

Aspekty funkcjonowania psychicznego dzieci i młodzieży w czasie pandemii – prelegent Anna Reszka, psycholog, Kierownik Filii w Drzewicy.



PANDEMIA

- **Pandemia** ([gr.](#) *pan* „wszyscy”, *demos* „lud”) – występowanie w określonym czasie zdecydowanie wyższej niż oczekiwana liczby zachorowań, czyli epidemii o szczególnie dużych rozmiarach, na szerokim obszarze, obejmującej kraje, a nawet [kontynent](#).
- **Cechy choroby sprzyjające rozwojowi pandemii:**
 - wysoka [zaraźliwość](#) ,
 - długi okres zaraźliwości, w tym zaraźliwość w okresie bezobjawowego przebiegu choroby,
 - brak naturalnej [odporności](#) populacji (biologiczny czynnik chorobotwórczy lub jego szczep niewystępujący od dawna lub nigdy przedtem),
 - choroba nie niszczy swoich [nosicieli](#). Niegroźne objawy sprzyjają zlekceważeniu choroby.

PANDEMIA

Pandemia jako zjawisko, sytuacja trudna z określoną dynamiką, specyfiką i kontekstem społecznym:

- Nagła
- Zaskakująca
- Dezorganizująca
- Wzbudzająca emocje
- Uruchamiająca mechanizmy obronne

Wszystkie te cechy = sytuacja kryzysowa

PANDEMIA JAKO SYTUACJA KRYZYSOWA

Kryzys-sytuacja wywołana konkretnym zdarzeniem, stanowiącym przeszkodę w realizacji życiowych celów, która w tym czasie nie jest do pokonania za pomocą zwyczajowych metod rozwiązywania problemów (J. Pyżalski za:James i Gilliland, 2006, s.25).

Kryzys ma swoją dynamikę, zazwyczaj kiedy go doświadczamy przechodzimy przez następujące etapy:

- odczuwanie napięcia;
- wzrost/ spadek natężenia stanów emocjonalnych;
- uruchomienie nadzwyczajnych środków wewnętrznych i zewnętrznych w celu poradzenia sobie;
- złagodzenie kryzysu lub przejście w fazę ostrą.

Każdy człowiek przechodzi sytuacje kryzysowe w indywidualny sposób, który zależy jest od jego predyspozycji osobowościowych oraz uwarunkowań środowiskowych (kontekstu społecznego, rodzinnego, szkolnego).



DZIECI I MŁODZIEŻ W PANDEMII

Sytuacja dzieci i młodzieży w czasach pandemii koronawirusa nie jest jednorodna. Młodzi ludzie doświadczają w tym czasie różnorodnych emocji, warunkujących sposób ich myślenia i zachowanie. Różnorodne są także potrzeby uczniów w tym czasie, ponieważ dysponują oni różnymi zasobami niezbędnymi do poradzenia sobie z aktualną sytuacją.

- uczniowie mający silne oparcie w rodzinie, często silne wsparcie rówieśnicze, zasoby osobiste pozwalają im odreagować odczuwane lęki i frustracje poprzez aktywności zastępcze (Hobby, filmy, gry);
- uczniowie ambitni, zaradni, potwierdzający swoją wartość sukcesami szkolnymi. Odczuwają niepokój, że przerwa w nauce niekorzystnie wpłynie na poziom ich umiejętności i kompetencji szkolnych oraz przyszłość. Zasoby osobiste powodują skłonność do zamartwiania się, porównywania z innymi i krytycznej oceny swojej sytuacji. Te osoby wymagają szczególnego wsparcia informacyjnego i emocjonalnego ze strony otoczenia;
- osoby, które większość potrzeb osobistych zaspokajają poprzez relacje interpersonalne, w szczególności rówieśnicze. To kontekst rówieśniczy jest sposobem na odreagowanie emocji, budowania samooceny oraz własnej pozycji. Odcięcie od rówieśników jest w ich przypadku powodem frustracji, buntu, obniżenia nastroju;
- osoby doświadczające dwóch kryzysów (epidemii i rodzinnego). Negatywne dla funkcjonowania systemu rodzinnego zdarzenia (choroba, śmierć, utrata pracy) powodują pojawienie się dysfunkcji w systemie rodzinnym (kłótnie, uzależnienia, przemoc).

FUNKCJONOWNIE MŁODYCH PODCZAS PANDEMII-BADANIA

- Eksperci PAN zwracają uwagę na stres, nasilenie się chorób psychicznych i psychosomatycznych, niepewne perspektywy zawodowe, przemoc, zagrożenia z sieci, zaburzenie poczucia bezpieczeństwa, jako konsekwencje pandemii i izolacji społecznej.
- Badania pokazują, że szczególnie negatywny wpływ na psychologiczną kondycję osób młodych ma przymusowe zamknięcie w domu, które nie tylko skazuje je na częściową bezczynność i izolację od rówieśników, ale często pozbawia tak potrzebnej w wieku rozwojowym prywatności i intymności.
- Z badań wynika, że osoby młode szczególnie silnie odczuwają stres związany z epidemią COVID-19. Przyczynia się do tego między innymi destabilizacja życia rodzinnego, izolacja od rówieśników, konieczność zmiany nawyków i utrata bezpiecznej rutyny.
- Lęk i niepewność wzmacnia także intensywna ekspozycja na negatywne informacje dotyczące pandemii i jej skutków.
- Stres związany z naturalnymi dla tego wieku zmianami rozwojowymi zarówno w sferze biologicznej, jak i społecznej oraz psychologicznej, w tym jakościowymi zmianami sposobu przeżywania i myślenia.

FUNKCJONOWNIE MŁODYCH PODCZAS PANDEMII- BADANIA

- zamknięcie dzieci i młodzieży w domach sprawia, że więcej czasu spędzają one w sieci,
- nastąpił wzrost liczby przypadków depresji, stanów lękowych, myśli destrukcyjnych zaburzeń odżywiania wśród dzieci i młodzieży,
- nasiliła się ilość negatywnych emocji : wzrost stanów depresyjnych, wyczerpania, poczucia strat i żalu, regres w umiejętnościach społeczno-emocjonalnych, demotywacja, długotrwały stres, narastanie lęków szkolnych i o przyszłość, załamanie planów, problemy psychosomatyczne ,
- u niektórych uczniów zauważono całkowity brak motywacji do działania,
- częste były : przygnębienie, uczucie rezygnacji, utrata nadziei, że „to” się kiedyś skończy.

FUNKCJONOWNIE MŁODYCH PODCZAS PANDEMII- BADANIA

Stan kondycji psychicznej uczniów - wskaźniki i zjawiska występujące w czasie pandemii.

- 50% uczniów przyznało (badania z jesieni 2020), że edukacja zdalna negatywnie wpływa na ich zdrowie psychiczne i fizyczne (na wiosnę te współczynniki były niższe - ok. 30%),
- 33 % oceniło swój stan psychiczny jako zły lub bardzo zły,
- 27% doświadczyło różnych form przemocy, w tym 15% ze strony rówieśników,
- Co 4 licealista w Polsce często czuł smutek, samotność, przygnębienie,
- 60% miało zaburzenia snu (rozregulował się rytm dobowy),
- odnotowano wysoki poziom stresu szkolnego a jednocześnie lęk i obawy z powodu powrotu do szkoły - uczniowie, którzy po roku trwania pandemii mieli słabą kondycję psychiczną, jednocześnie doświadczali największych deficytów w nauce.

RODZAJE DZIAŁAŃ

O ile jedni zaadaptują się do sytuacji, elastycznie reagując na zachodzące w otoczeniu zmiany, dla innych może okazać się zjawiskiem trudnym do poradzenia sobie i będą wymagali szybkiej i aktywnej interwencji zewnętrznej poprzez:

właściwe działania informacyjne: rzetelna informacja o specyfice problemu, jego istocie, natężeniu, podejmowanych działaniach zaradczych oraz ich skuteczności;

działania edukacyjne: poinformowanie ucznia o skutecznych strategiach radzenia sobie w sytuacji kryzysowej, co w określonych okolicznościach stanowi zachowanie normatywne, co budzi niepokój i wymaga interwencji;

działania alternatywne: pierwsza pomoc psychologiczna w sytuacji kryzysu, z uwzględnieniem faktu, że kryzys nie jest wydarzeniem, lecz reakcją na wydarzenie, współpraca specjalistów z rodzicami, aby dobrze wiedzieć jak postępować, ale także czego w danej sytuacji **nie należy robić**.

DZIAŁANIA

- ☐nie należy dziwić się faktowi, że młody człowiek doświadcza kryzysu,
- ☐nie można bagatelizować symptomów,
- ☐nie wolno straszyć psychologami, psychoterapeutami, psychiatrami, lekami,
- ☐niewskazane jest w tym czasie zachęcanie młodych do podejmowania ważnych decyzji.

Sprzyjające:

- ☐wzbudzajmy refleksje na temat pozytywnych aspektów kryzysu,
- ☐proponujemy angażowanie się w realizację przyjemnych aktywności,
- ☐zachęcajmy do zadbanie o zachowanie naturalnego rytmu dnia.

PODSUMOWANIE

1. Nastąpił wzrost ilości dzieci i młodzieży z zaburzeniami psychicznymi - zaburzenia lękowe, depresje, zaburzenia obsesyjno-kompulsywne, fobie społeczne, zespół stresu pourazowego, samookaleczenia, myśli samobójcze.
2. Wzrost zaburzeń zachowania i uzależnień behawioralnych : fonoholizm, od gier internetowych, syndrom FOMO, ale też nadużywanie substancji psychoaktywnych w celu redukcji stresu.
3. Przewlekły stres i wyczerpanie.
4. Zahamowanie rozwoju społecznego (regres społeczny), trudność w przyjmowaniu cudzej perspektywy, w rozpoznawaniu emocji i potrzeb innych osób, deficyty związane z komunikacją interpersonalną,
5. Zahamowanie myślenia twórczego i innych umiejętności intelektualnych.

WNIOSKI

Przewlekły stres i obniżenie kondycji psychicznej są czynnikami sprzyjającymi wzrostowi zaburzeń psychicznych i psychosomatycznych ale także wzrostowi zachowań problemowych i ryzykownych (w czasie trwania i po epidemii).

Kondycja psychiczna i społeczna dzieci i młodzieży stanowi zatem poważne WYZWANIE dla wychowawców, osób i instytucji zajmujących się dziećmi i młodzieżą, ponieważ nie wszyscy skonfrontowani z pandemią poradzą sobie wykorzystując osobiste zasoby i strategie. Pamiętajmy jednak, że w takiej sytuacji lęk jest potrzebny, ponieważ zanim stanie się destrukcyjny mobilizuje do walki, uruchamia niezbędne do tego zasoby, uwrażliwia na zagrożenie i potrzebę stosowania zabezpieczeń i środków ochrony.

Istnieje potrzeba objęcia dzieci i młodzieży wszechstronnym wsparciem wychowawczym, profilaktycznym i pomocowym w różnorodnych formach i na jak najszerzą skalę (pomocą należy całą populację dzieci i młodzieży, a szczególnie uczniów z grup ryzyka i znajdujących się w sytuacjach kryzysowych), zarówno ze strony środowiska rodzinnego, szkolnego, jak i specjalistycznego.

Przypisy:

1. [Pandemia](#), [w:] [Encyklopedia PWN](#) [online] [dostęp 2020-03-17].
2. Carrie Gann, [H1N1 Swine Flu May Have Killed 15 Times More Than First Said](#), news.yahoo.com, 25 czerwca 2012 [dostęp 2020-01-29] (ang.).
3. <https://www.worldometers.info/coronavirus/>
4. Procesy globalizacji – wyzwania i zagrożenia. W: Jerzy Leowski: *Polityka zdrowotna a zdrowie publiczne*. Warszawa: CeDeWu, 2004. [ISBN 83-87885-55-X](#).

Bibliografia:

- S. Grzelak, D. Żyro, Jak wspierać uczniów po roku pandemii , raport oparty na wynikach badań przeprowadzonych wśród uczniów, rodziców i nauczycieli w okresie od 04.2020-01.2021, Instytut Profilaktyki Zintegrowanej, Warszawa 2021,
- J. Heitzman, Wpływ pandemii COVID-19 na zdrowie psychiczne, *Psychiatria Polska* 2020: 54(2):187-198, WWW.psychiatriapolska.pl
- M. Kossowska, Konsekwencje Pandemii COVID-19 dla zdrowia psychicznego i edukacji dzieci i młodzieży. Stanowisko 10 zespołu ds. COVID-19 przy prezesie PAN,
- K. Makaruk, J. Włodarczyk, R. Szredzińska, Negatywne doświadczenia młodzieży w trakcie pandemii. Raport z badań ilościowych. Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę, Warszawa 2020,
- J. Pyżalski, Edukacja w czasach pandemii wirusa COVID-19, Psychologiczna sytuacja dzieci i młodzieży w dobie pandemii, EdeAkcja, Warszawa 2020.