



# Wytyczne dla rodziców i opiekunów dotyczące wspierania zdrowia psychicznego oraz samopoczucia dzieci i młodzieży w trakcie pandemii koronawirusa (COVID-19)

## Istotne informacje

Pandemia koronawirusa (COVID-19) wpływa na życie każdej osoby. Okres ten może być trudny dla dzieci i młodzieży w różnym wieku. Ich reakcje na indywidualne sytuacje będą zróżnicowane. U niektórych reakcja może się pojawić natychmiast albo wcale, zaś u innych oznaki świadczące o trudnościach mogą wystąpić później. Ważne jest, aby rozumieć, że w większości przypadków są to normalne reakcje na odbiegającą od normy sytuację.

Reakcje dzieci i młodych osób na ich indywidualne okoliczności będą zróżnicowane, w zależności od cech indywidualnych i sytuacji. Znaczenie ma na przykład wiek, stan zdrowia fizycznego i psychicznego, zdolność do radzenia sobie ze stresem, wcześniejsze doświadczenia lub istniejące problemy ze zdrowiem psychicznym lub fizycznym.

W czasie pandemii, gdy dbamy o zdrowie psychiczne dzieci, które mamy pod opieką, istotna jest również dbałość o własny stan

psychiczny i dobre samopoczucie. Można podjąć wiele działań w tym kierunku, a w razie potrzeby skorzystać z dostępnych form pomocy.

## Informacje ogólne

Niniejsze porady skierowane są do osób dorosłych zapewniających wsparcie i opiekę w zakresie zdrowia psychicznego oraz samopoczucia dzieci i młodzieży, w tym dzieci z dodatkowymi potrzebami lub niepełnosprawnością, w trakcie pandemii COVID-19. [\[przypis 1\]](#)

Dostępne są dodatkowe informacje na temat tego, jak [powstrzymać rozprzestrzenianie się koronawirusa](#).

## Dbłość o własne zdrowie psychiczne

Dbając o dobro dzieci, które mamy pod opieką, istotna jest również [dbłość o własne zdrowie psychiczne i dobre samopoczucie](#). Dzięki temu możliwe będzie zapewnienie wsparcia sobie oraz osobom najbliższym. Dzieci i młodzież reagują w pewnym stopniu na zachowania obserwowane u otaczających je osób dorosłych. Najlepsze wsparcie są w stanie zapewnić dzieciom rodzice i opiekunowie, którzy radzą sobie z zaistniałą sytuacją w sposób spokojny i zdecydowany.

## Dbanie o dobrostan psychiczny i pomoc dla dzieci i młodzieży w radzeniu z życiem w czasie pandemii

Dzieci i młodzież chcą mieć pewność, że rodzice i opiekunowie są w stanie zapewnić im bezpieczeństwo. Ponieważ odpowiedź na wszystkie pytania zadawane przez dzieci nie jest zawsze możliwa oraz nie można rozwiązać wszystkich problemów, należy skoncentrować się na słuchaniu i przyjmowaniu ze zrozumieniem ich uczuć, co może im zapewnić poczucie bezpieczeństwa.

Wspierając zdrowie psychiczne oraz dobre samopoczucie dzieci i młodzieży w trakcie pandemii, można podjąć różne działania, m.in.:

### Obserwacja pod kątem zmian

Dzieci i młodzież reagują na stres na różne sposoby. Objawy mogą mieć związek z emocjami (np. płacz, rozstrój, niepokój, gniew lub

wzburzenie), zachowaniem (np. potrzeba kontaktu fizycznego lub wycofanie, trudności ze skupieniem uwagi albo moczenie nocne) bądź mogą mieć charakter objawów somatycznych (np. bóle brzucha lub głowy). Należy zwrócić uwagę na zmiany w zachowaniu dziecka i mieć świadomość tego, że zmiany mogą nie występować we wszystkich okolicznościach (na przykład mogą dotyczyć tylko szkoły lub domu).

### **Znalezienie czasu na wysłuchanie**

Warto stworzyć spokojną, bezpieczną przestrzeń, w której dzieci mogą powiedzieć, jak się czują bez obaw przed byciem osądzanym. Niektórym młodym osobom może być łatwiej rozmawiać podczas wspólnych zajęć, na przykład zabawy lub ćwiczeń fizycznych w parku, spaceru, malowania lub innych czynności. Nie da się zawsze znać odpowiedzi na każde pytanie i często lepiej jest szczerze powiedzieć „nie wiem” zamiast wywierać na sobie większą presję czy narzucać wygórowane oczekiwania. Trzeba słuchać, co mówią dzieci i przyjmować do wiadomości ich obawy

oraz pamiętać o tym, aby zapewniać, że jesteście zawsze gotowi im pomóc i okazać im wyjątkową czułość i uwagę, jeżeli tego potrzebują. Dzieci i młodzież, które mają trudności z wyrażaniem swoich uczuć mogą zdawać się na dorosłych w ich interpretowaniu. Aby uzyskać więcej informacji, można skontaktować się z infolinią [Young Minds Parents Helpline](#) lub skorzystać z kontaktu mailowego lub czatu online dla rodziców.

[MindEd for families](#) to bezpłatne materiały edukacyjne dotyczące zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży przeznaczone dla wszystkich osób dorosłych, mogące służyć pomocą rodzicom i opiekunom w tych wyjątkowych okolicznościach. Na stronie internetowej Young Minds można także znaleźć przydatne materiały na temat tego, [„Jak rozpocząć rozmowę z dzieckiem”](#).

### **Udzielanie jasnych informacji na temat obecnej sytuacji**

Jednym z najlepszych sposobów jest otwarte mówienie o aktualnych zdarzeniach oraz udzielanie szczerych odpowiedzi na pytania przy użyciu zrozumiałego dla dzieci języka i wyjaśnień. Należy wyjaśnić, jakie działania są podejmowane, aby chronić bezpieczeństwo ich i ich

bliskich, w tym wszelkie kroki, które mogą podjąć, aby w tym pomóc, na przykład regularne mycie rąk.

Dostępne są materiały, w tym [Przewodnik o koronawirusie dla dzieci](#) Rzecznika Praw Dziecka, a także [książeczka opracowana i przeznaczona dla dzieci na całym świecie, na które wpłynęła pandemia COVID-19](#), przygotowana przez Stały Komitet Międzyagencyjny (IASC).

Należy korzystać z wiarygodnych źródeł informacji, np. [GOV.UK](#) lub [strona internetowa NHS](#) – nieprawdziwe lub wprowadzające w błąd informacje mogą być przyczyną stresu u dziecka lub młodej osoby pod naszą opieką.

### **Świadomość własnych reakcji**

Dzieci i młodzież często kierują się w swoich emocjach obserwacją ważnych i zaufanych osób dorosłych w ich życiu, więc bardzo istotne jest w jaki sposób osoby te reagują na obecną sytuację. Ważne jest kontrolowanie własnych emocji i zachowanie spokoju, rozmawianie z dziećmi w sposób życzliwy oraz odpowiadanie szczerze na ich pytania.

### **Wspieranie bezpiecznych metod kontaktu dzieci i młodzieży z kolegami**

Jeżeli spotkania osobiste nie są możliwe, mogą spotykać się z innymi osobami przez Internet, przez telefon lub przy pomocy wideo. Dostępne są informacje dla rodziców i opiekunów na temat tego, [jak pomóc dzieciom bezpiecznie korzystać z Internetu podczas pandemii COVID-19](#).

### **Tworzenie nowego rozkładu dnia**

Zmiany w naszym życiu spowodowane pandemią mogą mieć wpływ na nasz porządek dnia. Regularny rozkład dnia zapewnia dzieciom większe poczucie bezpieczeństwa w sytuacjach niepewności, dlatego w przypadku jego zmiany należy w miarę możliwości pomyśleć o tym, jak wprowadzić regularność,

na przykład:

- przygotować plan dnia lub tygodnia uwzględniający czas na naukę, czas wolny (w tym zabawę, zajęcia twórcze i hobby) i odpoczynek. Pomocne może być stworzenie rozkładu zajęć, który da się przedstawić w formie wizualnej
- jeżeli dzieci nie mogą chodzić do szkoły i muszą pozostać w domu, należy dowiedzieć się od nauczycieli, jak wspierać je w kontynuowaniu nauki w domu; Ministerstwo Edukacji opublikowało listę zalecanych [materiałów edukacyjnych w Internecie](#) dla uczących się w domu
- do planu dnia włączać pozytywne formy spędzania czasu, które naszym zdaniem na pewno spodobać się dziecku i znaleźć nowe pomysły na zajęcia, które można w razie potrzeby wykonywać z domu. Należy zachęcać dziecko do utrzymywania równowagi między spędzaniem czasu w Internecie i poza nim. [Przewodnik Rzecznika Praw Dziecka](#) zawiera pomysły ułatwiające walkę z nudą
- dzieci i młodzież powinny być aktywne fizycznie przez 60 minut dziennie, co może być utrudnione podczas długiego pobytu w domu; Należy planować bezpieczne zajęcia poza domem lub zapoznać się z serwisem [Change4Life](#) zawierającym pomysły na gry i zabawy w domu. Aktywność fizyczna jest dobra dla zdrowia fizycznego i psychicznego
- Dobry sen ma istotny wpływ na zdrowie psychiczne i fizyczne, należy więc starać się zachować dotychczasowe regularne pory spoczynku wieczorem i rozpoczynania aktywności rano. Na stronie internetowej NHS można znaleźć [wskazówki dotyczące zdrowego snu dla dzieci](#)
- starać się zapewniać dzieciom i młodzieży zdrowsze zamienniki słodczy i czekolady. Na stronie [Change4Life](#) można znaleźć pomysły na zdrowe przysmaki

### **Ograniczenie dostępu do mediów i rozmowy o ich przekazie**

Dzieci i młodzież, podobnie jak osoby dorosłe, mogą odczuwać większy niepokój pod wpływem powtarzających się relacji dotyczących pandemii COVID-19 w mediach. Odcięcie dostępu do wiadomości rzadko przynosi pożądany skutek, ponieważ dzieci uzyskują informacje z innych źródeł, np. w Internecie lub od kolegów. Nie należy wyłączać telewizji lub zamykać stron internetowych, gdy do pokoju wchodzi dziecko. Może to sprawić, że uzna, iż ukrywamy

przed nim ważne rzeczy lub że zacznie się martwić. Zamiast tego należy rozważyć ograniczenie czasu ekspozycji dzieci i młodzieży na wiadomości w mediach. Brytyjskie Towarzystwo Psychologiczne opracowało pomocne informacje dla rodziców na temat [radzenia sobie z niepewnością](#).

Młodzież również uzyskuje informacje od kolegów oraz w mediach społecznościowych. Należy rozmawiać z nimi o tym, co się dzieje, i zapytać, czego się dowiedziały. Należy odpowiadać na ich pytania szczerze, ale w miarę możliwości starać się je uspokoić.

## **Różnice w reakcji dzieci i młodzieży zależnie od wieku**

Wszystkie dzieci są różne, istnieją jednak pewne podobieństwa w reakcji na sytuacje takie jak pandemia COVID-19 w różnych grupach wiekowych. Typowe negatywne reakcje znikają z czasem u większości dzieci, ale mogą powrócić, jeśli dziecko widzi lub słyszy coś, co przypomina mu o zdarzeniach z przeszłości. Zrozumienie tych reakcji może pomóc w udzieleniu im odpowiedniego wsparcia.

### **Niemowlęta i dzieci do 2. roku życia**

Niemowlęta mogą być bardziej podatne na niepokój. Mogą płakać częściej niż zwykle lub wymagać przytulania i noszenia na rękach.

### **Dzieci w wieku od 3 do 6 lat**

Dzieci w wieku przedszkolnym mogą powracać do zachowań, z których już wyrosły, np. niekontrolowanie odruchów fizjologicznych, moczenie nocne lub lęki związane z rozstaniem z rodzicami lub opiekunami. Mogą mieć również napady hysterii lub trudności ze snem.

### **Dzieci w wieku od 7 do 10 lat**

Starsze dzieci mogą odczuwać smutek, gniew lub strach. Rówieśnicy mogą sobie przekazywać fałszywe wiadomości, ale rodzice lub opiekunowie mogą korygować mylne informacje. U starszych dzieci może się pojawić skłonność do koncentrowania się na szczegółach danej sytuacji i do mówienia o nich ciągle bądź całkowita niechęć do

mówienia o tych sprawach. Mogą się u nich pojawić trudności w koncentracji uwagi.

## **Dzieci nastoletnie i młodzież**

Niekiedy reakcją dzieci nastoletnich na sytuacje budzące lęk mogą być kłopotliwe zachowania, takie jak nieostrożna jazda samochodem, picie alkoholu lub zażywanie narkotyków. U innych może się pojawić lęk przed wychodzeniem z domu i mogą one ograniczyć czas kontaktu z kolegami. Mogą poczuć się przytłoczone silnymi emocjami i mogą nie być w stanie o nich mówić. Emocje te mogą prowadzić do częstszych kłótni, a nawet bójek z rodzeństwem, rodzicami, opiekunami i innymi osobami dorosłymi. Dzieci w tym wieku mogą mieć obawy związane z wpływem zamknięcia szkół i odwołania egzaminów.

## **Porady dla grup z dodatkowymi potrzebami w zakresie zdrowia psychicznego lub doświadczających szczególnych problemów**

### **Dzieci i młodzież korzystające obecnie z ochrony zdrowia psychicznego**

Dla dzieci i młodzieży cierpiących już wcześniej na problemy ze zdrowiem psychicznym, niepewność i zmiany związane z pandemią COVID-19 mogą być szczególnie dotkliwe. Zwiększony poziom stresu może spowodować u nich zmianę zachowania i zmiany w potrzebach związanych ze zdrowiem psychicznym. W razie obaw związanych z dostępem do form pomocy w czasie, gdy konieczne jest [pozostawanie w domu i kwarantanna](#), możliwe jest podjęcie następujących działań:

### **Rozmowa z zespołem ochrony zdrowia psychicznego zajmującym się dzieckiem**

Można skontaktować się z pracownikami zespołu w celu omówienia sposobów dostępu do dalszego wsparcia. Należy dokonać aktualizacji uzgodnionych planów bezpieczeństwa i opieki.

### **Określenie sposobów kontynuowania form wsparcia, z których dziecko lub rodzina korzysta w normalnych okolicznościach**

Należy zapytać, czy jeżeli wizyty odbywały się dotychczas osobiście, to czy obecnie będą przeprowadzane telefonicznie, za pośrednictwem wiadomości tekstowych lub w sposób łączący te metody. Należy zapytać, czy istnieje dodatkowe wsparcie, które pracownicy opieki zdrowotnej mogą zapewnić dziecku w razie potrzeby, w tym w jaki sposób można skontaktować się z poradnią w razie problemów między wizytami. Na wypadek konieczności [pozostania w domu i poddania się kwarantannie](#) przez rodzica/opiekuna lub dziecko należy porozmawiać z pracownikami opieki zdrowotnej na temat planów działań w takiej sytuacji oraz tego, jak najlepiej poinformować o nich dziecko.

### **Planowanie realizacji recept dziecka**

Recepty odnawialne można zamówić telefonicznie lub przez Internet przez aplikację lub stronę internetową, jeżeli przychodnia lekarska oferuje taką możliwość. Należy się dowiedzieć, czy apteka realizuje dostawy leków do domu lub przemyśleć, kto mógłby je dostarczyć. Na stronie internetowej NHS podano informacje na temat [odbierania recept dla innych osób](#) i [sprawdzania, czy w danym przypadku istnieje wymóg płacenia za leki](#).

Recepty cykliczne należy realizować w normalnych terminach. Nie ma konieczności zamawiania ich na dłuższy okres czasu lub w większych ilościach.

Lekarz pierwszego kontaktu może zmienić receptę cykliczną dla dziecka na leki wydawane w systemie odnawialnym. Polega to na możliwości zgłoszenia się do apteki kilkakrotnie przez określoną liczbę razy bez konieczności pobierania recepty cyklicznej z przychodni.

Należy zachować ostrożność przy zakupie leków w Internecie. Leki należy kupować wyłącznie z zarejestrowanych aptek. Można sprawdzić, czy dana apteka jest zarejestrowana na [stronie internetowej Ogólnej Rady Farmaceutycznej](#).

Można również przygotować się na wypadek choroby lub konieczności poddania się kwarantannie przez rodzica lub opiekuna, na przykład upewniając się, że jego partner, członek rodziny lub sąsiad posiada istotne informacje na temat opieki nad dzieckiem,



w tym na temat planu opieki, leków i numerów telefonicznych w nagłych wypadkach.

### **Ustalenie sposobu odwiedzin lub utrzymania kontaktu z dzieckiem w przypadku przyjęcia go do szpitalnego oddziału psychiatrycznego**

Należy porozmawiać z personelem na temat zasad dotyczących wizyt i dostępu do urządzeń cyfrowych oraz przemyśleć sposób utrzymywania kontaktu, szczególnie jeżeli rodzic lub opiekun musi pozostać w domu i poddać się kwarantannie. Należy się dowiedzieć, czy możliwe jest uczestnictwo w wirtualnym obchodzie, aby pozostać w kontakcie z zespołem opieki zajmującym się dzieckiem. Jeżeli zmieni się sytuacja w lokalnym rejonie lub oddziale lub jeżeli zaistnieje konieczność kwarantanny rodziców, będzie to miało wpływ na to, czy dziecko będzie mogło spędzać czas w domu na przepustce. Ważne, aby porozmawiać z dzieckiem na temat różnych ewentualności, aby było w pełni poinformowane.

### **Zaburzenia odżywiania**

Dla dzieci cierpiących na zaburzenia odżywiania niektóre aspekty obecnej sytuacji mogą być wyjątkowo trudne, na przykład ograniczona dostępność określonych produktów żywnościowych, izolacja społeczna oraz istotne zmiany w rozkładzie codziennych zajęć.

W przypadku obaw własnych lub dziecka związanych z zaburzeniami odżywiania należy skontaktować się z [lokalnym zespołem środowiskowym ds. zaburzeń odżywiania](#). Większość środowiskowych zespołów do spraw zaburzeń odżywiania umożliwia bezpośredni dostęp i nie wymaga skierowania od lekarza pierwszego kontaktu. Zespoły te zostały stworzone po to, aby zapewniać leczenie osobom potrzebującym wczesnej interwencji lub bardziej doraźnej opieki, nie należy więc zwlekać ze zwróceniem się po pomoc. W przypadku dzieci z [zaburzeniem odżywiania polegającym na unikaniu lub ograniczaniu przyjmowania pokarmów \(ARFID\)](#) należy zwrócić uwagę na problemy związane z:

### **Ograniczoną dostępnością określonych produktów żywnościowych**

Może to oznaczać, że dziecko na ograniczonej diecie nie będzie miało dostępu do żywności, którą je. Wiele dzieci w takim przypadku nie chce jeść nic innego w zamian, narażając się na utratę wagi i dalsze niedobory żywieniowe. #####Istotnymi zmianami w rozkładzie dnia dziecka – u osób cierpiących na ARFID może to wywoływać szczególnie poważny rozstrój i może być trudne do kontrolowania. Należy zasięgnąć porady dotyczącej zmniejszenia poziomu lęku u dziecka i ryzyka związanego z dalszym zmniejszeniem ilości przyjmowanych pokarmów. #####Ogólnym zwiększeniem poziomu niepokoju – należy monitorować istniejące lęki i zachowania obsesyjno-kompulsyjne związane z rozstrojem nerwowym oraz ich związek z odżywianiem.

Organizacja dobroczynna wspierająca osoby z zaburzeniami odżywiania [BEAT](#) jest także źródłem porad i pomocy oraz prowadzi [infolinie](#) dla dzieci, młodzieży i studentów.

## **Dzieci i młodzież z trudnościami w uczeniu się**

Dzieci i młodzież z trudnościami w uczeniu się mogą mieć problemy ze zrozumieniem i zapamiętaniem wytycznych, zasad i ograniczeń związanych z COVID-19. Mogą także odczuwać frustrację z powodu skutków pandemii i niepewności. Konieczne może być również udzielenie im dodatkowego wsparcia oraz dostosowanie wyjaśnień dotyczących pandemii.

Pomocy dzieciom można udzielić w następujący sposób:

- wspieranie ich w podejmowaniu decyzji
- przedstawianie dostępnych opcji w formie graficznej jako słowa pisane, systemy symboli lub przedmiotów, jeżeli jest to skuteczne
- wspieranie ich w wyrażaniu uczuć
- zapewnienie im, że nie są sami

Słuchając dzieci z trudnościami w uczeniu się należy poważnie traktować ich uczucia i nie oceniać ich w sposób wartościujący. Mogą one odczuwać lęki związane z istotnymi zmianami, na przykład koniecznością pozostawania w domu. Jeżeli to możliwe, przydatne może być wyjaśnienie planowanych zmian w rozkładzie zajęć przed ich wprowadzeniem oraz wspieranie w planowaniu i znalezieniu

rozwiązań, np. znalezieniu nowego hobby lub wykonywanie ćwiczeń relaksacyjnych w celu zmniejszenia poziomu lęku.

Materiały, które mogą pomóc rodzicom/opiekunom i dzieciom:

- [informator na temat dbania o emocje i ciało podczas pandemii COVID-19](#) – zawiera porady dotyczące dbania o swoje zdrowie psychiczne i samopoczucie podczas pandemii koronawirusa (COVID-19).
- Organizacja [Beyond Words](#) opublikowała książkę stanowiącą pomoc dla tych, którzy pomagają osobom z niepełnosprawnością intelektualną w lepszym zrozumieniu pandemii COVID-19
- Organizacja Skills for Care zapewnia [Wskazówki na temat rozmów o uczuciach](#)
- Organizacja [Mencap](#) opracowała informacje na temat COVID-19 dla osób z niepełnosprawnością intelektualną w tym materiały do czytania w wersji uproszczonej
- Organizacja BILD (the Learning Disability Professional Senate) opublikowała również [zbiór materiałów](#), które mogą być przydatne we wspieraniu rodzin i opiekunów osób z niepełnosprawnością intelektualną podczas pandemii COVID-19.
- Organizacja [Learning Disability England](#) oferuje wskazówki dla osób z niepełnosprawnością intelektualną na temat dbania o dobrostan psychiczny
- Organizacja [Council for Disabled Children](#) zapewnia informacje dotyczące niepełnosprawności intelektualnej i autyzmu

## Dzieci i młodzież z autyzmem

Dzieci i młodzież z autyzmem mogą doświadczać szczególnych trudności – emocjonalnych i społecznych – z powodu zaburzenia ich ustalonego trybu życia i wsparcia podczas pandemii COVID-19. Dodatkowo, jeżeli dziecko zachoruje na COVID-19, może mieć trudności w radzeniu sobie z fizycznymi objawami choroby. Można pomóc dzieciom w radzeniu sobie z tymi doświadczeniami, stosując strategie, które były zazwyczaj skuteczne w ich przypadku lub można starać się uzyskać dodatkowe porady oraz pomoc, a także rozmawiać z placówką edukacyjną dziecka.

Dzieci i młodzież z autyzmem mogą mieć trudności z rozpoznawaniem odczuwanych emocji oraz komunikowaniem ich innym osobom, na przykład lęku czy obniżonego nastroju. Należy

zwracać uwagę na zmiany w zachowaniu, które mogą wskazywać na ich stan emocjonalny, a przykład zwiększone pobudzenie, fizyczne objawy lęku lub zmiany w zakresie snu lub odżywiania.

Istotna jest szczerza komunikacja z podopiecznym na temat zmieniającej się sytuacji, środków, jakie można podjąć, aby zachować bezpieczeństwo oraz objawów zakażenia wirusem. Należy unikać wyrażania stanowczych stwierdzeń na temat przyszłości – sytuacja szybko się zmienia i dziecko może być bardziej zaniepokojone, jeżeli zmieni się coś, co miało się nie zmieniać.

Zmiany stanowią często większą trudność dla dzieci i młodzieży z autyzmem. Jeżeli zmieniają się zasady ich codziennego funkcjonowania, należy powiedzieć o tym dziecku będącemu pod naszą opieką w sposób, który będzie dla niego najbardziej odpowiedni, aby je na to przygotować. Rodzice/opiekunowie najlepiej znają dziecko, którym się opiekują, powinni więc wziąć pod uwagę jego szczególne potrzeby, kiedy będą podejmować decyzję na temat czasu i sposobu przekazania mu informacji o nowych zasadach funkcjonowania. Aby przygotować dziecko na wszelkie zmiany, przydatne mogą okazać się na przykład strategie wizualne (np. historyjki społeczne, obrazki, harmonogramy zajęć, minutniki) lub wizyty w nowych miejscach, kiedy nie ma w nich dużego ruchu lub odbywane wirtualnie.

Dla dzieci korzystny jest również spójny sposób działania w szkole i w domu, bliska komunikacja z personelem szkoły lub koledżu może więc być pomocna. Można także zasięgnąć porady u pracownika ochrony zdrowia.

Dostęp do wsparcia ze strony lokalnych grup dla osób z autyzmem powinien być nadal możliwy przez Internet lub telefonicznie. Pomocne mogą być także [wytyczne dotyczące radzenia sobie z lękiem opublikowane przez Krajowe Towarzystwo Autyzmu](#). Organizacja [Autistica](#) także oferuje wsparcie i informacje, w tym infolinię ds. autyzmu.

## **Dzieci i młodzież z problemami ze zdrowiem fizycznym**

Chociaż dzieci i młodzież mogą mieć przewlekłe problemy ze zdrowiem fizycznym, tylko nielicznym z nich zaleca się izolację. W tych rzadkich przypadkach, kiedy dzieci lub młodzież muszą

poddawać się izolacji lub radzić sobie ze swoimi potrzebami zdrowotnymi bardziej ogólnie w trakcie pandemii, konieczne jest wzięcie pod uwagę dodatkowych potrzeb psychologicznych. Ta grupa dzieci i młodzieży jest bardziej narażona na zakłócenia i wyobcowanie oraz większe ryzyko problemów ze zdrowiem psychicznym (na przykład bardziej nasilony stres, niepokój lub epizody złości) niż ich zdrowi rówieśnicy.

Wsparcia można udzielić im przez wysłuchanie ich obaw, udzielanie otwartych i szczerych wyjaśnień o obecnej sytuacji oraz przekazywanie informacji o krokach, jakie są podejmowane w celu ich ochrony.

Dostępne są [Wytyczne dotyczące izolacji oraz ochrony osób zaliczanych z przyczyn medycznych do grupy skrajnie wysokiego ryzyka w związku z zachorowaniem na COVID-19](#). Organizacja [The Council for Disabled Children](#) oferuje także informacje na temat wsparcia, z jakiego mogą korzystać dzieci i młodzież z chorobami przewlekłymi.

### **Dzieci i młodzież będące opiekunami**

Niektóre dzieci i osoby niepełnosprawne mogą mieć również obowiązki związane z opieką nad osobami dorosłymi lub rodzeństwem, których podczas pandemii mogło przybyć lub które mogły stać się trudniejsze. Mogą one odczuwać niepokój związany z niepewnością w razie zachorowania osoby, którą się opiekują, lub ich własnej choroby i niemożnością wspierania swoich podopiecznych. Nawet jeśli w chwili obecnej nie spełniają one roli opiekuna, możliwe jest, że się nim staną, jeżeli w gospodarstwie domowym jest tylko jedna osoba dorosła.

Należy stworzyć wraz z dzieckiem plan działania w sytuacji zachorowania rodzica/opiekuna lub osoby, którą się opiekuje lub będzie musiało się opiekować, uwzględniając możliwość kontaktu z innymi osobami mogącymi udzielić pomocy i wsparcia, ponieważ pomoże to zmniejszyć z tym niepokój,

Więcej informacji na temat wsparcia dla młodych opiekunów oferuje organizacja Barnardo's. Pod numerem telefonu 0800 157 7015 dostępni są pomocni pracownicy projektu, można takie skierować się

samodzielnie do serwisu [See, Hear, Respond](#), który pomoże uzyskać odpowiedni rodzaj wymaganego wsparcia.

## **Wsparcie dla studentów koledżów i uniwersytetów**

Jeżeli osoba, której udzielamy wsparcia jest studentem, należy mieć świadomość tego, że życie studentów uniwersytetów i koledżów w tym roku jest z pewnością zupełnie inne niż oczekiwali. Pandemia COVID-19 wywarła zapewne negatywny wpływ na ich życie i naukę, prowadząc do poczucia osamotnienia, braku wsparcia, frustracji, niepokoju i stresu. Mogą martwić się o swoje perspektywy pracy po ukończeniu studiów lub odczuwać stres powodowany przez obecne obawy o finanse. Strona internetowa [Student Space](#) zawiera porady i informacje na temat wsparcia dostępnego dla studentów w okresie pandemii COVID-19.

Studenci powinni regularnie kontaktować się z przyjaciółmi i rodziną za pomocą wiadomości SMS, telefonów lub połączeń wideo. Osoby, które odczuwają negatywne skutki pandemii wpływające na ich zdrowie psychiczne i samopoczucie mogą skorzystać z dostępnego wsparcia. Mogą powiedzieć o tym swojej instytucji edukacyjnej, która będzie mogła wtedy poinformować ich o dostępnych dla studentów rodzajach wsparcia w zakresie zdrowia psychicznego i samopoczucia, takich jak poradnie psychologiczne, centrum porad dla studentów czy inne źródła pomocy.

Aby skorzystać ze wsparcia w zakresie zdrowia psychicznego w ramach NHS, studenci mogą skontaktować się ze swoim lekarzem pierwszego kontaktu lub samodzielnie skierować się na terapię opartą na rozmowie dla osób cierpiących na depresję i lęki za pomocą [poradni NHS w zakresie terapii psychologicznych \(IAPT\)](#). Poradnie te są dostępne bezpłatnie, a terapia może być skutecznie prowadzona zdalnie przez Internet lub telefonicznie. Studenci mogą skorzystać z takiej pomocy w każdym miejscu w Anglii, niezależnie od tego, gdzie są zarejestrowani w przychodni lekarza pierwszego kontaktu. Studenci, którzy potrzebują pomocy w związku z zaburzeniami lękowymi lub depresją mogą skontaktować się z [lokalną poradnią](#).

## **Przeżywanie żałoby**

Przeżycia związane ze stratą osoby bliskiej i kochanej mogą być wyjątkowo trudne i bolesne bez względu na okoliczności. Ze względu na pandemię COVID-19 istnieje możliwość, że dzieci i młodzież nie będą mogły pożegnać się w taki sposób, jakby sobie życzyły. Może im także być trudniej pozostawać w kontakcie z dotychczasowymi sieciami wsparcia.

Żal po stracie osoby bliskiej objawia się u dzieci i młodzieży w różny sposób zależnie od wieku, poziomu świadomości oraz zmian, jakie śmierć wywołała w ich codziennym życiu. Często odczuwają one zmienne i silne emocje, w tym smutek, poczucie winy, szok i gniew, których mogą nie być w stanie wyrazić. Typowe są zmiany w zachowaniu oraz martwienie się o inne osoby.

Wspieranie dziecka może być trudne dla osób, które same są pogrążone w żałobie. Pomocne może być wtedy uważne słuchanie, udzielanie szczerych odpowiedzi w sposób odpowiedni do wieku dziecka, zachowanie w miarę możliwości normalnego trybu życia oraz zapewnienie dziecku miłości i wsparcia.

NHS udziela [porad i wsparcia dla osób przeżywających żałobę](#). Można również skorzystać z serwisu [Childhood Bereavement Network](#) ułatwiającego znalezienie informacji i organizacji o zasięgu krajowymi i lokalnym.

### **Gdzie można uzyskać dalszą pomoc**

Na stronie internetowej [Every Mind Matters](#) można znaleźć [porady i praktyczne wskazówki dla rodziców i opiekunów na temat dbania o zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży](#) oraz [porady dotyczące samoopieki dla młodzieży](#).

Osoby mające obawy o zdrowie psychiczne dziecka lub osoby niepełnoletniej mogą uzyskać darmowe, poufne porady przez telefon, e-mail lub czat w Internecie, oferowane przez infolinię [Young Minds Parents Helpline](#).

Można znaleźć więcej informacji na temat [poradni zdrowia psychicznego dla dzieci i młodzieży prowadzonych przez NHS \(Children and Young People's Mental Health Services; CYPMHS\)](#) oraz jak z nich skorzystać. Warto także odwiedzić [stronę internetową lokalnej Grupy ds. zamówień klinicznych](#) – większość świadczeniodawców ma także własne strony internetowe zawierające informacje na temat dostępu do ich świadczeń, skierowań (w tym

możliwości samodzielnego skierowania) oraz dane kontaktowe. Aby znaleźć lokalne poradnie, należy wyszukać hasło „CYMPHS” lub „CAHMS” (ang. Children and Adolescent Mental Health Services; poradnia zdrowia psychicznego dla dzieci i dorastającej młodzieży – starsza nazwa, pod którą występują niektóre poradnie CYMPHS). Podczas pandemii COVID-19 poradnie nadal świadczą pomoc, można więc bez wahania o nią prosić.

Organizacja [Action for Children](#) oferuje bardzo wiele wskazówek, które mogą pomóc dostrzec oznaki problemów psychicznych u dzieci, a także porady dotyczące możliwej do udzielenia pomocy.

Organizacja Barnardo's utworzyła także [centrum wsparcia See, Hear, Respond](#) – specjalny serwis mający na celu udzielanie pomocy dzieciom, młodzieży i ich rodzinom lub opiekunom doświadczającym problemów z powodu pandemii koronawirusa.

Można skorzystać ze [szkolenia na temat pierwszej pomocy psychologicznej](#) dotyczącego sposobów udzielania wsparcia dzieciom i młodzieży w zakresie zdrowia psychicznego w stanach zagrożenia takich jak pandemia COVID-19 i sytuacje kryzysowe. Kurs został opracowany przez agencję Public Health England i jest przeznaczony dla osób opiekujących się lub pracujących z dziećmi i młodzieżą, w tym rodziców i opiekunów. Aby się zapisać, nie są wymagane żadne wcześniejsze kwalifikacje. Kurs jest darmowy, ale istnieje możliwość zakupu certyfikatu po jego ukończeniu. Zakup certyfikatu nie jest konieczny w celu ukończenia modułów kursu.

Wszelkie osoby zawodowo zajmujące się pracą z dziećmi i młodzieżą także powinny być w stanie pomóc rodzicom/opiekunów w uzyskaniu wsparcia. Można porozmawiać z nauczycielem, pielęgniarką szkolną, pracownikiem socjalnym lub lekarzem pierwszego kontaktu.

## **Gdzie uzyskać pomoc w przypadkach nagłych**

Jeżeli dziecko lub młoda osoba będzie wymagać pilnej pomocy medycznej, należy zadzwonić pod numer 999 lub zabrać je/ją do najbliższego szpitalnego oddziału ratunkowego (A&E). Nagłe przypadki obejmują poważne choroby, urazy i stan zagrożenia życia. Nagły przypadek związany ze zdrowiem psychicznym jest traktowany tak samo jak poważny uraz fizyczny.

Jeżeli dziecko lub osoba niepełnoletnia wymaga pilnej pomocy lub porady w zakresie zdrowia psychicznego, należy odwiedzić [stronę](#)



[internetową dotyczącą świadczeń NHS w nagłych przypadkach dotyczących zdrowia psychicznego](#), aby znaleźć pomoc w lokalnej okolicy, w tym wsparcie w kryzysie psychicznym dostępne każdego dnia i przez całą dobę.

Jeżeli dziecko korzysta obecnie ze wsparcia poradni zdrowia psychicznego dla dzieci i młodzieży (Young People's Mental Health Services; CAMHS), poradni pediatrycznej lub opieki społecznej ds. dzieci, należy zwrócić się do tych świadczeniodawców w przypadku obaw o dziecko.

W razie wątpliwości można skontaktować się z lekarzem pierwszego kontaktu, aby uzyskać poradę, lub sprawdzić na stronie internetowej NHS 111.

## **Infolinie i strony internetowe dla dzieci i młodzieży**

Jeśli dziecko lub młoda osoba chce uzyskać więcej informacji lub porad na temat swojego zdrowia psychicznego lub trudności, których doświadcza, może spróbować skorzystać z jednej z następujących stron internetowych lub organizacji:

[Shout 85258](#) zapewnia bezpłatne, poufne, codzienne i całodobowe wsparcie za pośrednictwem wiadomości tekstowych w Wielkiej Brytanii, dla wszystkich osób zmagających się z problemami. Może pomóc w przypadku trudności takich jak myśli samobójcze, depresja, zaburzenia lękowe, lęk napadowy, bycie ofiarą przemocy, wykorzystywania lub dokuczania, samookoaleczanie się czy problemy w związku:

- Należy wysłać SMS-a o treści „Shout” na numer 85258, aby porozmawiać z przeszkolonym wolontariuszem, który wysłucha i pomoże we wspólnym rozwiązaniu problemów

Organizacja [Papyrus](#) oferuje poufne wsparcie i porady dla młodych osób zmagających się z myślami samobójczymi oraz tych, którzy martwią się o osobę nieletnią:

- bezpłatny numer telefonu: 0800 068 41 41 – linia czynna codziennie, w godzinach od 9.00 rano do północy
- można także wysłać SMS-a na numer 07860 039967 ([moga zostać naliczone opłaty](#))
- lub wiadomość e-mail na adres [pat@papyrus-uk.org](mailto:pat@papyrus-uk.org)

[ChildLine](#) to poufna infolinia dla dzieci z różnorodnymi problemami. Zapewnia ona wsparcie, porady i ochronę. Można:

- zadzwonić pod bezpłatny numer 0800 1111, w godzinach od 9.00 rano do 3.30 w nocy
- [porozmawiać z doradcą przez komunikator internetowy](#) w godzinach od 9.00 rano do 10.30 wieczorem
- sprawdzić wiadomości w [grupach dyskusyjnych](#)

[The Mix](#) zapewnia bezpłatną i poufną infolinię oraz serwis internetowy w celu znalezienia najlepszych form pomocy dla młodzieży z różnorodnymi problemami. Można:

- zadzwonić pod bezpłatny numer telefonu: 0808 808 4994 – linia czynna codziennie, w godzinach od 3.00 po południu do północy
- skorzystać z [grup dyskusyjnych](#)
- wysłać wiadomość e-mail do [The Mix](#)

Na stronie internetowej [Every Mind Matters \(EMM\)](#) można znaleźć porady dla młodzieży na temat dbania o zdrowie psychiczne i samopoczucie oraz radzenia sobie z ważnymi dla niej kwestiami.

1. Niektóre odnośniki prowadzą do wskazówek, materiałów i usług dotyczą wyłącznie Anglii. W przypadku poszczególnych krajów należących do Zjednoczonego Królestwa odpowiednie wskazówki można znaleźć na stronach dotyczących [Szkocji](#), [Walii](#) oraz [Irlandii Północnej](#).