

20/04/2021 15:29, aktualizacja: 21/04/2021 08:59 | Zamieścił: Dorota Mądral

Psychiatria dziecięca. Pomóżmy naszym dzieciom!



Autor: fot.

shutterstock/Brian A. Jackson

Nerwice szkolne, zaburzenia zachowania, zespoły nadpobudliwości ruchowej, zaburzenia lękowe, uzależnienia, depresje, rosnąca liczba samobójstw. Codziennosc pokazuje, że dzieci zmagających się z zaburzeniami psychicznymi jest coraz więcej.

Zgodnie z danymi Światowej Organizacji Zdrowia, co piąty nastolatek ma problemy psychiczne lub behawioralne. W 2020 r. polska policja odnotowała 843 próby samobójcze wśród dzieci i młodzieży. Coraz więcej młodych potrzebuje pomocy psychiatrycznej. Rośnie liczba dzieci przejawiających agresywne i dyssocjalne zaburzenia zachowania.

Niestety, zgodnie z informacjami NFZ, czas oczekiwania na przyjęcie planowe do oddziału stacjonarnego psychiatrii dziecięcej i oddziału dziennego psychiatrii dziecięcej wynosi do 9 miesięcy, a do poradni zdrowia psychicznego dla dzieci nawet do około 2 lat!

Trudną sytuację potwierdza Raport Konsultanta Wojewódzkiego w dziedzinie psychiatrii dzieci i młodzieży, w którym czytamy: „stałe rośnie zapotrzebowanie na konsultacje psychiatrów dzieci i młodzieży oraz inne świadczenia z zakresu psychiatrii dzieci i młodzieży, ponieważ wzrasta rozpowszechnienie zaburzeń psychicznych u dzieci i młodzieży oraz obniża się wiek zachorowania”.

Około 20 proc. dzieci i młodzieży ma problemy ze zdrowiem psychicznym, a jeśli takie badania będą robione po pandemii, to ten odsetek będzie większy.

Konsekwencje izolacji

Na początku była radość, że szkoła przeniosła się do **wymiaru wirtualnego** – nie trzeba wcześniej wstawać, panuje w zasadzie dowolność stroju, lekcje są krótsze, a formy sprawdzania postępów w nauce pozostawiają duże pole do kreatywnych rozwiązań.

Ten entuzjazm stopniowo opadał, efekt nowości przeminął i nauka zdalna stała się taką samą rutyną, jak wcześniejsze tradycyjne zajęcia. Siedzenie „na lekcji” w piżamie przestało ekscytować, co gorsza, okazało się, że w sumie nie ma powodu, aby nie chodzić w tym stroju cały dzień. Klasowe konwersacje, które przeniosły się do komunikatorów internetowych, okazały się być jedynie protezą

bezpośrednich kontaktów.

– Uczniowie są zamknięci w domach, odcięci od bezpośredniego kontaktu z rówieśnikami, do którego byli przyzwyczajeni, czują się osamotnieni. Rozmowy na zoomie nie zastąpią realnego kontaktu – przekonuje **Wiktoria Kostrzewa**, przewodnicząca Młodzieżowego Sejmiku Województwa Mazowieckiego.

Wspólne powroty ze szkoły, spędzanie czasu z rówieśnikami na powietrzu czy na zajęciach sportowych – za tym tęsknią nasze dzieci. A jednocześnie coraz częściej słyszymy od nich: „nie chce mi się”, „po co się wysilać”. To zniechęcenie widać też w ocenach.

– Bardzo współczuję uczniom tzw. granicznych roczników, czyli tegorocznym maturzystom i ósmoklasistom – mówi **pani Monika**, mama licealisty.

– W normalnych warunkach potrzeba dużej mobilizacji i skupienia, aby przygotować się do egzaminów końcowych. A teraz, gdy nie wiadomo, co nas czeka – czy i w jakiej formie matury się odbędą, jak wybrać kolejny etap edukacji, czy nasze plany na przyszłość jeszcze w ogóle są realne – to koszmar i dla dzieciaków, i dla dorosłych – dodaje.

Trudne słowo: emocje

Czy złość, rozdrażnienie, które obserwujemy u naszych podopiecznych są przejawem buntu i złego zachowania, czy może wskazują na chorobę, której nie możemy bagatelizować, a musimy jak najszybciej ją wyleczyć? To pytanie jest wyjątkowo ważne w tym trudnym okresie pandemii, w jakim funkcjonujemy już właściwie od roku, i który chyba już wszystkim – nie tylko dorosłym, ale również dzieciom i młodzieży – daje w kość. Dlatego też rodzice i nauczyciele, którzy są najbliższymi uczniów, powinni być szczególnie wrażliwi na zmiany w zachowaniu podopiecznych. Ich przyczyną mogą być zarówno trudności w nauce, jak i brak akceptacji kolegów.

– Nauczyciele też nie zawsze sobie radzą – twierdzi **Aneta Przedlacka**, psycholożka szkolna, specjalistka z wieloletnim doświadczeniem w pracy z dziećmi. – Ale ci, którzy sobie radzą, mają na co dzień świetny kontakt z uczniami. Czasem wystarczą proste pytania, okazanie zainteresowania: jak się dziś czujecie? Z czym dziś przychodzicie na zajęcia? A ponieważ znają swoich uczniów, nierzadko mają możliwość wyłapania sygnału, że coś jest nie tak.

Z perspektywy rodziców wygląda to nieco inaczej: panuje przekonanie, że jeśli dziecko zachowuje się cicho, to jest spokojny, jest fajnie. Nie zadaje miliona pytań, spędza czas w pokoju i „coś tam robi”, „siedzi w internecie”.

– I właśnie tu jest sedno zagadnienia: rodzice nie interesują się tym, co dokładnie robi ich dziecko, na jakie strony wchodzi, w co gra. Nie chodzi o to, aby odciąć dzieci od świata wirtualnego! Po prostu zainteresujmy się tym jego światem, spytajmy, co tak bardzo go fascynuje, zaproponujmy wspólną grę na komputerze lub oglądanie ulubionego kanału. Stańmy się ciekawi naszych dzieci – w ten sposób okażemy im zainteresowanie i wsparcie – podpowiada psycholożka.

Bogumiła Ogrodowczyk, nauczyciel konsultant w zakresie wychowania przedszkolnego i edukacji wczesnoszkolnej w płockim Wydziale Mazowieckiego Samorządowego Centrum Doskonalenia Nauczycieli (MSCDN), zwraca uwagę, że tematy dotyczące **kompetencji społeczno-emocjonalnych** cieszą się dużym zainteresowaniem nauczycieli wychowania przedszkolnego i edukacji wczesnoszkolnej.

– Ale tak jest już od dawna. Nasze szkolenia są modyfikowane na potrzeby nauczycieli. Natychmiast reagujemy na sygnały od kadry pedagogicznej – zapewnia. – Nauczyciele z edukacji wczesnoszkolnej mówią, że dzieci są rozkojarzone, a zasady obowiązujące w grupie rówieśniczej są przyswajane dużo bardziej opornie. Teraz jest rozbrykanie, brakuje systematyczności, dzieci nie mogą się skupić.

Ekspertka z MSCDN dodaje, że widać, iż ta emocjonalność jest bardzo rozchwiana. Zapominamy, że wiedza i rozwój intelektualny opiera się na elementach społecznych i emocjonalnych.

– Nic nie zrobimy, nie dadzą sobie rady ani rodzice ani nauczyciele, jeśli nie zrozumiemy własnych emocji. Najpierw to dorośli muszą zrozumieć znaczenie rozwoju, zarówno społecznego jak i emocjonalnego dla dziecka, a potem wspierać go

w jego działaniach. Jeśli wiemy, co dzieje się z moim dzieckiem, to potrafimy z nim rozmawiać i wspólnie rozwiązywać zaistniałe problemy. Na tym polega pokazanie dziecku, że jestem z nim i zawsze może na mnie liczyć.

Dr n. med. Lidia Popek, konsultant wojewódzki w dziedzinie psychiatrii dzieci i młodzieży, ma podobne odczucia:

– Na korzyść zmieniło się wykształcenie nauczycieli przedszkolnych – wiele dzieci trafia na konsultacje do poradni psychologiczno-pedagogicznych właśnie skierowane z przedszkola. Ogromnie dużo mają natomiast do zrobienia szkoły – twierdzi pani doktor, która ma wrażenie, że jest absolutnie zachwiana proporcja między wymaganiami edukacyjnymi a zwróceniem uwagi na rozwój psychologiczny i poznawczy dziecka.

– Żłobek, przedszkole, szkoła – to są miejsca, w których można najlepiej obserwować funkcjonowanie dziecka w różnych aspektach – mówi psychiatra. I dodaje: – Zadbajmy o dzieci i młodzież po to, aby w przyszłości mieć zdrowe społeczeństwo.

Emocje dziecka są silnie związane z emocjami rodziców, co widać szczególnie mocno w czasie pandemii. Jesteśmy w izolacji, niepewni jutra, w trosce o zdrowie swoje i najbliższych.

– Nie traktujmy okazywania emocji jako słabości, a jako siłę. Niestety, dzieje się tak, że jeśli dziecko okazuje emocje – złości się, płacze – często jest karane – mówi Aneta Przedlacka. – Jeśli rodzice nie będą radzili sobie z własnymi emocjami, to tym bardziej nie możemy oczekiwać tego od tych małych główek. Dzieci nie potrafią rozpoznawać emocji – dobrze „gdyby mogły nauczyć się tego w domu”. Czasem tę rolę przejmuje nauczyciel.

Zdaniem pani psycholog, **psychiczne i emocjonalne efekty pandemii** u niektórych będą widoczne od razu, a u innych dopiero za parę lat. Na dobrą sprawę efekty będą widoczne dopiero w przyszłości.

W kolejce do psychiatrii...

– Problemem w polskiej psychoterapii najmłodszych jest prowadzenie psychoterapii bez diagnozy dziecka – alarmuje **dr Lidia Popek** z Mazowieckiego Centrum Neuropsychiatrii w Zagórz.

Tłumaczy, że kluczowe jest zorientowanie się, czy zgłaszana sprawa jest problemem do psychoterapii. Czasami jest to norma rozwojowa, jak w niektórych kategoriach lęków, i psychoterapeuta powinien przeprowadzić diagnozę. Poza tym musi umieć nazwać, czy jest to **zaburzenie rozwoju bądź psychiczne**, a może jedno i drugie.

– Są też testy przesiewowe, które ekspertowi umożliwią wstępną diagnozę, do momentu, w którym stwierdzi, że jest to zaburzenie psychiczne i dziecko wymaga konsultacji psychiatrycznej. Nie każde musi od razu pójść do psychiatrii – uważa.

A dostanie się do eksperta nie jest takie łatwe. W tej chwili pomoc psychiatryczna i psychoterapeutyczna opiera się w dużej mierze na placówkach prywatnych.

– Do państwowych są bardzo duże kolejki, dostępność specjalistów jest ograniczona i są rodzice, którzy długo czekają z problemem – mówi **dr n. med. Agnieszka Kałwa**, psycholog kliniczny, wojewódzki konsultant ds. psychoterapii dzieci i młodzieży.

I zaznacza, że kontakt z psychiatrą czy psychologiem w szpitalu mają dzieci, które już dawno powinny do takiego specjalisty trafić w momencie, kiedy problem był znacznie mniej nasilony.

– Codziennie zbieramy żniwo tego, że mamy niedostatek psychiatrów dziecięcych. To skutkuje tym, że nawet najtrudniejsze przypadki docierają do nas, bo w swoich województwach nie mają już możliwości otrzymania pomocy.

Problem związany z psychoterapią najmłodszych jest związany z brakiem standardów, które dopiero teraz mają szansę się tworzyć. Być może psychoterapeutów nie zachęca to do zajęcia się problematyką dzieci i młodzieży. To trudny obszar – wymaga współpracy z rodzicami i jest związany ze specyficznymi uwarunkowaniami prawnymi.

– Ta dziedzina ma zupełnie inną specyfikę niż terapia dorosłych. Nie istnieją ścisłe standardy, w jaki sposób leczenie powinno być prowadzone – zauważa dr Agnieszka Kałwa.

Zagórze: pomoc z góry

Rodzice czy opiekunowie, których dzieci cierpią z powodów zaburzeń psychicznych, często nie wiedzą, gdzie szukać wsparcia, od czego zacząć, do kogo zwrócić się po pomoc. W sytuacjach, gdy „zwykła rozmowa” nie wystarcza, ratunkiem jest właśnie wyspecjalizowana placówka, taka jak Mazowieckie Centrum Neuropsychiatrii w Zagórze.

Często trafiają tam dzieci bardzo poranione psychicznie, fizycznie i seksualnie. Swoje doświadczenia odreagowują na sprzętach i w ogóle na otoczeniu, w którym się znajdują. Aby zagospodarować czas podopiecznym, niezbędne jest wyposażenie pracowni kulinarnych, plastycznych, sportowych, a także regularna wymiana sprzętu i umeblowania sal pacjentów. Taka dodatkowa pomoc może często nadejść z zupełnie nieoczekiwanej strony.

Pod koniec ubiegłego roku **dominikanin o. Adam Szustak OP** ogłosił, za pośrednictwem mediów społecznościowych, zbiórkę pieniędzy na potrzeby psychiatrii dziecięcej. Inicjatywa spotkała się z ogromnym odzewem.

„Z początkiem Adwentu zaczęliśmy razem z Fundacją MALAK akcję zbieracza pod tytułem TROSKA, gdzie chcieliśmy wspomóc (...) dział rzeczywistości, który polega na pomocy psychologicznej i psychiatrycznej dla dzieci. (...) Założyliśmy, że potrzebujemy około pół miliona zł. Stało się coś niewiarygodnego! (...) Kochani, zebraliśmy ponad milion zł! Zebraliśmy... Daliście nam! (...) Pierwotny plan był taki, że chcieliśmy wyremontować 105 łóżek, materacy, nakładek na materace, szafek, kołder, poduszek, kompletów pościeli ze zmianą, koców, biurka, krzeseł oraz puf na potrzeby oddziałów neuropsychiatrii w Mazowieckim Centrum Neuropsychiatrii. Druga rzecz to był remont pracowni na tych oddziałach. Na to potrzeba było około 500 tys. zł. Okazało się, że mamy dwa razy więcej. (...) za te dodatkowe 600 tys. zł prawdopodobnie zrobimy generalny remont oddziału dziennego w Zagórze” – tak o. Szustak dziękował darczyńcom za pośrednictwem swojego vloga <https://www.youtube.com/watch?v=b8SD6J3YEyI1>.

Młodzi dla młodych

Problemem psychiatrii młodych zajęła się również Komisja Zdrowia Młodzieżowego Sejmiku Województwa Mazowieckiego. Grupa radnych opracowała koncepcję projektu edukacyjnego, którego odbiorcami będzie młodzież z Mazowsza. Od kwietnia br. członkowie komisji upowszechniać będą na specjalnie utworzonym koncie na Instagramie informacje dotyczące miejsc i form pomocy psychologicznej i psychiatrycznej na Mazowszu oraz o tym, jak radzić sobie z trudnymi emocjami, rozpoznawać początki depresji itp. Porady te zostaną zebrane w formie broszury i rozesłane do szkół w regionie z prośbą o udostępnienie ich uczniom.

– Radni młodzieżowego sejmiku widzą dużą potrzebę działania w obrębie tematów związanych ze zdrowiem psychicznym młodzieży – podkreśla Wiktoria Kostrzewa. – Niestety, w Polsce psychiatria dziecięca jest w opłakanym stanie, co w czasie pandemii daje się jeszcze bardziej zauważyć. Najgorzej mają ci, w których domu przemoc fizyczna i psychiczna jest na co dzień. Nie ma wtedy gdzie uciec, ani tym bardziej zgłosić się po pomoc.

Przewodnicząca sejmiku tłumaczy, że w efekcie dzieci znikają z systemu edukacji i nie ma jak się z nimi skontaktować. Są to problemy, których skutki będziemy odczuwać przez wiele lat.

– Podłamana psychikę młodego człowieka nie jest tak łatwo uleczyć, a terminów do psychiatrii i psychoterapeuty brak – dodaje radna.

Czas na zmiany w psychiatrii

Eksperti zgodnie przyznają, że stan polskiej psychiatrii dziecięcej jest dramatyczny. Ma go jednak zmienić rządowa reforma psychiatrii rozpoczęta jesienią 2019 r. Zakłada stworzenie trzypoziomowego systemu opieki dla dzieci i młodzieży. Pierwszy będą stanowić Ośrodki Środowiskowej Opieki Psychologicznej i Psychoterapeutycznej dla dzieci i młodzieży, zatrudniające psychologów, psychoterapeutów i terapeutów środowiskowych. Drugi poziom to Środowiskowe Centrum Zdrowia Psychicznego, w którym można

skorzystać z porady psychiatry. Trzeci to Ośrodek Wysokospecjalistycznej Całodobowej Opieki Psychiatrycznej (oddział psychiatryczny).

Według danych Fundacji "Dajemy Dzieciom Siłę" w 2020 r. aż 12,5 tys. młodych osób zgłosiło się do nich z prośbą o pomoc. To o 3 tys. więcej niż w roku poprzednim. Aż 747 razy konieczna była interwencja policji, bo zdrowie lub życie dziecka było zagrożone – to oznacza dwa przypadki dziennie!

Aż o 100 proc. wzrosła liczba konsultacji w Izbie Przyjęć w MCN w Józefowie w okresie listopad 2020–marzec 2021 r.

[Oddział Psychiatryczny dla Dzieci w Zagórz jako jedyna placówka w województwie mazowieckim pełni ostry dyżur dla pacjentów z zaburzeniami psychicznymi do 15 r.ż.](#)



[fot. Piotr Malecki/East News](#)

[Dominikanin o. Adam Szustak prowadzi na kanale YouTube vloga](#)



[fot. Beata Zawrzel/REPORTER/East News](#)

UWAGA

Informacje opublikowane przed 1 stycznia 2021 r. dostępne są na stronie archiwum.mazovia.pl