

Obecna sytuacja epidemiologiczna w Polsce i na świecie, wiąże się ze zwiększonym ryzykiem wystąpienia zaburzeń adaptacyjnych, depresyjnych oraz lękowych. Zmiany społeczne i pandemiczna rzeczywistość „uderzają” zwłaszcza w psychikę dzieci i młodzieży. Dzieci obserwują swoich rodziców, martwią się o nich, przeżywają ich rozterki. Pojawiają się wątpliwości i pytania, o które dziecko boi się zapytać. Zachwianie stabilizacji w domu rodzinnym, utrata pracy czy choćby chwilowy brak pieniędzy, może być przyczyną wielu lęków. Sytuacja ekonomiczna rodziców wpływa również na samopoczucie dziecka.

Zaburzenia adaptacyjne dotyczą grupy objawów, takich jak stres, poczucie smutku lub beznadziei, a także somatyczne odczucia, które mogą pojawić się na przestrzeni życia w przypadku przeżywania stresującego wydarzenia w życiu. Dotyka ludzi w każdym wieku, ale najczęściej występuje u dzieci i młodzieży. Jeśli zaburzenie to spotka się z profesjonalną pomocą, stosunkowo łatwo jest je pokonać.

Najczęściej występujące objawy to: drażliwość, wysoka wrażliwość, niepokój, nerwowe napięcie, poczucie smutku, obniżony lub zwiększony apetyt, brak chęci do podejmowania lubianych czynności, płaczliwość, poczucie odseparowania od innych, impulsywne zachowanie, przyspieszony puls, potliwość dłoni, napięcia mięśniowe i inne fizyczne symptomy.

Wiele czynników może wpłynąć na rozwinięcie się zaburzeń adaptacyjnych. Wśród nich można wymienić takie sytuacje jak śmierć bliskiej osoby, rozwód rodziców, zmiana miejsca zamieszkania, niespodziewane wypadki losowe, trudności szkolne, kłopoty w domu rodzinnym lub w grupie rówieśniczej.

Każde dziecko reaguje inaczej w sytuacji stresu. Dla jednego rozwód może być traumą, a dla innego „jedynie” dużą zmianą w życiu, z którą za jakiś czas sobie poradzi. O rozwoju zaburzenia adaptacyjnego decyduje kilka czynników, takich jak temperament dziecka czy doświadczenia z przeszłości. Co ważne, silne wsparcie rodzinne i zdrowe strategie radzenia sobie są barierą ochronną przed nieadaptacyjnymi zachowaniami.

Rodzaj zastosowanego leczenia zależy od kilku czynników, m.in. wieku dziecka, intensywności objawów i rodzaju stresującej sytuacji. Specjalista stworzy odpowiedni plan leczenia wraz z konkretnymi zaleceniami.

Najbardziej popularnymi sposobami leczenia są: terapia indywidualna, rodzinna, trening rodzicielski, leczenie farmakologiczne.

psycholog szkolny
Anna Bednarska-Zaleska