



# СЪВЕТ

ОТ СВЕТОВНАТА ПРАКТИКА

*Едно дете в ранна детска възраст развива независимост и автономия, но все пак изисква напътствия от своя родител, който не винаги може да му ги осигури, ако самият той е стресиран*

## КАК ПЕДИАТРИТЕ МОГАТ ДА ПОМОГНАТ НА СВОИТЕ ПАЦИЕНТИ И ТЕХНИТЕ РОДИТЕЛИ, ЗА ДА СЕ СПРАВЯТ С ПАНДЕМИЯТА

**Въпреки че (и за щастие) установените до момента тежки усложнения от Ковид-19 инфекцията върху организма на деца и юноши са казуистика, по съвсем друг начин стои психическото им здраве: от началото на пандемията го сега**

**М**ного педиатри се обединяват около тезата, че стресът и безпокойството от неизвестното, както и загубата на близък или чисто икономически в семейството, неминуемо оставя своята следа върху психиката на най-малките.

Лекарите алармират, че ежедневно се сблъскват с много деца, тийнейджъри или цели семейства, които описват симптоми на безпокойство и трудно справяне с ежедневни задължения като работа, домакинство, образование и т.н. Според д-р Бергер този дистрес се отразява върху детския организъм и това се извява чрез най-различни симптоми, част от които са главоболие, коремни болки и липса на концентрация в училище. Въпросът е как педиатрите биха могли да помогнат на страдащите пациенти. Според д-р Бергер именно педиатрите трябва да са източник на подкрепа в подобни несигурни времена за всяко дете и неговото семейство.

Детските лекари винаги са играли ролята на съветници и сега тази роля е по-важна от всякога. Тя добавя, че е необходим скрининг на емоционалните и поведенчески проблеми сред непълнолетните, който да се комбинира с такъв на социалните компетенции, защото емоционалното здраве върви ръка за ръка със социалното благоденствие. Според американските педиатри психическото здраве на пациента би трябвало да е точно толкова важно за един детски лекар, колкото е физическото.

Друг проблем пред педиатрите е ограниченото време за прегледи от началото на пандемията. Много родители не желаят техните деца да се задържат дълго в медицинския кабинет и голяма част от тях отменят или отлагат посещенията си. В Колумбийския университет са се справили с този проблем

посредством онлайн платформа, чрез която лекарите се свързват със своите пациенти и провеждат обстоен разговор относно здравословното им състояние. Това допринася преди всичко за откриване и навременно овладяване на психическите симптоми от пандемията върху малките пациенти.

Педиатрите дават основни наставления на родителите как да общуват с децата си в зависимост от възрастта и естеството на проблема и как да овладеят стреса у дома. Например ученик, който има проблем с концентрацията по време на онлайн учебни занятия, но извън тях се справя с обучението си отлично, би могъл да бъде окуражен заедно с родителите си да създаде пространство в дома, което да е определено само за учебна цел и нищо около него да не го разсейва от учебния процес. Това занимание би могло да отключи и креативността на младия човек, което е допълнителен положителен стимул за съзнанието. Американските педиатри напомнят, че в подобни безпрецедентни и тежки за цялото човечество времена, едно посещение на пациент в кабинета ви би било добре да започне с думите „Как сте, как се чувствате, как е семейството ви?“. С подобни въпроси се цели по-плавно и емпатично общуване с родителите и децата. Отворената комуникация е ключът към овладяването на дистреса, който идва от непрестанните данни и информация, свързани с болестта, новите вълни болни, новото затваряне на училища и прочие.

Това, което е нужно да се припомни според д-р Бергер е, че всяко дете реагира по различен начин на стресови ситуации. Това зависи преди всичко от възрастта, етноса, темперамента и социалната среда. Много стриктно трябва да се наблюдава един подрастващ от своите родители и при първи прояви на дисфункция, те е редно да се свържат със своя педиатър. Стресът се отразява във всеки етап от живота на едно дете. Например кърмачето развива емоционална връзка с грижещия се за него и всеки стрес у последния би се отразил на неговото развитие. Едно дете в ранна детска възраст развива независимост и автономия, но все пак изисква напътствия от своя родител, който не винаги може да му ги осигури, ако самият той е стресиран. Друг пример – юношите зависят от социалните контакти с връстниците си, за да развият личността си, но по време на пандемия това бива разпокъсано и непълноценно.

В основата на психичното здраве стои емоционалното здраве. Хората, които имат добро емоционално здраве притежават добър вътрешен баланс, способни са да се справят с трудности и предизвикателства, да градят силни и здрави взаимоотношения и да се възстановяват от



спянките и временните неуспехи. През последните години ставаме свидетели, освен на здравна, и на огромна световна икономическа криза. Процентите на безработица от началото на пандемията са се повишили значително и непрекъснато растат. Това неминуемо дава своето отражение върху детската психика и емоционално здраве. В САЩ педиатричните дружества, заедно със социалните институции, са основали програми, които помагат с храна, дрехи и помагала на най-засегнатите семейства с малки деца. Според д-р Бергер здравната система трябва да си партнира със социалните власти и с други организации не само по време на пандемия.

*„С настъпването на новата година, настъпва и нова вълна от промени, изпитания, несигурност и дистрес. Това трябва да се вземе под внимание от педиатрите и те да се подготвят за даване на насоки константно, а не само при нужда. Нашите насоки подпомагат за изграждането на гъвкавост и издръжливост в семействата. Традиционният медицински подход се фокусира върху проблема и лечението му. В тези времена на пандемия ние като лекари трябва да се концентрираме върху позитивите и да ги подчертаваме още повече.*

*Прекарвайки повече време у дома, се създава прекрасно условие за изграждане на по-силна връзка със семейството, за повече усмивки, смях, игри и позитивни емоции. Всичко това превантира психическите проблеми у подрастващите. Не на последно място е важно и личното време на родителите, в което двойката да се наслажда на компанията си, за да осигури здравословна среда и за своето поколение“,* обобщава д-л Бергер. ■