

## **„Wpływ pandemii na zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży”**

Monika Pranczk

Nastolatki powrócili do szkół z zadowoleniem, ale też dozą niepokoju. Nie byli pewni, czy uda im się zaklimatyzować na nowo w szkolnej rzeczywistości a odnalezienie się w relacjach rówieśniczych napawało ich obawą. Mimo to, powrót do swojego środowiska pozwolił na złagodzenie skutków długotrwałej izolacji pandemicznej. Szum przerażających komunikatów z telewizji i innych mediów został zagłuszony skierowaniem uwagi na szkolne obowiązki.

Nastolatkom podczas lockdownu towarzyszyły ambiwalentne uczucia. Z jednej strony większość z nich jest w stanie wymienić kilka pozytywnych aspektów zdalnej nauki, z drugiej towarzysząca im niepewność, była emocją od której chcieli jak najszybciej uciec.

Dzieci i młodzież musiała poradzić sobie w nowej sytuacji związanej z ograniczeniami pandemicznymi. Jednym z takich przykładów był niewątpliwie zakaz wychodzenia z domu bez opieki osoby pełnoletniej. Codziennosc w czasie pandemii stawiała i stawia coraz nowsze wyzwania.

Problem nierówności społecznych jeszcze bardziej uwidocznił się w tym trudnym czasie. Nastolatki z przemocowych lub alkoholicznych rodzin zostali zamknięci bez drogi ucieczki. Problemy z brakiem sprzętu elektronicznego czy też tło w postaci ubogich, pełnych domowników mieszkań utrudniały edukację zdalną. Na próbę została wystawiona pewność siebie młodych ludzi, zwłaszcza, że dotyczyła ona również dnia jutrzejszego.

Zamknięcie w domach zburzyło wszystkim plan dnia. Apatyczni nastolatki snujący się w piżamach przez cały dzień stali się symbolem spadającego braku motywacji. Staczali oni codzienną wewnętrzną walkę o próbę aktywności umysłowej i fizycznej zbliżonej do czasu przed pandemią. Młodzi ludzie zostali pozbawieni najważniejszego oparcia – sieci społecznych, które zapewniało środowisko szkolne. Izolacja spowodowała spadek zaufania społecznego i zniszczenie kształtu sieci kontaktów wytworzonej przed pandemią.

Nastolatki codziennie mierzą się z wysokimi wymaganiami w stosunku do nich. Mają świadomość nacisków społeczeństwa, które jest przekonane o tym, że należy świetnie wyglądać i zarabiać. Otoczenie stawia nierealne wymagania wyników edukacyjnych ponad

możliwości intelektualne uczniów. Nastolatkwie wychowywani w atmosferze przekonania o swojej wyjątkowości, dotkliwie znoszą nawet najmniej istotne porażki.

Pandemia nie jest jedynym problemem o zasięgu światowym a nastolatkwie nie żyją w próżni. Co jakiś czas dają o sobie znać zagrożenia klimatyczne, wojna i kwestie pogwałcenia praw człowieka. Biorąc pod uwagę problemy krajowe, nastolatkom głowę zaprzątuje sytuacja na granicy wschodniej oraz widmo galopującej inflacji.

Oprócz niedogodności powodowanych pandemią, nastolatkwie zmagają się również z problemami okresu dojrzewania. Jednym z nich jest krytyczne postrzeganie własnego ciała, co prowadzi do prób jego odchudzania. Odreagowywanie problemów odbywa się poprzez sięganie po używki lub przejawianie zachowań autodestrukcyjnych. Niska samoocena często rodzi depresje i frustracje.

Obecnie najważniejszym zadaniem jest skupienie się na minimalizowaniu negatywnych skutków jakie wywołała pandemia w psychice nastolatków. Po pierwsze należy zauważyć i docenić leczniczą moc relacji. Należałoby pracować nad tym, aby uczucie samotności towarzyszące młodzieży w najcięższych czasach lockdownu już nigdy nie powróciło.

Dbanie o dobrostan psychiczny powinno opierać się na zapewnieniu nastolatkom możliwości współdziałania z innymi. Niedocenianą wartością jest świadomość możliwości porozmawiania o swoich problemach z rówieśnikami i pedagogami. Stworzenie bezpiecznego, pełnego zrozumienia środowiska często jest w stanie eliminować poczucie marazmu i beznadziei. Zamiast stawiać na zadania potęgujące rywalizację, należy mobilizować młodzież do kooperacji i wzajemnego wsparcia. Poczucie jedności może uleczyć. Tworzy się je przebywając z drugim człowiekiem np. podczas przygotowywania i później spożywania wspólnych posiłków.

Kolejnym czynnikiem pozwalającym na powrót nastolatków do dobrostanu psychicznego jest aktywność fizyczna. Należy uczyć młode osoby aktywności fizycznej i jej zbawiennego wpływu na nasz nastrój. Dbanie o ciało, czyli uprawianie sportu, odpowiednia ilość snu i dieta dopasowana do wieku i stylu życia, umożliwiają dobre funkcjonowanie na co dzień.

Niezbędne jest stwarzanie młodym ludziom w środowisku szkolnym i domowym okazji do wykazania się. Mogą być to prozaiczne czynności powodujące wzrost zadowolenia z

siebie. Możliwość pokazania swoich dobrych stron prowadzi do akceptowania siebie, a tym samym poprawy samopoczucia.

W celu zdiagnozowania problemu i podjęcia odpowiednich działań ważna jest czujna obserwacja nastolatków podczas codziennych kontaktów. Rodzice i nauczyciele powinni zwrócić uwagę na niepokojące symptomy takie jak opowieści pełne nieprzyjemnych emocji takich jak smutek, złość i lęk. Nieocenione jest aktywne wsłuchanie w problemy nastolatka, wspólna ich analiza i ustalenie źródła. Najważniejsze jest zadbanie o odczucie wsparcie ze strony kadry pedagogicznej i stworzenie bezpiecznej atmosfery zaufania.