

Stres jest naturalną reakcją organizmu, której doświadcza każdy człowiek, również dzieci. W ich przypadku najczęściej wywołują go zmiany w codziennej rutynie, presja związana ze szkołą, konflikty rodzinne oraz relacje rówieśnicze. Choć nie da się całkowicie uniknąć stresujących sytuacji, opiekunowie powinni zadbać o to, by dzieci miały możliwość rozładowania napięcia poprzez zabawę i aktywność na świeżym powietrzu, rozwijanie pasji oraz ograniczanie czasu spędzanego przed urządzeniami elektronicznymi. Długotrwały stres może bowiem prowadzić do poważnych zaburzeń w funkcjonowaniu organizmu.

Specjaliści tłumaczą, że stres u dzieci mogą wywoływać na przykład duże zmiany w ich życiu i otoczeniu: nowa szkoła czy przedszkole, narodziny rodzeństwa, przeprowadzka, a nawet powrót rodzica do pracy. Dzieci stresują także: częste kłótnie bądź przemoc w rodzinie, wysokie wymagania stawiane im przez rodziców i nauczycieli, natłok zadań domowych, trudności w nauce, wystąpienia na forum klasy, strach przed porażką, wyśmiewanie przez rówieśników i nadmiar bodźców. Głośne zabawki i wielogodzinne korzystanie z tabletów czy smartfonów pobudzają najmłodszych i nie dają im możliwości, by się zregenerowały. Poza tym dzieci chłoną emocje swoich opiekunów i stres może też wynikać z ich niepokoju.

W dzisiejszych czasach mamy epidemię stresu wśród dzieci, które bardzo łatwo reagują na niekorzystne dla nich zmiany otoczenia. Poza tym są uzależnione od mediów społecznościowych, wpuszczone w niesamowity tryb konkurencji i trochę też pozbawione dzieciństwa, dlatego że w tej maszynie bycia lepszym, zdolniejszym i fantastycznym czasami zapominamy o tym, że dla dzieci ważne są uwaga, zabawa i czas spędzany na świeżym powietrzu z innymi dziećmi, niekoniecznie edukacyjny. Dzisiaj ciągle staramy się nasze dzieci ulepszać, edukować, żeby miały lepszą przyszłość, ale w tym wszystkim zrobimy im pewną przestrzeń i pozwólmy być dziećmi. Dajmy im kawałki takiego dzieciństwa, jakie my mieliśmy – mówi dr Magdalena Cubała-Kucharska.

Dzieci nie potrafią w pełni wyrazić swoich uczuć, dlatego stres często manifestuje się u nich somatycznie, na przykład bólami brzucha czy głowy, wybuchami gniewu, problemami ze snem oraz brakiem apetytu. Lekarze alarmują, że taki stan emocjonalny ma negatywny wpływ zarówno na zdrowie psychiczne, jak i na kondycję całego organizmu.

Dzieci, które podlegają silnemu stresowi, chorują częściej i łatwiej. Stres może wpływać na przewlekłe stany zapalne w jelitach oraz na spadki odporności, więc ma też swój wymiar biologiczny. Słabsza odporność u dzieci bardzo często spowodowana jest podwyższonym stresem, tym bardziej że przewlekłe podniesiony hormon stresu, kortyzol, w długim czasie osłabia odporność. Tam działają też różne mechanizmy, na przykład wytrącanie się cynku, który jest minerałem, który przywraca nam odporność. Poza tym coraz częściej spotykamy się z wypaleniem u dzieci i młodzieży właśnie pod wpływem stresu – mówi dr Magdalena Cubała-Kucharska.

Dlatego też dorośli nie powinni ignorować oznak stresu u dzieci i wychodzić z założenia, że z czasem to minie. Zdaniem specjalistów trzeba reagować na bieżąco, rozmawiać z najmłodszymi o ich emocjach i wspierać ich w odzyskiwaniu równowagi emocjonalnej.

Dzisiaj ogromną rolę dorosłych jest to, by przywrócić dzieciom dzieciństwo i radość życia, a przez to przywrócić im zdrowie. Trzeba pozwolić im na to, żeby robiły rzeczy, które lubią robić najbardziej, trochę poleniuchować i pozwolić im na to, co my robiliśmy dawniej, czyli na grę w klasy, zabawę z innymi dziećmi, kopanie piłki czy cokolwiek, co może im sprawić przyjemność. Te momenty luzu, które dajemy

Stres u dzieci wpływa na zdrowie i odporność. Specjaliści apelują do rodziców

Kategoria: Polityka Zdrowotna

Opublikowano: wtorek, 19, maj 2026 12:19

Ewelina Kocemba

Odsłony: 452

naszym dzieciom, są dla nich bardzo ważne - dodaje ekspertka.

Liczne badania pokazują, że stres wśród dzieci i młodzieży jest poważnym problemem społecznym i potwierdzają alarmujący wzrost jego poziomu w ostatnich latach. W raporcie „Młode Głowy”, przeprowadzonym w 2023 roku przez Fundację UNAWEZA, który objął ponad 180 tys. uczniów w wieku 10–19 lat, aż 81,9 proc. młodych osób deklaruje, że stres dnia codziennego ich przerasta, a 46 proc. ma skrajnie niską samoocenę. Z kolei raport UNICEF „Prawa dziecka w Polsce 2024” wskazuje, że dla 70 proc. dzieci stres związany ze szkołą jest najpoważniejszym problemem, podczas gdy tylko 9 proc. nauczycieli dostrzega ten problem i szuka rozwiązania.

Źródło: Newseria