

Vykdydama Ilgalaikių COVID-19 pandemijos neigiamų pasekmių žmogaus ir visuomenės psichikos sveikatai mažinimo veiksmų planą bei siekdama padėti tėvams geriau suprasti savo vaikus, Sveikatos apsaugos ministerija (SAM) iniciavo trumpų atmintinių tėvams parengimą. Jose – svarbiausia informacija apie vaikų psichikos sveikatos stiprinimo galimybes, tinkamo ekranų naudojimo taisykles, ankstyvuosius emocinių ir elgesio sunkumų požymius bei psichologinės pagalbos galimybes.

Informacija atmintinėse yra itin aktuali šiuo metu, kai vaikai ir paaugliai šalia kasdienių iššūkių susiduria ir su dvejus metus besitęsiančia COVID-19 pandemija, karu Ukrainoje ir su juo susijusios informacijos, nuomonių gausa bei sparčiai besikeičiančiomis aplinkybėmis. Visa tai kelia nemažai nerimo, neužtikrintumo, baimės, pykčio ar kitų negatyvių jausmų ir gali išprovokuoti sunkiai kontroliuojamą nerimą, pablogėjusią emocinę sveikatą, išauginti psichologinį pažeidžiamumą, padidinti konfliktinių situacijų šeimoje ar mokykloje, net lemti psichikos ar elgesio sunkumų atsiradimą.

Svarbu, kad tėvai nesijaustų bejėgiai, gebėtų laiku pamatyti nerimą keliančius ženklus, žinotų, kaip padėti vaikui ir kur kreiptis pagalbos. Visa tai glaustai ir aiškiai pateikiama pridedamuose dokumentuose.

Visas atmintines rasite:

pagalbasau.lt puslapyje (<https://pagalbasau.lt/patarimai-tevams/>)