

TRAKŲ RAJONO SAVYVALDYBĖS VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS

Trakų rajono mokinių ir ikimokyklinio amžiaus vaikų psichikos sveikatos pakitimų dinamika (sutrikimai)

Visuomenės psichikos sveikata – nacionalinis prioritetas. Psichikos sveikatos sutrikimų daugėja visame pasaulyje, ne išimtis ir Lietuva. Tai lemia vis greitėjantis gyvenimo tempas, ilgėjanti vidutinė gyvenimo trukmė. Pasaulio sveikatos organizacija (PSO) skelbia, kad psichikos sveikata turi būti kiekvienos šalies prioritetas. Šiuo keliu privalo žengti ir Lietuva.

Neapčiuopiamos, bet labai svarbios išlaidos – ir psichikos negalią turinčių žmonių socialinė atskirtis, diskriminacija. Pastaruoju metu pasaulyje vis daugėja nerimo sutrikimų ir depresijos atvejų. PSO duomenimis, depresiniai sutrikimai užima ketvirtą vietą tarp visų ligų, keliančių didžiausią naštą visuomenei. „Jei išliks dabartinės tendencijos, iki 2020 m. depresijos našta, atsižvelgiant į visų ligų naštą, padidės iki 5,7 proc. ir bus antroji – po išėminių širdies ligų. Dėl jos prarandami sveiki gyvenimo metai ir trumpėja gyvenimas“, – kalba ministerijos atstovai.

Vaikai – rytdienos visuomenės piliečiai. Jų vystymasis, sugebėjimas veikti ir priimti sprendimus yra tolimesnės pažangos, gyvenimo kokybės, gerovės prielaida, todėl fizinei ir psichinei sveikatai turi būti teikiama didesnė valstybės parama. Vaikai kenčia dėl elgesio sutrikimų, raidos ir protinio vystymosi sutrikimų, emocijų sutrikimų, depresijos, nerimo, baimių, hiperaktyvumo sindromo, valgymo, dėmesio, impulsų kontrolės sutrikimų. Aplinkiniai dažnai neįvertina vaikų psichikos sutrikimų, laukia, kad vaikai problemą „išaugs“, patys vaikai retai sugeba suprasti, kodėl blogai jaučiasi, kaltina save ir kitus, atsiranda nepasitikėjimas savimi, agresija, nepaklusnumas.

„Svarbu laiku atpažinti prasidedantį sutrikimą, nukreipti specialistų konsultacijai. Dažniausiai pagalbos reikia visai šeimai. Dauguma suaugusiųjų psichikos ligų prasideda vaikystėje, jos negydomos perauga į rimtą ligą,“ - pastebi vaikų ir paauglių psichiatrai.

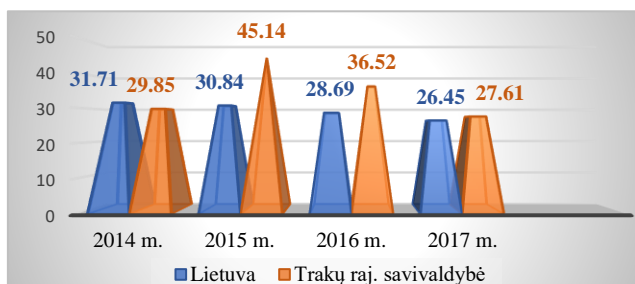
Psichikos sveikatos gyventojų būklė Lietuvoje ir Trakų rajono savivaldybėje (savižudybės)

Ilgalaikės psichikos sveikatos pagrindas formuojasi ankstyvajame amžiuje. Apie pusę psichikos sveikatos sutrikimų pasireiškia iki 14 metų, du trečdaliai jų pasireiškia iki 24 metų. Negydomi vaikų ir paauglių psichikos sveikatos sutrikimai turi ilgalaikių pasekmių – vyresniame amžiuje gali kilti elgesio sunkumų ar pasireikšti sunkesni psichikos sveikatos sutrikimai.

Lietuvoje kasmet nusižudo apie 900 žmonių. 100 tūkst. gyventojų tenka 30,8 savižudybių – tai milžiniški skaičiai, dėl kurių esame pirmoje vietoje ES ir ketvirtoje vietoje pasaulyje pagal savižudybių rodiklį. Trakų rajono savivaldybės gyventojų, mirusiųjų dėl tyčinių susižalojimų, skaičius (100 000 gyv.) didesnis nei Lietuvoje nuo 2015 metų (1 pav.)

Pasak psichologų, siekiant mažinti savižudybių skaičių labai svarbus vaidmuo tenka sveikatos ir socialinės apsaugos sistemoms. Jie pažymi, kad labai svarbu, kad kuo daugiau specialistų mokėtų atpažinti savižudybės riziką, ir žinotų, ką daryti, su ja susidūrus.

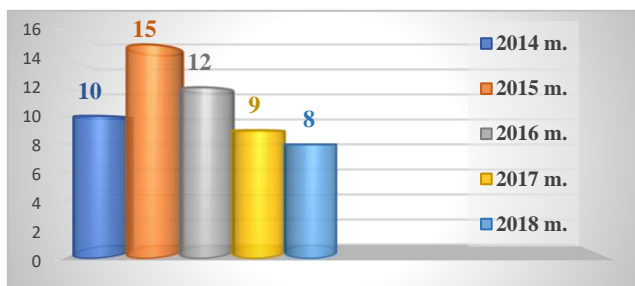
1 paveikslas. Lietuvos ir Trakų rajono savivaldybės gyventojų tyčinių susižalojimų (savižudybių) atvejų skaičius pagal metus (100 000 gyv.)



Trakų rajono savivaldybės gyventojų, mirusiųjų dėl tyčinių susižalojimų, skaičius (100 000 gyv.) didesnis nei Lietuvoje nuo 2015 metų (1 pav.)

Šaltinis: Higienos institutas.

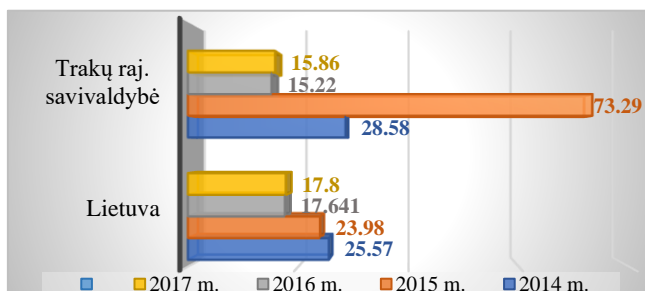
2 paveikslas. Trakų rajono savivaldybės gyventojų tyčinių susižalojimų (savižudybių) atvejų skaičius pagal metus (abs sk.)



Trakų rajono savivaldybės gyventojų tyčinių susižalojimų (savižudybių) atvejų skaičius nuo 2015 metų turi tendenciją mažėti (2 pav.)

Šaltinis: Higienos institutas.

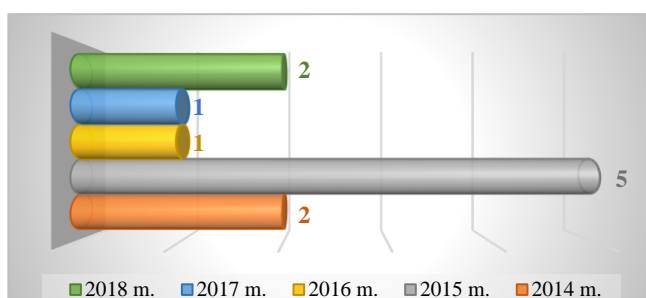
3 paveikslas. Lietuvos ir Trakų rajono savivaldybės jaunimo (14- 29 m.) tyčinių susižalojimų (savižudybių) atvejų skaičius pagal metus (100 000 gyv.)



Trakų rajono savivaldybės jaunimo (14- 29 m.) tyčinių susižalojimų (savižudybių) atvejų skaičius ženkliai užaugo 2015 metais ir lieka didesnis nei Lietuvoje (3 pav.)

Šaltinis: Higienos institutas.

4 paveikslas. Trakų rajono savivaldybės jaunimo (14- 29 m.) tyčinių susižalojimų (savižudybių) atvejų skaičius pagal metus (abs. sk.)



Trakų rajono savivaldybės jaunimo (14- 29 m.) tyčinių susižalojimų (savižudybių) atvejų skaičius ženkliai užaugo 2015 metais, bet pastaraisiais metais nėra didesnis nei Lietuvos jaunimo (4 pav.)

Šaltinis: Higienos institutas.

Trakų rajono savivaldybės vaikų (0 – 17 m.), sergančių (ligotumas) psichikos ir elgesio sutrikimais, pakitimų dinamika.

Visuomenės psichinę sveikatos pagrindas yra vaikų psichinė sveikata. Jeigu visuomenėje kas nors netvarkoje – pirmiausia jaučia ir nukenčia vaikai. Psichikos sveikatos ir emocinio raštingumo stiprinimo trūksta ir jaunuolių tarpe – šiandien 58 proc. vaikų ir jaunimo patiria patyčias bei patys jas inicijuoja.

Didelis alkoholio vartojimas taip pat prisideda prie prastos psichikos sveikatos – 100 tūkst. gyventojų tenka 1704 susirgusieji psichikos ir elgesio sutrikimais dėl alkoholio vartojimo.

Vaikų psichikos sveikata turi svarbią reikšmę visuomenės gyvenimo kokybei ir produktyvumui, nes daugėja įrodymų, kad daugelis psichikos, elgesio ir emocijų sutrikimų, nustatomų suaugusiems žmonėms, gali prasidėti vaikystėje. Vaikų psichikos ir elgesio sutrikimų problematika šalyje aktualėja, nes daugėja susirgimų, o jų pasekmės sunkėja. Vaikų sergamumo psichikos ir elgesio sutrikimais problema yra kompleksinė, apimanti ne tik sveikatos, bet socialinės apsaugos, švietimo ir kitus sektorius. Gera vaikų psichikos sveikata lemia jų įpročius, pasiekimus moksle, socializaciją ir gerą būsimą sveikatą.

Psichikos sveikatos problemų turi maždaug vienas iš dešimties vaikų. Tai depresija, nerimas, elgesio sutrikimai, kurie dažniausiai yra tiesioginis atsakas į tai, kas vyksta jų gyvenime. Pasaulio sveikatos organizacijos duomenimis, pastaruosius keletą metų Europos jaunimo psichikos sveikatos sutrikimų (pvz., nerimo, depresijos, mitybos) daugėjo.

Ilgalaikės psichikos sveikatos pagrindas formuojasi ankstyvajame amžiuje. Apie pusę psichikos sveikatos sutrikimų pasireiškia iki 14 metų, du trečdaliai jų pasireiškia iki 24 metų. Negydomi vaikų ir paauglių psichikos sveikatos sutrikimai turi ilgalaikių pasekmių – vyresniame amžiuje gali kilti elgesio sunkumų ar pasireikšti sunkesni psichikos sveikatos sutrikimai.

Vaikai yra labiau pažeidžiami, jie labiau priklausomi nuo emocinės aplinkos šeimoje, mokykloje, bendraamžių grupėje. Jaunų žmonių psichikos sveikatą lengviau gali sutrikdyti veiksniai, kuriems suaugusieji yra atsparesni (smurtui, patyčioms, skurdui, žalingiems įpročiams, nesėkmėms ir pan.).

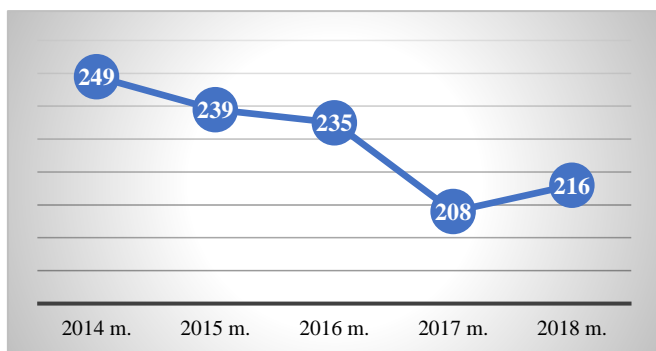
Psychosocialinė aplinka – visuma psichologinių ir socialinių veiksnių, darančių įtaką žmogaus harmoningam vystymuisi. Jei aplinkoje daug psichiką traumuojančių situacijų, vaikas gyvena nuolatiniame nerime, baimėje, atsiranda elgesio, dėmesio koncentracijos sutrikimų, prarandamas pasitikėjimas jį supančiais žmonėmis, motyvacija mokslui. Mokykloje tokie vaikai dažnai patiria patyčias, neturi, draugų, jaučiasi vieniši, nesaugūs, pablogėja adaptacija. Nerimą kelia vis jaunėjantys suicidiniai bandymai, apklausų metu nustatyta, kad apie savižudybę pagalvoja dauguma vaikų.

Psichinės sveikatos blogėjimą lemia šeimos mikroklimatas, santykiai su tėvais, artimaisiais, mokyklinės problemos. Tėvams išvykus uždarbiauti, vaikai paliekami senelių, draugų globai, neretai prižiūri vieni kitus, juos lydi nuolatinis nerimas, baimė, nėra su kuo pasikalbėti apie kasdienes problemas, stebimas susvetimėjimas, vaikai tėvus vertina tik pagal materialinę prizmę.

Kiek iš viso šalyje gali būti psichikos, elgesio ir emocijų sutrikimų turinčių vaikų, kuriems gali būti reikalingos psichikos sveikatos priežiūros paslaugos, tačiau dėl įvairių priežasčių jie nepatenka į sveikatos priežiūros sistemą ir statistines suvestines, tikslios informacijos nėra.

Moksliniuose šaltiniuose nurodoma, kad psichikos sveikatos sutrikimų gali turėti apie 10–20 proc. vaikų.

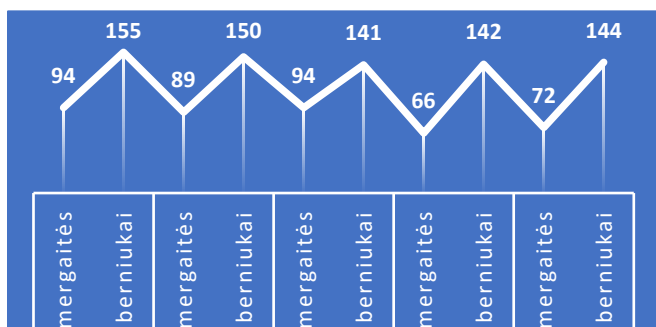
5 paveikslas. **Trakų rajono savivaldybės vaikų (0-17 m.), sergančių (ligotumas) psichikos ir elgesio sutrikimais, skaičius pagal metus (abs. sk.)**



Galima teigti, kad Trakų rajono savivaldybės vaikų (0-17 m.), sergančių (ligotumas) psichikos ir elgesio sutrikimais, skaičius mažėjo nuo 2014 metų, bet 2018 metais ženkliai užaugo (5 pav.)

Šaltinis: Higienos institutas.

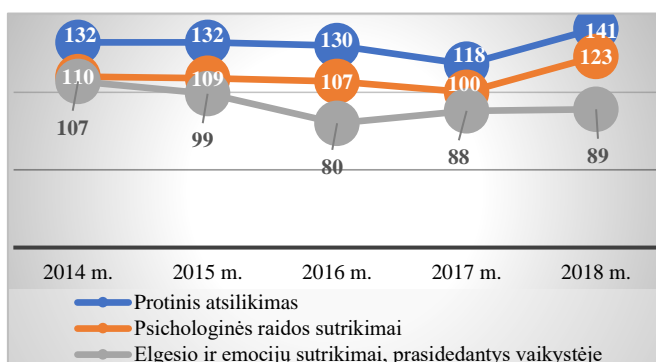
6 paveikslas. **Trakų rajono savivaldybės vaikų (0-17 m.), sergančių (ligotumas) psichikos ir elgesio sutrikimais, skaičius pagal metus ir lytį (abs. sk.)**



Berniukai turi elgesio, dėmesio koncentracijos sutrikimo sindromų, priklausomybių, agresijos, Higienos instituto duomenimis, berniukai dažniau serga psichikos ir elgesio sutrikimais. Mergaitės psichikos ir elgesio sutrikimais serga mažiau, dažniau suseraga depresija, valgymo sutrikimais (6 pav.)

Šaltinis: Higienos institutas.

7 paveikslas. **Trakų rajono savivaldybės vaikų (0-17 m.), sergančių (ligotumas) psichikos ir elgesio sutrikimais, skaičius pagal ligas ir metus (abs. sk.)**

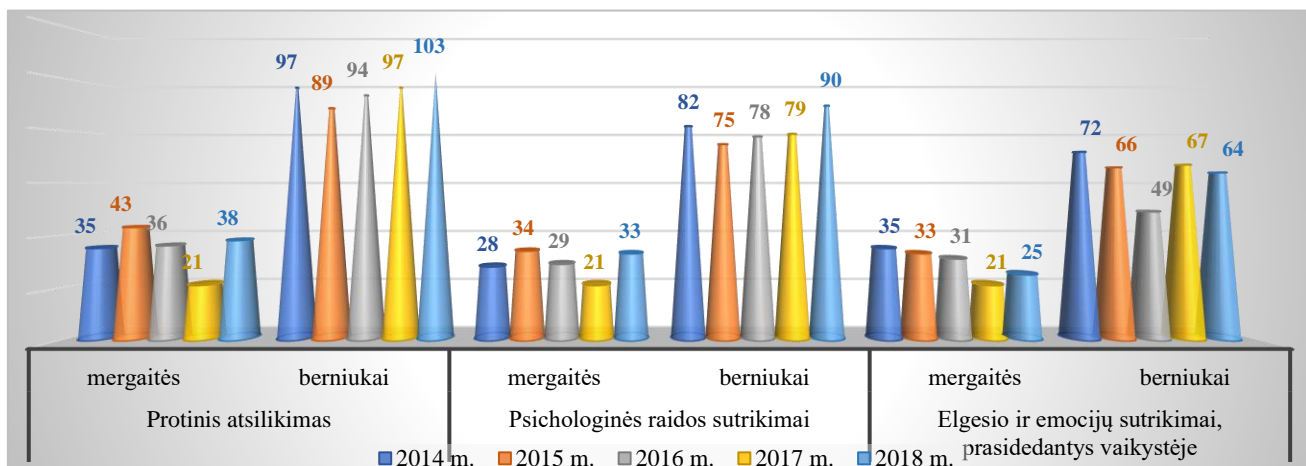


Dažniausiai Trakų rajono savivaldybės vaikams, turintiems psichikos ir elgesio sutrikimus, diagnozuojamas protinis atsilikimas, psichologinės raidos atsilikimas, elgesio ir emocijų sutrikimai, prasidedantys vaikystėje. Sergančių vaikų skaičius auga (7 pav.)

Šaltinis: Higienos institutas.

Higienos instituto duomenimis, berniukų, sergančių psichikos ir elgesio sutrikimais žymiai daugiau nei mergaičių ir Lietuvoje, ir Trakų rajono savivaldybėje. 2018 metais Trakų rajono savivaldybėje tokių susirgimų ir berniukų, ir mergaičių tarpe daugėja (8 pav.)

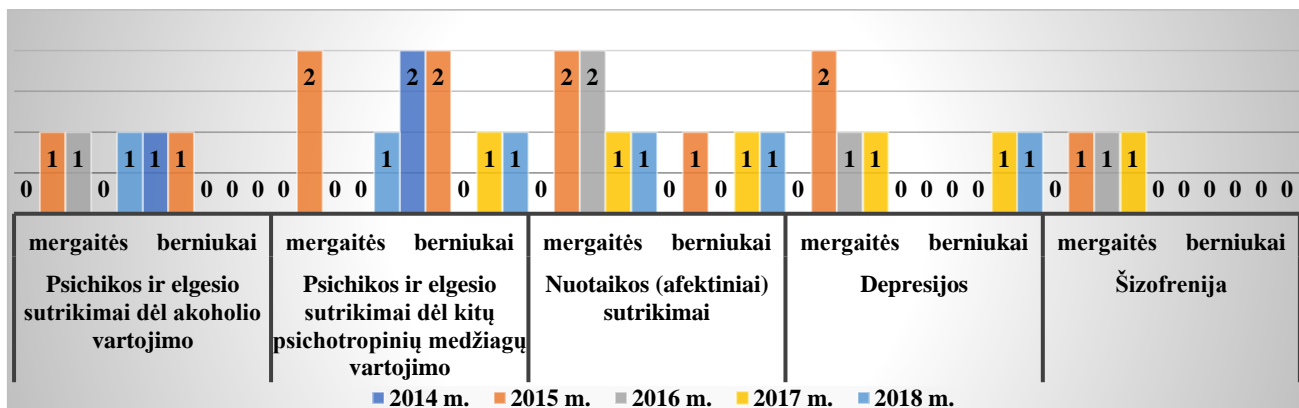
8 paveikslas. Trakų rajono savivaldybės vaikų (0-17 m.), sergančių (ligotumas) psichikos ir elgesio sutrikimais, skaičius pagal ligas, lytį ir metus (abs. sk.)



Šaltinis: Higienos institutas.

Trakų rajono savivaldybėje neužfiksuota berniukų (0-17 m.), sergančių (ligotumas) šizofrenija 2014- 2018 m., psichikos ir elgesio sutrikimais dėl alkoholio vartojimo 2016- 2018 m., mergaitės 2017 m. nesirgo depresijomis, nuotaikos (afekciniais) sutrikimais (9 pav.)

9 paveikslas. Trakų rajono savivaldybės vaikų (0-17 m.), sergančių (ligotumas) kitomis psichikos ir elgesio sutrikimais, skaičius pagal ligas, lytį ir metus (abs. sk.)

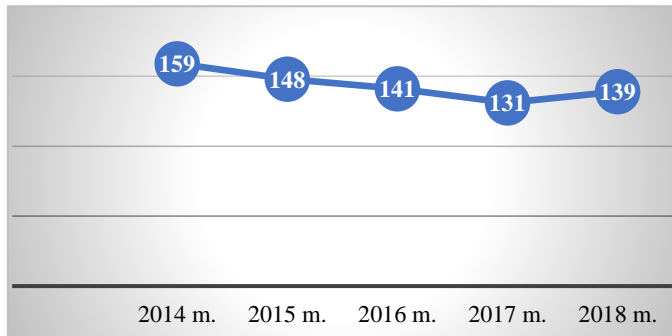


Šaltinis: Higienos institutas.

Gera vaikų psichikos sveikata lemia jų įpročius, pasiekimus moksle, socializaciją ir gerą būsimą sveikatą. Psichikos sveikatos problemų turi maždaug vienas iš dešimties vaikų. Tai depresija, nerimas, elgesio sutrikimai, kurie dažniausiai yra tiesioginis atsakas į tai, kas vyksta jų gyvenime. Pasaulio sveikatos organizacijos duomenimis, pastaruosius keletą metų Europos jaunimo psichikos sveikatos sutrikimų (pvz., nerimo, depresijos, mitybos) daugėjo.

Trakų rajono savivaldybės vaikų (0 – 17 m.), naujai susirgusių psichikos ir elgesio sutrikimais, skaičius (sergamumas).

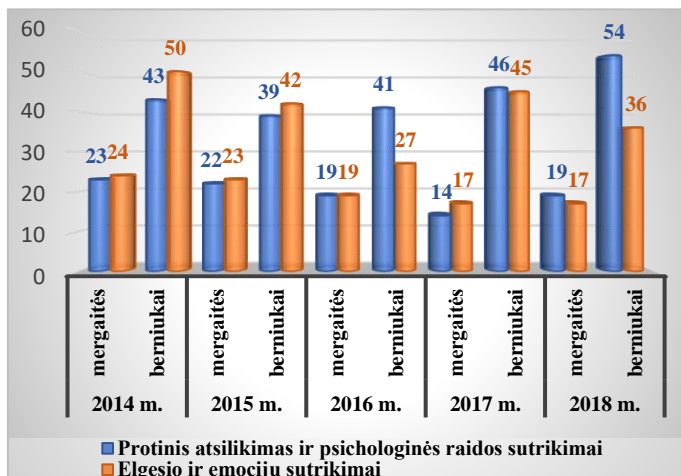
10 paveikslas. Trakų rajono savivaldybės vaikų (0-17 m.), naujai susirgusių (sergamumas) psichikos ir elgesio sutrikimais, skaičius (abs. sk.)



Trakų rajono savivaldybėje vaikų (0-17 m.), naujai susirgusių psichikos ir elgesio sutrikimais, skaičius, mažėjo 2014 - 2017 metais, bet 2018 m. stebimas sergamumo augimas (10 pav.)

Šaltinis: Higienos institutas.

11 paveikslas. Trakų rajono savivaldybės vaikų (0-17 m.), naujai susirgusių (sergamumas) psichikos ir elgesio sutrikimais, skaičius pagal metus, ligas ir lytį (abs. sk.)



Galime teigti, kad berniukų, sergančių psichikos ir elgesio sutrikimais, skaičius Trakų rajono savivaldybėje didesnis nei mergaičių. Berniukų sergamumas protinių atsilikimu ir psichologinės raidos sutrikimais nuolat auga, bet sergamumas elgesio ir emocijų sutrikimais 2018 metais sumažėjo. Mergaičių, sergančių protinių atsilikimu ir psichologinės raidos sutrikimais, skaičius kinta nežymiai kasmet, kaip ir sergamumas elgesio ir emocijų sutrikimais (11 pav.)

Šaltinis: Higienos institutas.

Trakų rajono savivaldybės ikimokyklinio amžiaus vaikų (0 – 6 m.) psichikos ir elgesio sutrikimai.

Dažniausiai jauniausio amžiaus vaikams diagnozuojami psichologinės raidos ar elgesio bei emocijų sutrikimai, prasidedantys vaikystėje ir paauglystėje. Suprantama, jog vaikai iki 10 m. amžiaus patys dar negali atpažinti ir aiškiai nusakyti savo emocinės, psichikos sveikatos būklės, nerimo dėl galimų sutrikimų, todėl kuo anksčiau atpažinti galimas ligas turi žmonės artimiausioje aplinkoje: tėvai / globėjai, giminaičiai, ugdymo įstaigų darbuotojai.

Psichikos ir elgesio sutrikimai smarkiai pakeičia vaiko ir jo šeimos gyvenimą, sutrinka vaiko adaptacija, psichologinis stabilumas, prastėja mokslo pasiekimai. Mokslininkai teigia, kad neigiamas sutrikimų poveikis yra ne tik žymus, bet ir ilgalaikis. Vaikų ir paauglių psichikos bei elgesio sutrikimai – brangi kaina, kurią moka visuomenė tiek žmoniškuoju, dvasiniu, tiek ir materialiniu požiūriu. Vaikų sveikata sietina su psichologiniais bei socialiniais veiksniais: skurdu, konfliktais, somatinėmis ligomis, šeimos ir socialine aplinka. Psichikos sutrikimai nėra būdingi tik

kokiai nors grupei – jie visuotini. Todėl labai svarbu įvertinti jaunesniojo amžiaus vaikų psichinę sveikatą ir sutrikimų paplitimą, skatinti profilaktines priemones, specialistų ir visuomenės švietimą, siekiant mažinti psichinių sutrikimų neigiamą poveikį individui, šeimai, visuomenei.

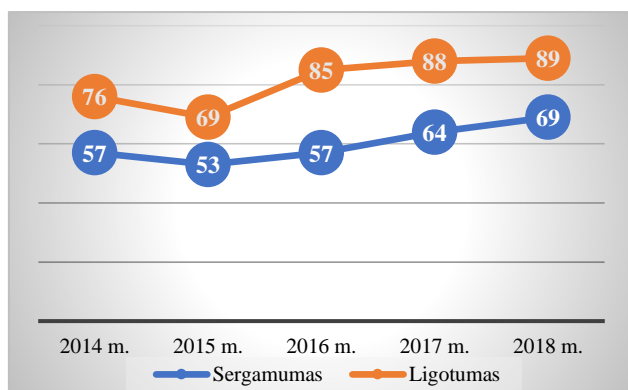
Dažnai vaiko psichikos sutrikimai yra priskiriami paprasčiausioms elgesio problemoms, tikimasi, kad iš jų vaikas išaugs. Tačiau tėvai net nesusimąsto, kad negydomos vaikiškos problemos gali virsti labai rimtomis. Nestabilios nuotaikos ir dažni agresijos protrūkiai gali nurodyti, kad vaikui jau reikia pagalbos. Kai atsiranda problemos, nereikėtų ieškoti kaltų, nes nei mokytojai, nei tėvai nekalti – reikia ieškoti bendro sprendimo būdo. Vaikai ne „išauga“ ikimokykliniu laikotarpiu prasidėjusias problemas, bet dar tvirčiau „įauga“ į jas pradėję lankyti mokyklą, kur iš vaiko yra reikalaujama daug didesnių pasiekimų nei darželyje, ir patiriamas stresas dar labiau paaštrina vaiko sunkumus

Tėvams, ugdymo įstaigų specialistams įtarti vaikų psichikos sveikatos sutrikimus ar atskirti juos nuo charakterio ypatybių, nėra lengva. Patyrę psichikos sveikatos specialistai gali padėti atskirti vaiko elgesio ir emocijų problemas, susijusias su vaiko raida, temperamentu, individualiomis savybėmis, auklėjimu ir gyvenimo aplinkybėmis, nuo problemų, galinčių būti ankstyvo psichikos sutrikimo išraiška.

Tyrimų duomenys rodo, kad Baltijos regiono šalys išgyvena ypatingai stiprią psichikos sveikatos problemų stigmą, dėl kurios žmonės vengia kreiptis į specialistus net ir tada, kai patiems įveikti sunkumų nepavyksta ir problemos tęsiasi sukeldamos vaikui ir šeimai vis daugiau nepatogumų. Visų psichikos sveikatos sistemos darbuotojų uždavinys yra mažinti šią baimę, drąsinti žmones kreiptis dėl jiems reikalingos pagalbos. Į psichikos sveikatos specialistus būtina laiku kreiptis tam, kad jie kylančius dėl psichikos sveikatos sunkumus įvertintų, paaiškintų jų pobūdį tėvams ar globėjams ir padėtų sudaryti pagalbos vaikui planą, siekiant kiek įmanoma geresnio vaiko funkcionavimo, normalios raidos ir atsparumo stiprinimo.

Šiuo metu Lietuvoje vykdomos įvairialypės nagrinėjamos problemos sprendimo priemonės, skirstytinos į prevencines (vaikų įgūdžių lavinimas, tėvų dėmesingumo skatinimas), skirtas savalaikiam sutrikimų identifikavimui (sveikatos stebėseną, santykių šeimoje gerinimas) ir jų gydymui (psichinės sveikatos priežiūra ir gydymas, individualizuota pagalba šeimai).

12 paveikslas. Trakų rajono savivaldybės ikimokyklinio amžiaus vaikų (0 – 6 m.) sergamumas ir ligotumas psichikos ir elgesio sutrikimais pagal metus (abs. sk.)

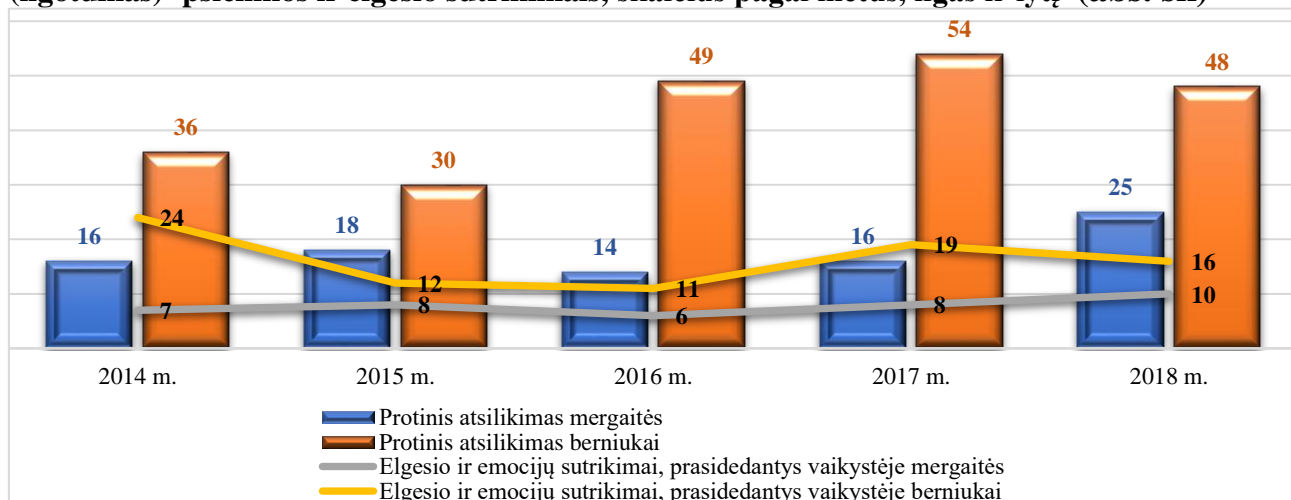


Higienos instituto duomenimis, Trakų rajono savivaldybės ikimokyklinio amžiaus vaikų sergamumo ir ligotumo psichikos ir elgesio sutrikimais rodikliai auga nuo 2015 metų (12 pav.)

Šaltinis: Higienos institutas.

Galime teigti, kad Trakų rajono savivaldybės ikimokyklinio amžiaus (0 – 6 m.), berniukų, sergančių psichikos ir elgesio sutrikimais, skaičius žymiai didesnis nei mergaičių. 2018 metais stebime, kad žymiai padidėjo skaičius mergaičių, kurioms nustatytas protinis atsilikimas. 2018 metais padidėjo mergaičių, sergančių elgesio ir emocijų sutrikimais, berniukų – rodikliai sumažėjo (13 pav.)

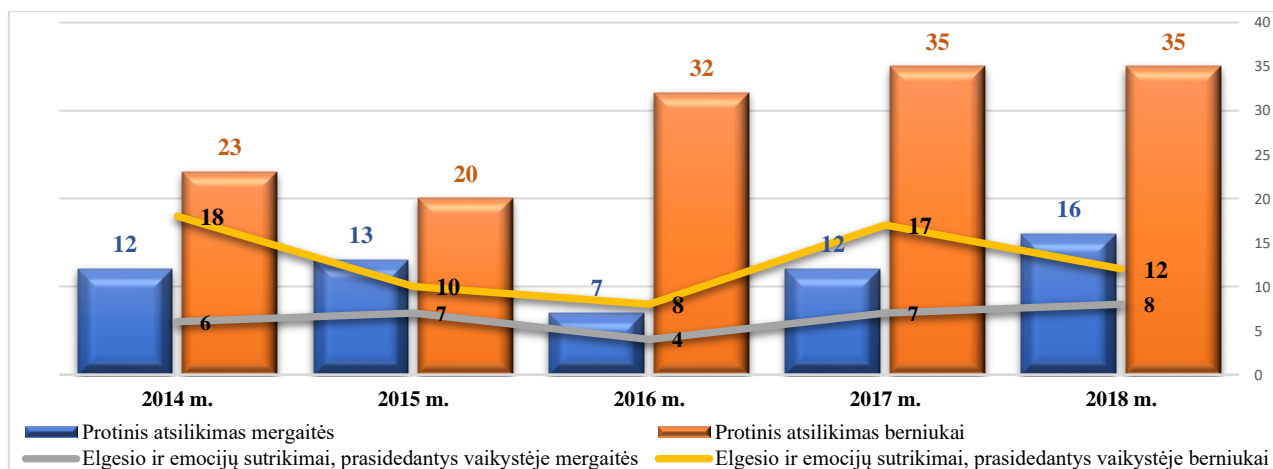
13 paveikslas. Trakų rajono savivaldybės ikimokyklinio amžiaus vaikų (0 – 6 m.), sergančių (ligotumas) psichikos ir elgesio sutrikimais, skaičius pagal metus, ligas ir lytį (abs. sk)



Šaltinis: Higienos institutas.

Trakų rajono savivaldybės ikimokyklinio amžiaus vaikų (0 – 6 m.), naujai susirgusių (sergamumas) psichikos ir elgesio sutrikimais, skaičius mergaičių tarpe didėja nuo 2017 metų (protinis atsilikimas, elgesio ir emocijų sutrikimai, prasidedantys vaikystėje), berniukų tarpe didėja vaikų, sergančių protiniu atsilikimu, bei nuo 2017 metų mažėja berniukų su elgesio ir emocijų sutrikimais (14 pav.)

14 paveikslas. Trakų rajono savivaldybės ikimokyklinio amžiaus vaikų (0 – 6 m.), naujai susirgusių (sergamumas) psichikos ir elgesio sutrikimais, skaičius pagal metus, ligas ir lytį (abs. sk)



Šaltinis: Higienos institutas.

Vaikų sveikata tiesiogiai priklauso nuo suaugusiųjų ...

(Patarimai kaip užtikrinti vaiko psichinę gerovę)

Psichinės sveikatos formavimasis prasideda ankstyvojoje vaikystėje, todėl vaiko kuriama aplinka turėtų veikti teigiamai. Pasak psichologų, nuo pat pirmųjų dienų teigiamai veikia bendravimas, kalbinimai. Taip kuriamas šeimos ryšys. Nuo to priklauso vaiko kalbos vystymasis, o vėliau net gebėjimas spręsti problemas. „Visi įgimti bruožai ir gebėjimai skleidžiasi psichosocialiniame kontekste. Todėl svarbu, kaip vaikas gyvena, kaip bendrauja su savo šeima, ar tėvai sutaria su vaikais. Bendravimas ypač svarbus mažo vaiko formavimuisi. Nuo mažų dienų bendravimas nulems vaiko brandą, kaip formuosis jo pasaulėjauta. Ankstyvasis gyvenimo laikotarpis sukurs pagrindinį gyvenimo pagrindą. Žinant, kad vaikas sugeria visas tėvų emocijas, barnius, kitas iškilusias problemas, galime spręsti, koks tokioje aplinkoje formuojasi vaiko požiūris“, – sako vaikų ir paauglių psichologė J. Urnikienė.

Dauguma sveikatos sutrikimų užsimezga dar vaikystėje, todėl labai garsiai reikia kalbėti apie vaiko psichinės sveikatos būklę.

Vaikai yra labiau pažeidžiami, jie labiau priklausomi nuo emocinės aplinkos šeimoje, mokykloje, bendraamžių grupėje. Jaunų žmonių psichikos sveikatą lengviau gali sutrikdyti veiksniai, kuriems suaugusieji yra atsparesni (smurtui, patyčioms, skurdui, žalingiems įpročiams, nesėkmėms ir pan.).

Siekiant geros vaiko psichikos sveikatos reikia skatinti jį aiškiai ir kritiškai mąstyti, neturėti nuo jo paslapčių ir nemeluoti, sudaryti sąlygas nuolat visapusiškai tobulėti ir jaustis saugiu. Pagyrimas už gerai atliktą darbą ar už pastangas, kurias nebūtinai lydi sėkmė – skatina pasitikėjimą savimi. Bendraujant su vaiku reikia vengti sarkastiškų pastabų, kritikos – tai juos įžeidžia, sukelia nuoskaudą. Būtina padėti kai vaikas išgyvena stiprų liūdesį ar nuoskaudą. Labai svarbu, kad vaikui patiktų mokykloje, nes tai yra nepakeičiama sėkmingos socializacijos vieta. Mažiems vaikams svarbu sudaryti sąlygas kuo dažniau žaisti. Žaidimas skatina kūrybiškumą, kritinį mąstymą, vaikas mokosi bendrauti, kontroliuoti savo elgesį.

Kaip ir jūsų vaiko fizinė sveikata, psichinė sveikata taip pat yra be galo svarbi. Psichinė sveikata susideda iš mąstymo, jausmų ir elgesio. Ji paveikia kaip vaikas:

- jaučiasi, mąsto, vertina save;
- bendrauja, sutaria su aplinkiniais vaikais ir suaugusiais;
- susidoroja su pokyčiais, stresu ir kitais gyvenimo įvykiais.

Jei įtariate, kad jūsų vaikas patiria sunkumų ir nerimaujate dėl jo savijautos, paklauskite savęs šių klausimų:

- Ar mano vaiko elgesys yra normalus šio amžiaus vaikams?
- Ar mano vaiko probleminis elgesys kliudo ar neleidžia užsiimti įprasta veikla?
- Ar probleminis elgesys pasitaiko dažnai?
- Ar probleminis elgesys tęsiasi ilgą laiko tarpą?

Psichinės sveikatos problemos gali būti: depresija, nerimo, elgesio, valgymo, dėmesio /hiperaktyvumo sutrikimai, taip pat sunkumai su santykiais ar liūdesiu.

Ar mano vaikas pavojuje?

Kiekvieni tėvai susiduria su sudėtingais auklėjimo etapais, kai vaikas maištauja, neklauso ar tiesiog atrodo nesavas. Šiuo atveju, tėvams sudėtingiausia yra suvokti, koks elgesys yra normalus tam tikro amžiaus vaikams, o kada vaikui jau yra reikalinga pagalba.

Jei jūsų vaikas rodo šios ir panašius ženklus, vertėtų pasikonsultuoti su sveikatos specialistu :

- liūdesys ir sielvartas be jokios priežasties ar ilgą laiką išliekanti slogi nuotaika;
- labai didelė baimė– baimės priežastys neaiškios ir ji yra ženkliai didesnė nei kitų, panašaus amžiaus vaikų;
- pyktis, kuris yra beveik visą laiką, perdėtos reakcijos į aplinką;
- nerimas, kuris yra ženkliai didesnis nei kitų, panašaus amžiaus vaikų; pasikeitimai pažymiuose, mokykliniuose darbuose;
- vaikui nebeįdomios anksčiau dominusios veiklos, pomėgiai, hobiai;
- draugų ir šeimos vengimas;
- kalbėjimas apie savižudybę;
- pasikeitimai miego ir valgymo rutinoje;
- prasta koncentracija, sunkumai išsėdėti ar ramiai klausytis;
- poreikis turėti ir nuolat kartoti tą pačią rutiną;

Net jei ir nematote didelių pokyčių, tačiau įtariate, kad vaikas galėtų būti paveiktas tokių įvykių, kaip artimojo netektis, skyrybos, gyvūno mirtis, gyvenamosios vietos pasikeitimas, patyčios mokykloje, yra rekomenduojama pasikonsultuoti su specialistu. Kreipimasis į specialistus nereiškia, kad jūs esate prasti tėvai – įvairius sutrikimus bei traumas lemia daugelis veiksnių, nuo kurių tėvai negali apsaugoti savo atžalas. Vaikui psichologinės pagalbos nereikės amžinai: įveikus krizę ar problemą, vaikas galės tęsti savo įprastą gyvenimą, tai nereiškia, jog terapija ar konsultacijos truks visą likusį gyvenimą.

Psichologinės pagalbos poreikis auga. Prieš keletą metų Lietuvoje buvo atlikti tyrimai, kurie parodė, kad 41,6 procento vaikų turi psichikos sveikatos problemų, o 13 proc. tos problemos siekia psichiatrinės diagnozės lygį. Prieš keletą metų Lietuvoje buvo atlikti tyrimai, kurie parodė, kad 41,6 procento vaikų turi psichikos sveikatos problemų, o 13 proc. tos problemos siekia psichiatrinės diagnozės lygį. Pastaraisiais metais vis daugiau ikimokyklinio amžiaus vaikų tėvų, susirūpinę jų psichine sveikata, ieško pagalbos pas specialistus. Kiekvienais metais didėja individualios psichologinės pagalbos vaikui ir šeimai poreikis.

Dabar kiekvienais metais psichine sveikata besiskundžiančių vis daugiau. Medikai džiaugiasi, kad dabar žmonės nebebijo kreiptis į specialistus, pasikeitė požiūris į psichologinę pagalbą. Ypač specialistų trūksta poliklinikose. Tačiau Lietuva viena iš retesnių šalių, kuri pirminiame gydymo lygyje turi psichikos centrus. Žmogus bet kada gali kreiptis į specialistus. Galbūt

žmonės dar vengia kreiptis į psichiatrus ir dėl to saugo vaikus, tačiau šiuolaikiniame pasaulyje šios problemos visiems pažįstamos.

Atminkite:

- labai svarbu laiku suteikti reikiamą pagalbą, kad vaikas galėtų normaliai vystytis, mokytis ir užmegztų tvirtus socialinius ryšius;
- daugelis psichikos sveikatos sutrikimų yra išgydomi.

Patarimai. Parengta pagal www.vpsc.lt
„Sveikas vaikas - laimingas vaikas“