

# Zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży w okresie pandemii i nauczania zdalnego

**Tomasz Bilicki**



**PUNKT INTERWENCJI KRYZYSOWEJ DLA MŁODZIEŻY**

# Program spotkania

- 1. Problemy psychiczne dzieci i młodzieży (depresja, niska samoocena, samouszkodzenia, myśli i plany samobójcze) - perspektywa terapeuty.
- 2. Wpływ pandemii i nauczania zdalnego na zdrowie psychiczne uczniów, ale także rodziców i nauczycieli - najnowsze badania.
- 3. Zdrowie psychiczne, zapobieganie kryzysom, trudne sytuacje - co może szkoła?
- 4. Wsparcie rówieśnicze - program trzech godzin wychowawczych dla młodzieży (z dostosowaniem do lekcji online)

# Czym jest depresja?

- Zaburzeniem afektu (nastroju, ekspresji emocji)
- Chorobą, czasami trudnowyleczalną, śmiertelną i występującą w formie endo i egzogennej
- Źródłem gigantycznego cierpienia
- Sytuacją obarczoną wieloma stereotypami

**OSOBA CHORA NIE PONOSI WINY ZA CHOROBE**

# Z czym można pomylić depresję?

- „Hypem” na depresję
- CHADem (dwubiegunowość)
- PTSD (stres pourazowy)
- Kryzysem rozwojowym
- Kryzysem (jako reakcją na wydarzenie)
- Tymczasowym smutkiem
- Niską samoocena

(może być objawem depresji, ale nie musi)

# ICD-10 Kryteria diagnostyczne (1)

## **OBJAWY OSIOWE:**

- **Obniżenie nastroju**
- **Anhedonia (brak odczuwania przyjemności, radości)**
- **Zmniejszenie energii (męczliwość, mała aktywność)**

**DEPRESJĘ DIAGNOZUJE PSYCHIATRA**  
**(POMOC - PSYCHOLOG KLINICZNY)**

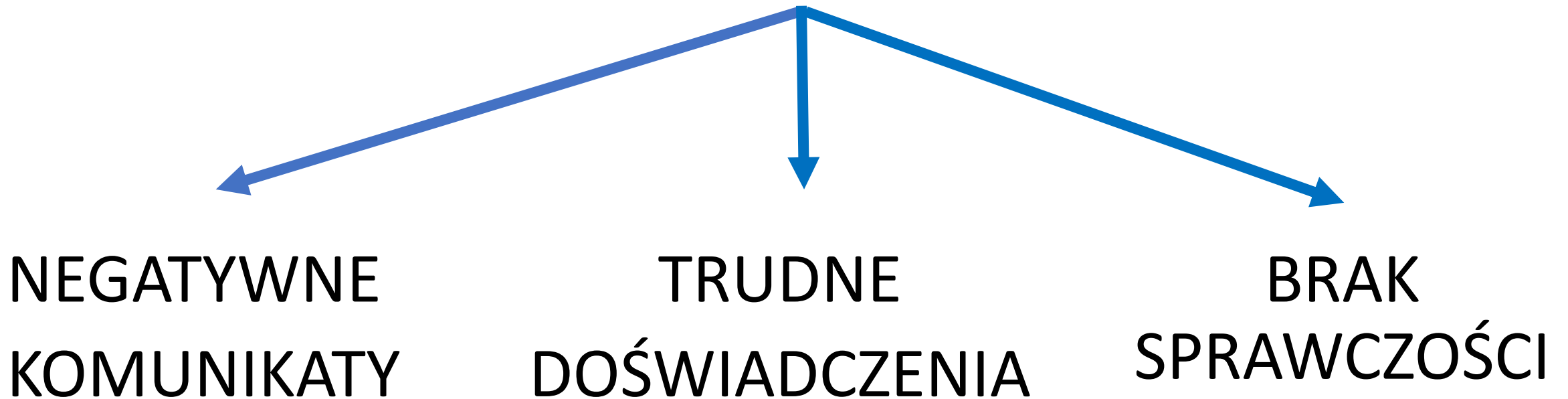
# ICD-10 Kryteria diagnostyczne (2)

- Osłabienie koncentracji
- Brak wiary w siebie
- Poczucie winy
- Pesymizm
- Myśli i czyny samobójcze (i samouszkodzenia)
- Zaburzenia snu
- Spadek apetytu



Niska  
samoocena

# Niska samoocena




**W SZKOLE TE ZJAWISKA  
NA SZCZĘŚCIE NIE WYSTĘPUJĄ? 😊**



# Niska samoocena- diagnoza

- **Wymień swoje pozytywne cechy**
- **Czy czujesz się bezużyteczny?**
- **Lubisz siebie?**
- **Uważasz, że wielu ludzi robi większość rzeczy lepiej od ciebie?**
- **Wiedzie Ci się?**
- **Chciałbyś mieć więcej szacunku do siebie?**



Samouszkodzenia  
Myśli, plany “S”

**PRAWDZIWE**

**BYWA NIE DO  
ZNIESIENIA**

**„RYJE BANIEŹ”**

# **CIERPIENIE**

**BOLI TAK**

**„WAGA**

**CZASAMI**

**SAMO JAK**

**PROBLEMU” NIE**

**BRAK JUŻ**

**DOROSŁYCH**

**MA ZNACZENIA**

**NADZIEI**



## Przeciwdziałanie myślom/planom „S”

- depresja może być chorobą śmiertelną
- 80% osób dokonujących zamachów „s” daje sygnały do otoczenia
- sygnały mogą być zakamuflowane (np. pożegnania, żarty o cierpieniu lub śmierci, ignorowanie przyszłości)
- w przypadku planów „s” konieczna jest natychmiastowa konsultacja psychiatryczna.

Pytanie o  
samobójstwo  
nie wywołuje  
samobójstwa

*Czy myślałeś sobie coś zrobić?*

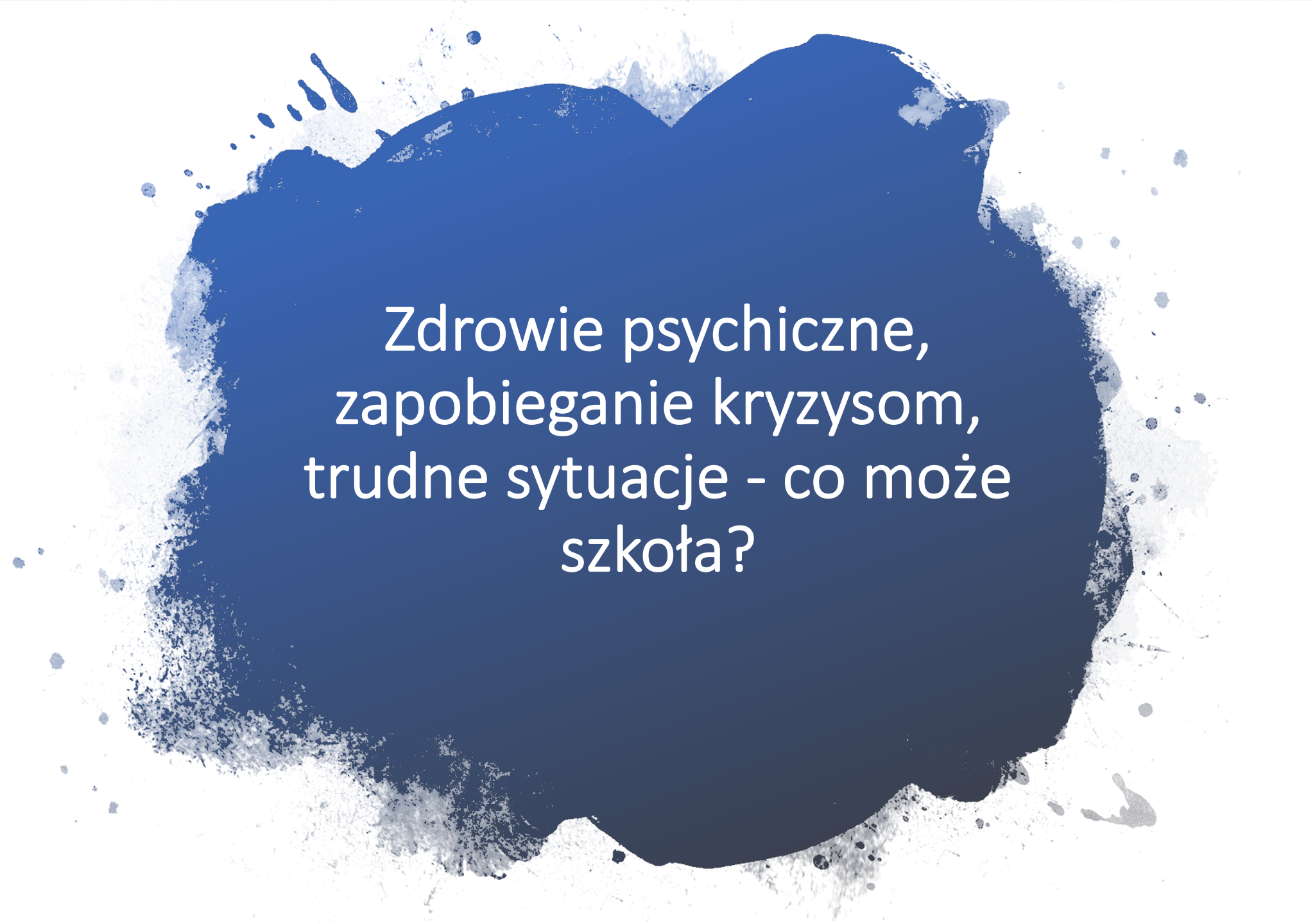
*Czy myślałeś sobie zrobić coś  
więcej?*

*Kiedy pierwszy raz, a kiedy  
ostatni, miałeś taką myśl?*

*Czy myślałeś, jak to zrobić?*

*Jesteś przygotowany?*

*Dla kogo chcesz to zrobić?*



Zdrowie psychiczne,  
zapobieganie kryzysom,  
trudne sytuacje - co może  
szkoła?

# Interwencja kryzysowa

- NIE JEST:

- ~~– zarządzaniem kryzysowym~~

- ~~– procedurą postępowania~~

- ~~– terapią~~

- JEST:

**PIERWSZA POMOC PSYCHOLOGICZNA W SYTUACJI KRYZYSU. W TYM SENSIE NAUCZYCIEL BYWA INTERWENTEM KRYZYSOWYM.**

# Kryzys

- NIE JEST:

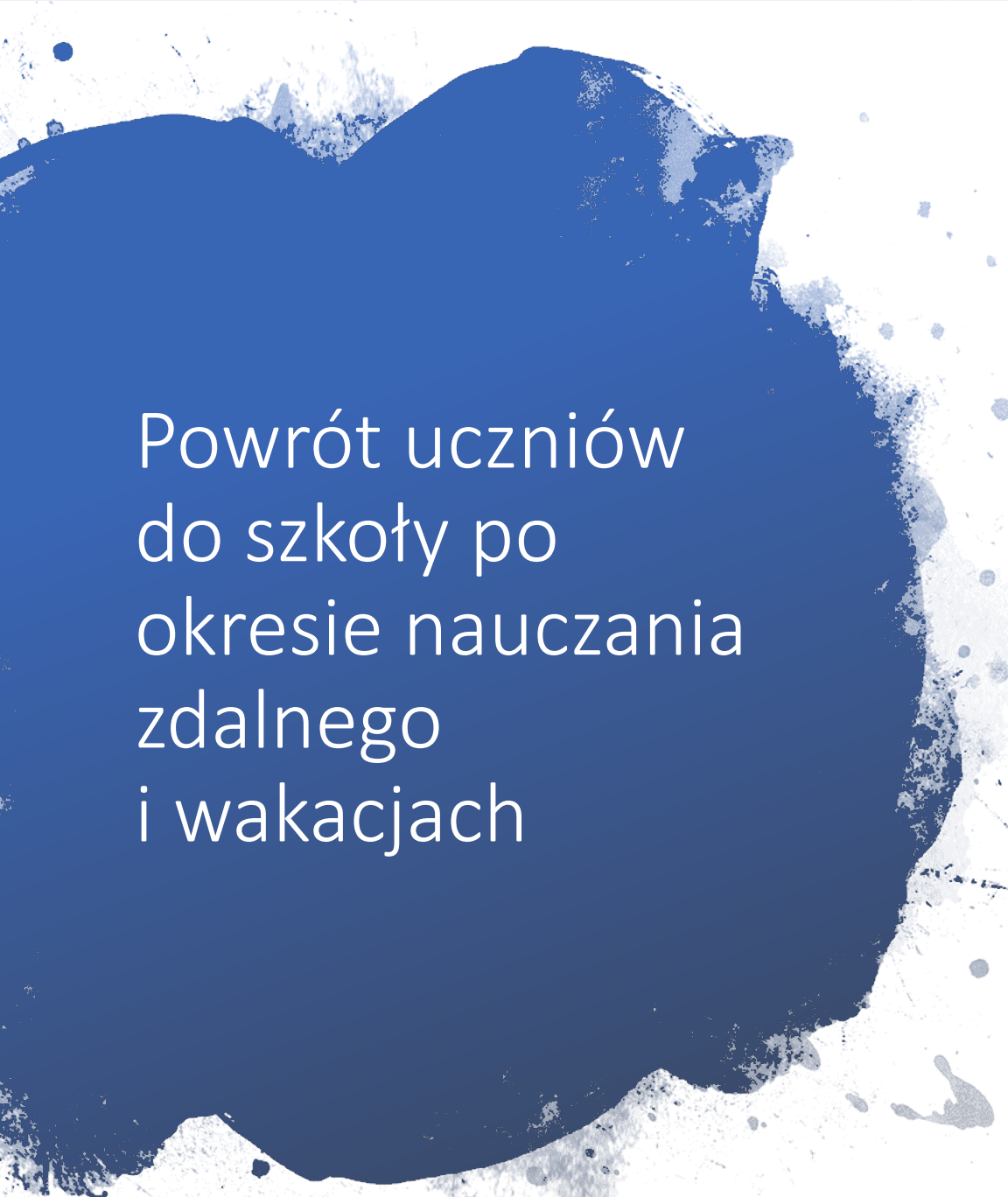
- ~~wydarzeniem~~

- JEST:

**REAKCJĄ NA WYDARZENIE NIOSĄCE ZE SOBĄ  
TRAUMATYCZNY CHARAKTER.**

**NIE DZIWI SIĘ, ŻE KTOŚ JEST W KRYZYSIE. AKCEPTUJ.**





## Powrót uczniów do szkoły po okresie nauczania zdalnego i wakacjach

- zaostrzenia objawów zaburzeń psychicznych
- zmiana struktury społecznej w grupie
- różnorodność postaw wobec pandemii
- skutki uboczne nauczania zdalnego (np. ktoś zobaczył biedę w domu koleżanki)
- niebezpieczeństwo bullingu wynikające z ww. przyczyn.

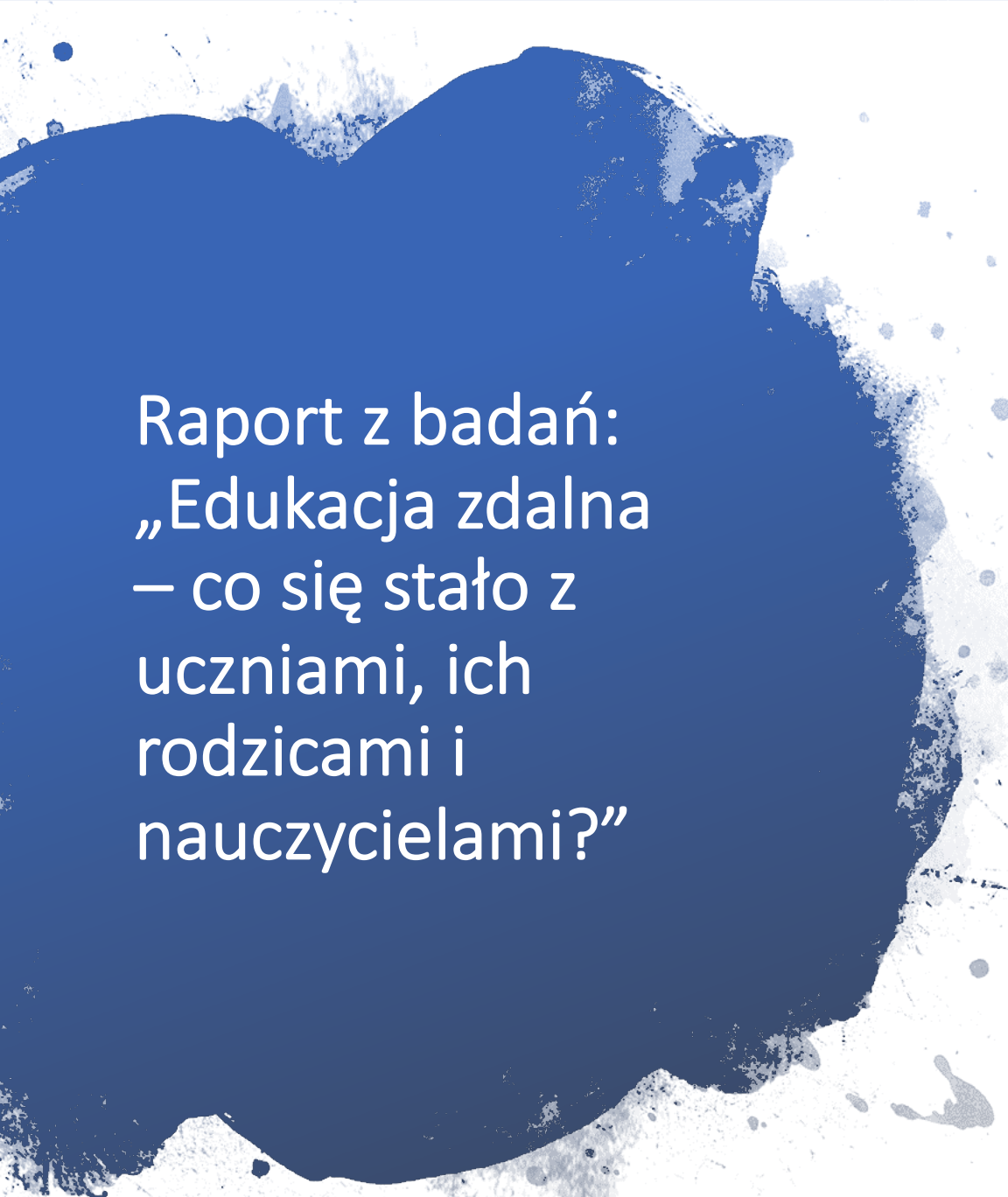
Sytuacja  
psychiczna osób  
w okresie pandemii  
(w tym nauczania  
zdalnego)

## POPRAWA KOMFORTU:

- osoby silnie introwertyczne
- osoby z tendencjami do „fobii społecznych”

## ZAOSTRZENIE OBJAWÓW:

- osoby z lękami dotyczącymi zdrowia, życia, przyszłości
- osoby z silnie niską samoocena
- osoby z depresją
- osoby niesamodzielne w nauce
- osoby nieznoszące presji



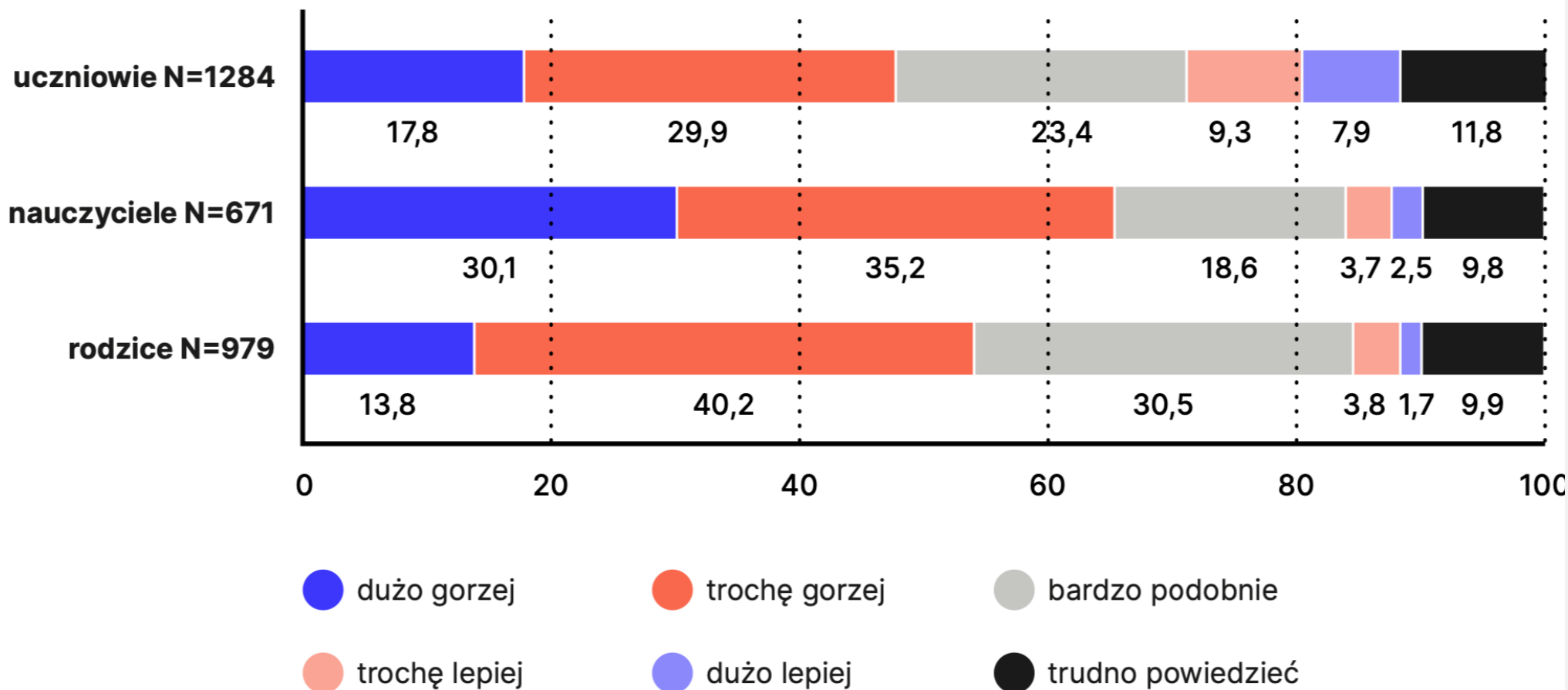
Raport z badań:  
„Edukacja zdalna  
– co się stało z  
uczniami, ich  
rodzicami i  
nauczycielami?”

**W badaniu udział wzięli:**

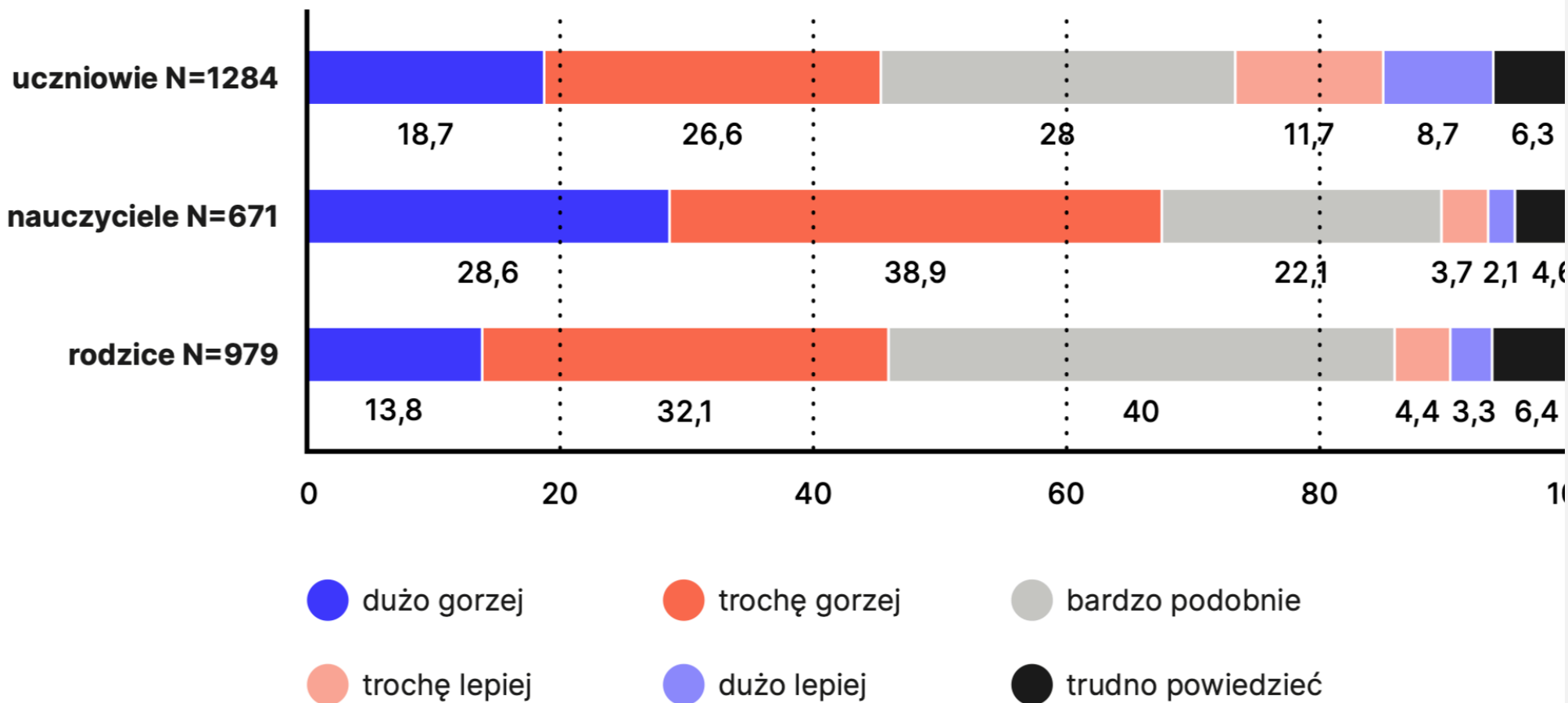
- uczniowie klas 6-8 szkoły podstawowej oraz wszystkich klas szkół ponadpodstawowych (liceów, techników, liceów zawodowych) z wyjątkiem maturalnych;
- rodzice/opiekunowie ww. uczniów;
- nauczyciele wszystkich przedmiotów w badanych grupach uczniów (klas 6-8 szkoły podstawowej oraz wszystkich, oprócz maturalnych, klas szkół ponadpodstawowych).

**[zdalненаuczanie.org](https://zdalненаuczanie.org)**

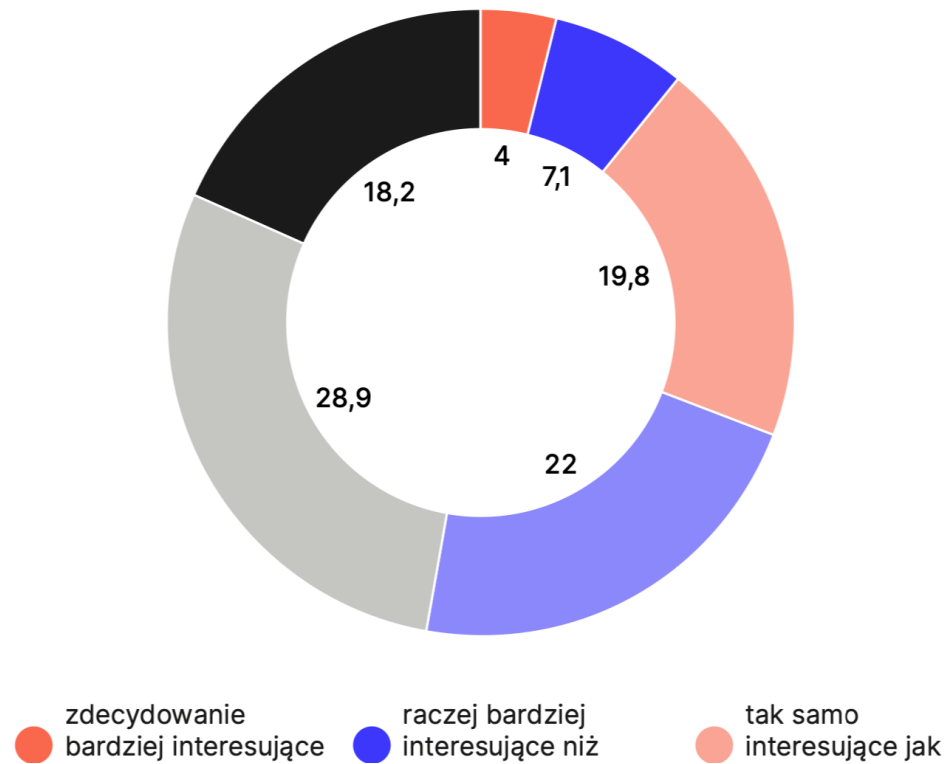
**WYKRES NR 1.** Proszę ocenić, jak Pan/Pani czuje się **OBECNIE** psychicznie w porównaniu z czasem przed epidemią? (%)



**WYKRES NR 2.** Proszę ocenić, jak Pan/Pani czuje się **OBECNIE** fizycznie w porównaniu z czasem przed epidemią? (%)



**WYKRES NR 7.** Pomyśl o lekcjach swoich nauczycieli w szkole. Jak oceniasz ogólnie lekcje po zamknięciu szkół z powodu pandemii? - Odpowiedzi uczniów N= 1284



# Co możemy w szkole?

- **Obserwować siebie, uczniów i ich rodziców**
- **Objąć pomocą psychologiczno-pedagogiczną**
- **Wspierać (jak coś obiecasz – wykonaj)**
- **Brać pod uwagę, że zachowanie ucznia może wynikać z choroby**
- **Rozumieć problemy psychiczne**
- **Rozmawiać na trzech poziomach: fakty, myśli, uczucia**
- **Delikatnie psychoedukować**
- **Zaproponować wsparcie specjalistów**

# Praktyczne odpowiedzi

- **UWAŻAJ: depresja jest chorobą, ale może przynieść choremu szereg „korzyści”. SZYJ NA MIARĘ, ALE STAWIAJ ADEKWATNE WYMAGANIA**
- **Interesuj się zdrowiem swoich uczniów**
- **Pamiętaj, że relacje online są rzeczywiste a nie wirtualne**
- **Separuj osobę od choroby**
- **Daj czas i doceniaj małe zmiany**
- **Rozpoznawaj swoje uczucia i emocje**
- **Weź pod uwagę, że okres pandemii sprzyja nasileniu objawów niektórych zaburzeń**



# Powtórka- nie mów nigdy:

- będzie dobrze,
- inni mają gorzej,
- nie bądź mięczak,
- weź się w garść,
- rozchodź to, rusz się,
- to twoja wina,
- nigdy nie wyzdrowiejesz jak nic nie zrobisz.

**LUDZIE NIE STAJĄ  
SIĘ DOBRZY  
I ZDROWI OD  
MÓWIENIA O NICH  
ZŁYCH RZECZY.**