

Zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży w dobie pandemii koronawirusa (COVID-19)

Broszura dla rodziców z grupy BAME (osób ciemnoskórych, pochodzących z Azji lub należących do innej mniejszości etnicznej) przygotowana przez organizację charytatywną stem4



Autorka: dr Nihara Krause, konsultantka w dziedzinie psychologii klinicznej

Wstęp

W okresie niepewności i wzmożonego niepokoju wewnętrznego rodzice odgrywają kluczową rolę we wspieraniu zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży. Zadaniem rodziców jest uspokajanie i podnoszenie ich na duchu, a także ograniczanie wpływu destabilizacji psychicznej i nadmiaru informacji na ich rozwój. Rodzice pomagają swoim dzieciom radzić sobie ze zmianami i utratą bliskiej osoby oraz wzmacniają więzi rodzinne. Powinni również zdawać sobie sprawę, jak ich własne reakcje wpływają na pozostałych członków rodziny.

W tym trudnym czasie szczególnie ważna dla rodziców okazuje się znajomość odpowiednich strategii, które umożliwiają radzenie sobie z nowymi wyzwaniami, oraz wzmacnianie odporności psychicznej, która w przyszłości przyda się nie tylko dzieciom, ale też samym rodzicom.

Termin „BAME” jest stosowany w Wielkiej Brytanii jako określenie osób o kolorze skóry innym niż biały. Organizacja stem4 zdaje sobie sprawę, że termin ten jest bardzo szeroki i obejmuje wiele grup etnicznych, które różnią się od siebie pod względem kulturowym i historycznym lub same w sobie są zróżnicowane.

Uważamy, że wszystkie grupy etniczne i osoby pochodzące z różnych środowisk powinny być równo traktowane, szanowane i akceptowane społecznie. W związku z tym tworzymy materiały takie jak ta broszura, które biorą pod uwagę różnorodność kulturową, historyczną i wyznaniową. Jesteśmy otwarci na wszelkie sugestie dotyczące użycia terminu „BAME” w tej broszurze i innych materiałach.

O stem4

stem4 to organizacja charytatywna promująca dobre zdrowie psychiczne nastolatków i bliskich im osób – rodziców, opiekunów, nauczycieli, pielęgniarek szkolnych i lekarzy pierwszego kontaktu – poprzez edukowanie na temat zdrowia psychicznego, przedstawianie strategii wspierających odporność psychiczną i przeprowadzanie wczesnej interwencji.

Ta broszura udostępniana jest głównie drogą cyfrową poprzez nasz innowacyjny program edukacyjny, pionierskie aplikacje wspierające zdrowie psychiczne i stronę internetową opartą o badania kliniczne. Jest również rozpowszechniana podczas konferencji dotyczących zdrowia psychicznego, których celem jest pomaganie młodym ludziom i wspieranie ich prawidłowego rozwoju.

Spis treści

Rozdział 1	
Potencjalny wpływ pandemii koronawirusa na zdrowie psychiczne członków rodziny	4
Rozdział 2	
Wspieranie dzieci i młodzieży zgodnie z ich potrzebami zależnymi od etapu rozwoju	6
Rozdział 3	
Wspieranie dzieci i młodzieży zgodnie z ich potrzebami zależnymi od zdrowia psychicznego	14
Rozdział 4	
Wspieranie dzieci i młodzieży zgodnie z ich specjalnymi potrzebami edukacyjnymi	24
Rozdział 5	
Tematy dotyczące szczególnie rodzin z grupy BAME* (osób ciemnoskórych, pochodzących z Azji lub należących do innej mniejszości etnicznej)	26
Rozdział 6	
Twoje zdrowie psychiczne	28
Rozdział 7	
Zwiększanie odporności psychicznej	30
U dzieci i młodzieży	
U siebie samych	
Źródła dotyczące grupy BAME	34

Rozdział 1

Potencjalny wpływ pandemii koronawirusa na zdrowie psychiczne członków rodziny

Pandemia koronawirusa (COVID-19) to nowy i niepewny czas dla nas wszystkich.

Choć dzieci i młodzi ludzie najlepiej znoszą fizyczne objawy choroby, pandemia stawia rozmaite wyzwania przed rodzicami. Codzienna rutyna została zaburzona, a zdrowie i bezpieczeństwo finansowe stoją pod znakiem zapytania. Trudno jest robić plany na przyszłość, gdy trzeba skupić się na przetrwaniu w sposób, którego nikt z nas się nie spodziewał.

Ten czas jest szczególnie trudny dla rodzin z grupy BAME (osób ciemnoskórych, pochodzących z Azji lub należących do innej mniejszości etnicznej), dla których koronawirus stwarza największe zagrożenie. W związku z tym rodzice z grupy BAME muszą szczególnie troszczyć się o osoby starsze, nie zapominając o sobie i pozostałych członkach rodziny. Według danych NHS 33,6% osób dotkniętych koronawirusem pochodzi ze środowisk BAME, które stanowią 14% populacji Wielkiej Brytanii.

Pandemia COVID-19 przybiera coraz to nowe oblicza, co utrudnia przystosowanie się do jej warunków.

Rodzice mierzą się z wieloma wyzwaniami, do których należą m.in.:

- zapewnianie rodzinie bezpieczeństwa i podstawowej opieki
- utrudniona komunikacja
- obawy dotyczące dzieci, partnera, rodziców, dalszej rodziny i samych siebie
- wspieranie rodziny wielopokoleniowej, zwłaszcza osób starszych
- nieustające potrzeby edukacyjne
- napięcie związane z pracą i stabilizacją finansową
- istniejące uprzednio konflikty rodzinne
- istniejące uprzednio problemy ze zdrowiem fizycznym i psychicznym
- pojawiające się problemy ze zdrowiem fizycznym i psychicznym
- radzenie sobie ze stratą i zmianą
- wzmacnianie odporności psychicznej u siebie i członków rodziny

Przewidywanie trudności i radzenie sobie z nimi może mieć ogromny wpływ na rodziców. Szczególnie ciężko w takich sytuacjach jest osobom samotnie wychowującym dzieci i rodzicom po rozwodzie lub w separacji.

Podstawy

Po pierwsze każdy rodzic musi zapewnić dzieciom bezpieczeństwo fizyczne i emocjonalne. To nasza najbardziej podstawowa potrzeba – bezpieczeństwo jest niezbędne, by móc odzyskać siły i wrócić do normalności po trudnych chwilach.

Oto cztery czynniki, które według dr Krause są niezbędne do osiągnięcia bezpieczeństwa emocjonalnego i psychicznego:

- **Bliskość:** tworzenie trwałych, bliskich więzi; wyrażanie emocji; troska o harmonię; zachęta do pielęgnowania pozytywnych relacji społecznych; łączność z naturą. Dla wielu rodzin z grupy BAME ważna jest również bliskość duchowa oraz bliskie kontakty z wielopokoleniową rodziną. Choć niełatwo jest rozdzielać spotkania rodzinne, należy przestrzegać rządowych wytycznych dotyczących liczby uczestników zgromadzenia.
- **Komunikacja:** ochrona przed nadmiarem informacji z mediów; wspieranie edukacji szkolnej, społecznej i emocjonalnej; spędzanie czasu razem i wspólna zabawa.
- **Kontrola:** dzieci powinny uczyć się kontroli nad własnym zachowaniem wraz z wiekiem. Należy zachęcać je do wyznaczania sobie ograniczeń, chwalić za ukończone samodzielnie zadania i stopniowo przekazywać im odpowiedzialność za ich własne czyny.
- **Wyrozumiałość:** rodzice powinni wyrozumiale podchodzić do obaw i trudności doświadczanych przez dzieci i siebie samych. Należy zachęcać całą rodzinę do wspólnych aktywności oraz promować bezpieczne interakcje i dzielenie się dobrem ze społecznością.



Rozdział 2

Wspieranie dzieci i młodzieży zgodnie z ich potrzebami zależnymi od etapu rozwoju

W okresie wzmożonej niepewności i stresu rodzice muszą pamiętać, jak ważna jest szczerza i efektywna komunikacja z dziećmi i młodymi ludźmi. Nie należy uważać ich za „małych dorosłych”.

Aby komunikacja była efektywna, rodzice muszą rozumieć, w jaki sposób dzieci poznają świat i przetwarzają informacje na różnych etapach rozwoju. Znajomość potrzeb dzieci i młodzieży w danym wieku pozwala podjąć właściwe kroki w celu zapewnienia im tego, czego potrzebują.

Poniżej opisane zostały główne etapy rozwoju wraz ze wskazówkami dotyczącymi tego, co rodzice mogą mówić i robić.

Kolejna część jest poświęcona efektywnej komunikacji z dziećmi i młodymi ludźmi na następujących etapach rozwoju:

- Okres niemowlęcy i poniemowlęcy
- Okres przedszkolny i wczesnoszkolny
- Okres szkolny
- Okres dorastania
- Późne lata nastoletnie i wczesna dorosłość

Choć niektóre dzieci i młodzi ludzie mogą okazywać intelektualną i emocjonalną dojrzałość, ich reakcja na pandemię koronawirusa zależy będzie od wieku i etapu rozwoju.



Jak komunikować się efektywnie

0-3

Okres niemowlęcy i poniemowlęcy (do 3 lat)

Ich perspektywa

W tym okresie dzieci skupione są na chwili obecnej i wyczuwają emocje najbliższej rodziny takie jak strach, zmartwienie i smutek. Reagują na zmiany w rytmie dobowym (dotyczące snu i posiłków) oraz okazują niepokój poprzez wzmożoną potrzebę bliskości.

Co możesz zrobić:

- Staraj się zachowywać normalny porządek dnia
- Wyjaśniaj zmiany wprost (np. „Przez jakiś czas będę pracować z domu”)
- Jeśli okazują strach, staraj się poprawić im nastrój
- Staraj się chronić je przed wpływem własnych emocji

4-6

Okres przedszkolny i wczesnoszkolny (od 4 do 6 lat)

Ich perspektywa

W tym okresie dzieci nadal skupione są na chwili obecnej, ale rozumieją, czym jest choroba i postrzegają ją w prosty, codzienny sposób (przeziębienie, kaszel itp.), chyba że miały do czynienia z poważniejszą chorobą w rodzinie lub u siebie. Określenie różnic między zwykłą a poważną chorobą może być dla nich trudne i powodować obawy oraz dezorientację.

Dzieci w tym wieku reagują na zmiany w porządku dnia. Mogą okazywać niepokój poprzez problemy ze snem i jedzeniem oraz wymagać dodatkowego wsparcia emocjonalnego. Wzrost problemów wychowawczych, takich jak napady złości, to również efekt zaniepokojenia. Może ono wynikać z tęsknoty za przyjaciółmi i zabawą.

Co możesz zrobić:

- Wyjaśnij dzieciom, co mogą zrobić, by czuć się bezpieczniej, np. myć ręce. Spraw, by ta czynność była atrakcyjna dla dziecka
- Wytłumacz dzieciom, że te czynności zwiększają ochronę, ale nie powstrzymują zarażenia
- W prosty sposób wyjaśnij konsekwencje zarażenia koronawirusem (np. „Gdyby dziadek zachorował, dojdzie do siebie zajęłoby mu więcej czasu, dlatego zostaje w domu i nas nie odwiedza”).
- Jeśli dzieci są zaniepokojone, pomóż im poczuć się komfortowo dzięki znanym czynnościom, takim jak czytanie bajek na dobranoc, przytulanie i wspólna zabawa
- Pamiętaj, że napady złości mogą być wyrazem innych emocji. Staraj się dostosować w granicach rozsądku
- Pamiętaj, że może im być trudniej komunikować się z przyjaciółmi przez internet, zwłaszcza jeśli chodzi o rozmowę. Gdy zobaczą koleżankę lub kolegę poza domem, może im być trudno zachować odpowiedni dystans
- Organizuj ciekawe zajęcia w domu
- Stwarzaj możliwości bezpiecznej interakcji z innymi ludźmi i ucz dzieci umiejętności społecznych
- Wspólne spędzanie czasu to idealny sposób na pielęgnowanie więzi. Możecie na przykład razem gotować, bawić się w udawanie i rysować

7-12

Okres szkolny (od 7 do 12 lat)

Ich perspektywa

Dzieci w tym wieku rozumieją, czym jest choroba i jakie ma konsekwencje. Docierają do nich informacje z mediów oraz rozumieją, co mają na celu czynności poparte naukowo, takie jak zachowanie higieny.

Wyczuwają napięcie w rodzinie i martwią się o swoich najbliższych. Mogą być w stanie wyrazić swoje obawy słownie, ale będą okazywać je także poprzez wzmożoną potrzebę bliskości, poszukiwanie wsparcia i zadawanie wielu pytań. Niektóre dzieci mogą się obawiać, że przysporzą swoim rodzicom dodatkowych zmartwień, mówiąc o swoich uczuciach.

Dzieci w tym wieku nie chcą niczego przegapić. Samokontrola nie przychodzi im łatwo, więc aktywność w internecie, oglądanie filmów itp. może narazić dzieci na nadmiar wrażeń. Dlatego właśnie ważny jest nadzór dorosłej osoby. Przerwa w tradycyjnym nauczaniu szkolnym wpływa na ich samopoczucie. Zajęcia szkolne służą nie tylko edukacji, ale także uczą dzieci działania według planu i rozwijają kompetencje społeczne.

Co możesz zrobić:

- Regularnie rozmawiaj z dziećmi, dając im szansę na wyrażenie ich obaw
- Rozważ zasady panujące w domu i dostosuj je do obecnej sytuacji
- Wytłumacz, że ich odczucia są normalne
- Ogranicz napływ informacji (np. do aktualizacji jedynie od rodziców) i zachęć dzieci do spojrzenia na to, co wydaje się negatywne i straszne, z innej, bardziej pozytywnej perspektywy
- Pomóż dzieciom utrzymywać kontakty międzyludzkie w bezpieczny sposób. Organizuj regularne aktywności w internecie (np. quizy i gry) lub spotkania z rodziną i znajomymi zgodnie z wytycznymi dotyczącymi liczby osób na zgromadzeniu
- Zachęć dzieci do prowadzenia tzw. pamiętników przyjaźni i własnoręcznego przygotowywania prezentów dla przyjaciół (np. bransoletek lub jedzenia)
- Nie dopuść, by dzieci przejmowały role dorosłych, np. poprzez emocjonalne wspieranie rodziców
- Wspieraj pozytywne nawyki związane z higieną np. mycie rąk – obserwuj, czy dzieci nie są tym zestresowane lub czy nie starają się za bardzo
- Dzieci mogą potrzebować łagodnej zachęty, by zmierzyć się ze strachem i nie rezygnować ze swoich aktywności

13-16

Okres dorastania (od 13 do 16 lat)

Ich perspektywa

Młodzi ludzie w tym wieku dobrze rozumieją, czym jest pandemia COVID-19. Ich źródłem informacji są znajomi, media społecznościowe i wiadomości – mogą mieć skłonność do tego, by bardziej wierzyć im niż rodzicom. Są w stanie wyobrazić sobie hipotetyczne scenariusze, przez co więcej się martwią i zbyt intensywnie rozmyślają na dany temat.

W tym wieku kształtuje się poczucie tożsamości, więc dystans społeczny i kwarantanna mogą być szczególnie trudne dla młodzieży, która ma skłonności do sprzeciwiania się zasadom.

Nastolatki mogą także przejmować się tematami natury etycznej i moralnej. Ograniczenia dotyczące spotykania się z przyjaciółmi lub obiektem zainteresowań oraz świadomość tego, co tracą przez pandemię, jest dla nich przytłaczająca. W okresie dorastania lęk społeczny może przybrać na sile, utrudniając utrzymywanie kontaktów z rówieśnikami. Dorastające dzieci często zmieniają swoje przyzwyczajenia dotyczące snu i nie chcą przebywać z rodziną przez cały czas.

Co możesz zrobić:

- Utrzymuj komunikację – napisz wiadomość, jeśli trudno jest porozmawiać
- Stwarzaj dobre okazje, by spędzać czas z całą rodziną
- Motywuj nastolatków do zastanowienia się nad poglądami i przekonaniami zapożyczonymi od znajomych. Najlepiej jest rozważyć plusy i minusy danej opinii
- Nie bagatelizuj obaw, nawet jeśli wydają się one irracjonalne
- Zachęć nastolatków do pomagania innym
- Wspieraj utrzymywanie kontaktów z rówieśnikami i omawianie z nimi różnych tematów
- Regularnie weryfikuj zasady dotyczące spędzania czasu w internecie
- Twórz plany pomagające radzić sobie ze zmianami
- Zachęcaj nastolatków do nauki, skupiając się na konkretnym celu – mówienie im, że mają coś zrobić bez podania powodu, zazwyczaj nie przynosi efektów
- Dawaj wybór i umożliwiaj samodzielne podejmowanie decyzji, kiedy tylko to możliwe
- Zachęcaj nastolatków, by sami wyznaczyli sobie limity dotyczące snu i przestrzegali ich

17-25

Późne lata nastoletnie i wczesna dorosłość (od 17 do 25 lat)

Ich perspektywa

Młodzi ludzie z tej grupy wiekowej doświadczili prawdopodobnie największych zmian w życiu społecznym oraz szkolnym lub akademickim, co ma wpływ na ich rozwój psychologiczny. Ich wyobrażenie na temat tego, kim są i co chcą osiągnąć, mogło ulec zachwianiu.

Rozumieją, czym jest COVID-19 i jaki ma wpływ na stosunki międzyludzkie oraz sytuację finansową rodziny, co daje im powody do zmartwień. Mogą nie zwierzać się rodzicom, ponieważ chcą być niezależni lub nie chcą ich martwić. Partner i znajomi mają duży wpływ na młode osoby dorosłe, co powoduje zmiany w ich nastawieniu i zachowaniu, a w konsekwencji spięcia w rodzinie.

Mogą w znaczny sposób przejmować się społecznymi, moralnymi i emocjonalnymi efektami pandemii, co wzmaga kryzys egzystencjalny doświadczany przez osoby w tym wieku. Przejawy ryzykownych zachowań mogą również wynikać z obaw dotyczących przemijania i marnowania czasu, trudności z radzeniem sobie z nudą (zwłaszcza po pewnym czasie, gdy zanika zainteresowanie danym tematem) oraz spadku motywacji. Strach przed stratą i zmianą pojawia się zwłaszcza w momencie kończenia szkoły lub konieczności zaprzestania pracy.

Co możesz zrobić:

- Szukaj sposobów na utrzymywanie relacji rodzinnych
- Otwórz się na wspieranie, słuchanie, okazywanie czułości i rozmowę bez osądów
- Zapewnij młodym osobom dorosłym możliwość wyboru w postaci podejmowania własnych decyzji, a jeśli są one trudne do zaakceptowania, staraj się zadawać pytania otwarte takie jak „Jak wyglądałaby sytuacja, gdybyś zrobił(a) coś innego?”
- Pomóż im skupić się wyborach dotyczących przyszłości i wspieraj ich w ponownej ocenie celów
- Podkreślaj ich mocne strony
- Zachęcaj do omawiania problemów i pomóż młodym osobom dorosłym zmienić sposób postrzegania obecnej sytuacji, tak by mogli skupić się na szukaniu nowych możliwości. Może się okazać, że Twoje dziecko podejmie decyzję, z którą nie będziesz w pełni się zgadzać, ale mimo to nie przestawaj go wspierać
- Zaproponuj utrzymywanie kontaktów z godnymi szacunku ludźmi ze szkoły, uczelni lub społeczności, a także z dziadkami i innymi osobami odgrywającymi ważne role w życiu młodych osób dorosłych
- Niektóre rodziny odnajdują pociechę w wierze. Odwiedzajcie miejsca kultu zgodnie z rządowymi wytycznymi.

Ogólne wyzwania, z którymi mierzą się rodzice

Obecny kryzys przysparza rodzicom więcej wyzwań, które mogą dotyczyć:

- wzmożonego napięcia między rodzicami przeradzającego się w kłótnie i konflikty
- radzenia sobie z częstszym występowaniem problemów wychowawczych, takich jak napady złości i inne trudne do opanowania zachowania
- zachęcania dzieci do samodzielności zamiast przejmowania całkowitej odpowiedzialności jako rodzic
- sytuacji wynikających z pracy z domu
- zarządzania opieką przez rodziców rozwiedzionych lub będących w separacji
- bycia samotnym rodzicem
- bycia osobą odpowiedzialną za zapewnianie większego wsparcia i bezpieczeństwa własnym rodzicom i reszcie rodziny

Spięcia w rodzinie

Stres i spędzanie czasu w gronie rodziny sprawiają, że do kłótni dochodzi niezwykle łatwo. Choć spieć nie da się uniknąć, można podjąć następujące kroki:

- Ustalić, w jaki sposób będziecie dzielić przestrzeń rodzinną
- Codziennie ustalać oczekiwania i plan dnia dla każdego członka rodziny, zwłaszcza gdy w domu jest mało miejsca
- Pozwalać każdemu członkowi rodziny wyciszyć się w spokojnym miejscu, gdy poczuje potrzebę odpoczynku od reszty domowników
- Na spokojnie szukać źródła wsparcia
- Planować atrakcje na przyszłość

Napady złości i problemy wychowawcze

Wybuchy emocji i inne trudne do opanowania zachowania to sposób wyrażania uczuć. W obecnej sytuacji powodem takich problemów wychowawczych mogą być obawy związane z koronawirusem. Może to także być reakcja na stres odczuwany przez rodziców. Aby załagodzić napad złości, spróbuj odwrócić uwagę dziecka i zaczekaj, aż się uspokoi.

Dziecko będzie spokojniejsze, gdy będziesz okazywać mu miłość i chwalić je za dobre zachowanie. Pomocne może okazać się nazwanie emocji („Wiem, że się martwisz/złościśz/itp.”) i zachowanie spokoju przez cały czas. Wyjaśniaj, dlaczego wyznaczasz granice, wprowadzaj zmiany stopniowo i nigdy nie porównuj dziecka do jego rodzeństwa lub przyjaciół.

Zachęcanie do samodzielności

Dziecko powinno być uczone odpowiedzialności za własne czyny już we wczesnych latach życia. Wraz ze stopniowym kształtowaniem się zachowań należy stopniowo pozwalać dziecku na coraz większą samodzielność i dawać mu kontrolę nad podejmowanymi wyborami, doceniając jego wysiłki.

Nie należy oczekiwać, że dzieci i młodzi ludzie, którzy nie przeszli przez ten proces, nagle staną się pomocni. Może to powodować frustrację u obu stron. Jasno definiuj swoje oczekiwania i zaczynaj od małych celów, które da się osiągnąć. Zaczynaj od dawania wyboru (np. rodzaju płatków śniadaniowych). Pozwalaj dzieciom towarzyszyć Ci podczas wykonywania różnych czynności, by mogły uczyć się od Ciebie poprzez praktykę.

Wprowadź plan dnia, aby dzieci wiedziały, czego i kiedy się od nich oczekuje. Naucz je, jakie są konsekwencje ich działań oraz angażuj je do pomocy bez wywoływania poczucia winy lub strachu.

Praca z domu

Praca z domu niesie za sobą wiele różnych wyzwań. Wiąże się z nią stres i trudności z odnalezieniem równowagi między domem a pracą.

Pomocne wskazówki:

- Wyraźnie zaznacz swoje miejsce pracy i miejsce zabawy lub nauki dla dzieci
- Stwórz plan dnia dla siebie i dzieci
- Wyraźnie zaznacz, kiedy nie wolno Ci przeszkadzać (np. podczas rozmów telefonicznych lub konferencji wideo). Możesz przygotować znak „Pod żadnym pozorem nie przeszkadzać”
- Rób regularne przerwy, by sprawdzać, jak radzi sobie rodzina
- Daj rodzinie czas na omówienie wszelkich obaw i przygotuj się na wprowadzanie zmian wynikających z Waszych rozmów
- Nie wymagaj od siebie perfekcji
- Pamiętaj, że pomaganie dzieciom w lekcjach to nie to samo co nauczanie domowe. Ich cele powinny być niewielkie i realistyczne
- Troszcz się o swoje zdrowie i samopoczucie – rób przerwy, ćwicz i znajdź czas na to, co sprawia Ci przyjemność
- Szukaj wsparcia u partnera, przyjaciół, znajomych i rodziny

Rodzice będący po rozwodzie lub w separacji

Rodzice będący po rozwodzie lub w separacji mierzą się z innymi wyzwaniami. Do pewnego stopnia mogą utrzymywać kontakt z dziećmi przez komunikatory i wspólne aktywności w internecie. Mimo to pandemia wzmogła napięcie w wielu rodzinach.

Kłótnie rodziców dodają dzieciom zmartwień i obaw. Dlatego właśnie w tym okresie ważne jest, by wspierać się wzajemnie, realizować znany plan, utrzymywać regularny kontakt oraz dodawać dzieciom otuchy w temacie pandemii.

Samotni rodzice stają w obliczu własnych wyzwań. Podział ról i obowiązków, utrzymanie produktywności, sprawy finansowe, związki i opieka nad dziećmi mogą być męczące.

Mniejsza produktywność Ci nie zaszkodzi, więc skup się tylko na tym, co niezbędne, i zrezygnuj z niektórych obowiązków.

Rozdział 3

Wspieranie dzieci i młodzieży zgodnie z ich potrzebami zależnymi od zdrowia psychicznego



Do częstych zaburzeń psychicznych dotyczących dzieci i młodzieży zalicza się:

- zaburzenia lękowe
- zaburzenia obsesyjno-kompulsyjne
- depresja
- samookaleczanie
- zaburzenia odżywiania
- nadużywanie alkoholu
- uzależnienie od technologii

Zaburzenia lękowe

Zaburzenia lękowe to jedno z najczęstszych zaburzeń psychicznych występujących u dzieci i młodzieży. Mogą wystąpić już u pięciolatków i dotyczyć jedną na sześć osób w grupie dzieci i młodzieży. Zaburzenia lękowe osłabiają kondycję psychiczną i negatywnie wpływają na edukację, relacje społeczne i zdrowie fizyczne. Zdrowie psychiczne nie powinno być piętnowane. Musimy troszczyć się o zdrowie umysłu, tak samo jak troszczymy się o zdrowie ciała.

Należy zdawać sobie sprawę, że dzieci i młodzież doświadczają stanów lękowych na różnych etapach dorastania. Przykładowo – dzieci do 3. roku życia odczuwają lęk separacyjny, dzieci w wieku wczesnoszkolnym boją się choroby i śmierci, a u nastolatków może występować lęk społeczny. Jeśli stany te nie wpływają znacznie na samopoczucie i zdrowie, nie muszą być traktowane jako zaburzenia lękowe.

Na stronie internetowej stem4 (www.stem4.org.uk) znajdziesz wiele praktycznych wskazówek, które pomogą Ci wspierać dziecko z zaburzeniem lękowym. Aplikacja Combined Minds (www.combinedminds.co.uk) da Ci dostęp do różnych wskazówek na telefonie.

Kilka wskazówek dla rodziców, których dzieci doświadczają zaburzeń lękowych:

- Wprowadź plan i organizację dnia ze szczególnym uwzględnieniem posiłków i snu
- Podkreślaj, co jest bezpieczne i pewne, i zachęcaj do rozmowy, biorąc pod uwagę etap rozwoju dziecka
- Sugeruj alternatywny punkt widzenia
- Pamiętaj, że dziecko lub młoda osoba z zaburzeniami lękowymi będzie się skupiać na negatywnych informacjach zamiast na pozytywnych
- Pomóż wyznaczyć granice. Stan lękowy sprawia, że osoba, która go doświadcza, ma tendencję do nadmiernego analizowania sytuacji i stosowania zbyt wielu środków ostrożności
- Zadbaj o siebie

Przykładowe lęki związane z pandemią COVID-19

- Obawy związane z koronawirusem (zarażenie się, choroba u bliskich osób, konsekwencje zarażenia – w tym śmierć)
- Odseparowanie od przyjaciół
- Strach przed ostracyzmem społecznym związanym z rozsiewaniem wirusa
- Negatywny wpływ na rodzinę
- Problemy z wykonywaniem normalnych czynności z powodu restrykcji zaburzających funkcjonowanie społeczeństwa

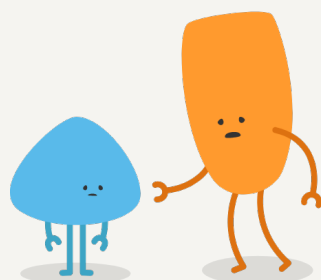
Stany lękowe u niektórych młodych ludzi mogły też złagodnieć dzięki kwarantannie narodowej. Dotyczy to osób z lękowym zaburzeniem separacyjnym, fobią społeczną, zaburzeniami rozwojowymi układu nerwowego, zaburzeniami sensorycznymi lub dolegliwościami fizycznymi oraz osób doświadczających nękania w szkole lub mających problemy w relacjach międzyludzkich. Dla nich to normalny dzień w szkole stanowi największe wyzwanie.

Przebywanie w domu podczas pandemii nie stanowi jednak rozwiązania problemów, a do tego może spowodować inne. Pomóż dzieciom opanować lęki i zmierzyć się ze strachem krok po kroku.

Co możesz zrobić:

Poczucie bezpieczeństwa jest niezbędne do opanowania lęku. Obecna dynamicznie zmieniająca się sytuacja zagrażająca zdrowiu całej populacji może przyczyniać się do zaostrzenia objawów stanów lękowych u wszystkich członków rodziny. Nastolatki wymagają szczególnej uwagi, bo okres dorastania to czas, w którym emocje są najbardziej intensywne. Oto kilka sposobów na radzenie sobie z lękiem związanym z pandemią COVID-19:

1. Wyjaśnij, czym jest lęk: to naturalny stan emocjonalny objawiający się w sytuacji zagrożenia. Powoduje on reakcję całego organizmu oraz wpływa na zachowanie i sposób myślenia. Opanowany lęk może być przydatny i służyć jako system ochronny motywujący nas do podjęcia działań polepszających dobrostan psychiczny.
2. Zachęcaj dzieci, by dbały o siebie, swoje zdrowie psychiczne i higienę osobistą. Dzięki temu będą wiedziały, że potrafią same się chronić, i nauczą się podejmować rozsądne działanie.
3. Pomóż zwalczać negatywne myśli, które zawyżają ocenę zagrożenia, powodując nadmierne analizowanie sytuacji i dodają zmartwień. Przedstawiaj dzieciom fakty, by zminimalizować odczuwany przez nie strach. Upewnij się, że Twoje informacje pochodzą ze sprawdzonego źródła np. BBC.
4. Pomóż im ograniczać napływ informacji z programów informacyjnych, mediów społecznościowych i internetu. Nieprawdziwe informacje rozprzestrzeniają się szybko i są równie niebezpieczne, co sam koronawirus.
5. Dystansowanie społeczne jest trudne dla nastolatków. Ryzyko wykluczenia jest jedną z najgorszych kar dla nastolatka. Przedstaw dystansowanie społeczne z pozytywnej strony, np. jako możliwość zrobienia czegoś znaczącego, na co wcześniej nie miało się czasu. Dzięki temu przebywanie w domu będzie łatwiejsze i przestanie ono być postrzegane jako kara.



6. Bezpieczną alternatywą pozwalającą utrzymywać kontakt ze znajomymi są media społecznościowe, choć one nie zawsze korzystnie wpływają na zdrowie psychiczne. Pomóż wprowadzić ograniczenia dotyczące korzystania z nich i rozmawiaj z dzieckiem o tym, jakie opinie znajduje w internecie.
7. Zachęć dzieci do pomagania innym. Niesienie pomocy nie tylko wzmacnia empatię i obala stereotypy, ale także pozwala budować pewność siebie.
8. Pomóż zwalczać kompulsywne zachowania. Ciągłe odświeżanie wiadomości podsyca obawy zamiast je łagodzić. Zasugeruj ograniczenie sprawdzania aktualizacji i wprowadzenie limitów czasu spędzanego przy ekranie komputera lub telefonu. Zapewnij dziecko, że dorośli będą dzielić się z nim ważnymi informacjami.
9. Zachęć do szukania pozytywnych wiadomości i opowiadaj o dobrych wydarzeniach zamiast skupiać się na złych. Motywuj dziecko, by postrzegało świat w zrównoważony sposób.
- 10 Twój strach udziela się dzieciom – rodzice doświadczający stanów lękowych powinni podjąć odpowiednie kroki, by opanowywać swoje obawy, ograniczać niekorzystne zachowania oraz przeciwdziałać pesymistycznym myślom i zastąpić je bardziej optymistycznymi i podnoszącymi na duchu.

Pierwszym sposobem leczenia zaburzeń lękowych jest psychoterapia poznawczo-behawioralna (ang. cognitive-behavioral therapy – CBT). W bibliotece aplikacji NHS znajdziesz kilka polecanych cyfrowych programów CBT. Aplikacja Clear Fear (www.clearfear.co.uk) pomaga dzieciom i młodym ludziom radzić sobie z objawami zaburzeń lękowych dzięki metodom CBT.

Aplikacja Combined Minds (www.combinedminds.co.uk) jest przeznaczona dla rodziców i bliskich, którzy wspierają młodą osobę z zaburzeniami psychicznymi. Działanie tej aplikacji jest oparte na metodzie skupiającej się na mocnych stronach młodego człowieka, co pomaga radzić sobie z wyzwaniami zamiast skupiać się na tym, co wydaje się trudne.



Zaburzenia obsesyjno-kompulsyjne (OCD)

OCD to zaburzenie psychiczne, przez które osoba doświadcza powtarzających się, natrętnych myśli. Są one na tyle natręcyjne, że aby sobie z nimi radzić, osoba odczuwa potrzebę wielokrotnego wykonywania pewnych czynności.



Zaburzenia obsesyjno-kompulsyjne często powiązane są z wieloma znanymi obawami. W czasie pandemii koronawirusa najczęstsze objawy stanowią:

- strach przed zarażeniem
- obawy dotyczące krzywdzenia siebie lub innej osoby
- lęk, że wydarzy się coś złego, jeśli dana czynność nie zostanie wykonana

Aby radzić sobie z tymi obawami, młodzi ludzie wykonują powtarzające się czynności takie jak:

- mycie się
- sprawdzanie
- dotykanie
- porządkowanie
- liczenie

Zaburzenia obsesyjno-kompulsyjne mogą wystąpić w różnym wieku i najlepiej leczyć je za pomocą psychoterapii poznawczo-behawioralnej (CBT), która pomaga zmierzyć się ze strachem dzięki terapii ekspozycji i powstrzymania reakcji (ERP).

Wskazówki dla rodziców:

Jeśli u Twojego dziecka zaburzenia obsesyjno-kompulsyjne wystąpiły przed pandemią, upewnij się, że dziecko przestrzega ustalonych zasad dotyczących opanowywania pewnych zachowań. Mycie rąk, sprawdzanie wiadomości i inne nerwowe zachowania muszą być odpowiednio ograniczone. Z obawami i trudnymi sytuacjami należy mierzyć się krok po kroku. Należy rozgraniczyć zachowania wynikające z zaburzeń lękowych i odpowiednie przestrzeganie wytycznych dotyczących zdrowia.

Aplikacja stem4 Clear Fear (www.clearfear.co.uk) pozwala młodej osobie ustalić limity wykonywanych nadmiernie czynności oraz ułatwia radzenie sobie z objawami stanów lękowych.

Depresja

W terminologii psychiatrycznej depresja to grupa zaburzeń przejawiających się objawami i zachowaniami związanymi ze zmianami nastroju, nastawienia i aktywności. Mogą one spowodować utrudnione funkcjonowanie osobiste i społeczne.

Do zmian nastroju najczęściej zaliczany jest smutek lub rozdrażnienie, a także niezdolność do czerpania przyjemności nawet z ulubionych zajęć. Młodzi ludzie mogą zacząć bardzo krytycznie podchodzić do samych siebie i tracić motywację do robienia czegokolwiek.

Depresja często powiązana jest z wieloma znanymi obawami. W czasie pandemii koronawirusa najczęstsze objawy stanowią:

- smutek
- uczucie pustki, wzmożona drażliwość i złość
- odsunięcie się od bliskich przyjaciół
- samotność
- ryzykowne zachowanie
- samookaleczanie
- zaburzenia rytmu dobowego
- wycofanie się z życia rodzinnego i szkolnego
- pogorszenie się ocen w szkole
- wzmożona aktywność w internecie
- poczucie beznadziei i niezdolność do odczuwania przyjemności



Osobom z depresją trudno jest troszczyć się o swoje zdrowie psychiczne, ponieważ wymaga to energii. Jest to szczególnie trudne dla dzieci i młodych ludzi, zwłaszcza w dobie pandemii, gdy możliwości dbania o siebie są ograniczone.

Dystansowanie społeczne i izolacja wzmagają poczucie odosobnienia. Wielu młodych ludzi codziennie doświadcza niezdolności do czerpania przyjemności, zaburzenia rytmu dnia, braku bezpośredniego kontaktu z drugim człowiekiem, odseparowania od przyjaciół, lęku, efektów zmian finansowych w rodzinie i niepewności co do przyszłości. W czasie pandemii te czynniki przybierają na sile i wzmagają negatywną perspektywę, poczucie bezradności, beznadziei i wycofania, które towarzyszą zaawansowanej depresji.

Młodzi ludzie cierpiący na depresję mają większe skłonności do nadużywania alkoholu i narkotyków. W trakcie narodowej kwarantanny spożycie alkoholu wzrosło. Młodzież spędza teraz jeszcze więcej czasu w internecie i poświęca wiele godzin na gry komputerowe. Rodzicom pracującym z domu trudniej jest monitorować takie zachowanie u dzieci.

Depresja u młodych ludzi może także powodować samookaleczanie, w niektórych przypadkach z intencją popełnienia samobójstwa. Jeśli warunki domowe (np. kłótnie rodzinne) w negatywny sposób wpływają na samopoczucie młodej osoby, przebywanie w domu bez przerwy może pogarszać jej stan.

Wskazówki dla rodziców, których dzieci cierpią na depresję:

- Utrzymuj kontakt – rozmowy twarzą w twarz sprawdzają się lepiej niż te podczas zgromadzeń rodzinnych
- Upewnij się, że dziecko zachowuje prawidłowy rytm dnia
- Nie pozwól, by izolacja społeczna spowodowała większą ospałość i wycofanie
- Ustal cele związane ze snem
- Rozmawiajcie o tym, co dziecku się podoba, a co nie
- Pracujcie nad celami, które mogły zostać zaniedbane
- Porozmawiajcie o problemach związanych z nadużywaniem alkoholu i innych używek
- Jeśli dziecko cierpi z powodu utraty kogoś bliskiego, znajdźcie sposoby, na wspólną żałobę. Możesz również poszukać pomocy w internecie
- Move Mood to nowa aplikacja stem4, która umożliwia młodym ludziom budowanie pozytywnych nawyków dzięki aktywacji behawioralnej. Aplikacja jest dostępna od listopada 2020 r.



stem4



Samookaleczanie

Niektórzy ludzie samookaleczają się, aby wyregulować wewnętrzne napięcie emocjonalne. Choć w większości przypadków celem nie jest samobójstwo, bezpieczeństwo nastoletniego dziecka jest najważniejsze, a ryzyko, które samo dla siebie stwarza, powinno zostać ocenione przez specjalistę z zakresu zdrowia psychicznego. Intensyfikacja samookaleczania następuje wraz z pogarszającym się stanem psychicznym, dlatego wymagane jest leczenie.

Restrykcje w czasie pandemii mogą okazać się pomocne dla młodej osoby, która się samookalecza, ponieważ ograniczają napięcie i czynniki stresowe, które powodują umyślne uszkodzanie własnego ciała. Z drugiej strony pandemia może także pogarszać stan psychiczny i stwarzać więcej okazji do samookaleczania.

Jak radzić sobie z samookaleczaniem podczas pandemii:

- Utrzymuj kontakt z dzieckiem. Słuchaj, co ma do powiedzenia. Unikaj denerwowania się oraz obwiniania go
- Dowiedz się, czy pandemia daje dziecku więcej powodów do obaw
- Przedstaw inny sposób postrzegania danego tematu
- Określ czynniki stresowe w domu i przygotuj plan działania dla bezpieczeństwa
- Znajdźcie inny sposób na radzenie sobie z emocjami. Utrudnij dostęp do przedmiotów używanych do samookaleczania
- Pomóż dziecku ustalić rytm dobowy i wyznaczyć czas na sen – potrzeba samookaleczania częściej pojawia się w nocy
- Wybierzcie osobę, z którą dziecko skontaktuje się, gdy będzie potrzebowało wsparcia (pamiętajcie o wytycznych dotyczących dystansowania społecznego)
- Zachęć dziecko do korzystania z aplikacji Calm Harm, która pomaga opanować potrzebę samookaleczania
- Zapewnij dziecku możliwość konsultacji z odpowiednim specjalistą, który pomoże z ukrytymi zaburzeniami psychicznymi

Zaburzenia odżywiania

Zaburzenia odżywiania – anoreksja, bulimia i napady objadania się – to poważne zaburzenia psychiczne, które wpływają na zdrowie fizyczne i psychiczne.



Osoba, u której zdiagnozowano **anoreksję** bardzo uważnie podchodzi do ilości spożywanego jedzenia i radzi sobie ze swoim zaburzeniem dzięki ustalonemu porządkowi dnia. Nagła zmiana planów może spowodować nasilenie się stanu lękowego.

Osoby cierpiące na **bulimię** mają podobne objawy i przejawiają zbliżone zachowania z tą różnicą, że występują u nich także epizody objadania się, po których następują zachowania kompensacyjne mające na celu pozbycie się spożytego jedzenia (np. wywoływanie wymiotów lub nadmierne ćwiczenia fizyczne). W odróżnieniu od anoreksji bulimia charakteryzuje się jedzeniem o różnych porach. Kontrolowanie napadu objadania się jest trudne zwłaszcza w chwilach pełnych emocji oraz gdy jedzenie jest łatwo dostępne.

Osoby doświadczające **napadów objadania się** okresowo spożywają duże ilości jedzenia. Nie występują u nich zachowania kompensacyjne, co ma znaczny wpływ na masę ciała i zdrowie.

Zaburzenia odżywiania prowadzą do izolacji społecznej poprzez nadmierne skupienie na masie ciała, niską samoocenę i uczucie dyskomfortu związane z jedzeniem.

Problemy z odżywianiem mogą być trudne do opanowania w rodzinach z grupy BAME, które celebrować wspólne posiłki. Przestrzeganie praktyk kulturowych lub religijnych (np. postu) może stwarzać wiele problemów osobie z zaburzeniami odżywiania.

Kryzys wywołany pandemią koronawirusa znacząco wpłynął na wiele czynników związanych z zaburzeniami odżywiania, w tym:

- Dostępność produktów spożywczych
- Ograniczony dostęp do usług specjalistycznych
- Ograniczona możliwość regularnego monitorowania wagi i wykonywania badań kontrolnych np. pobierania krwi
- Więcej czasu spędzanego z rodziną (problem mogą stanowić relacje rodzinne i wspólne spożywanie posiłków)
- Ograniczenia dotyczące zgromadzeń
- Ograniczone możliwości uprawiania sportu

Wszystkie te zmiany mają bezpośredni wpływ na osobę cierpiącą na zaburzenia odżywiania

Wskazówki dla rodziców:

- Zachęcaj dziecko do przestrzegania zalecanego porządku posiłków
- Jeśli jego ulubione produkty są trudno dostępne, pomóż mu znaleźć zamienniki
- Wyznacz limity ćwiczeń fizycznych lub jeśli to możliwe. ćwicz razem z dzieckiem
- Przechowuj ograniczone ilości jedzenia, którym można się objadać, i zapewnij zdrowe zamienniki
- Wybierzcie zaufanego członka rodziny, który będzie zapisywał wagę i informował o wystąpieniu konieczności wizyty u lekarza pierwszego kontaktu lub interwencji ratownictwa medycznego
- Kontroluj swoje własne nawyki żywieniowe



Rozdział 4

Wspieranie dzieci i młodzieży zgodnie z ich specjalnymi potrzebami edukacyjnymi

- Dzieci i młodzież z niepełnosprawnościami intelektualnymi
- Dzieci i młodzież, u których zdiagnozowano zaburzenia ze spektrum autyzmu (ASD)
- Dzieci i młodzież z problemami zdrowotnymi

W kwietniu 2020 r. [rząd Wielkiej Brytanii opublikował wytyczne](#) dotyczące opieki nad dziećmi i młodzieżą wymagającymi specjalnej troski w czasie pandemii koronawirusa. Dokument ten wyjaśnia potrzeby osób wymagających specjalnej troski (oraz tych osób, których rodzice lub opiekunowie jej wymagają).

Trzy główne grupy dzieci objęte tymi wytycznymi to dzieci, którym przydzielono pracownika socjalnego, dzieci posiadające plan dotyczący edukacji, zdrowia i opieki (EHC) oraz dzieci, które wymagają specjalnej troski na podstawie innych kryteriów. Główne zalecenie głosi, że dzieci i młode osoby wymagające specjalnej troski powinny uczęszczać do szkoły.

Dzieci i młode osoby z niepełnosprawnościami intelektualnymi mogą wykazywać wzmogoną lękliwość podczas pandemii. W związku z tym rząd opublikował przystępny w odbiorze przewodnik.

Inne pomocne źródła informacji to organizacja [Mencap](#) i kolegium [Learning Disability Professional Senate \(pod stowarzyszeniem BILD\)](#).

Co możesz zrobić:

- Utrzymuj znajomy porządek dnia
- Wyjaśniaj sytuację w prosty sposób
- Dodawaj otuchy i wspieraj przystosowywanie się do zmian



Spektrum zaburzeń autystycznych (ASD)

Dzieci i młode osoby, u których zdiagnozowano zaburzenia ze spektrum autyzmu (ASD), mogą mieć trudności z określeniem i wyrażeniem, w jaki sposób wpływa na nie pandemia. Mogą reagować wzburzeniem lub problemami ze snem i jedzeniem.

Niektóre aspekty pandemii – sama choroba lub jej objawy – mogą stać się przedmiotem nadmiernego zaabsorbowania. Osoby z autyzmem mogą obsesyjnie skupiać się na czystości i higienie oraz przejawiać ogromny lęk podczas wychodzenia z domu.

Co możesz zrobić:

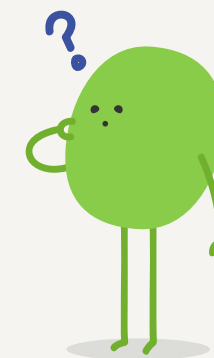
- Udzielaj sprawdzonych informacji o koronawirusie i pandemii
- Pomóż opanowywać zachowania dające ulgę, takie jak samookaleczanie lub nadmierne korzystanie z internetu
- Zachęcaj dzieci do dbania o siebie
- Umożliwiaj rozwijanie umiejętności społecznych przez internet
- Skontaktuj się z lokalnymi grupami dla rodziców dzieci autystycznych
- Korzystaj z materiałów Narodowego Towarzystwa Autystycznego

Problemy zdrowotne

Dzieci i młodzież cierpiące na różne choroby mogą bardzo przejmować się koronawirusem, zwłaszcza jeśli mają problemy z oddychaniem. Mogą w znaczny sposób obawiać się zarażenia oraz przejmować się zdrowiem rodziców.

Co możesz zrobić:

- Okaż dziecku wsparcie poprzez słuchanie tego, co ma do powiedzenia o swoich obawach
- Postaw na szczerą komunikację i przedstaw podjęte kroki, które mają na celu chronienie dziecka
- Sprawdź, czy usługi medyczne, z których korzystacie, są dostępne, i zaplanuj, co zrobicie w sytuacji, gdy ktoś zachoruje
- Stwórzcie strategie odwracające uwagę i dające ukojenie, aby lepiej radzić sobie z bólem



Rozdział 5

Tematy dotyczące szczególnie rodzin z grupy BAME* (osób ciemnoskórych, pochodzących z Azji lub należących do innej mniejszości etnicznej)

20% populacji Anglii i Walii stanowią osoby z grupy BAME

Osoby z grupy BAME bardzo często mierzą się z dyskryminacją, rasizmem, ostracyzmem społecznym oraz nierównością społeczną, fizyczną i ekonomiczną. Z powodu tej nierówności dzieci i młode osoby ze środowisk BAME mogą wymagać większego wsparcia w opanowywaniu lęków związanych z pandemią.

Młodzi opiekunowie to dzieci i młode osoby, które opiekują się chorym, niepełnosprawnym lub cierpiącym rodzicem albo członkiem rodziny.

Według danych organizacji charytatywnej Children's Society prawdopodobieństwo, że dzieci i młodzi ludzie z grupy BAME zostaną młodymi opiekunami, jest 1,5 raza większe niż w przypadku ich rówieśników. Prawdopodobieństwo, że język angielski to ich drugi język jest dwa razy większe. W czasie pandemii koronawirusa młodzi opiekunowie martwią się, co się stanie, jeśli osoba, którą się opiekują, zachoruje lub jeśli sami zachorują i nie będą mogli wypełniać swoich obowiązków.

Co możesz zrobić:

- Zaplanujcie, co zrobić, jeśli rodzic lub młody opiekun zachoruje
- Zorganizujcie pomoc – rodzina i przyjaciele są najlepszym źródłem wsparcia
- Zachęć młodego opiekuna do:
 - kontaktowania się ze znajomymi przez internet
 - robienia sobie przerw od obowiązków
 - zajmowania się nauką
 - dzielenia się obowiązkami, jeśli to możliwe
 - wspólnego radzenia sobie ze stratą członka rodziny



W czasie pandemii koronawirusa niektórzy młodzi ludzie mogą doświadczać dyskryminacji, prześladowania i nękania z powodu swojego pochodzenia etnicznego

Podjmij kroki w celu zapewnienia dzieciom ochrony. Utrzymuj z nimi stały kontakt. Upewnij się, że wiedzą, że nękanie jest złe, oraz podziel się z nimi strategiami radzenia sobie z nim np. poprzez ignorowanie, nie branie odwetu i zwrócenie się do odpowiedzialnej osoby dorosłej o pomoc. Powstrzymanie własnej złości będzie pomocne podczas tłumaczenia dziecku, że nie jest nękane z własnej winy.

Wszystkie szkoły korzystają ze strategii przeciwdziałających nękanii, dlatego poproś o wsparcie nauczycieli lub dyrekcję. Wsparcie można także uzyskać od organizacji National Bullying Helpline, NSPCC, Kidscape, Antibullying Alliance i Bullying UK.

* Termin „BAME” jest stosowany w Wielkiej Brytanii jako określenie osób o kolorze skóry innym niż biały. Organizacja stem4 zdaje sobie sprawę, że termin ten jest bardzo szeroki i obejmuje wiele grup etnicznych, które różnią się od siebie pod względem kulturowym i historycznym lub same w sobie są zróżnicowane.

Uważamy, że wszystkie grupy etniczne i osoby pochodzące z różnych środowisk powinny być równo traktowane, szanowane i akceptowane społecznie. W związku z tym tworzymy materiały takie jak ta broszura, które biorą pod uwagę różnorodność kulturową, historyczną i wyznaniową. Jesteśmy otwarci na wszelkie sugestie dotyczące użycia terminu „BAME” w tej broszurze i innych materiałach.



Rozdział 6

Twoje zdrowie psychiczne

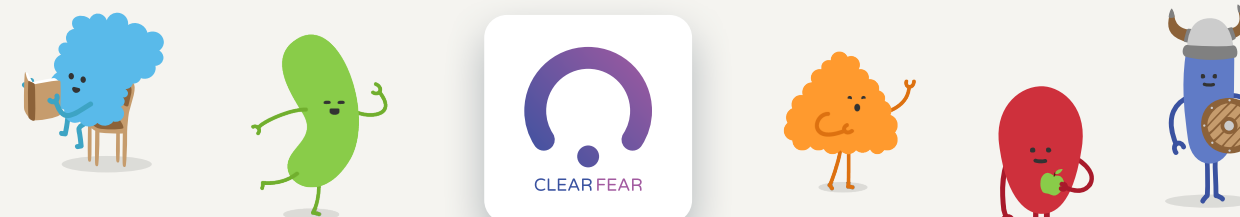
Zdrowie psychiczne rodziców w znaczny sposób wpływa na prawidłowe funkcjonowanie całej rodziny

Dodatkowe obowiązki, niepewność, zmiany w rytmie dnia, utrudniony kontakt z innymi ludźmi oraz lęk przed zmianami spowodowanymi przez pandemię koronawirusa mogą wpływać na Twoje zdrowie psychiczne. Problemy ze zdrowiem psychicznym nie są oznaką słabości. 1 na 4 osoby dorosłe doświadcza problemów ze zdrowiem psychicznym. Wiele dostępnych metod leczenia jest szczególnie skutecznych, gdy zastosuje się je wcześnie. Zgłoś się po pomoc do lekarza pierwszego kontaktu.

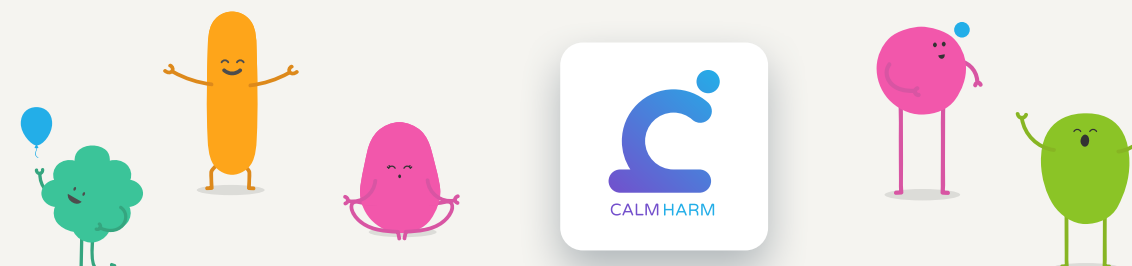
Co możesz zrobić:

- Unikaj nadmiaru informacji z mediów. Nie angażuj się w plotki i spekulacje
- Podejmij odpowiednie kroki, by opanować nadmiernie wykonywane różnych czynności
- Oceń podejmowane środki bezpieczeństwa, aby wiedzieć, że robisz wszystko, co w Twojej mocy
- Zatrósz się o swoje zdrowie psychiczne. Zaczynaj od podstawowego dbania o siebie – jedz prawidłowo, wysypiaj się, regularnie ćwicz i rób sobie przerwy w pracy
- Utrzymuj kontakty ze znajomymi
- Rozmawiaj z bliskimi członkami rodziny o swoich obawach i zmartwieniach
- Rozmawiaj z dziećmi
- Rób plany na przyszłość – nie muszą być zobowiązujące
- Zastanów się, czy Twoje warunki pracy są odpowiednie i czy nie wymagają dostosowania

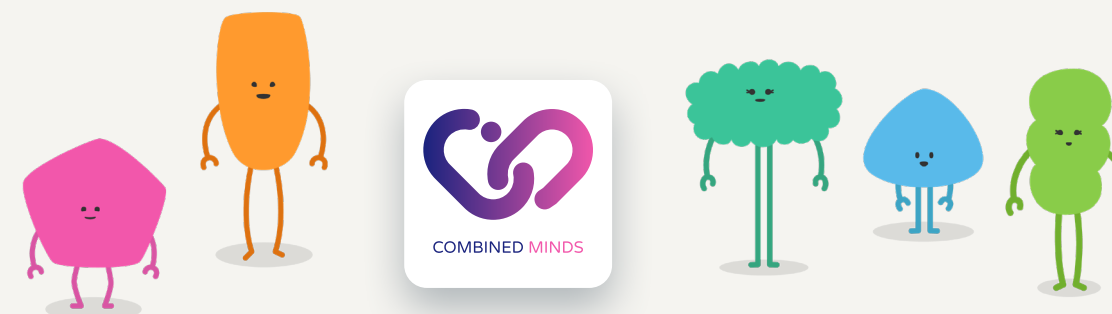
Aplikacje stem4 pomagające w radzeniu sobie z problemami natury psychicznej



Bezpłatna aplikacja pomagająca dzieciom i młodym ludziom radzić sobie ze stanami lękowymi
www.clearfear.co.uk



Bezpłatna aplikacja, która pomaga nastolatkom opanowywać potrzebę samookaleczania
www.calmharm.co.uk



Bezpłatna aplikacja pomagająca rodzinom i przyjaciołom udzielać wsparcia osobom z zaburzeniami psychicznymi
www.combinedminds.co.uk



Bezpłatna aplikacja, która pomaga nastolatkom radzić sobie z objawami depresji
www.movemood.co.uk

Dostępne w App Store i Google Play



Rozdział 7

Zwiększanie odporności psychicznej



Odporność psychiczna to umiejętność dostosowywania się do wyzwań napotkanych na drodze życia. Nie chodzi tylko o to, aby funkcjonować mimo wszystko.

Odporność psychiczna polega na uczeniu się na błędach, elastycznym dostosowywaniu się do sytuacji, przyjmowaniu zmian ze spokojem i stosowaniu różnych strategii awaryjnych. To ciągle rozwijający się, interaktywny proces, u sedna którego leży aktywne zarządzanie swoim życiem i następującymi w nim zmianami.

Ludzie są odporni psychicznie na różne sposoby i w różnych sytuacjach. Pandemia dotyka nie dotyka wszystkich członków rodziny w ten sam sposób, co dodatkowo utrudnia rolę rodzica.

Strategie pozwalające radzić sobie z trudnościami dzielą się na trzy kategorie:

- **PRZETRWANIE:**
Nieokazywanie uczuć w trudnych chwilach. Ta strategia działa przez krótki czas, ale na dłuższą metę zawodzi.
- **WALKA:**
Zdefiniowanie problemu i znalezienie sposobów na przystosowanie się i poradzenie sobie z nim w efektywny sposób
- **ROZWÓJ:**
Wyciąganie wniosków i samorozwój wynikający z trudnej sytuacji



Koncepcja „MINDYOUR5” stworzona przez dr Niharę Krause skupia się na pięciu obszarach, nad którymi należy pracować. Opiera się ona na pięciu rzeczach, o których należy pamiętać każdego dnia, oraz na pięciu kategoriach, na których należy się skupić, by osiągnąć szczęście (HAPPY):



Healthy practice (Zdrowe ciało)

W zdrowym ciele zdrowy duch – troska o zdrowie fizyczne jest bardzo ważna, bo prawidłowe funkcjonowanie organizmu i umysłu są od siebie współzależne. Szczególną uwagę należy poświęcić diecie i nawykowi związanemu ze snem.

W okresie pandemii wiele osób ma problemy z przestrzeganiem zdrowej diety. Jedz dużo świeżych owoców i warzyw. Pamiętaj, że posiłki powinny dostarczać odpowiednie ilości białka, węglowodanów i zdrowych tłuszczów.

W ostatnich latach sen stał się popularnym tematem. Młodemu ludziom najwięcej korzyści przynosi 8–10 godzin snu, a dorosłym około 7 godzin. Niewystarczająca ilość snu zwiększa stres, problemy z koncentracją i nerwowość oraz osłabia kreatywne myślenie.

Sen nie przychodzi łatwo każdemu, zwłaszcza w czasie pandemii. Przydatne może okazać się wprowadzenie kilku zasad.

Przykładowe zasady:

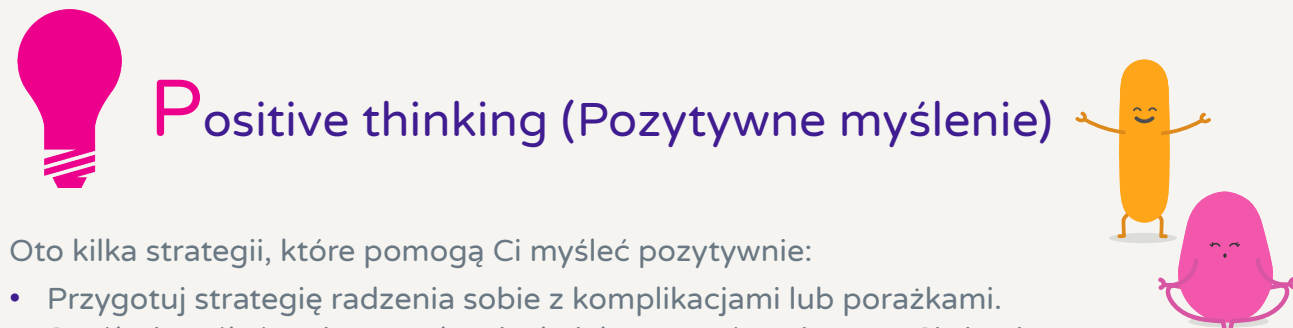
- Nie pij kawy po godzinie 15:00.
- Ćwicz każdego dnia
- Rozpoczynaj przygotowanie do snu godzinę przed pójściem do łóżka
- Odpręż się i ogranicz korzystanie z internetu przed snem

Skuteczne wypracowanie nawyków związanych ze snem wymaga czasu, więc liczy się wytrwałość.



Activity (Aktywność fizyczna)

Staraj się wykonywać aktywność fizyczną każdego dnia. Może to być chodzenie, bieganie, uprawianie sportu lub inna kreatywna czynność. Czas na odpoczynek również jest ważny.



Oto kilka strategii, które pomogą Ci myśleć pozytywnie:

- Przygotuj strategię radzenia sobie z komplikacjami lub porażkami. Spróbuj myśleć o niepowodzeniach, jak o czymś, co jeszcze Ci się nie udało, ale może udać się w przyszłości. Dzięki temu będziesz wyciągać wnioski i się rozwijać. Ta strategia może Ci pomóc radzić sobie z obecną sytuacją
- Naucz się mierzyć z dużymi wyzwaniami. Czasem pogarszamy problemy, myśląc o nich za dużo lub wyobrażając sobie najgorsze scenariusze. Im bardziej czymś się przejmujemy, tym trudniej nam sobie z tym poradzić. Podziel problem na mniejsze elementy, którymi możesz zająć się jeden po drugim
- W czasie pandemii największą trudność stanowi to, czego nie znamy. Właśnie dlatego czujemy potrzebę przygotowania się na najgorsze. Niestety taka strategia zazwyczaj nie działa, ponieważ intensywne przygotowania zwiększają poczucie lęku i zmniejszają wydajność. Bardziej pomocne będzie przeznaczenie konkretnego czasu na analizę faktów. Zrób listę prawdziwych problemów, zastanów się nad różnymi rozwiązaniami i stwórz plan działania
- Powstrzymaj się przed samoosądami. Zwracaj uwagę na swoje własne krytyczne myśli i postaraj się zmienić nastawienie na bardziej optymistyczne. Zwłaszcza w obecnej sytuacji rodzice powinni dawać pozytywny przykład dzieciom
- Skupiaj się na dobrych rzeczach, które inni mówią o Tobie, i zapamiętuj je. Zapisuj sobie miłe doświadczenia. Zazwyczaj pamiętamy to, co poszło źle, zamiast tego, co się powiodło, zwłaszcza obecnie, gdy nasza codzienność uległa zmianom. Podsumowuj coś dobrego, co udało Ci się zrobić danego dnia
- Panuj nad nadmiernym rozmyślaniem. To może być trudne, szczególnie jeśli odczuwasz presję. Zbyt intensywne analizowanie sytuacji jest męczące, a do tego wpływa na sen i wydajność. Jeśli musisz skupić się na problemie, wyznacz sobie konkretny czas na przeanalizowanie go zamiast rozmyślać o nim przez cały dzień. Prowadź notes, w którym będziesz zapisywać wszystkie zmartwienia. Zajmuj się nimi po kolei za pomocą strategii rozwiązywania problemów

Positive emotions (Pozytywne emocje)

Emocje działają jak czujnik dymu, gdy w umyśle zaprósza się ogień. Dają nam znać, że coś się stało. Musimy być wyczuleni na zmiany emocjonalne tak jak na dźwięk alarmu. To pozwoli nam nazwać i opanować dane uczucie.

Pandemia i wynikające z niej obostrzenia sprawiają, że doświadczamy bardzo wielu różnych emocji. Możemy na przykład czuć się podenerwowani, zaniepokojeni, zły lub zmartwieni. Korzystanie ze znanych strategii – odwiedzin w domu kultury lub relaksu z rodziną lub przyjaciółmi – może podlegać ograniczeniom.

Intensywne emocje są niczym dzikie słonie – mogą siał zniszczenie, jeśli się ich nie okiełzna. Aby poradzić sobie z tymi „dzikimi” emocjami, zrób sobie przerwę. Relaks i spokojne oddychanie lub kontakt z pozytywnymi ludźmi mogą okazać się bardzo pomocne.

Your interactions (Kontakt z innymi ludźmi)

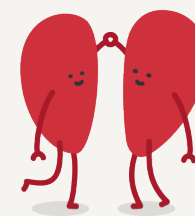
Pandemia COVID-19 na wiele sposobów udowodniła nam, jak inspirująca może być działalność społeczna. Akcja „Clap for Our Carers” („Oklaski dla pracowników ochrony zdrowia”) oraz wolontariusze wspierający NHS pokazują nam, jak ważne są więzi międzyludzkie.

Spędzanie czasu z bliskimi – rozmawianie, słuchanie, prośenie o pomoc i poleganie na nich w trudnych chwilach – najlepiej wzmacnia naszą odporność psychiczną.

Dla wielu rodzin z grupy BAME najtrudniejszą do przestrzegania restrykcją jest ograniczenie liczby osób, z którymi można się spotkać, oraz wytyczne dotyczące liczby wiernych w miejscach kultu.

Choć po pewnym czasie utrzymywanie kontaktów przez internet jest mniej satysfakcjonujące, jego rola jest nieoceniona. Kontaktuj się z bliskimi przez internet, telefon albo nawet listownie.

Materiały i wskazówki znajdziesz na stronie www.stem4.org.uk. Skorzystaj także z aplikacji Combined Minds przeznaczonej dla rodziców i bliskich, którzy wspierają młodą osobę z zaburzeniami psychicznymi.



Źródła dotyczące grupy BAME

Black Minds Matter

Organizacja non-profit wspierająca społeczności w podejmowaniu działań w kierunku zmiany i ulepszenia swojej rzeczywistości. Organizacja Black Minds Matter powstała z myślą o młodych ludziach w wieku 13–25 lat, którzy chcą zmieniać świat i zwiększać równość w społeczeństwie.

blackmindsmatter.co.uk

BAATN

To największa organizacja pozarządowa w Wielkiej Brytanii specjalizująca się w psychologii. Jej działalność opiera się na analizie intersekcyjności i skupia się na wspieraniu osób identyfikujących się jako ciemnoskóre lub pochodzące z Afryki, południowej Azji i Karaibów.

www.baatn.org.uk/free-services

Muslim Youth Helpline

Zarejestrowana organizacja charytatywna Muslim Youth Helpline (MYH) jest nagradzana za swoją pionierską działalność oferującą wsparcie zgodne z wiarą i kulturą dla młodych muzułmanów w Wielkiej Brytanii.

www.myh.org.uk

Chinese Mental Health Association

Organizacja CMHA oferuje różnorodne usługi mające na celu wspieranie Chińczyków cierpiących na zaburzenia psychiczne i problemy ze zdrowiem psychicznym.

www.cmha.org.uk/our-services-

Mind: Young Black Men

To program ukierunkowany na młodych ciemnoskórych mężczyzn. Trwa on trzy lata i ma na celu wspieranie młodych ciemnoskórych mężczyzn w wieku 11–30 lat poprzez świadczenie dostosowanych lokalnych usług.

www.mind.org.uk/about-us/our-policy-work/equality-and-human-rights/young-black-men

Rethink Mental Illness

Informacje o usługach Rethink Mental Illness w Twojej okolicy znajdziesz na stronie organizacji.

Strona internetowa: www.rethink.org/help-in-your-area/services

Informacje na temat zdrowia psychicznego w języku tureckim

Royal College of Psychiatrists

Strona internetowa: www.rcpsych.ac.uk/mental-health/translations/turkish

Informacje na temat zdrowia psychicznego w języku polskim

Royal College of Psychiatrists

Strona internetowa: www.rcpsych.ac.uk/mental-health/translations/polish

Informacje na temat zdrowia psychicznego w języku arabskim

Royal College of Psychiatrists

Strona internetowa: www.rcpsych.ac.uk/mental-health/translations/arabic

Informacje na temat zdrowia psychicznego w języku litewskim

Royal College of Psychiatrists

Strona internetowa: www.rcpsych.ac.uk/mental-health/translations/lithuanian



supporting teenage mental health

www.stem4.org.uk

Dziękujemy organizacji charytatywnej Wooden Spoon za pomoc w przygotowaniu pierwszej edycji tego przewodnika.



Dziękujemy Comic Relief COVID-19 Community Fund, National Lottery COVID-19 Fund, rządowi Zjednoczonego Królestwa i Postcode Neighbourhood Trust (organizacji charytatywnej udzielającej grantów finansowych założonej przez graczy People's Postcode Lottery) za wsparcie podczas przygotowania poprawionej edycji z tłumaczeniami przystosowanej do potrzeb środowisk BAME.



HM Government

In partnership with

THE NATIONAL LOTTERY
COMMUNITY FUND

Supported by players of



Awarded funds from



Adres e-mail: enquiries@stem4.org.uk

Twitter: [@stem4org](https://twitter.com/stem4org)

Instagram: [@stem4org](https://www.instagram.com/stem4org)

Facebook: [@stem4](https://www.facebook.com/stem4)

Wimbledon Business Centre, Old Town Hall,
4 Queens Road, Londyn, SW19 8YB
Zarejestrowana organizacja charytatywna nr. 1144506

Prawa autorskie © 2020 r., dr N. Krause. Wszelkie prawa zastrzeżone.

Niniejsza broszura ani jakkolwiek jej część nie może być powielana bez pisemnej zgody autorki.