

ZDROWY POMORZANIN

Profilaktyczne działania prozdrowotne szansą
na rozwój pomorskiej edukacji. (27.10.21 r.)



Skutki zdrowotne izolacji społecznej dzieci i młodzieży w okresie pandemii COVID-19 z perspektywy lekarzy pediatrów

Barbara Kamińska

**Konsultant wojewódzki w dziedzinie
pediatrii woj. pomorskiego**



COVID-19 co niósł i co niesie???



długotrwały, negatywny wpływ na organizm ludzki na razie pozostaje bez odpowiedzi.

Nie ma obecnie konsensusu, jak długo stwierdzone zmiany w sercu, układzie nerwowym, nerkach czy naczyniach krwionośnych będą się utrzymywać i jaki będą miały wpływ na poszczególne narządy

Lockdown



- ograniczeniem kontaktów społecznych
- zamknięcie szkół i placówek edukacyjnych
- zajęcia prowadzone były w formule online

Nauczanie zdalne stało się przymusowym środkiem ochronnym w walce z zagrożeniem COVID-19.

Jednak potrzeba ochrony społeczności przed koronawirusem wskazuje na zwiększone, długoterminowe i niekorzystne konsekwencje zdrowotne u dzieci i młodzieży, spowodowane **stresem, lękiem, niepokojem i poczuciem bezradności** w czasie kryzysu epidemiologicznego.

Doświadczenie silnego stresu, sytuacji przerastającej zwykłe przeżycia – może być przyczyną rozwoju **PTSD (Post-Traumatic Stress Disorder)**.

Badanie kwestionariuszowe „Impact of COVID-19 and lockdown on mental health of children and adolescents”

1. **młodsze dzieci** czują się niepewnie, są przestraszone i złknięone, dzieci doświadczają zaburzeń snu, koszmarów sennych, osłabionego apetytu, pobudzenia i nieuwagi
2. **starsze dzieci** uporczywie pytają o powód izolacji i kwarantannę, chcą wiedzieć więcej na temat choroby COVID-19.
3. zaobserwowano **spadek poziomu emocji** u dzieci w wyniku zaburzonej rutyny (codzienne zajęcia w szkole), nudy, braku możliwości uczestniczenia w spotkaniach z przyjaciółmi i korzystania z zajęć pozalekcyjnych.
4. Dzieci mają **trudności w nawiązaniu relacji** ze swoimi nauczycielami i rówieśnikami po ponownym otwarciu szkół, a długoterminowa izolacja przyczynia się w ogólnej ocenie, do złego samopoczucia psychicznego.



- Dane **Komendy Głównej Policji** wskazują, że w 2020 r. zanotowano wzrost liczby prób samobójczych ze skutkiem śmiertelnym podejmowanych przez osoby poniżej 18. roku życia
- **W 2020 r. życie odebrało** sobie w Polsce aż 107 dzieci i nastolatków, wobec 98 rok wcześniej. Ze statystyk policyjnych wynika, że problem ten dotyczy przede wszystkim osób **w grupie wiekowej 13-18 lat.**
- W prowadzonym przez Fundację Dajemy Dzieciom Siłę telefonie zaufania dla dzieci i młodzieży **w 2020 r. zarejestrowano 747 interwencji w przypadku bezpośredniego zagrożenia zdrowia i życia dziecka** - o 43 proc. więcej niż w 2019 r.

*(Aleksandra Gozdanek z Kliniki Psychiatrii Dzieci i Młodzieży Instytutu Psychiatrii i Neurologii podczas niedawnej, **III edycji Kongresu Zdrowia Psychicznego 2021 r.**)*

Funkcjonowanie nastolatków podczas kwarantanny – rola wsparcia w przezwyciężaniu problemu izolacji społecznej

Pandemia COVID-19 poważnie zmodyfikowała funkcjonowanie społeczne nastolatków i zmieniła ich codzienne życie.

Młodzi ludzie zostali nagle wycofani ze szkół i aktywności na zewnątrz.

W rezultacie musieli zmierzyć się z ogromną niepewnością i zmianami, które doprowadziły do spadku poziomu jakości życia i wzrostu natężenia problemów psychologicznych.

Do negatywnych skutków ograniczeń społecznych należą:

- uczucie niepewności,
- znużenie,
- wyczerpanie,
- niepokój,
- zaburzenia emocjonalne,
- smutek,
- depresja,
- nerwowość i gniew.

Dezinformacja



- Dzieci słyszą i zapamiętują najnowsze doniesienia – o chorobie, o śmiertelności, o nowych restrykcjach. Śledzą wiadomości, obserwują zachowania rodziców, uczestniczą w rozmowach z rówieśnikami, którzy również wymieniają się zasłyszanymi komunikatami i opiniami.
- **Informacyjny chaos wprowadza dyskomfort psychiczny.**
- Młodzi ludzie odczuwają – tak samo i mocniej niż dorośli – napięcie, które definiuje się jako dysonans poznawczy. U źródeł teorii dysonansu poznawczego, znajduje się **niespójność stanowisk tego samego zjawiska, które człowiek próbuje porównywać.**

Nadwaga i otyłość

- Okres izolacji i obostrzenia przyczyniły się do **mniej** **aktywności fizycznej** z jednocześnie częściej popełnianymi **błędami żywieniowymi** lub nasilonymi, złymi nawykami w sposobie odżywiania się, które ukształtowały się jeszcze przed okresem pandemii.



- Ograniczenie lub całkowity brak ruchu, siedzący tryb życia oraz błędy żywieniowe, to gotowa recepta na otyłość, a już na pewno na nadwagę.

Nadwaga, otyłość a SARS-COV-2

Nadwaga u chorych z zakażeniem SARS-COV-2 powodowała wzrost ryzyka rozwoju ciężkiego zapalenia płuc o 86%, **a otyłość o 142% !!!**

Jakie są tego skutki ?

- obniżoną odporność
- przewlekła układowa reakcja zapalna, nasilona aktywacja układu podwzgórze–przysadka–nadnercza,
- niska aktywność fizyczna
- zespół hipowentylacji otyłych (zmniejszona objętość klatki piersiowej – zaburzenia wentylacji i perfuzji)
- przerost lewej komory serca,
- niewydolność serca



- Oddzielnym czynnikiem wpływającym na przyrost masy ciała w tym czasie jest również **zmniejszenie aktywności fizycznej**
- objadanie może być sposobem na redukcję niepokoju i frustracji.
- Wiele osób sięga po jedzenie w sytuacji działania czynnika stresu o charakterze niejasnym i wywołującym dominujące uczucie lęku.
- **Jedzenie staje się sposobem na odzyskanie samokontroli nad poziomem odczuwanych emocji.**

Aktywność fizyczna dzieci w czasie pandemii

- Podczas **pierwszego lockdownu** poziom aktywności fizycznej *był nieco wyższy niż przed pandemią. ?!*
- Dzieci i młodzież znalazły alternatywne sposoby aktywności, dzięki czemu udało im się przeciętnie poruszać o 20 minut dłużej niż przed pandemią, aktywność fizyczna zajmowała im przeciętnie 142 minuty dziennie.
- Przyczyny mniejszej aktywności podczas **drugiego lockdownu** są różne ?!
- Wymienia m.in. gorszą pogodę, więcej lekcji, większy poziom frustracji i malejącą motywację.

Pandemia wzmacnia krótkowzroczność

Jak temu zaradzić?

- **Unieruchomione dzieci- „krótkowzroczność kwarantannaowa”.**
- Najnowsze badania z Holandii i Chin pokazują, że w wyniku restrykcji pandemicznych dramatycznie **wzrosła krótkowzroczność**, zwłaszcza u dzieci.
- Chiny- dane od ponad 120 tys. uczniów w wieku od 6 do 13 lat wykazały, że **krótkowzroczność dramatycznie wzrosła w 2020 roku.**
- Jak stwierdzono podczas badań, **szczególnie u dzieci w wieku od 6 do 8 lat krótkowzroczność rozpoznawano nawet trzykrotnie częściej niż w poprzednich latach.** W tej grupie wiekowej ostrość wzroku zmieniła się o około 0,3 dioptrii w kierunku krótkowzroczności.

Wzrok....

- Ciągłe patrzenie na ekran może szczególnie **podrażniać, męczyć i wysuszać oczy dzieci.**
- Zdaniem naukowców nadmierne korzystanie z mediów elektronicznych nie tylko prowadzi do **większej krótkowzroczności**, ale także wpływa na **percepcję przestrzeni**. Może to spowodować niewyraźne widzenie lub zezowanie.
- Ponadto korzystanie ze smartfonów w godzinach wieczornych jest prawdopodobnie odpowiedzialne za **zaburzenia snu**.
- Wysoki udział niebieskiego światła na ekranach **hamuje wydzielanie melatoniny**, hormonu wywołującego senność
- *prof. Nicole Eter ze Szpitala Uniwersyteckiego w Münster. 2021*

ZALECENIA

prof. Bettina Wabbels z Uniwersyteckiej Kliniki Okulistycznej
w Bonn.

- **najmłodszym** w wieku od czterech do sześciu lat ograniczyć używanie tych urządzeń do trzydziestu minut dziennie.
- **w wieku szkolnym** czas spędzany przed mediami maksymalnie jednej godziny dziennie, a od około dziesięciu lat do dwóch godzin dziennie.
- ***Dlatego częściej trzeba odrywać wzrok od ekranu, pozwalać oczom błędzić w otoczeniu i spędzać więcej czasu na świeżym powietrzu.***



Teleporady

- udzielania świadczeń zdrowotnych przy pomocy systemów teleinformatycznych stanowi pewne udogodnienie – zwłaszcza w czasie pandemii – chroni lekarza i pacjenta przed zakażeniem wirusem SARS-CoV-2 i **jest wygodnym i popularnym, niejednokrotnie nadużywanym sposobem kontaktu z pacjentem.**
- taki tryb realizacji świadczeń **wymaga od lekarza zachowania szczególnej staranności**, gdyż brak badania przedmiotowego oraz możliwości bezpośredniej obserwacji pacjenta przez lekarza może być przyczyną błędów merytorycznych, następstwem czego może być niepowodzenie w leczeniu.

Teleporada

- nie będzie standardem w przypadku dzieci do lat 6 i osób powyżej 65. roku życia; ocena stanu zdrowia dzieci i seniorów ma się odbywać bezpośrednio w gabinetach (9 luty 2021)

Pięć szans, które musimy wykorzystać dla dobra dzieci

- List otwarty Henrietty Fore, Dyrektor Generalnej UNICEF o tym, jak możemy zbudować lepszy świat dla każdego dziecka po pandemii COVID-19. 17 luty 2021 r.



Henrietta Fore, Dyrektor Generalna UNICEF

- Musimy zmobilizować cały świat, aby realizował konkretny **plan ochrony naszych dzieci**.
- To obietnica złożona przez nasze pokolenie następnym generacjom, aby **inwestować w zdrowie i edukację, budować bardziej odporne systemy i usługi**, które mogą dotrzeć do wszystkich dzieci oraz zapewnić, że **cięcia budżetowe i spowolnienie gospodarcze nie będą im szkodzić**.

- Musimy mieć jasność co do skali wyzwań, przed którymi stoją dzieci na świecie. Możemy jednak działać w duchu partnerstwa i solidarności, czerpiąc z doświadczenia, pełni ambicji i wiary w przyszłość. Nie chodzi tu o powrót do przeszłości. Dla setek milionów dzieci na całym świecie „normalność” nigdy nie była wystarczająco dobra.
- ***Oto pięć szans i pięć lekcji, które pozwolą na nowo zbudować lepszy świat dla każdego dziecka. Ich odzwierciedleniem jest głos młodych.***

Szansa pierwsza: Aby szczepionki działały, musimy zbudować zaufanie



- Coraz popularniejsza retoryka antyszczepionkowa naraża nas na ryzyko śmiertelnych chorób, które w dzisiejszych czasach powinny być już całkowicie wyeliminowane. Nikt nie powinien cierpieć z
- powodu chorób, na które mamy szczepionki.
- – **Ridhi, Tajlandia**
- Historia i nauka mówią nam, że szczepionki są największą nadzieją na położenie kresu temu wirusowi i odbudowanie naszego życia.



Co należy zrobić?



- Teraz, gdy świat opracował wiele szczepionek przeciwko COVID-19, możemy skierować **uwagę na długą i trudną walkę o wyeliminowanie wirusa z naszej planety** w sposób sprawiedliwy i uczciwy, docierając do wszystkich, w tym do najuboższych i najbardziej wykluczonych.

- Wahania dotyczące szczepień wykraczają daleko poza szczepionki przeciwko COVID-19.
- W 2019 roku WHO stwierdziła, że **niezdecydowanie dotyczące szczepionek jest jednym z 10 największych zagrożeń dla zdrowia na świecie**, a bez zaufania szczepionki są tylko drogimi fiolkami w gabinecie lekarskim.

Szansa druga: Zmniejszenie przepaści cyfrowej może pomóc w zapewnieniu odpowiedniej jakości edukacji dla wszystkich

- Myślę, że to może być idealny czas dla placówek edukacyjnych, aby wsłuchały się w głosy uczniów i znalazły sposoby na ulepszenie zaplecza dla nauki zdalnej.
- Nawet po pandemii, zdalne nauczanie może pozostać cennym narzędziem, dzięki któremu edukacja stanie się dostępna i elastyczna.
- Kamogelo,
- Republika Południowej Afryki



- W szczytowym okresie zamykania szkół na początku 2020 roku, około 30% uczniów na świecie nie miało dostępu do zdalnego nauczania.
- W rzeczywistości, tylko nieco ponad połowa gospodarstw domowych w większości krajów na świecie ma dostęp do internetu.
- **Dzieci wykluczone już teraz nie mają szans na dostęp do dobrej jakości edukacji.**

- Dostępności narzędzi edukacyjnych musi towarzyszyć możliwość korzystania z nich.
- Aby zwiększyć możliwości dostępu do internetu, współpracujemy z partnerami publicznymi i prywatnymi w ramach inicjatywy GIGA.
- Jej celem jest zapewnienie dostępu do internetu każdemu dziecku, każdej społeczności i każdej szkole do 2030 roku.

Szansa trzecia: Pandemia COVID-19 zwróciła uwagę społeczną na stan zdrowia psychicznego młodych ludzi

- Dlaczego traktujemy zdrowie psychiczne tak, jakby nie było czymś ważnym? Dlaczego mówimy osobie w żałobie, że „po prostu przesadza z myśleniem”? Dlaczego stereotypowo postrzegamy osoby cierpiące na choroby psychiczne jako szalone?... Nadszedł czas, abyśmy odłożyli na bok stereotypy i zaakceptowali fakt, że zdrowie psychiczne jest tak samo ważne jak nasze zdrowie fizyczne.
- – **Tuuliikkaaa, Indie**



- Pandemia uwidoczniła, jak bardzo narażone są w tym zakresie dzieci i młodzież.
- **Nakaz dystansu społecznego** pozbawił nastolatki możliwości wzmacniania więzi rówieśniczych - tak istotnych w tym okresie życia.
- W przypadku dzieci dotkniętych przemocą, zaniedbaniem lub znęcaniem w rodzinie, zamknięcie w domach spowodowało pozostanie ze swoimi oprawcami - bez wsparcia, które normalnie znalazłyby w szkole, w dalszej rodzinie i społeczności.
- COVID-19 zakłócił lub wstrzymał świadczenie podstawowych usług w zakresie zdrowia psychicznego w 93% krajów na całym świecie.

Co należy zrobić?

Niektóre rządy państw już to robią.

- W Bangladeszu, Gruzji i Indiach darmowe telefony zaufania zapewniają dzieciom istotną opiekę i wsparcie.
- Infolinia Childline w Indiach odebrała ponad 92 000 telefonów z prośbą o ochronę przed wykorzystywaniem i przemocą w ciągu pierwszych 11 dni zakazu przemieszczania się w związku z COVID-19.
- Stanowi to wzrost o 50%.

Szansa czwarta: COVID-19 nie dyskryminuje, ale nasze społeczeństwa – tak!



- Wskaźniki ubóstwa rosną w dramatycznym tempie. Szacuje się, że do końca 2020 roku na całym świecie liczba dzieci żyjących w ubogich gospodarstwach domowych wzrosła o 142 miliony.
- Najuboższe dzieci są nie tylko bezbronne wobec wirusa, ale mają również ograniczony dostęp do nauki zdalnej i urządzeń do mycia rąk.
- W przypadku dzieci żyjących na obszarach kryzysów humanitarnych, wyzwań jest jeszcze więcej.

Clover,
lat 20, Australia



Co należy zrobić?

- Pomoc socjalna taka jak wsparcie finansowe gospodarstw domowych, może być kluczowym narzędziem nie tylko wspierającym rodziny w doraźnym utrzymaniu, ale także w długofalowym zwalczaniu nierówności.
- UNICEF współpracuje obecnie z rządami 115 państw, aby wspierać programy ochrony socjalnej w czasie COVID-19.

Szansa piąta: Zmiany klimatu to kryzys, który nie będzie czekał

- Wiele się zmieniło, odkąd nie możemy swobodnie się przemieszczać i domagać się działań, ale to nie znaczy, że ruch klimatyczny został stłumiony...
- Nie można nas uciszyć. Kryzys klimatyczny wciąż trwa. Nie odszedł. Nie zmienił się.

Vanessa, Uganda.



- Dzieci są bardziej narażone na zagrażające życiu niedobory wody i pożywienia oraz na choroby przenoszone przez brudną wodę.
- Biorąc pod uwagę obecną tendencję, za 20 lat 1 na 4 dzieci na świecie będzie mieszkać na obszarach o ograniczonych zasobach wodnych.
- ***Jako dorośli jesteśmy odpowiedzialni za naszą planetę, którą zostawimy następnym pokoleniom.***



- Brak bezpośredniego przeciwdziałania zmianom klimatu tylko spotęguje nierówności.
- Szacuje się, że **do 2050 r. łączna wartość szkód spowodowanych zmianami klimatu osiągnie 8 bilionów dolarów.**
- Jeśli teraz nie podejmiemy działań, to w ciągu najbliższych 30 lat, ponad miliard ludzi będzie musiało opuścić swoje domy ze względu na kryzys klimatyczny, klęski żywiołowe i konflikty zbrojne.



Co należy zrobić?

- **Zapewnienie czystej wody 40% światowej populacji**, która nie ma obecnie dostępu do czystej wody i urządzeń sanitarnych, może zapobiec rozprzestrzenianiu się chorób zakaźnych, takich jak COVID-19.
- W XXI wieku nie ma dobrej wymówki, dla której nie możemy wyposażyć każdego gospodarstwa domowego, szkoły, szpitala i przychodni w czystą wodę i mydło.

Ostatnie słowo...

- **Zła wiadomość:** kryzys trwa, a jego skutki gospodarcze pogłębiają się. Wciąż mamy przed sobą trudne dni.
- Recesja dziesiątkuje budżety państwowe oraz zaprzepaszcza szanse wynikające z dziesięcioleci rozwoju i postępu.
- **Jeśli nie podejmiemy zdecydowanych i szybkich działań, skutki będą odczuwalne przez następne pokolenia.**

- **Jest też dobra wiadomość.**
- Możemy odwrócić niekorzystny trend, wykorzystując ten moment jako bezprecedensową okazję do przebudowy systemów dla dobra dzieci i młodzieży.
- To wezwanie do działania na rzecz dzieci i młodych ludzi jest skierowane do polityków, przywódców religijnych, decydentów, osobistości świata kultury i sportu, właścicieli mediów **oraz każdego z nas.**



Niepełnosprawność. Dyskursy pedagogiki specjalnej
Nr 39/2021

Disability. Discourses of special education
No. 39/2021

Monika Dębowska
Uniwersytet Gdański

Psychospołeczne konsekwencje pandemii koronawirusa (COVID-19) u dzieci i młodzieży – przegląd wybranych opracowań

Przedstawiony artykuł zawiera przegląd najnowszej literatury związanej z pandemią COVID-19, której doświadczają ludzie na całym świecie. Szczególna uwaga zwrócona jest na dzieci i młodzież, ich funkcjonowanie w czasie tego kryzysu, możliwe psychospołeczne konsekwencje pandemii. Poruszono także trudności dotyczące dzieci obarczone większym ryzykiem doświadczania konsekwencji tej obecnej sytuacji – dzieci i młodzież z najuboższych rodzin, z zaburzeniami psychicznymi, z niepełnosprawnością intelektualną. Okazuje się też, że dzieci rodziców pracujących na tzw. „pierwszej linii” walki z koronawirusem mają specyficzne problemy w czasie pandemii. Proponowane są w literaturze – i opisane tu wybrane – ewentualne rozwiązania mogące pomóc minimalizować w perspektywie zarówno krótko-, jak i długofalowej psychospołeczne konsekwencje COVID-19 u dzieci i młodzieży.

^{10/18/21}
Słowa kluczowe: COVID-19, koronawirus, pandemia, zdrowie psychiczne

Zrozumieć COVID-19

OPRACOWANIE ZESPOŁU DS. COVID-19 PRZY PREZESIE POLSKIEJ
AKADEMII NAUK

Jerzy Duszyński, Aneta Afelt, Anna Ochab-Marcinek,
Radosław Owczuk, Krzysztof Pyrć, Magdalena Rosińska,
Andrzej Rychard, Tomasz Smiatacz

14 września 2020 r.

Rekomendacje lekarza okulisty dr Justyna Krowicka.

Dr Justyna Krowicka kieruje oddziałem Gemini Ostrava-Hrušov od 2017 r. Jest to placówka przeznaczona przede wszystkim dla polskich pacjentów.

- 1. 10 x zamrugać**
- 2. 10x popatrzeć w górę i w dół**
- 3. 10x popatrzeć z prawej do lewej**
- 4. 10x popatrzeć się po przekątnej z prawej w górę, z lewej w dół**
- 5. 10x popatrzeć po przekątnej w odwrotnym kierunku**
- 6. 10x krążyć oczami w prawo**
- 7. 10x krążyć oczami w lewo**
- 8. 10x zamrugać**

