



Bradley Hospital

Lifespan. Delivering health with care.®

Kowonavis, Timoun ak Siy Estrès

Pandemi kowonavis aktyèl la ka lakòz pitit ou gen estrès ak sentòm anksyete.

Pifò timoun pral gen sentòm lejè oswa tanzantan, tankou ap gen jou oswa moman kote yo manje mwens, yo gen difikilte pou yo dòmi, yo parèt pi chimerik oswa yo montre plis enkyetid. Sepandan, kèk timoun ka gen difikilte pou yo adapte yo ak chanjman ke nou tout ap viv yo akòz pandemi an e yo ka bezwen plis sipò pou yo fè fas ak chanjman sa yo.

Siy ki montre ke pitit ou ka bezwen plis sipò

Li enpòtan pou paran yo pran konsyans de konpòtman pitit yo manifeste lè yo estrese oswa lè yo santi yo gen anksyete. Siy sa yo ka vle di ke yon timoun bezwen sipò anplis pou jere santiman li yo. Epitou, li enpòtan pou siveye nan ki nivo sentòm yo entans e a ki frekans yo manifeste.

Paran yo dwe siveye:

Chanjman nan fason timoun yo dòmi. Si yo dòmi mwens oswa plis vin yon abitud, sa ka yon siy estrès. Timoun yo ka gen difikilte pou yo dòmi oswa yo ka leve nan mitan nwit e dòmi pa ka pran yo ankò. Timoun pi piti yo ka kòmanse ap evite woutin lè pou yo ale dòmi oswa ap chèche kote paran yo ye nan mitan nwit la. Lòt timoun yo ka kòmanse dòmi plis tou. Jèn timoun ki te gen lontan depi yo pa fè sa ka rekòmanse pipi nan kabann.

Chanjman nan fason yo manje. Tandans pou manje mwens oswa manje plis ka yon siyal ki montre tou ke yon timoun gen anksyete oswa estrese. Timoun ka rapòte ke yo pa grangou e y ap kòmanse sote repa oswa y ap manje ti pòsyon. Lòt yo ka kòmanse mande manje pi souvan, manje pi gwo pòsyon manje e di yo grangou vire tounen, menm si yo fin manje.

Ogmante koubati ak doulè. Li komen pou timoun gen maltèt, vant fè mal ak lòt koubati ak doulè, lè yo estrese oswa lè yo gen anksyete. Si timoun yo gen doulè souvan, e doulè sa yo pètibè patisipasyon yo nan woutin toulejou yo oswa nan aktivite yo pi renmen yo, se yon siy ki montre ke timoun ou an bezwen plis sipò.

Konsantrè plis sou kò yo e chèche prèv ki montre gen maladi. Li komen pou vin pi konsyan de sansasyon fizik yo lè w ap enkyete pou pa tonbe malad. Sepandan, si pitit ou kòmanse chèche jwenn rekòfò souvan sou sante yo, sa ka yon siy avètisman. Egzanp



yo enkli mande pou pran tanperati yo souvan, mande si w wè yo parèt malad, oswa pase pifò nan jounen yo ap verifye sentòm ak evalye si wi oswa non yo ta ka malad.

Chanjman nan imè ak konpòtman. Chanjman sa yo ka varye anpil, kidonk si timoun ou an parèt li pa byen pandan kèk jou, mande yo kijan yo santi yo. Siveye si y ap kriye souvan, si yo tris, chimerik, an kòlè, epi gen laperèz avèk tou ogmantasyon reyaksyon opozisyonèl, repons agresif ak dispit. Timoun ka montre tou mwens enterè pou yo amize yo oswa pou yo patisipe nan aktivite yo pi renmen yo.

Ogmantasyon atachman/difikilte pou separe. Si timoun montre gwo detrès, detrès ki dire lè y ap separe de paran yo, yo pa ka dòmi nan nwit nan pwòp chanm oswa nan pwòp kabann pa yo, oswa yo pa tolere pou paran yo pa anba zye yo oswa pou paran yo nan yon lòt chanm, se yon siy ki montre ke y ap goumen ak emosyon yo.

Repli/izolman. Anpil timoun reyaji fas ak estrès lè yo deside pa patisipe nan anyen. Obsève si pitit ou kòmanse pase plis tan nan chanm yo e si li refize patisipe nan aktivite toulejou fanmi an, espesyalman aktivite yo abitye fè ansanm yo. Yo ka vin pi silansye. Tout sa yo ka sèvi endis pou paran yo.

Difikilte pou konsantrè. Leplisouvan nou distrè fasil lè nou gen enkyetid. Si enkyetid ak faktè estrès yo distrè pitit ou nan nivo ke yo pa ka fini devwa lekòl yo oswa chita devan fim prefere yo oswa emisyon televizyon, yo ka benefisye yon sipò adisyonèl.

Enkyetid ki ogmante/enkapasite pou konsantrè. Li natirèl pou pitit ou montre enkyetid konsènan pandemi kowonavis la. Sepandan, si pitit ou pase anpil tan nan jounen an ap pale de enkyetid sa yo oswa li wè li difisil pou li sispann goumen avèk yo, sa siyale ke li ka bezwen sipò pou ede li ansanm ak santiman yo.

Kijan pou Jwenn Èd

Kids' Link RI nan 1-855-543-5465 (KID LINK) se yon sèvis triyaj nan domèn sante konpòtmantal pedyatrik ak yon rezo referans ki ka ede paran yo jwenn tretman pou pitit yo.

BH Link nan 401-404-5465 pèmèt tout rezidan Rhode Island, ki gen 18 lane ak plis ki gen yon pwoblèm sante mantal ak kriz itilizasyon sibstans, pou yo resevwa sèvis apwopriye ke yo bezwen lepli vit ke posib.