



Agonika  
Białostocka  
psycholog

# Rodzicu!

**Przebywanie Twojego dziecka na nauczaniu zdalnym bezpośrednio przekłada się na jego stan psychiczny. Długie korzystanie z komputera, monotonia każdego dnia, ograniczony kontakt (realny!) z rówieśnikami i z aktywnością na świeżym powietrzu, trudności w odczuwaniu motywacji do podejmowania działań... Wszystko to niesie realne ryzyko nastroju lub epizodu depresyjnego. Twoją uwagę powinno zwrócić, gdy w zachowaniu dziecka pojawiają się następujące cechy:**

**Twoje dziecko ostatnio częściej skarży się na bóle fizyczne.**

**Ma zmieniony napęd psychomotoryczny: nie może usiedzieć w miejscu i mówi więcej niż wcześniej; odwrotnie: jest ospałe, słabiej nawiązuje kontakt.**

**Częściej miewa zmienny nastrój, silniej go przeżywa lub jest nadmiernie wyciszone, "schowane" w sobie.**



**Zmienił się apetyt młodego człowieka: je więcej lub mniej, nie odczuwa przyjemności podczas jedzenia; "podkręca" smak potraw.**

**Nie chce podejmować jakiegokolwiek wysiłku, bo "i tak nic mu nie wyjdzie", więc nie warto się starać.**

## 23 LUTEGO - OGÓLNOPOLESKI DZIEŃ WALKI Z DEPRESJĄ

**Pojawiają się trudności związane z koncentracją: pustka w głowie, powolność w myśleniu; trudności w podejmowaniu decyzji.**



**Przebywa długie godziny w świecie wirtualnym nawet po zakończeniu lekcji lub w trakcie ich trwania. Szczególnie, gdy jest to sposób na ucieczkę od problemów.**

**Widać zmiany w rytmie chodzenia spać: dziecko widocznie dłużej lub krócej śpi, pojawiają się przebudzenia w nocy i trudności z ponownym zasypianiem.**

**Nie czerpie przyjemności z tego, co do tej pory lubiło; częściej odczuwa nudę, niechęć do podejmowania różnych aktywności.**

Jeśli zauważyłś kilka spośród wymienionych wyżej rzeczy przez minimum ostatnie dwa tygodnie, skontaktuj się z psychologiem, pedagogiem, psychiatrą lub lekarzem rodzinnym w celu omówienia sytuacji i ustalenia dalszych kroków postępowania.