

Jakie sygnały mogą niepokoić?

Zrozumieć dziecko

- ▶ Objawy obniżonego nastroju i stresu, takie jak: smutek, przeciążenie, napięcie.
- ▶ Zaburzenia odżywiania, np. zjadanie stresu lub wprost przeciwnie – stosowanie restrykcyjnych diet.
- ▶ Objawy somatyczne, które jednak nie mają przyczyny somatycznej, takie jak bóle głowy, stawów, brzucha, czy towarzyszące lękowi; przyspieszone bicie serca, potliwość, drżenie rąk.
- ▶ Zaburzenia snu, takie jak bezsenność, poczucie ciągłego zmęczenia, nadmierna senność (przyczynia się do nich także światło emitowane z komputerów czy telefonów).
- ▶ Pogorszenie wyników w szkole i spadek zaangażowania w naukę.
- ▶ Problemy wychowawcze, jak agresja, płaczliwość, nadpobudliwość, drażliwość, wybuchowość.
- ▶ Problemy dotyczące relacji społecznych, takie jak wycofanie się z kontaktów albo łamanie prawa, wandalizm.
- ▶ Zachowania autodestrukcyjne, jak nadużywanie alkoholu, narkotyków i innych substancji uzależniających, okaleczanie się, myśli i próby samobójcze.

