



Затяжной ковид у детей и подростков

Полезная информация для педагогов и работников социальной сферы



Федеральное
министерство
здравоохранения

BMG **LONG**
Initiative **COVID**

Что такое затяжной ковид?

Помимо COVID-19, заражение коронавирусом SARS-CoV-2 также может привести к долгосрочным последствиям для здоровья. Их называют «затяжным ковидом». В большинстве случаев затяжным ковидом страдают взрослые. Однако у детей и подростков тоже может возникать это заболевание. Согласно определению ВОЗ считается, что ребенок или подросток страдает затяжным ковидом, если:

- у него было подтверждено или подозревалось заражение коронавирусом и
- симптомы появляются в течение 3 месяцев после инфекции и сохраняются не менее 2 месяцев.

Причины возникновения затяжного ковида сложны и пока не полностью ясны. Исследователи предполагают, что в его основе лежат разнообразные механизмы. К ним относятся хронические воспаления, изменения в иммунной и нервной системах. Роль психики в возникновении затяжного ковида пока изучена недостаточно.



Как может проявляться затяжной ковид у школьников?

Затяжной ковид может вызывать у детей и подростков разные симптомы. У школьников возможны, в частности, следующие проявления:

- постоянная усталость (англ. fatigue);
- проблемы с концентрацией и памятью;
- снижение работоспособности;
- усталость, засыпание на занятиях;
- повышенная чувствительность к свету и шуму;
- проблемы с кровообращением;
- головные боли;
- мышечные и суставные боли;
- одышка, затрудненное дыхание.

В большинстве случаев у детей и подростков наблюдаются слабые симптомы, которые проходят сами по себе за несколько недель или месяцев. Но иногда симптомы сохраняются долго.

В школе не всегда легко распознать такие признаки. Но педагогам здесь отводится важная роль. Если они замечают такие симптомы, им следует сначала обсудить их с родителями или заменяющими их лицами. Если врач диагностирует у ребенка затяжной ковид, то возможны разные варианты лечения и поддержки.

О чем надо помнить педагогам?

Как и другие заболевания, затяжной ковид может оказывать влияние на разные сферы жизни. С одной стороны, больным детям и подросткам пойдет на пользу адаптация процесса обучения в школе к их симптомам и потребностям. С другой стороны, школьная среда должна быть организована как можно более «нормально», и по возможности следует избегать присвоения ученику из-за болезни особой роли, выходящей за рамки необходимого. В каждом конкретном случае учителя могут рассмотреть возможность внесения корректировок для нивелирования отрицательных эффектов затяжного ковида или в рамках особых педагогических решений. Точные формулировки положений, внедряемых в школе для помощи пациентам, могут различаться в зависимости от федеральной земли, поэтому дать какие-то общеприменимые рекомендации здесь невозможно.

Выносливость при затяжном ковиде

Постоянная слабость и усталость (англ. fatigue) является одним из самых распространенных симптомов затяжного ковида. Часто усталость сопровождается так называемым постнагрузочным недомоганием (англ. post-exertional malaise, сокр. PEM). При нем симптомы могут усиливаться даже после незначительных умственных или физических нагрузок: чтения или короткой беседы. Повторные перегрузки даже могут приводить к стойкому ухудшению состояния. Поэтому для детей и подростков с постнагрузочным недомоганием особенно важно знать свои пределы нагрузки и не превышать их. Педагогам надо проявлять особую чуткость, серьезно относиться к жалобам и пределам нагрузки учеников.

Для поиска индивидуальных способов участия ребенка в школьном обучении очень важно тесное сотрудничество между семьями больных, учителями, руководством школы, школьной психологической службой и лечащими врачами. Необходимую для этого информационную поддержку готова предоставить Дополнительная независимая консультация по адаптации (EUTB®).

Важно: сотрудники ведомств по делам молодежи тоже должны владеть знаниями о затяжном ковиде. Это важно, например, в тех случаях, когда ученик из-за болезни не может полноценно участвовать в учебных занятиях. Чтобы на первый план вышло участие больных детей и подростков в общественной жизни, нужны, в частности, гибкость и индивидуальный подход при принятии решений.





Как оказать эмоциональную и социальную поддержку больным детям и подросткам?

При затяжном ковиде у детей и подростков могут возникать психические расстройства, например тревожность или депрессия. Вполне понятны переживания ребенка из-за пропуска учебного года или потери связи с друзьями. Вся ситуация сама по себе тоже может расстраивать детей и подростков.

Важно предложить больным детям и подросткам безопасное пространство, где они смогут рассказать о своих чувствах. При этом особенно важно верить жалобам ребенка и не оспаривать указанные им пределы нагрузки. Полезной может оказаться поддержка школьного психолога или какой-либо консультационной службы.

Иногда родители и заменяющие их лица тоже могут находиться в плену предубеждений. Здесь поможет открытое и эмпатическое общение со всей семьей.



Активно делитесь своими знаниями с учениками и коллегами. Совместное обсуждение конкретных случаев тоже способствует пониманию и признанию этого заболевания окружающими.

Из-за усталости или проблем с концентрацией внимания больным детям и подросткам может быть трудно участвовать в социальных активностях. Поэтому для предотвращения социальной изоляции очень важно, чтобы окружающие были хорошо информированными и чуткими. При планировании мероприятий педагоги и работники социальной сферы могут учитывать уровень энергии больных учеников, чтобы они тоже могли поучаствовать в этих мероприятиях.

Где найти информацию и повысить свой уровень знаний о затяжном ковиде?

На сайте «Инклюзия и школа» Мюнхенского государственного института качества школьного образования и исследования образования (ISB) представлена информация по теме «Затяжной ковид и школа».

Помимо брошюры с важной информацией о преодолении постнагрузочного недомогания, Социально-педиатрический центр детской Университетской клиники Вюрцбурга также предлагает курсы для всех желающих педагогов.

Более подробную информацию можно найти по ссылке www.bmg-longcovid.de/ru. Здесь Федеральное министерство здравоохранения (ФМЗ) в рамках инициативы ФМЗ «Затяжной ковид» публикует достоверную информацию, научные данные и рассказывает о вариантах помощи пациентам с затяжным ковидом.



Узнайте больше

Более подробную информацию можно найти по ссылке www.bmg-longcovid.de/ru. Здесь Федеральное министерство здравоохранения (ФМЗ) в рамках инициативы ФМЗ «Затяжной ковид» публикует достоверную информацию, научные данные и рассказывает о вариантах помощи пациентам с затяжным ковидом.

Медицинская информация, проверенная специалистами



Информация Федерального министерства здравоохранения
www.bmg-longcovid.de/ru



Информация Института Роберта Коха (RKI) о затяжном ковиде



Информация Федерального центра санитарного просвещения (BZgA) о защите от инфекций:
www.infektionsschutz.de

Выходные данные

Издатель: Федеральное министерство здравоохранения

Отдел по связям с общественностью, публикации, 11055 Берлин

Редактура: некоммерческая организация Was hab ich?, 01067 Дрезден

Оформление: die wegmeister gmbh, 70376 Штутгарт

Авторские права на иллюстрации: Sebastian Vollmert / ФМЗ, Tatjana Balzer / Adobe Stock, Kzenon / Adobe Stock, siripimon2525 / Adobe Stock, Ty / Adobe Stock

По состоянию на: ноябрь 2024 г.

Вы можете бесплатно скачать этот флаер.

Отправка публикации осуществляется федеральным правительством: а/я 48 10 09, 18132 Росток

Служебный телефон: 030 182722721

Служебный факс: 030 18102722721

Эл. почта: publikationen@bundesregierung.de

Заказ по телефону для людей с нарушением слуха и/или речи:
gebaerdentelefon@sip.bundesregierung.de

Онлайн-заказ: www.bundesregierung.de/publikationen

Номер для заказа: BMG-G-12204

Данная публикация выпущена Федеральным министерством здравоохранения бесплатно в рамках работы с общественностью и не предназначена для продажи. Запрещено ее использование политическими партиями, агитаторами или сотрудниками избирательных комиссий с целью предвыборной агитации при проведении избирательных кампаний. Этот запрет распространяется на федеральные, региональные и местные, а также на выборы в Европейский парламент.