

# MANUÁL PRE RODIČOV/OPATROVNÍKOV - DUŠEVNÉ ZDRAVIE DETI A DOSPIEVAJÚCI (AJ V SÚVISLOSTI S OCHORENÍM COVID 19)

## DUŠEVNÉ ZDRAVIE a DETI V PREDŠKOLSKOM VEKU

Nezabúdajte, že aj malé deti vnímajú strach, neistotu, smútok a môžu mať vážne problémy sa s nimi vysporiadať. Pozorujte, pýtajte sa a buďte prítomní pri svojich deťoch. Malé deti nemusia vedieť vyjadriť svoje pocity, ale všimajte si zmeny v ich správaní a vývoji. Prejav stresu sú u rôznych detí rôzne, ale majú niektoré spoločné znaky.

**Buďte opatrní najmä ak sa vyskytnú tieto príznaky:**

- Dieťa prestane napredovať vo vývoji – stráca aj zručnosti, ktoré už malo.
- Dieťa častejšie a bezdôvodne plače a ťažšie sa upokojí, je predráždené a precitlivené.
- Nepokojný spánok.
- Novovzniknuté pomočovanie.
- Problémy s kŕmením – nezvyčajná priberčivosť, sklon k zápche alebo riedke stolice, bolesti brucha.
- Náhle výrazné vypadávanie vlasov, častejšie ložiskové.

**Kontaktujte svojho primárneho pediatra, ktorý zhodnotí zdravotný stav Vášho dieťaťa a určí ďalší postup.**

**Ak má Vaše dieťa výrazné zmeny v správaní, najmä niektoré z nasledujúcich príznakov:**

- Zhoršená úzkosť pri odlúčení od rodičov, utiahnutosť, nezáujem o nové podnety.
- Nové prejavy vzdoru – intenzívne záchvaty zlosti, odmietanie bežných činností.
- Požadovačné správanie a zjavná nemožnosť uspokojiť jeho požiadavky.
- Objavenie sa tém ako choroba, konflikt, agresivita alebo smrť v hrách.

**Kontaktujte svojho primárneho pediatra čo najskôr alebo vyhľadajte odbornú psychologickú pomoc.**

## DUŠEVNÉ ZDRAVIE a DETI V ŠKOLSKOM VEKU

Deti intenzívne vnímajú stres, obavy, neistotu a smútok, majú prístup k mnohým informáciám, ktoré nemusia vedieť správne vyhodnotiť a môžu mať vážne problémy sa s nimi vysporiadať. Počúvajte, pozývajte k rozhovoru a hlavne buďte prítomní pri svojich deťoch. Deti často nevedia vyjadriť svoje pocity, preto si všimajte zmeny v ich správaní. Prejav stresu sú u rôznych detí rôzne, ale majú niektoré spoločné znaky.

**Ak pozorujete na svojom dieťati niektorý z nasledujúcich príznakov:**

- Nezvyčajné náhle zmeny nálady, predráždenosť, pocity beznádeje alebo zlosti, vzdor a konflikt s rodičmi a súrodencami.
- Zmeny v správaní – nezáujem o komunikáciu s okolím (s rodičmi, s priateľmi, nekomunikuje cez sociálne médiá alebo telefonicky).
- Nezáujem o činnosti, ktoré predtým prinášali radosť (prestane sa zaujímať o hry, náhle prestane cvičiť na hudobnom nástroji, nerado sa stretá s kamarátmi a pod.).
- Poruchy spánku – nevie zaspáť, alebo sa často v noci budí, spí často a dlho cez deň.
- Má problémy s pamäťou, so sústredením, nechce sa mu premýšľať.
- Zhoršený prospech, nezáujem o školu.
- Zmenený príjem potravy – odmietanie, výrazná priberčivosť a strata hmotnosti, výrazné prejedanie sa.
- Časté rozoberanie tém ako choroba, strach z nakazenia.
- Objavenie sa sebapoškodzovania (výrazné škrabanie, rezné rany na rukách, nohách, bruchu).
- Veľmi pozorne sledujte najmä deti s dlhodobými emocionálnymi alebo psychologickými problémami!

**Kontaktujte primárneho pediatra svojho dieťaťa, poradí Vám a vyhodnotí potrebu odbornej psychologickej pomoci.**

**Ak sa v komunikácii dieťaťa objavujú zmienky o smrti, nešťastí, smútku a beznádeji, postarajte sa o bezpečnosť v domácnosti (schovajte lieky), nenechávajte dieťa samotné! Kontaktujte lekára čo najskôr.**

