

Тревожность у детей и подростков во время эпидемии Коронавируса

Распространение коронавируса вызывает множество эмоций у детей и подростков, включая такие как страх, ощущение себя уязвимым, неизвестность и беспокойство о будущем. И хотя такая реакция является естественной, некоторые дети могут проявлять больше тревожности, чем другие.

Как мы можем помочь нашим детям и подросткам справиться с таким состоянием?



Что такое тревожность?

Тревожность – это нормальная и естественная реакция на незнакомые, опасные и стрессовые ситуации. Тревожность может проявляться в физических ощущениях, таких как сильное и частое сердцебиение, нехватка дыхания, усиленное потоотделение, напряжение, головокружение, ощущение «бабочек в желудке» или тошноты. Тревожность не обязательно является чем-то отрицательным, в целом она помогает защитить себя и мотивирует сделать все возможное для улучшения нашего состояния. Тревожность по поводу коронавируса может помочь детям соблюдать инструкции, мыть руки как положено и общаться с членами семьи и возлюбленными с необходимой дистанцией. Однако когда тревога становится всеобъемлющей, она может вызвать страдание и негативным образом влиять на повседневное функционирование.

Что вызывает тревожность?

Тревожность является наследуемым качеством. Некоторые дети имеют врожденную склонность к тревожности. В то же время тревожность может быть и приобретенным качеством, а порой даже и «заразной» – ребенок, подвергающийся воздействию тревожных взрослых может перенять у них беспокойный образ мышления и поведения.

Тревожные реакции людей в окружении ребенка или его родителей также могут увеличить риск того, что он или она будут страдать от беспокойства. Так, например, если ребенок отказывается оставаться один и родитель позволяет ему этого постоянно избегать, его/ее тревожность, может возрасти.

Тревожность во время кризисных ситуаций

Сильные эмоциональные реакции являются нормальным ответом на кризис или значительные стрессовые ситуации. В ситуации, когда все окружение подвержено влиянию вызывающего стресс события, такого как распространение коронавируса, ребенок может быть подвержен влиянию общей тревожности своего окружающей обстановки – на него может влиять беспокойство родителей или вызывающий стресс новостные отчеты. Дети и подростки ощущают неопределенность этой новой реальности, и на них оказывают влияние информационное поле их среды. Они переполнены огромным количеством знаний, большая часть которых не предназначена для их возраста, что отрицательным образом влияет на их способность справляться с тревогой. Меняется привычная им обстановка и рутина, и, следовательно, ощущение неизвестности и уязвимости увеличивается. В связи с этим у них могут развиваться страхи, которые могут причинять большое страдание. Важно знать, что сильная поддержка семьи может помочь детям и взрослым справиться и защитить себя от возрастания тревожности.

Реакция на кризисные ситуации у разных возрастных категорий

Дети разных возрастов по-разному могут реагировать на такие стрессовые ситуации, как распространение коронавируса.

- **Малыши и дети дошкольного возраста** обычно не беспокоятся о болезнях и физических угрозах. Более распространенные страхи в таком возрасте – это возрастные страхи, связанные с развитием ребенка – такие как страх громких голосов, страх расставания или страх темноты. Однако даже очень маленькие дети могут испытывать переживания, когда они чувствуют тревогу своих родителей.
- **Дети младшего школьного возраста** уже начинают испытывать волнения по поводу самых разных вещей. Дети этого возраста обычно проявляют страхи в отношении неестественных и непривычных вещей, социальных проблем. Их волнуют известия о травмах, заболеваниях и смерти.
- **Подростки** чаще всего испытывают даже больше волнений и тревожности в силу типичной сложности и стресса подросткового возраста. В этом возрасте страхи могут становиться более абстрактными и включать, например, страхи войны, плохой экономической ситуации или иррациональный страх конца света.

Как справиться с тревожностью?

В большинстве случаев тревоги и страхи, которые развиваются в кризисное время, носят временный характер и обычно проходят через несколько недель. Если ваши дети проявляют признаки тревожности, вы можете помочь им справиться с волнениями и страхами, возникающими в текущей ситуации, несколькими способами.

- **Объясните им, что ощущения, которые они испытывают, являются вполне естественными** – дайте им понять, что это нормально – испытывать некую тревожность, когда случается новая стрессовая ситуация. Примите их страхи, не преуменьшайте их значимость и не игнорируйте их. Внимательно слушайте свои дети и убедите их в том, что что бы ни случилось в будущем – вы будете рядом с ними, чтобы помочь. Если вашим детям трудно говорить о своих тревогах, предложите им написать свои мысли в дневнике или блоге. Спросите, как они думают, что поможет им расслабиться, научите их делать упражнения по глубокому дыханию и делайте это вместе с ними, или предложите варианты для того, чтобы отвлечься, которые подойдут им.
- **Говорите со своими детьми открыто и спокойно о ситуации** – важно, чтобы ваши дети могли говорить с вами о своих волнениях. Не бойтесь говорить о коронавирусе и не прячьтесь от этой темы. Представьте информацию в виде, подходящем под возраст вашего ребенка. Старайтесь говорить спокойно и не переполняйте ваш разговор неважными деталями. Отвечайте на вопросы и исправляйте неправильное понимание. Предоставьте им ободряющую информацию, например, что коронавирус редко встречается у детей и проявляется не так сильно.
- **Не забывайте про свою реакцию на ситуацию** – ваши дети смотрят на вас и стараются увидеть способы, как справиться со своими волнениями. Покажите им, как вы справляетесь со стрессом и тревогой. Если вы сами переживаете эти эмоции, позаботьтесь о себе и получите помощь. Ваши дети очень внимательны к вам и улавливают тревожные нотки и невербальные сообщения в разговорах. Постарайтесь справиться со своей тревожностью перед тем, как говорить с детьми и отвечать на их вопросы.
- **Ограничьте новости и просмотр социальных сетей** – постоянная поглощенность вопросами эпидемии и огромное количество информации в разных социальных сетях могут вызвать огромный стресс, особенно у детей и подростков со склонностью к тревожности. Старайтесь находиться рядом с детьми во время просмотра, прослушивания или чтения новостей, чтобы вы могли реагировать на вопросы или беспокойства, которые у них могут возникнуть. С подростками вы можете обсуждать потенциальный вред от возросшего воздействия социальных медиа.
- **Старайтесь придерживаться домашней рутины** – установите расписание дня со своим ребенком или подростком и создайте некие «ритуалы» в отношении времени приема пищи и времени отхода ко сну. Старайтесь внедрить разнообразные активности, такие как чтение, физическую активность или поделки, доделка, домашние дела, время с друзьями или родственниками. Распределение ролей для детей и подростков может сыграть важное значение для их чувства значимости и собственного потенциала. Освободите время в семейной рутине для дел и занятий, которые нравятся вашим детям и которыми они занимаются с удовольствием.
- **Усиьте ощущение контроля** – научите ваших детей, как поддерживать свое здоровье и окружающую среду; и особенно обратите внимание на те действия, которые они могут предпринять, чтобы оставаться в безопасности. Объясните и покажите детям, как мыть руки, как правильно чихать или кашлять. Поговорите с ними о безопасности их бабушек и дедушек и о необходимости следовать инструкциям для поддержания здоровья. Мотивируйте старших детей учить младших братьев и сестер правилам гигиены.
- **Укрепите взаимоотношения** – используйте доступные разнообразные методы для укрепления взаимоотношений с друзьями и родными. Продумайте способы, которыми вы можете помогать друг другу и создайте ощущение социального единства. Пишите письма и делайте рисунки для старшего поколения, чаще звоните близким друзьям по видеосвязи.

Когда нужно обратиться за помощью

Если вы беспокоитесь за вашего ребенка или подростка и чувствуете, что его эмоциональные реакции не прекращаются, усиливаются или значительно ухудшают его способность выполнять повседневные функции, обратитесь за помощью к специалистам.

Вот несколько мест, куда вы можете обратиться:

- Горячая линия Министерства Здравоохранения 5400 *
- Учитель или школьный представитель
- Колл центры психологической помощи в учебных психологических центрах или станциях ментального здоровья.