

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.

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.

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.).

### **Veiksniai stiprinantys vaiko psichikos sveikatą:**

- gera fizinė sveikata, subalansuota mityba, reguliari mankšta;
- galimybė žaisti;
- kartu leisti laiką su šeima;
- stiprios šeimos vertybės;
- besąlyginė tėvų meilė;
- nuoseklus auklėjimas ir disciplina;
- pasitikėjimas savimi
- mokyklos, užtikrinančios vaiko gerovę, lankymas;
- dalyvavimas bendruomeninėje vaikų ir jaunimo veikloje;
- geri socialiniai ir emociniai įgūdžiai;
- saugi aplinka.

### **Rizikos veiksniai**

- lėtinė fizinė liga, negalia;
- tėvų piktnaudžiavimas psichoaktyviosiomis medžiagomis;
- artimo žmogaus netektis;

- išsiskyrę tėvai;
- patiriamas smurtas, patyčios;
- gyvenimas skurde;
- patiriama diskriminacija;
- griežtas ir / ar nenuoseklus auklėjimas.

### **Priežastys, dėl kurių rekomenduojama kreiptis į vaikų ir paauglių psichiatrą**

Šis specialistas vaikus ir paauglius bei jų tėvus **konsultuoja** depresijos, nerimo, dėmesio koncentravimo sutrikimų, priklausomybių nuo psichoaktyvių medžiagų, informacinių technologijų bei įvairių baimių, mokymosi problemų klausimais. **Teikia psichoterapinę ir medikamentinę pagalbą** vaikams, išgyvenantiems psichologines krizes (dėl tėvų skyrybų, artimųjų netekčių, patyrus smurtą), jaučiantiems nuovargį, galvos skausmą, nemalonius pojūčius pilvo srityje ir pan. (atsiradusius dėl psichosomatinių sveikatos sutrikimų). Sunkios psichikos ligos (pvz., šizofrenija ir kt.) vaikams ir paaugliams diagnozuojamos nedažnai, nes šioms ligoms išsivystyti reikia laiko ir rizikos veiksnių (biologinių, psichologinių ir socialinių) sąveikos.

### **Kokie gydymo metodai taikomi konsultacijų metu?**

Vaikams ir paaugliams daugiau taikomi psichologiniai, psichoterapiniai gydymo metodai (individuali ir grupinė

psichoterapija, šeimos terapija, žaidimų, meno, muzikos ir kitokia specifinė terapija) nei skiriami vaistai.

Psichoterapijos metodai: elgesio keitimo, vidinio savęs pažinimo, psichoanalizės. Mažiesiems pacientams taikoma žaidimų terapija, kurios tikslas – padėti vaikui patirti naujų pojūčių, keisti savo požiūrį. Viena iš veiksmingiausių psichoterapijos krypčių, taikomų vaikų ir paauglių psichiatrijos srityje, yra šeimos psichoterapija. Veiksmingos ir meno, muzikos bei užimtumo terapijos, fizioterapijos procedūros (klasikinis masažas, akupunktūra, elektrostimuliacija ir pan.). Psichologinės ar proto raidos sutrikimų turintiems vaikams efektyviai taikoma gyvūnų terapija (delfinų terapija, hipoterapija).

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. Mažiesiems vaikams svarbu sudaryti sąlygas kuo dažniau žaisti. Žaidimas skatina kūrybiškumą, kritinį mąstymą, vaikas mokosi bendrauti, kontroliuoti savo elgesį.

**Vaiko elgesio požymiai, kuriuos pastebėjus rekomenduojama pasitarti su specialistais:**

- blogėja pažangumas ir elgesys mokykloje;
- nuolatinis nerimas ir emocinė įtampa;
- atsisakymas lankyti mokyklą ar bendrauti su bendraamžiais;
- per didelis judrumas ir negebėjimas sukaupti dėmesio;
- sutrikęs miegas;
- polinkis agresyviems poelgiams, pykčio protrūkiai;
- užsitęsęs dirglumas ar liūdesys be aiškios išorinės priežasties.

**Atminkite,**

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

Valstybinis psichikos sveikatos centras,  
www.vpsc.lt., Parko g. 15, Vilnius, tel.  
(8-5) 267 17 97



VALSTYBINIS  
PSIHIKOS  
SVEIKATOS  
CENTRAS

## VAIKŲ PSIHIKOS SVEIKATA



L. Sevrusevičiaus nuotrauka

2014 m.