

# **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 budte prítomní pri svojich deťoch. Malé deti nemusia vedieť vyjadriť svoje pocity, ale všimajte si zmeny v ich správaní a vývoji. Prejavy stresu sú u rôznych detí rôzne, ale majú niektoré spoločné znaky.**

### **Budte opatrní najmä ak sa vyskytnú tieto príznaky:**

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

**Kontaktuje 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.

**Kontaktuje 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 využiť a môžu mať vážne problémy sa s nimi vysporiadať. Počúvajte, pozývajte k rozhovoru a hľavne budte prítomní pri svojich deťoch. Deti často nevedia vyjadriť svoje pocity, preto si všimajte zmeny v ich správaní. Prejavy stresu sú u rôznych detí rôzne, ale majú niektoré spoločné znaky.**

### **Ak pozorujete na svojom dieťaťa niektorý z nasledujúcich príznakov:**

- Nevyčajné náhle zmeny nálady, predráženosť, 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 zaspať, 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 prieberčivosť 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!

**Kontaktuje primárneho pediatra svojho dieťaťa, poradí Vám a využiť potrebu odbornej psychologickej pomoci.**

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

# DUŠEVNÉ ZDRAVIE a DOSPIEVAJÚCI

**Ak sa cítiš vo veľkom strese, máš úzkosti alebo pocítuješ smútok, obráť sa na svojich rodičov alebo na akékoľvek blízke osoby, ktorým dôveruješ alebo na svojho lekára.**

**Ak ako rodič/opatrovník pozorujete na svojom dospievajúcim dieťaťu niektorý z nasledujúcich príznakov:**

- Nezvyčajné náhle zmeny nálady, predráždenosť, pocity beznádeje alebo zlosti, časté konflikty s rodinou alebo priateľmi.
- 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 (náhle prestane počúvať hudbu, prestane cvičiť na gitare, prestane sa zaujímať o varenie alebo šport a podobne).
- Poruchy spánku – nevie zaspať, 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.
- Zmeny vo výzore – prestane sa starať o svoj zovňajšok, má nezvyčajný neporiadok vo svojich veciach, nedbá na osobnú hygienu.
- Zmenený príjem potravy – odmietanie, obmedzovanie množstva stravy, neustále sledovanie hmotnosti a energetických hodnôt potravín, odmietanie spoločného stolovania, prejedanie sa, výrazné zmeny v hmotnosti.
- Objavenie sa rizikového správania – zvýši sa konzumácia alkoholu a návykových látok.
- Neodkloniteľné smútenie v prípade úmrtia v blízkej rodine.
- Objavenie sa tém ako choroba, strach z nakazenia, izolácia, beznádej, smrť.
- Objavenie sa témy smrti vlastnej osoby, objavenie sa sebapoškodzovania (výrazné škrabanie, rezné rany na rukách, nohách, bruchu).
- Veľmi pozorne sledujte najmä dospievajúcich s dlhodobými emocionálnymi alebo psychologickými problémami!

**Kontaktujte primárneho pediatra alebo všeobecného lekára dospievajúceho alebo vyhľadajte odbornú psychologickú pomoc.**

**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 primárneho pediatra alebo všeobecného lekára dospievajúceho do 24 hodín alebo volajte (kontaktujte): Krízová linka pomoci 0800 500 333 ([krizovalinkapomoci.sk](http://krizovalinkapomoci.sk)), Linka dôvery Nezábudka 0800 800 566 ([linkanezabudka.sk](http://linkanezabudka.sk)), Linka Detskej Istoty 116 111 ([ldi.sk](http://ldi.sk)).**

**Urgentný príjem nemocnice vyhľadajte v prípade, že sa vyskytlo závažné sebapoškodzovanie alebo máte vážne obavy, že k tomu môže prísť.**

Referencie:

The Royal College of Paediatrics and Child Health

<https://www.rcpch.ac.uk/resources/advice-parents-young-people-during-coronavirus-posters>

National Health Service <https://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/symptoms/>

American Academy of Pediatrics <https://healthychildren.org/English/health-issues/conditions/COVID-19/Pages/Signs-your-Teen-May-Need-More-Support.aspx>

