

Kiedy szukać pomocy psychologicznej dla dziecka?

W większości wypadków rodzice jako pierwsi zauważają, że dziecko nie radzi sobie z własnymi uczuciami, zachowaniami lub czynnikami w środowisku społecznym. Mogą zatem obserwować:

- pojawienie się problemów w relacjach z rówieśnikami lub członkami rodziny;
- obniżenie się wyników w nauce;
- zmiany w takich obszarach funkcjonowania jak sen, jedzenie i apetyt, wyrażanie emocji, zdolność do skupiania uwagi;
- nadużywanie substancji psychoaktywnych;
- zmiany w jakości kontaktu z dzieckiem.

Warto jednak pamiętać, że u dzieci w różnym wieku różnie mogą wyglądać symptomy potencjalnych problemów psychicznych. **Poznanie najczęstszych wczesnych symptomów** poważniejszych zaburzeń u dzieci w różnym wieku często **pozwała na rozpoznanie problemu we wczesnej, w więc najbardziej podatnej na leczenie fazie**. Dlatego proponujemy, by rodzice, którzy:

- podejrzewają, że ich dziecko ma problem w jakimkolwiek z powyższych obszarów;
- widzą, że dziecko samo sobie nie radzi z problemem;
- sami nie potrafią mu pomóc

szukali dla niego pomocy psychologicznej lub psychiatrycznej jak najwcześniej. Być może okaże się, że obserwowany u dziecka objaw lub problem związany jest z łatwą do usunięcia przyczyną lub jest charakterystyczny dla zachowania dzieci tym wieku. Może jednak być też tak, że po wstępnej diagnozie psycholog lub psychiatra, razem z rodzicami, uzgodnią, że wskazane by było, by dziecko lub nawet cała rodzina skorzystali z psychoterapii.

Poniżej podajemy niektóre wczesne **symptomy** potencjalnych problemów emocjonalnych, **charakterystyczne dla różnych grup wiekowych**, które wskazują na konieczność konsultacji ze specjalistą zdrowia psychicznego (psychologiem lub psychiatrą dziecięcym). Należy jednak zawsze pamiętać, że poniższe objawy mogą być również symptomami innych - niekoniecznie psychicznych - problemów zdrowotnych.

Jakie są symptomy potencjalnych problemów u dzieci najmłodszych?

Wczesnymi objawami trudności emocjonalnych niemowląt i małych dzieci najczęściej są:

- opóźniony lub nierównomierny rozwój różnych sfer funkcjonowania dziecka: ruchowej, emocjonalnej, intelektualnej i społecznej;
- intensywny lub częsty płacz lub „marudzenie”;
- częste lub bardzo intensywne wybuchy złości (trwające dłużej niż kilka miesięcy);
- częste choroby układu oddechowego;
- utrzymujące się trudności z zasypianiem, częste budzenie się, koszmary nocne;
- trudności w sferze jedzenia (szczególnie częste wymioty oraz nadmierne objadanie się);
- niepokojące zmiany związane z wypróżnianiem się i oddawaniem moczu;
- częste bóle brzucha, głowy;
- nagłe zmiany w zachowaniu, pojawienie się niepokojących nawyków („brzydkich słów”, kradzieży, tików i in.);
- częsty smutek, obniżony nastój;
- brak energii, entuzjazmu;

Objawy te mogą – ale nie muszą – wskazywać, że w świecie potrzeb i emocji dziecka, mimo wysiłków rodziców, dzieje się coś niedobrego. Zatem, po wykonaniu niezbędnych badań medycznych, jeśli te nie wskażą na istnienie choroby fizycznej, warto udać się do psychologa dziecięcego. Warto pamiętać też o tym, że im młodsze dziecko tym częściej trudności emocjonalne sygnalizuje poprzez różne dolegliwości fizyczne. Dlatego sugerujemy, by rodzice niemowląt i dzieci do końca wieku przedszkolnego, a nawet dłużej - obok ogólnego stanu emocjonalnego malucha, obserwowali również trudne do wytłumaczenia z pediatrycznego punktu widzenia nieomagania fizyczne dziecka.

Jakie są symptomy potencjalnych problemów u dzieci w młodszym wieku szkolnym (6-12lat)?

Poniższe symptomy są najbardziej powszechnymi objawami problemów emocjonalnych, behawioralnych i/lub rozwojowych u dzieci w młodszym wieku szkolnym (6-12 lat) i sugerują konieczność konsultacji z psychologiem lub psychiatrą dziecięcym:

- znaczne obniżenie wyników w nauce;
- utrata zainteresowania szkołą;
- unikanie podejmowania aktywności;
- unikanie kontaktów z kolegami i/lub członkami rodziny;
- zaburzenia snu (np koszmary i lęki nocne, bezsenność lub nadmierna senność);
- wzmożona aktywność ruchowa i/lub trudności w koncentracji;
- ciągła lub częsta agresja lub zachowania mające na celu wyładowanie się (przez okres dłuższy niż 6 miesięcy);
- ciągle lub częste akty buntu, sprzeciwianie się autorytetom (przez okres dłuższy niż 6 miesięcy);
- odmowa chodzenia do szkoły;
- odmowa brania udziału w zajęciach pozalekcyjnych i rodzinnych;
- nadmierne zamartwianie się, obniżony nastrój i lęki;
- nieadekwatne do przyczyny i występujące regularnie wybuchy złości.

Jakie są symptomy potencjalnych problemów u dzieci starszych i młodzieży (13+ lat)?

U dzieci starszych i młodzieży objawami potencjalnych problemów psychologicznych najczęściej są:

- nagłe, znaczne obniżenie wyników w nauce lub utrata zainteresowania szkołą;
- unikanie podejmowania aktywności;
- unikanie kontaktów z rodziną i kolegami;
- używanie środków psychoaktywnych (alkoholu, narkotyków);
- zaburzenia snu (uporczywe koszmary nocne, bezsenność, nadmierna senność);
- depresja (obniżony nastrój, negatywizm, duże wahania nastroju);
- zmiany apetytu (odmowa jedzenia, objadanie się, odmowa jedzenia niektórych produktów, częste wymioty, nagła zmiana wagi ciała);
- ciągła lub częsta agresja lub zachowania mające na celu wyładowanie się (przez okres dłuższy niż 6 miesięcy);
- ciągle lub częste akty buntu, sprzeciwianie się autorytetom (przez okres dłuższy niż 6 miesięcy);
- ciągle lub częste wybuchy gniewu (przez okres dłuższy niż 6 miesięcy) lub nagłe pojawienie się epizodycznych ataków złości;
- wagarowanie;
- częste odmowy udziału w zajęciach szkolnych, rodzinnych, sportowych, towarzyskich;
- nadmierne zamartwianie się i/lub lęk;
- okaleczanie się;
- grożenie sobie lub innym;
- myśli o śmierci;
- myśli lub mówienie o samobójstwie;
- ucieczki z domu lub straszenie ucieczką;
- zachowania destrukcyjne (wandalizm, przestępstwa kryminalne);
- nieadekwatne do wieku zachowania seksualne;

- kłamanie i oszukiwanie;
- częste skarżenie się na dolegliwości fizyczne.

Na koniec jeszcze raz przypominamy, że symptomy potencjalnych problemów psychicznych mogą być podobne do symptomów charakterystycznych dla chorób fizycznych. W razie wątpliwości warto więc skonsultować się również z lekarzem pediatrą.