

COVID-19 (koronawirus)

Jak pomóc dzieciom w okresie kwarantanny

Każdy radzi sobie ze stresem inaczej. Reakcje dzieci i nastolatków na stres mogą być bardziej intensywne, niż w przypadku dorosłych. Nauczenie dzieci, jak radzić sobie ze stresem jest ważnym zadaniem, zwłaszcza w świetle niedawnego wybuchu epidemii koronawirusa COVID-19.

Ważne jest, żeby rodzice wiedzieli, jak rozpoznać, że ich dziecko doświadcza stresu. Objawy mogą obejmować:

- Zmiany w nawykach związanych z jedzeniem albo ze snem
- Sięganie po alkohol, wyroby tytoniowe albo środki odurzające
- Nadmierna przymilność albo odsunięcie się i niepokój
- Problemy ze skupieniem uwagi i koncentracją
- Bóle głowy albo inne nieuzasadnione dolegliwości
- Brak zainteresowania szkołą albo innymi zajęciami, które wcześniej sprawiały mu przyjemność
- Powrót do zachowań, z których wyrosło, na przykład nocnego moczenia
- Przesadna płaczliwość albo rozdrażnienie, utrata kontroli nad emocjami, na przykład wybuchy gniewu

Jeżeli ty i twoi domownicy jesteście objęci kwarantanną — z własnego wyboru, albo nie — oto kilka wskazówek, jak pomóc dzieciom w tym okresie.

1. **Dziel się informacjami.** Rozmawiaj z dziećmi na temat epidemii koronawirusa i wyjaśnij sytuację odpowiednio dla ich wieku. Odpowiedz na wszystkie pytania, jakie mogą mieć.
2. **Zapewnij im poczucie bezpieczeństwa.** Upewnij je, że są bezpieczne. Nie bagatelizuj ich uczuć — smutek albo złość są normalną reakcją. Możesz się też podzielić z nimi sposobami, w jakie ty sobie radzisz ze stresem, żeby mogły się tego nauczyć od ciebie.
3. **Wyznacz granice.** Ogranicz śledzenie wiadomości. Dotyczy to także mediów społecznościowych. Upewnij się, że dzieci wiedzą, że w każdej chwili mogą przyjść do ciebie z pytaniami.
4. **Ustal regularny plan dnia.** Jeżeli szkoły są zamknięte, ustal regularne godziny dla nauki i nie zapomnij o zajęciach dla przyjemności.
5. **Świeć przykładem.** Pokaż dzieciom, jak utrzymać zdrowie w kwarantannie. Jedz zdrowo i pamiętaj o odpoczynku i aktywności fizycznej.
6. **Pozostań w kontakcie.** Zdecyduj, jak będziesz się komunikować ze znajomymi i rodziną — za pośrednictwem wiadomości SMS, telefonu, internetu lub nawet listów.

Jeżeli martwisz się, jaki wpływ na twoje dziecko może mieć stres, zwróć się do swojego pediatry o poradę.

Źródła:

Centers for Disease Control and Prevention: Manage Stress & Anxiety. Accessed: 3/18/20. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/managing-stress-anxiety.html>

National Institute of Health: How to Prepare. Accessed: 3/18/20. <https://www.nih.gov/health-information/coronavirus>

World Health Organization: Tip Sheet "Helping children cope with stress during the 2019-nCoV outbreak." Accessed: 3/17/20.

https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/helping-children-cope-with-stress-print.pdf?sfvrsn=f3a063ff_2

Ten program nie jest przeznaczony do użytku w nagłych przypadkach albo w razie potrzeby pomocy doraźnej. W nagłych przypadkach należy zadzwonić pod numer pogotowia albo udać się do najbliższej izby przyjęć pogotowia ratunkowego. Ten program nie ma na celu zastąpienia opieki lekarskiej albo porad specjalisty. Program albo jego elementy mogą nie być dostępne we wszystkich regionach i podlegają wyłączeniom.