

## Szanowni Państwo

Zdrowie psychiczne jest fundamentalnym dobrem osobistym człowieka, chronionym przez państwo z mocy prawa (art. 23 Kodeksu cywilnego). W definicji Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) zdrowie psychiczne określone jest jako brak choroby, pełny dobrostan fizyczny, psychiczny i społeczny człowieka obejmujący trzy kategorie: dobrostan psychologiczny, emocjonalny i społeczny.

Wyniki badań przesiewowych, dane medyczne, wyniki diagnozy psychologiczno-pedagogicznej w szkole wskazują na występujące zakłócenia i zaburzenia w rozwoju dzieci i młodzieży (kryzysy), takie jak:

- zaburzenia lękowe (lęk przed lekcjami, nauczycielem, hejtem ze strony rówieśników, doświadczanym mobbingiem, a w ostatnim czasie także stany lękowe przed wyjściem z domu),
- zaburzenie nastroju i depresja – wzrastająca liczba prób samobójczych i samobójstw, wzrost poszukiwania wsparcia psychologicznego (rozmowy telefoniczne ze specjalistami: „Kryzysowy telefon zaufania”, „Ocal Siebie”, 116 111 – telefon zaufania dla dzieci i młodzieży),
- nałogi i uzależnienia: alkohol, nikotyna, komputery, telefony, gry (Prometriq, 2017).

Nie ma jednego powodu wywołującego taki stan rzeczy. Składa się na to wiele czynników, które są wynikiem obecnej rzeczywistości i stylu życia. Styl życia kształtowany w domu i szkole uruchamia mechanizmy, które sprzyjają pojawianiu się depresji i zespołu wypalenia. W efekcie stawianych wymagań i oczekiwań ze strony dorosłych u dzieci obserwuje się coraz częściej występowanie objawów właściwych osobom dorosłym: chroniczne zmęczenie, utrata apetytu, problemy ze snem lub bezsenność, różnorodne bóle bez wyraźnej przyczyny, niecierpliwosć i wybuchy irytacji, utrata zainteresowań, poczucie braku siły, obniżenie nastroju i stany depresyjne.

System opieki zdrowotnej (specjalistycznej) jest niewystarczający w stosunku do potrzeb. W Polsce jest 48 psychiatrów dzieci i młodzieży, z czego połowa pracuje w systemie publicznym.

Biorąc pod uwagę to, że kryzysy się kumulują, łatwo przewidzieć, że ogólnoswiatowy kryzys wywołany pandemią może spotęgować trudne stany psychiczne, szczególnie u dziecka wrażliwego.

Już mija pierwszy miesiąc izolacji z powodu pandemii epidemiologicznej. Możemy sobie jeszcze dobrze radzić i nie obserwować wielu zachowań typowych dla sytuacji kryzysowej – ale TO JEST SYTUACJA KRYZYSOWA! A konsekwencje wcześniej czy później się pojawią w wymiarze gospodarczo – ekonomicznym, społecznym i psychologicznym i mogą dotknąć rodzin uczniów, uczniów, dzieci i nauczycieli. Mogą się objawić kryzysem psychicznym, depresją, PTSD, a także wypaleniem technologicznym, problemami ze zdrowiem fizycznym (spowodowanym brakiem ruchu i eksploatacją oczu itd.).

Dlatego od szkół i placówek oświatowych oczekiwać się będzie, by kadra pedagogiczna była gotowa przede wszystkim do kompetentnego reagowania kryzysowego w kontakcie z dzieckiem, uczniem, rodzicem z zespołem stresu pourazowego PTSD. Także zaistnieje potrzeba zapewnienia uczniom dobrej adaptacji po powrocie do szkoły. Już istnieje konieczność udzielania wsparcia emocjonalnego na rzecz zdrowia psychicznego dziecka/ucznia, a wymagane będzie posiadanie umiejętności opracowywania skutecznych procedur kryzysowych dostosowanych do możliwości i potrzeb w danej placówce.

Niebawem dzieci powrócą do szkół. Przed nami czas bardzo krótki i niecierpiący zwłoki, by przygotować kadrę pedagogiczną do zmięczenia się z trudnościami, które dotknąć mogą placówki oświatowe w naszym mieście, gminie, powiecie.