

# Wpływ Pandemii COVID-19 na występowanie zaburzeń psychicznych u dzieci i młodzieży

Dr hab. Maciej Pilecki

Klinika Psychiatrii Dzieci i Młodzieży UJ CM


- ◆ Pod koniec roku 2019 istotnym problemem zdrowotnym w Chińskiej Republice Ludowej a następnie na całym świecie, w tym w Polsce, stał się nowy rodzaj odzwierzęcego koronowirusa - SARS-CoV-2. Wywoływany przez niego zespół objawów klinicznych nazywano Coronavirus Disease 2019 (COVID-19).
- ◆ 11 marca 2020 roku Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) oceniła, stan rozpowszechnienia COVID-19, jako pandemię.

WHO, "WHO Director-General's opening remarks at the media briefing on COVID-19," 2020.

## Nowe przypadki i zgony

Źródło: [JHU CSSE COVID-19 Data](#) · Ostatnia aktualizacja: 2 dni temu

Nowe przypadki ▾

 Polska ▾

Cały okres ▾



[https://www.google.com/search?client=firefox-b-d&sxsrf=ALeKk03cvjVTznNwqJ8-  
qe9a7i8InO\\_c3g:1617736519388&q=statystyki+dotycz%C4%85ce+koronawirusa%27&spell=1&sa=X&ved=  
2ahUKEwjdc-UqurvAhXn-ioKHV8oDNwQBSgAegQIARA2&biw=1920&bih=938](https://www.google.com/search?client=firefox-b-d&sxsrf=ALeKk03cvjVTznNwqJ8-qe9a7i8InO_c3g:1617736519388&q=statystyki+dotycz%C4%85ce+koronawirusa%27&spell=1&sa=X&ved=2ahUKEwjdc-UqurvAhXn-ioKHV8oDNwQBSgAegQIARA2&biw=1920&bih=938)

- ◆ W 2020 roku względem 2019 roku odnotowano 67 tys. zgonów więcej. W oparciu o prognozy demograficzne Eurostatu można szacować, że nadwyżka względem prognozowanej liczby zgonów na 2020 rok wyniosła ok. 62 tys. zgonów. Nadwyżkę tę wygenerowały przede wszystkim zgony, które wystąpiły między październikiem a grudniem. Liczba zgonów zwiększyła się przede wszystkim u osób powyżej 60 roku życia – stanowią one aż 94% nadwyżki liczby zgonów względem roku 2019.
- ◆ Spośród przyrostu liczby zgonów w 2020 roku względem roku ubiegłego 43% stanowią zgony zareportowane przez Stacje Sanitarno-Epidemiologiczne z przyczyną zgonu SARS-CoV-2.
- ◆ Co więcej, 27% nadwyżki to zgony u pozostałych osób, u których w przeszłości zdiagnozowano zakażenie SARS-CoV-2.

[Raport o zgonach w Polsce w 2020 r. - Ministerstwo Zdrowia](#)  
[- Portal Gov.pl \(www.gov.pl\)](#)

◆ W początkowej fazie epidemii ponad połowa badanych przedstawicieli populacji ogólnej raportowała znaczący wpływ pandemii na ich dobrostan psychiczny, a około jedna trzecia zgłosiła lęk o nasileniu od umiarkowanego do silnego.

◆ Wang C, Pan R, Wan X, Tan Y, Xu L, Ho CS, et al. Immediate Psychological Responses and Associated Factors during the Initial Stage of the 2019 Coronavirus Disease (COVID-19) Epidemic among the General Population in China. *Int J Environ Res Public Health*. 2020;17:1729. [10.3390/ijerph17051729](https://doi.org/10.3390/ijerph17051729)

- ◊ Obserwuje się stopniowy psychologiczny wpływ pandemii COVID-19 na stan zdrowia psychicznego. Zarówno występowanie obecnie zaburzenia psychicznego oraz stwierdzenie takiego zaburzenia w przeszłości jest czynnikiem ryzyka braku adekwatnej adaptacji do przebiegu epidemii.
- ◊ Najczęstsza i zależna od wstępnego stanu zdrowia psychicznego była reakcja depresyjna (41% - 74%), następnie zachowania unikające (39% - 68%), stres (27% - 66%) i lęk (6% - 37,2%).

◊ García-Álvarez, Leticia, et al. "Early psychological impact of the 2019 coronavirus disease (COVID-19) pandemic and lockdown in a large Spanish sample." *Journal of Global Health* 10.2 (2020).

◆ Psychologiczne skutki infekcji mogą być odczuwalne po miesiącach, a nawet latach. Trzy lata po wybuchu epidemii ciężkiego ostrego zespołu oddechowego (SARS) w Chinach 23% pracowników służby zdrowia nadal zgłaszało objawy depresji od umiarkowanych do ciężkich.

◆ Liu X, Kakade M, Fuller CJ, Fan B, Fang Y, Kong J, et al. Depression after exposure to stressful events: lessons learned from the severe acute respiratory syndrome epidemic. *Compr Psychiatry*. 2012;53:15-23. 10.1016/j.comppsy.2011.02.003

- ◇ W badaniu określającym stan psychiczny przed i w pierwszych miesiącach pandemii przeprowadzonym w Wielkiej Brytanii w dniach 23.04.2020–30.04.2020 roku i porównano do poprzednich wyników. Zdrowie psychiczne oceniano za pomocą 12-punktowego kwestionariusza ogólnego stanu zdrowia (GHQ-12).
  - ◇ Częstość występowania w populacji klinicznie istotnych poziomów cierpienia psychicznego wzrosła z 18,9% w latach 2018–2019 do 27,3% w kwietniu 2020 roku, czyli miesiąc po zamknięciu gospodarki Wielkiej Brytanii.
  - ◇ Wzrosty były największe u osób w wieku 18–34 lat, kobiet, osób mieszkających z małymi dziećmi w wieku przedszkolnym, pracującymi przed epidemią (w porównaniu z osobami bezrobotnymi i z innych powodów nieaktywnymi zawodowo).
  - ◇ Podkreślono, że większy wzrost cierpienia psychicznego wśród kobiet pogłębia ustalone nierówności w zakresie zdrowia psychicznego, dlatego ważne jest utrzymanie przez państwo dostępu do pomocy w przypadku przemocy domowej, ale także potraktowanie jako priorytetowe dostępności opieki nad dziećmi
- ◇ Za Pierce M, Hope H, Ford T, et al. Mental health before and during the COVID-19 pandemic: a longitudinal probability sample survey of the UK population. *The Lancet Psychiatry*. 2020; 7(10): 883–892, doi: 10.1016/s2215-0366(20)30308-4, Sokół-Szawłowska, Marlena. "Wpływ kwarantanny na zdrowie psychiczne podczas pandemii COVID-19." *Psychiatria* (2020)

- ◆ Pandemia oznacza nasilony stres i konieczność adaptacji dla rodzin pracowników służby zdrowia i innych pracowników esencjonalnych, którzy nie mogą zostać w domu w czasie okresów izolacji.
- ◆ Olbrzymim stresem dla wielu jest utrata stabilności ekonomicznej.
- ◆ Traumatycznym jest też doświadczenie śmierci i choroby bliskich.
- ◆ Dla wielu rodzin pandemia i izolacja społeczna oznaczała powrót do domu jednego z rodziców, dotąd pracującego za granicą z wszystkimi tego dobrymi i złymi konsekwencjami.
- ◆ Unikanie się, wychodzenie z domu przestało być możliwą strategią rozładowywania napięć.
- ◆ Konieczność pogodzenia pracy z opieką nad dziećmi stała się wielkim wyzwaniem dla rodziców, w tym zwłaszcza dla kobiet.
- ◆ Brak konieczności wychodzenia z domu nasilił problemy związane z używaniem substancji psychoaktywnych, w tym zwłaszcza alkoholu u tych którzy już go nadużywali.

- ◇ Pandemia i kwarantanna paradoksalnie w najmniejszym stopniu dotknęła pacjentów mierzących się z nasilonymi problemami lekowymi i niechęcią do relacji społecznych oraz u których problemy z relacjami stanowiły część obrazu klinicznego (fobie społeczne, autyzm, przemoc rówieśnicza)



# Izolacja– wpływa na dzieci i młodzież

- ◆ Rutyna szkolna stanowi dla dzieci i nastolatków z problemami psychicznymi istotne źródło wsparcia psychicznego.
- ◆ Negatywny wpływ na zdrowie psychiczne ma też związane z niechodzeniem do szkoły ma nadmierne używanie internetu, zaburzenia rytmu snu czuwania oraz nieprawidłowa dieta.
- ◆ Traktowanie jedzenia jako sposobu na poprawę nastroju powoduje w okresie izolacji ryzyko nadwagi.

de Figueiredo, Camila Saggioro, et al. "COVID-19 pandemic impact on children and adolescents' mental health: Biological, environmental, and social factors." *Progress in Neuro-Psychopharmacology and Biological Psychiatry* 106 (2021): 110171.

# Izolacja – wpływa na dzieci i młodzież

- ◆ Tak jak dawniej trudne było pójście do szkoły tak obecnie wyzwaniem nie do pokonania staje się włączenie kamerki,
- ◆ Pojawiają się i nasilają psychiczne i biologiczne konsekwencje przewlekłego przebywania przed ekranami.
- ◆ Dzieci boją się końca nauczania zdalnego zdając sobie sprawę z ze swoich zaległości.
- ◆ To co było kiedyś w trakcie codziennych aktywności źródłem niewielkiego tolerowanego napięcia staje się w wyobrażeniach przeszkodą nie do pokonania.

- ◊ Jednym z najważniejszych negatywnych skutków izolacji jest utrata relacji rówieśniczych oraz relacji z nauczycielami.
- ◊ Szkoła jest miejscem zdobywania nie tylko wiedzy ale też rozwoju poprzez doświadczanie interakcji społecznych.



# Wczesne sygnały ryzyka wystąpienia zaburzeń psychicznych

- ◇ Jedzenie lub spanie za dużo lub za mało;
- ◇ Unikanie innych ludzi i codziennych czynności;
- ◇ Utrata lub brak energii;
- ◇ Czucie się odrętwiałym lub jakby nic się nie liczyło;
- ◇ Niewyjaśnione dolegliwości somatyczne;
- ◇ Czucie się bezradnym lub beznadziejnym;
- ◇ Palenie, picie lub używanie narkotyków częściej niż zwykle;

# Wczesne sygnały ryzyka wystąpienia zaburzeń psychicznych - cd

- ◇ Czucie się zagubionym, nieważnym, na krawędzi, złym, zdenerwowanym, zmartwionym lub przestraszonym;
- ◇ Kłótnie lub konflikty z rodziną i przyjaciółmi;
- ◇ Doświadczanie poważnych wahań nastroju, w tym zwłaszcza takich, które powodują problemy w związkach
- ◇ Uporczywe myśli i nawracające wspomnienia, których nie mogą powstrzymać;
- ◇ Słyszenie głosów lub wiara w rzeczy, które nie są prawdziwe;
- ◇ Myśli by krzywdzić siebie lub innych;
- ◇ Niezdolność do wykonywania codziennych zadań, takich jak opieka nad dziećmi, uczęszczanie do pracy lub szkoły.

# Odporność psychiczna to:

- ◇ Zmniejszona podatność:
  - ◇ Zdolność do adaptacji do zmieniających się warunków otoczenia;
  - ◇ Umiejętność radzenia sobie.
- 
- ◇ Davydov, Dmitry M., et al. "Resilience and mental health." *Clinical psychology review* 30.5 (2010): 479-495.

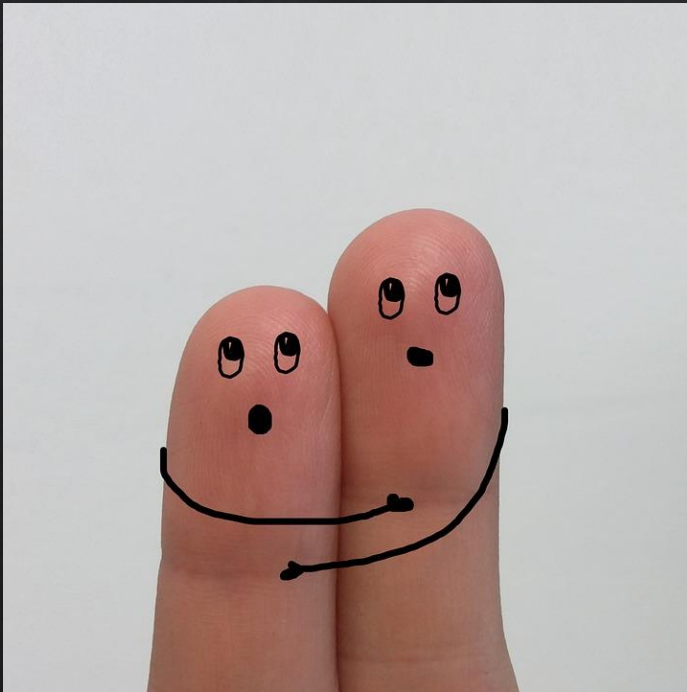
# Odporność psychiczna decyduje o:

- ◆ Sposobie reakcji na stresor;
- ◆ Sposobie w jaki radzimy sobie ze stresem;
- ◆ Zakresie konsekwencji jakie wynikają ze stresora dla naszego zdrowia.

◆ Odporność psychiczna opisywana bywa jest jako wynik działania dwóch procesów: odporności na stres (*stress resistance*), rozumianej jako zdolność do zrównoważonego reagowania na trudności życia codziennego oraz potencjał reparatorny (*stress recovery*), warunkujący powrót do stabilności psychicznej po doznaniu silnych stanów emocjonalnych spowodowanych sytuacją stresogenną.

◆ Montpetit i wsp., 2010

- ◆ Pamiętajmy, że nasza odporność psychiczna powiązana jest z odpornością naszej rodziny, grupy do której należymy czy społeczeństwa.



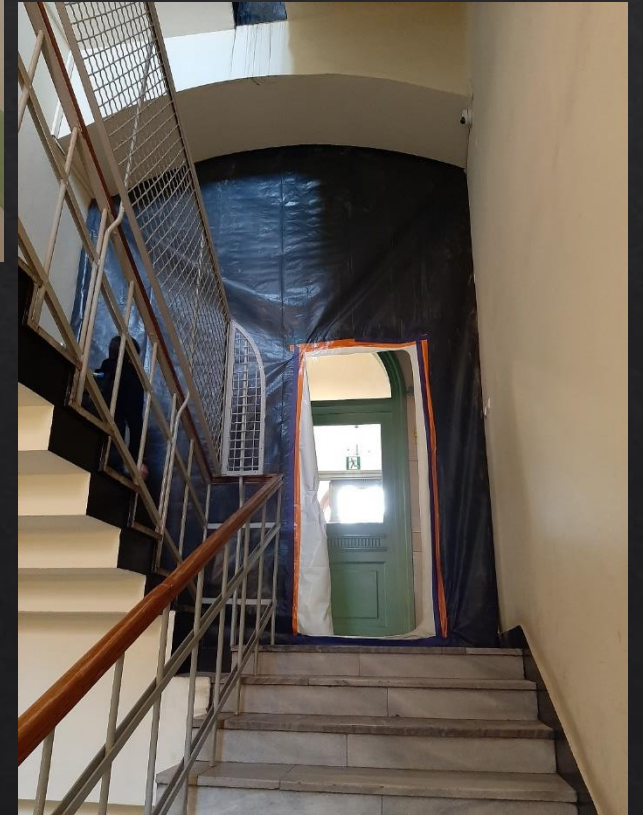
◆ WSPARCIE ODPORNOŚCI  
PSYCHICZNEJ NASZYCH  
PODOPIECZNYCH, UCZNIÓW,  
PACJENTÓW JEST OBECNIE  
NASZYM NAJWAŻNIEJSZYM  
ZADANIEM





e

❖ Choć nie wiadomo czy to będzie powrót do starej czy nowej normalności







## Dzieci boją się powrotu do szkół. "Córka płacze, że nie chce iść do szkoły, że będą ją odpytywać i że się wstydzi, bo przytyła"

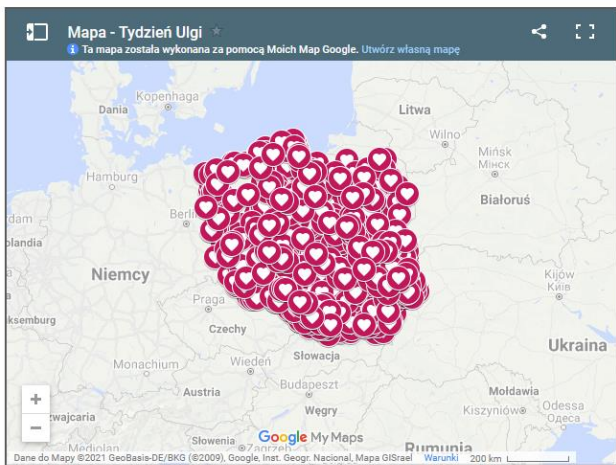
[f Podziel się](#)[Udostępnij](#)[Skomentuj 1](#)

<https://dziendobry.tvn.pl/a/dzieci-boja-sie-powrotu-do-szkol-corka-placze-ze-nie-chce-isc-do-szkoly-ze-beda-ja-odpytywac-i-ze-sie-wstydzi-bo-przytyla>

Jest już z nami blisko 1900 szkół!



Instytut Psychologii UJ zachęca: podarujmy uczniom i uczennicom tydzień ulgi! Zapraszamy szkoły z całej Polski.



Jeśli mapa nie wyświetla się poprawnie, [kliknij w ten link](#).

**OSHEE** SZPITAL UNIWERSYTECKI W KRAKOWIE

**WALCZ  
ZWYCIĘŻAJ  
CZYJ**

AKCJĘ WSPIERA  
**EKSTRAKLASA**

EJ, WSZYSTKO OKEJ?

# COVID-19 jak się ustrzec stresu

- ◇ Poszukuj informacji jedynie w wiarygodnych źródłach;
- ◇ Nie śledź informacji o COVID-19 cały czas;
- ◇ Dbaj o siebie;
- ◇ Korzystaj z pomocy innych i wspieraj ludzi wokół siebie;
- ◇ Staraj się nie stracić nadziei i myśl pozytywnie;
- ◇ Akceptuj swoje uczucia;
- ◇ Porozmawiaj z dziećmi o wybuchu epidemii COVID-19;
- ◇ Poproś o profesjonalne wsparcie jeśli jest potrzebne.

◇ Dziękuję za uwagę i Dużo zdrowia