



Public Health
England

Protecting and improving the nation's health

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

Aktualizacja z 25 czerwca 2020 r.

Istotne informacje

Pandemia koronawirusa (COVID-19) będzie mieć wpływ na codzienne życie każdego człowieka, w związku z czym rząd i NHS podejmują niezbędne kroki w celu zarządzania pandemią, ograniczenia rozprzestrzeniania się wirusa i leczenia osób wymagających opieki medycznej.

Okres ten może być trudny dla dzieci i młodzieży w różnym wieku.

U niektórych reakcja może się pojawić natychmiast, zaś u innych oznaki świadczące o trudnościach mogą wystąpić później.

Reakcja dziecka może być uzależniona od wieku, umiejętności zrozumienia informacji oraz komunikowania się, a także wcześniejszych doświadczeń i zdolności radzenia sobie ze stresem. Negatywne reakcje obejmują martwienie się o zdrowie swoje i bliskich, lęk, unikanie kontaktu, problemy ze snem lub objawy somatyczne, na przykład bóle brzucha.

Wspieranie zdrowia psychicznego rodziny i dbałość o nie są bardzo istotne w tym okresie. 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 odpowiedzialnych za zdrowie psychiczne oraz samopoczucie dzieci i młodzieży, w tym dzieci z dodatkowymi potrzebami lub niepełnosprawnością, w trakcie pandemii koronawirusa (COVID-19).¹

Ogólne informacje dotyczące ochrony można znaleźć w [wytycznych na stronie internetowej](#).

Niniejsze wytyczne będą aktualizowane w miarę rozwoju sytuacji.

Dbłość o własne zdrowie psychiczne

Dbając o dobro dzieci, które mamy pod opieką, istotna jest również dbałość o własne zdrowie psychiczne i dobre samopoczucie. Dzieci i młodzież reagują w pewnym stopniu na zachowania obserwowane u otaczających je osób dorosłych. Najlepsze wsparcie są w stanie zapewnić swoim dzieciom rodzice i opiekunowie, którzy radzą sobie z zaistniałą sytuacją w sposób spokojny i zdecydowany. Rodzice i opiekunowie mogą lepiej wspierać otaczające je osoby, szczególnie dzieci, gdy są do tego dobrze przygotowani.

Można skorzystać ze [wskazówek dotyczących dbałości o własne zdrowie psychiczne i samopoczucie](#) w trakcie pandemii koronawirusa (COVID-19) lub odwiedzić stronę [Every Mind Matters](#), gdzie udostępniono porady

i sugestie dotyczące sposobów dbania o własne zdrowie psychiczne i dobre samopoczucie.

Pomoc dla dzieci i młodzieży w radzeniu sobie ze stresem w trakcie pandemii

Wspierając zdrowie psychiczne oraz dobre samopoczucie dzieci i młodzieży w trakcie pandemii można podjąć kilka istotnych działań, w tym m.in.:

Słuchanie i akceptowanie ich obaw

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 albo moczenie nocne) bądź mogą mieć charakter objawów somatycznych (np. bóle brzucha).

Należy zwrócić uwagę na zmiany w zachowaniu dziecka. Dzieci i młodzież mogą odczuwać mniejszy niepokój, jeżeli są w stanie wyrazić i przekazać swoje uczucia w bezpiecznym i pomocnym otoczeniu. Dzieci i młodzież, które komunikują się ze swoimi rówieśnikami w inny sposób mogą polegać na dorosłych w interpretowaniu ich uczuć. Należy słuchać, akceptować ich obawy oraz okazać im wyjątkową czułość i uwagę, jeżeli tego potrzebują.

MindEd for families to bezpłatne materiały edukacyjne dotyczące zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży dla wszystkich osób dorosłych, mogące służyć pomocą rodzicom i opiekunom w tych wyjątkowych okolicznościach.

Udzielanie jasnych informacji na temat obecnej sytuacji

Dzieci i młodzież chcą mieć pewność, że rodzice i opiekunowie są w stanie zapewnić im bezpieczeństwo. Jednym z najlepszych sposobów jest otwarte mówienie o aktualnych zdarzeniach oraz udzielanie szczerych odpowiedzi na pytania przy użyciu zrozumiałego dla nich 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 częstsze niż zwykle mycie rąk.

Dostępne są materiały, w tym **Przewodnik o koronawirusie dla dzieci** Komisarza do spraw dzieci, a także **książeczka dla dzieci na całym świecie, na które oddziałuje koronawirus (COVID-19) przygotowana przez Stały Komitet Międzyagencyjny (IASC)**.

Należy korzystać z wiarygodnych źródeł informacji, np. [GOV.UK](#) lub [strona internetowa NHS](#), gdyż w innych źródłach dostępnych jest wiele mylących informacji, które mogą być powodem stresu. 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.

Świadomość własnych reakcji

Należy pamiętać, że dzieci i młodzież często kierują się w swoich emocjach obserwacją otaczających je osób dorosłych, więc bardzo istotne jest w jaki sposób osoby te reagują na obecną sytuację. Konieczne jest kontrolowanie własnych emocji i zachowanie spokoju, rozmawianie z dziećmi w sposób życzliwy oraz odpowiadanie szczerze na ich pytania.

Dalsze informacje na temat dbałości o własne zdrowie psychiczne w trakcie pandemii można znaleźć we [wskazówkach dotyczących dbałości o własne zdrowie psychiczne i samopoczucie](#) lub na stronie [Every Mind Matters](#).

Regularny kontakt

Jeżeli dzieci i rodzice lub opiekunowie muszą przebywać w innym miejscu niż zwykle, należy regularnie i często utrzymywać kontakt telefoniczny lub rozmawiać przy użyciu wideo. Należy starać się wyjaśnić dzieciom w prosty sposób, jak i dlaczego ich codzienne zajęcia są organizowane w dany sposób.

Wspieranie bezpiecznych metod kontaktu dzieci i młodzieży z kolegami

Dzieci mogą się spotykać na świeżym powietrzu (w prywatnych ogrodach lub w innych miejscach prywatnych pod gołym niebem) w grupach do 6 osób, pod warunkiem zachowania odstępów 2 metrów (3 kroków) od osób niewchodzących w skład tego samego gospodarstwa domowego. Jeżeli nie jest to możliwe, mogą się spotykać z innymi osobami przez Internet, przez telefon lub przy pomocy wideo. Więcej informacji dotyczących bezpieczeństwa dzieci w Internecie podano w [wytocznych o bezpieczeństwie w Internecie w trakcie pandemii koronawirusa \(COVID-19\)](#).

Tworzenie nowego rozkładu dnia

Życie nas wszystkich zmieni się na jakiś czas. Regularny rozkład dnia zapewnia dzieciom poczucie bezpieczeństwa w niepewnych czasach,

dlatego należy spróbować ułożyć im zajęcia w nowy sposób, szczególnie jeśli nie chodzą do szkoły:

- przygotować plan dnia lub tygodnia uwzględniający czas na naukę, zabawę i odpoczynek
- coraz więcej dzieci może już wrócić do szkoły, ale jeżeli nadal muszą pozostać w domu, należy dowiedzieć się od nauczycieli, jak wspierać je w kontynuowaniu nauki w domu; Ministerstwo edukacji [opublikowało listę zalecanych materiałów do nauki w domu przez Internet](#)
- zachęcać do zachowania równowagi pomiędzy czasem spędzonym w Internecie i poza nim oraz odkrywać nowe pomysły zajęć w domu, jeśli to konieczne; [przewodnik Komisarza do spraw dzieci](#) zawiera wskazówki 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
- ponieważ sen ma istotny wpływ na zdrowie fizyczne i psychiczne, należy utrzymać regularne godziny snu
- dawanie dzieciom przysmaków, takich jak słodczyce lub czekoladki, może być kuszące, ale nie jest zdrowe, szczególnie że są one obecnie aktywne fizycznie mniej niż zwykle; na stronie [Change4Life](#) można znaleźć przepisy na zdrowe przysmaki
- dzieci w wieku poniżej 18 lat, które nie mieszkają w tym samym gospodarstwie ze swoimi rodzicami lub opiekunami, mogą przenosić się pomiędzy miejscami zamieszkania swoich rodziców, co pozwala na kontynuowanie dotychczasowych ustaleń dotyczących kontaktu

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 koronawirusa (COVID-19) w mediach. Całkowite 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 dodatkowo je zaciekawiać i pobudzić ich wyobraźnię. Zamiast tego należy ograniczyć czas oglądania relacji w mediach przez całą rodzinę.

Młodzież również uzyskuje informacje od kolegów oraz w mediach społecznościowych. Należy rozmawiać z nimi o tym, co się dzieje i pytać,

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, ale istnieją pewne podobieństwa w reakcji na sytuacje takie jak pandemia koronawirusa (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.

Dzieci i młodzież korzystające z ochrony zdrowia psychicznego

Dla dzieci i młodzieży cierpiących już wcześniej na problemy ze zdrowiem psychicznym niepewność związana z pandemią koronawirusa (COVID-19) może być szczególnie dotkliwa. 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 przebywanie w domu, możliwe jest podjęcie następujących działań.

Rozmowa z zespołem ochrony zdrowia psychicznego zajmującym się dzieckiem

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

Określenie sposobów kontynuowania form wsparcia, z których dziecko korzysta w normalnych okolicznościach

Należy dowiedzieć się o możliwości wizyt telefonicznych, SMS-owych lub przez Internet, oraz o dodatkowych formach pomocy oferowanych przez pracowników ochrony zdrowia dzieciom, które jej potrzebują.

Jeżeli wsparcie udzielane jest zazwyczaj w domu pacjenta, należy dowiedzieć się od władz lokalnych lub od świadczeniodawcy, w jaki sposób możliwe jest dalsze świadczenie opieki. Należy upewnić się, że ustalenia są jasne, jeżeli dziecko nadal potrzebuje pomocy.

Jeżeli dziecko zostało przyjęte na szpitalny oddział dla pacjentów z problemami ze zdrowiem psychicznym, należy dowiedzieć się jakie są zasady dotyczące dostępu do telefonów komórkowych oraz przemyśleć sposób utrzymywania kontaktu, szczególnie jeżeli rodzic lub opiekun musi pozostać w domu. Należy się dowiedzieć, czy możliwe jest uczestnictwo w wirtualnym obchodzie, aby pozostać w kontakcie z zespołem opieki zajmującym się dzieckiem. Konieczność kwarantanny rodziców może mieć również wpływ na możliwość odwiedzin w trakcie zwolnienia, więc należy omówić ewentualne rozwiązania, aby dziecko było w pełni poinformowane.

Jeżeli koronawirus (COVID-19) będzie mieć wpływ na dziecko, konieczne będzie udzielenie mu odpowiedniej opieki. Należy więc omówić z placówką opieki plany przygotowane na taką okoliczność oraz najlepszy sposób poinformowania o nich dziecka.

Planowanie dostępu do leków

Recepty cykliczne 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 więcej informacji na temat [odbierania recept dla innych osób](#) oraz [wymogu płacenia za leki na receptę](#).

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 Ogólnej Rady Farmaceutycznej](#).

Można również przygotować się na wypadek choroby 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.

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.

Rodzice lub opiekunowie dzieci cierpiących na zaburzenia odżywiania mogą uzyskać wsparcie i porady ze strony [zespołów do spraw zaburzeń odżywiania w społecznościach lokalnych](#). Większość zespołów do spraw zaburzeń odżywiania w społecznościach lokalnych umożliwia bezpośredni dostęp i nie wymaga skierowania od lekarza pierwszego kontaktu.

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-kompulsywne związane z rozstrojem nerwowym oraz ich związek z odżywianiem

Organizacja charytatywna zajmująca się zaburzeniami odżywiania BEAT oferuje infolinię oraz zapewnia wskazówki opracowane wspólnie ze specjalistami dotyczące [wspierania dziecka w tym trudnym okresie](#).

Dzieci i młodzież z trudnościami w uczeniu się

W okresie niepewności dzieci i młodzież z trudnościami w uczeniu się mogą odczuwać utratę kontroli. Konieczne może być udzielenie im dodatkowego wsparcia oraz dostosowanie wyjaśnień dotyczących pandemii. Propozycje można znaleźć w [uproszczonym przewodniku o koronawirusie \(COVID-19\) na temat dbałości o ciało i umysł](#).

Pomocy dzieciom można udzielić w następujący sposób:

- wspieranie decyzji przez nie podejmowanych
- 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 same

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 przez długi okres czasu. 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.

Przydatne wskazówki dotyczące rozmów o uczuciach można znaleźć na stronie [Skills for Care](#). Dalsze porady związane z koronawirusem (COVID-19) dla osób z trudnościami w uczeniu się, w tym uproszczone materiały do czytania, są dostępne na stronie internetowej [Mencap](#). BILD (the Learning Disability Professional Senate) opublikował również [zbiór materiałów](#), które mogą być przydatne we wspieraniu rodzin i opiekunów osób z trudnościami w uczeniu się podczas pandemii koronawirusa (COVID-19).

Dzieci i młodzież z autyzmem

Dzieci i młodzież z autyzmem mogą mieć trudności z rozpoznaniem fizycznych objawów koronawirusa (COVID-19) oraz z mówieniem o swoich emocjach związanych z obecną sytuacją. Należy zwrócić uwagę na zmiany w zachowaniu, które mogą wskazywać na ich stan emocjonalny oraz na objawy somatyczne.

Wszyscy będą doświadczać utrudnień w trakcie pandemii, w tym niemożności wykonywania normalnych zajęć lub odwiedzania starszych członków rodziny. Jeżeli dziecko zachoruje, może mieć trudności w radzeniu sobie z fizycznymi objawami choroby. Zmiany te można kontrolować, stosując strategie, które były zazwyczaj skuteczne w danej rodzinie lub można starać się uzyskać dalsze porady oraz pomoc (patrz informacje o źródłach na końcu tej części).

Istotna jest szczerza komunikacja z dzieckiem na temat zmieniającej się sytuacji, środków, jakie można podjąć, aby zachować bezpieczeństwo oraz objawów zakażenia wirusem. Należy unikać udzielania jednoznacznych stwierdzeń na temat przyszłości – sytuacja szybko się zmienia i dziecko może być bardziej zawiedzione, jeżeli nastąpią niezapowiedziane zmiany. Oficjalne informacje na temat koronawirusa (COVID-19) dostępne są [na stronie z aktualnymi wytycznymi](#).

Dostęp do wsparcia ze strony lokalnych grup dla osób z autyzmem powinien być nadal możliwy przez Internet lub telefonicznie. Przydatne mogą być również [porady dotyczące radzenia sobie z lękiem Krajowego Towarzystwa Autyzmu](#) – można skorzystać z [infolinii ds. autyzmu](#) pod numerem 0808 800 4104.

Dzieci i młodzież z problemami ze zdrowiem fizycznym

U dzieci i młodzieży cierpiących na przewlekłe choroby fizyczne, w tym wymagających stałego stosowania respiratora, wózka inwalidzkiego lub

łóżka, reakcja na pandemię koronawirusa (COVID-19) może być silniejsza. Dzieci te mogą odczuwać bardziej intensywny rozstrój, lęk lub gniew, gdyż mają mniejszą kontrolę nad swoim codziennym życiem i samopoczuciem niż inne osoby. Wsparcia można udzielić, słuchając ich obaw, udzielając otwartych i szczerych wyjaśnień o obecnej sytuacji oraz przekazując informacje o krokach, jakie są podejmowane w celu ich ochrony.

Jeżeli wsparcie udzielane jest zazwyczaj w domu pacjenta, należy dowiedzieć się od władz lokalnych lub od świadczeniodawcy, w jaki sposób możliwe jest dalsze świadczenie opieki. Należy upewnić się, że ustalenia są jasne, jeżeli dziecko nadal potrzebuje pomocy.

Dalsze informacje dotyczące chorób zwiększających ryzyko u dzieci i młodzieży podano w [wytycznych dotyczących izolacji i ochrony osób zaliczanych z przyczyn medycznych do grupy skrajnie wysokiego ryzyka](#).

Dzieci i młodzież będące opiekunami

Niektóre dzieci i młodzież mogą mieć również dotychczasowe obowiązki związane z opieką nad osobami dorosłymi lub rodzeństwem. 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.

Niepokój związany z tą sytuacją można zmniejszyć, planując wspólnie z dzieckiem postępowanie w razie zachorowania jednej z osób dorosłych w domu, w tym osoby wymagającej opieki, uwzględniając możliwość kontaktu z innymi osobami mogącymi udzielić pomocy i wsparcia.

Przemoc rówieśnicza

Pandemia koronawirusa (COVID-19) mogła prowadzić do przypadków agresji rówieśniczej, dyskryminacji lub mobbingu na tle przynależności etnicznej lub narodowości bądź postrzeganej choroby. Ważne jest sprawdzenie czy dziecko nie jest ofiarą lub sprawcą przemocy rówieśniczej.

Należy przypomnieć dziecku, że wszyscy zasługują na bezpieczeństwo w każdej sytuacji, także w Internecie i w domu. Przemoc rówieśnicza jest zawsze negatywnym zjawiskiem i wszyscy powinniśmy starać się okazywać sobie życzliwość i wsparcie. Jeżeli dziecko było ofiarą przemocy rówieśniczej, powinno mieć pewność, że może o tym powiedzieć dorosłej osobie, do której ma zaufanie.

Więcej informacji i materiały na ten temat można znaleźć na [stronie internetowej Anti-Bullying Alliance](#).

Przeżywanie żałoby

Przeżycia związane ze stratą osoby bliskiej i kochanej mogą być wyjątkowo trudne i bolesne bez względu na okoliczności. Możliwe jest, że dzieci i młodzież nie będą mogły pożegnać się w taki sposób, jakby sobie życzyły, a okres ten może być trudniejszy ze względu na ograniczenia w nawiązaniu zwykłych form kontaktu.

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.

Pilna pomoc związana ze zdrowiem psychicznym

W razie nagłej potrzeby uzyskania wsparcia należy odwiedzić [stronę pilnej pomocy związanej ze zdrowiem psychicznym NHS.UK](#), gdzie można uzyskać informacje o lokalnych formach wsparcia.

Wsparcie dla rodziców lub opiekunów

Young Minds dla rodziców lub opiekunów

[Young Minds](#) udziela porad dotyczących problemów ze zdrowiem psychicznym i zachowaniem u dzieci i młodzieży do lat 25. Można skorzystać z [infolinii dla rodziców i opiekunów](#) pod numerem 0808 802 5544. Young Minds nie świadczy bezpośrednich usług psychologicznych i nie może zapewnić skierowania do NHS lub służb ochrony zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży (CYPMHS).

Infolinie i strony internetowe dla dzieci i młodzieży

Dzieci i młodzież pragnące skorzystać z anonimowych form wsparcia mogą zadzwonić pod numer infolinii lub odwiedzić strony internetowe, np.: ChildLine oraz The Mix.

Shout zapewnia bezpłatną, całodobową i poufną pomoc każdego dnia tygodnia przez SMS dla osób w sytuacji kryzysowej – zawsze i wszędzie. Można:

- wysłać SMS o treści SHOUT pod numer 85258 w Wielkiej Brytanii, aby rozmawiać przez SMS z wolontariuszem przeszkolonym w sytuacjach kryzysowych
- rozmawiać przez SMS z osobą przeszkoloną w aktywnym słuchaniu i współpracy nad rozwiązywaniem problemów

ChildLine to poufna infolinia dla dzieci z różnorodnymi problemami. Zapewnia ona wsparcie, porady i ochronę.

Można:

- o dowolnej porze zadzwonić pod bezpłatny numer 0800 1111,
- porozmawiać z doradcą przez komunikator internetowy
- 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 0808 808 4994 – czynny codziennie od 11:00 do 23:00
- uzyskać dostęp do społeczności internetowej
- wysłać e-mail do The Mix

Rise Above to zbiór zasobów cyfrowych do radzenia sobie z wyzwaniami związanymi ze zdrowiem, w tym z koronawirusem (COVID-19), w sposób przemawiający do młodych ludzi. Stanowi on punkt dostępu dla młodzieży do bezpiecznych i inspirujących źródeł informacji o sposobach radzenia sobie z ich problemami oraz rozwijania odporności psychicznej i pewności siebie.

- Niektóre łącza do wskazówek, zasobów i usług dotyczą Anglii. W regionach zdecentralizowanych odpowiednie wskazówki można znaleźć na stronach dotyczących **Szkocji, Walii** oraz **Irlandii Północnej** 