimi jak psycholog, terapeuta czy psychiatra.



## Ważne telefony

116 111 – Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży

800 100 100 – Telefon Zaufania dla Rodziców i Nauczycieli

800 120 002 – Niebieska Linia dla osób doświadczających przemocy

112 – Telefon alarmowy

