

PATRON HONOROWY:



Marszałek  
Województwa  
Mazowieckiego



HONOROWY  
PATRONAT  
STAROSTY  
PŁOCKIEGO

# ZABURZENIA LĘKOWO – DEPRESYJNE DZIECI I MŁODZIEŻY W DOBIE PANDEMII COVID19

Zadanie dofinansowane ze środków z budżetu Województwa  
Mazowieckiego

PATRON HONOROWY:



- Relacje i aktywności społeczne, kulturowe odgrywają istotną rolę w życiu młodego człowieka – są źródłem wsparcia, zrozumienia oraz dobrego samopoczucia. Jak aktualna sytuacja COVID19 na to wszystko działa?



PATRON HONOROWY:



Od lat rośnie liczba zaburzeń psychicznych u dzieci i młodzieży. Pandemia COVID19 niestety dodatkowo zwiększyła ten problem.

***Dla młodzieży, trwająca pandemia oznacza:***

- ***ograniczenie bezpośrednich kontaktów z rówieśnikami***
- ***naukę w trybie zdalnym***
- ***konieczność rezygnacji z wielu bardzo ważnych dla nich aktywności, sportowych albo kulturalnych.***

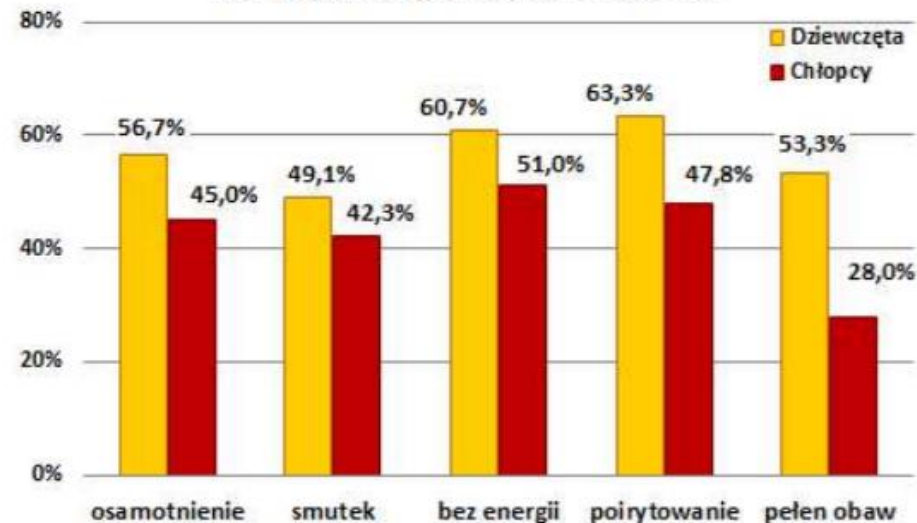
To wszystko w wieku, w którym bezpośrednie kontakty społeczne przynoszą istotne i potrzebne emocjonalne wsparcie, w którym młodzi ludzie poszukują już pewnej niezależności od swoich rodzin.

PATRON HONOROWY:



Problem Pandemicznego wpływu na stan psychiczny nastolatków – potwierdzają również naukowcy z University of Michigan - w opublikowanym w Sieci raporcie

Uczucia, których częstość wyraźnie zwiększyła się w czasie epidemii



PATRON HONOROWY:



Marszałek  
Województwa  
Mazowieckiego



HONOROWY  
PATRONAT  
STAROSTY  
PŁOCKIEGO

W badaniach ankietowych naukowców z Michigan - wzięło udział 977 rodziców nastolatków w wieku od 13 do 18 lat. Pogorszenie stanu psychicznego u swoich dzieci zauważyło **46 proc.** z nich. Częściej występowały one u dziewcząt. Ponad jedna trzecia nastolatek odczuwała nasilone objawy niepokoju oraz lęku (36 proc.), w przypadku chłopców takie objawy obserwowano u blisko jednej piątej (19 proc.)

PATRON HONOROWY:



Obserwację objawów smutku oraz depresji relacjonowało 31 proc. rodziców dziewcząt i 18 proc. rodziców chłopców. W przypadku innych objawów pogorszenia stanu psychicznego różnice płci nie są już tak bardzo wyraźne. Kłopoty ze snem pojawiły się u 24 proc. nastoletnich dziewcząt i 21 proc. nastoletnich chłopców, oznaki oddalenia od rodziny odpowiednio u 14 proc. i 13 proc., agresja u 8 proc. i 9 proc.

PATRON HONOROWY:



Marszałek  
Województwa  
Mazowieckiego



Fundacja  
NA TEMAT



HONOROWY  
PATRONAT  
STAROSTY  
PŁOCKIEGO

Wielu rodziców nastolatków zauważyło również, że ograniczenia pandemiczne mają także negatywny wpływ na kontakty społeczne ich dzieci. Nastolatki o wiele więcej czasu spędzają w Internecie, z telefonem w ręku i na portalach społecznościowych.





PATRON HONOROWY:



Marszałek  
Województwa  
Mazowieckiego



Fundacja  
NA TEMAT



HONOROWY  
PATRONAT  
STAROSTY  
PŁOCKIEGO

Według ankiety naukowców z Michigan zdecydowanie spadła liczba kontaktów bezpośrednich ich dzieci.

64 proc. rodziców twierdzi, że ich dzieci codziennie przesyłają SMS-y, odwiedzają portale społecznościowe (56 proc.), grają w gry on-line (43 proc.) i rozmawiają przez telefon (35 proc.).

Tylko 9 proc. rodziców deklaruje, że ich dzieci codziennie spotykały się z rówieśnikami w pomieszczeniach zamkniętych, 6 proc. - na zewnątrz.



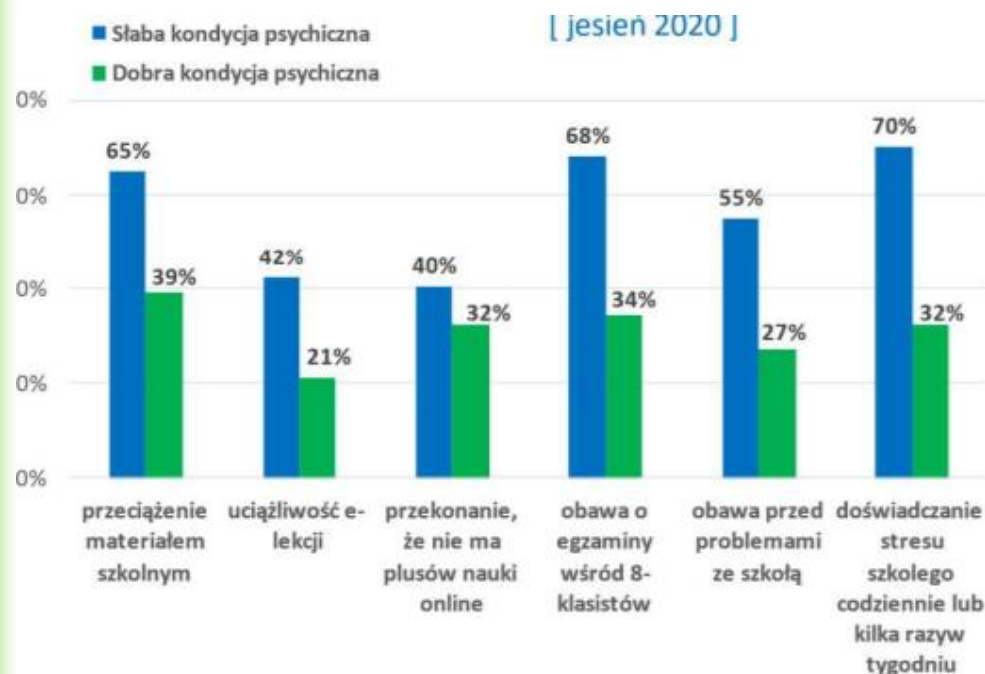
PATRON HONOROWY:



Marszałek  
Województwa  
Mazowieckiego



Istnieje również bardzo wyraźny związek pomiędzy słabą kondycją psychiczną nastolatków a problemami jakich oni doświadczają w związku z nauką zdalną.



PATRON HONOROWY:



Marszałek  
Województwa  
Mazowieckiego



Fundacja  
NA TEMAT



HONOROWY  
PATRONAT  
STAROSTY  
PŁOCKIEGO

Prawdopodobnym zatem jest taki scenariusz, że uczniowie o najłagodniejszej kondycji psychicznej zakończą okres nauki zdalnej zarówno w najgorszej formie psychofizycznej, jak i z największymi zaległościami i lukami w nauce.

PATRON HONOROWY:



Marszałek  
Województwa  
Mazowieckiego



Fundacja  
NA TEMAT



HONOROWY  
PATRONAT  
STAROSTY  
PŁOCKIEGO

## Co możemy zrobić?

- Zachęcanie rodziców aby spędzać czas z całą rodziną
- Zachęcanie nastolatków do:
  - *utrzymywania kontaktów z rówieśnikami*
  - *Regularnego weryfikowania zasad dotyczących spędzania czasu w internecie*
  - *nauki, skupiając się na konkretnym celu*
  - *aby sami wyznaczali sobie limity dotyczące snu*

PATRON HONOROWY:



Marszałek  
Województwa  
Mazowieckiego



Mazowsze.  
serce Polski



HONOROWY  
PATRONAT  
STAROSTY  
PŁOCKIEGO

XXI wiek charakteryzuje się zmiennością, rozwojem, postępem technologicznym, zatem pocieszającym jest, że obecne pokolenie łatwo dostosuje się do procesu zmiany. Przeznaczmy wspólnie spędzony czas z dzieckiem na naukę życia i rozwijanie zainteresowań. Umocnijmy rodzinne relacje.



Zadanie dofinansowane ze środków z budżetu Województwa  
Mazowieckiego

Zadanie dofinansowane ze środków z budżetu Województwa  
Mazowieckiego