



Психическое здоровье учеников во время COVID

Беседа с советниками

Кристин Уокер, координатор MTSS, Северный регион

Бет Бичер, адвокат по поддержке семьи, NMS

Шеннон Фрейзер, советник, NMS

Мы знаем, что в этом году наши ученики испытывают стресс из-за множества различных проблем; закрытие школ, вопросы социальной справедливости, политика, пандемия и все проблемы со здоровьем, социальной изоляцией и экономическими проблемами, которые создаются для семей. Это руководство предназначено



для учащихся средних и старших классов, но может применяться и для детей младшего возраста.

По данным Департамента здравоохранения штата Вашингтон:

«Почти 30% родителей испытывают плохое настроение и плохое качество сна, при этом на 122% увеличилось количество перебоев в работе, а 86% семей испытывают трудности, такие как потеря дохода, потеря работы, повышенная нагрузка по уходу и болезням в семье. Семьи, испытывающие трудности, также сообщают, что

справляются с деструктивным или нежелательным поведением и тревогой своего ребенка».

Из-за этих проблем дети могут проявлять следующее поведение:

- Беспокойство, депрессия, суицидальные мысли
- Пандемическая апатия - это общее истощение по поводу пандемии. С одной стороны, это может выглядеть как отыгрывание, возможно, отказ следовать руководящим принципам. С другой стороны, это может выглядеть как «действие» и потеря интереса к друзьям и семье, чувство безнадежности, отказ от самообслуживания и гигиены, а также некоторые здоровые связи, в которые мы все еще можем быть вовлечены
- Общее истощение
- Когнитивные нарушения в виде трудностей с организацией, планированием, запоминанием и вниманием, а также чрезмерной эмоциональной реакцией
- Употребление или злоупотребление психоактивными веществами

Другие виды поведения детей в это время включают (это «нормальные» реакции на стресс, соответствующие их развитию):

- Странность
- Изменения в процедурах и шаблонах поведения. Естественно, режим сна может быть другим и больше походить на выходные/лето на протяжении всей недели
- Настроение - ощущение смеси эмоций
- Изоляция - это много времени, проведенного вместе
- Изменения внешнего вида - в пределах разумного
- Изменения в друзьях и моделях социализации
- Отсутствие ответов от вашего ребенка. Когда вы спрашиваете его: "Что случилось?" он может не ответить или не знать. Это нормально с точки зрения развития.



Психическое здоровье учеников во время COVID

Беседа с советниками

Какие типичные проблемы вы слышите от родителей? Мои дети всегда в социальных сетях/за компьютером | Я не знаю, чем занимается мой ребенок весь день | Я не могу быть с ним все время, чтобы убедиться, что он делает уроки | Он отстает в учебе | У моего ребенка нет возможности пообщаться

Чем могут помочь родители дома?

Модель самообслуживания | Сохраняйте максимально предсказуемые распорядки и графики | Поддерживайте социальное взаимодействие | Мониторинг социальных сетей | Практика гибкости | Развивайте чувство цели | Сосредоточьтесь на надежде

Какие признаки указывают на то, что родителям следует обратиться за помощью для своего ребенка?

- Отчетливые изменения в гигиене/уходе за собой
- Любые разговоры или упоминания о самоповреждении: «Я не хочу больше здесь находиться»
- Значительные изменения в режимах питания
- Значительные изменения сна, отсутствие сна или трудно проснуться
- Существенное рискованное поведение (бегство, употребление наркотиков и алкоголя, нездоровая адаптация, насилие и т. д.)

Какие шаги следует предпринять родителям, если они беспокоятся о психическом здоровье своего ребенка?

- Обратитесь к школьному советнику или педиатру для получения направления или совета
- Открыто поговорите со своим ребенком о том, что вас беспокоит. Соберите у него информацию о его чувствах и восприятии. Избегайте стыда и обвинений. Сообщите ему, что вы обеспокоены и хотите помочь. Иногда у родителей нет ответов на все вопросы, поэтому необходимо обратиться к профессионалам. Не отгораживайте своего ребенка, назначая ему встречу без его ведома
- Вы также можете напрямую связаться с поставщиками психологических услуг
 - Частное страхование - поищите **Psychology Today** или позвоните в свою страховую компанию, чтобы узнать список поставщиков <https://www.psychologytoday.com/us/therapists>
 - Государственное страхование – Compass, Seamar и CCS

Кризисная поддержка

Washington Listens (833-681-0211) горячая линия для людей, испытывающих стресс из-за COVID-19
Управление здравоохранения – [Служба психиатрической помощи в кризисных ситуациях штата Вашингтон](#)
Национальная линия по предотвращению самоубийств: 800-273-8255 (Английский) or 1-888-628-9454 (Испанский)

Линия кризисных ситуаций VOA (округ Снохомиш). Позвоните по телефону 1-800-584-3578 или посетите сайт www.imhurting.org для получения дополнительной информации и функции «Чат»

Звонки во время кризиса: Звоните 866-427-4747

Сообщения во время кризиса: Отправьте текстовое сообщение HEAL по тел. 741741

Линия для подростков TeenLink: Позвоните или отправьте текстовое сообщение по тел. 866-833-6546



Психическое здоровье учеников во время COVID

Беседа с советниками

Другие источники

- NAMI Snohomish County: Национальный альянс психического здоровья
<https://namisnohomishcounty.org/>
- Ресурсы для семьи «Второй шаг» по COVID-19: [серия видеороликов «Зимнее благополучие»](#) | [Паспорт SEL для классов K-5](#) | [Связь подростков и родителей](#) | [Маленькие дети, большие проблемы](#)
- [Набор инструментов по поведенческому здоровью для семей: поддержка детей и подростков во время пандемии COVID-19 \(скачать pdf\) \(download pdf\)](#)