

Nastolatek w kryzysie

– o objawach, których nie wolno lekceważyć

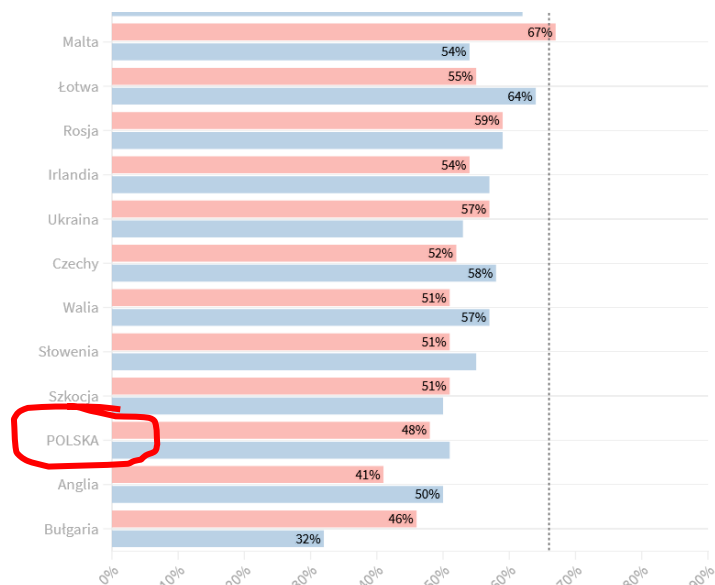
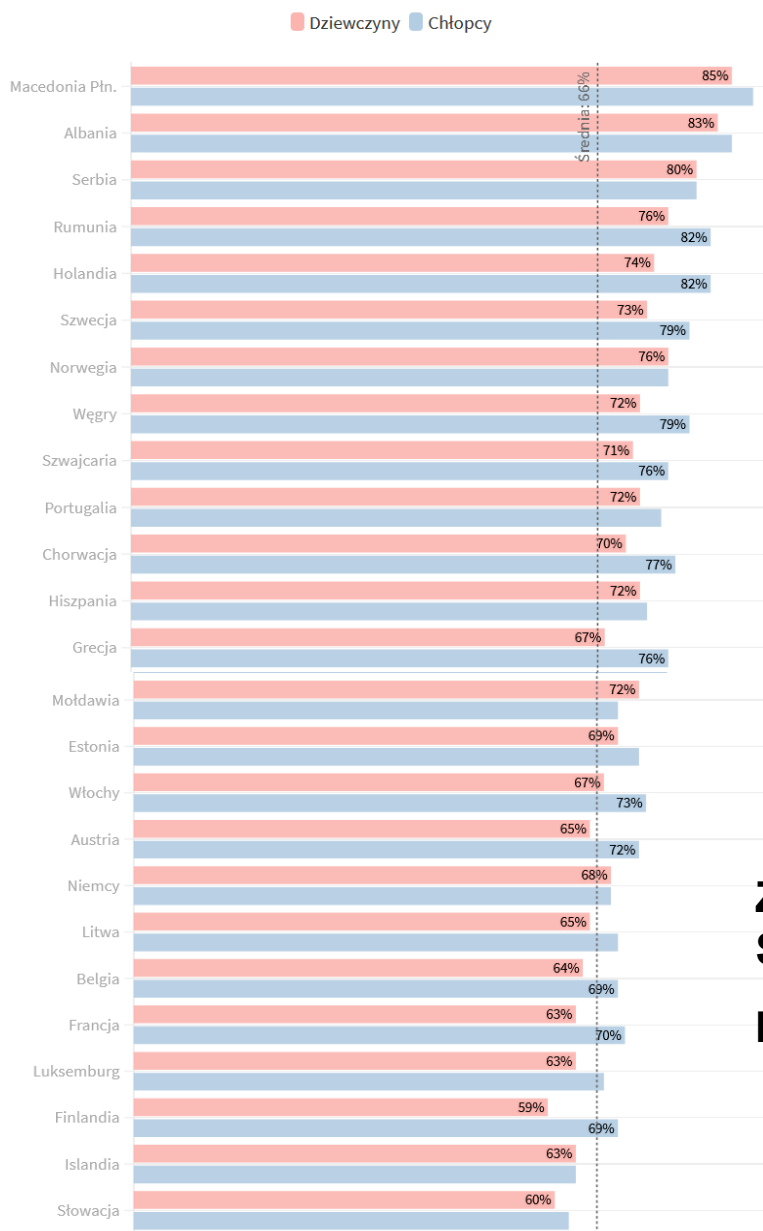
i w jaki sposób mądrze wspierać dziecko w okresie dorastania.

dr Marcin Szulc, prof. UG

Dlaczego kryzysy szczególnie dotyczą dzieci i młodzież?

1. **Nieznajomość „narzędzi” do radzenia sobie z sytuacjami trudnymi** (do tego potrzebne jest doświadczenie oraz wiedza gdzie, kiedy szukać pomocy i jak o nią poprosić)
2. **Brak wsparcia ze strony najbliższego otoczenia** (polscy rodzice są jednymi z najbardziej wypalonych rodzicielsko, brak im sił do udzielania wsparcia) (Roskam i in, 2021)
3. **Trudność w dostrzeżeniu problemu** (ze względu na maski depresji, niskie kompetencje społeczne otoczenia, lekceważenie samopoczucia dziecka oraz nieefektywne lub zbyt późne udzielenie pomocy) (Kielholz 1973; Pużyńska 1979; Langman, 2009; Ferguson i in. 2011)

Odsetek piętnastolatków, którzy mają poczucie dużego wsparcia rodziny



Źródło: Badanie HBSC (Health Behaviour in School-aged Children) 2017/18

<http://www.hbsc.org/publications/international/>

Grafika: Daniel Rząsa

Dlaczego kryzysy szczególnie dotyczą dzieci i młodzież?

4. Utrudniony dostęp do systemowej pomocy (przepełnione oddziały psychiatrii dziecięcej)
 - jeszcze przed pandemią **co 3 polski nastolatek** wymagał pomocy psychologicznej lub psychiatrycznej (Heitzmann, 2019; Richter, 2020; NIK, 2020)
 - około 10% dzieci i młodzieży poniżej 18 roku życia (**630 tysięcy**) wymaga pomocy systemu leczenia psychiatrycznego i psychologicznego)
 - **na 7 mln dzieci przypada 400 psychiatrów dziecięcych!** (Wciórka, 2019)

Jak się czują nastolatki w pandemii?

**Czy media społecznościowe są przekleństwem
czy błogosławieństwem w czasie lockdownu?**

Rozpowszechnienie problemów psychicznych

- Zaburzenia psychiczne młodzieży w okresie pandemii cechowała dynamika (na początku liczba hospitalizacji spadła o połowę np. z powodu lęku przed pandemią, później gwałtownie wzrosła)
- Nasiliły się objawy zaburzeń psychicznych i patologii społecznych: zaburzenia adaptacyjne, lękowe i lękowo-depresyjne, zaburzenia odżywiania prowadzące do anoreksji, cyberprzemoc (Janas-Kozik, 2021)
- W grupie dziewcząt, które nie potrafią wyrazić buntu **adolescencyjnego**, wzrosło ryzyko zaburzeń odżywiania, które stanowią ciężką chorobę somatyczną (anoreksja daje **największą śmiertelność** wśród wszystkich zaburzeń psychicznych)

Co mogliśmy zaobserwować?

- Młodsze dzieci lepiej zniosły pandemię niż starsze (młodzież)
- Najwięcej osób odczuwających obniżony nastrój było wśród uczniów liceów (Pyżalski, 2021)
- Najgorzej znosiły pandemię dziewczęta, mieszkańcy wsi i starsze nastolatki w wieku 16-17 lat (<https://fdds.pl/jak-nastolatki-znosza-ograniczenia-zwiazane-z-epidemia-wyniki-najnowszego-badania-fundacji-dajemy-dzieciom-sile/>)
- Wszystkie negatywne wskaźniki dotyczyły częściej dziewcząt niż chłopców (Makaruk i in., 2020)
- Nauczanie zdalne dało przestrzeń do dyskretnego poszukiwania pomocy przez uczniów, którzy w normalnych warunkach tego unikali z obawy przed niewygodnymi pytaniami rówieśników a nawet stygmatyzacją

Pandemia nie taka zła dla wszystkich

- Nie dla wszystkich dzieci pandemia była doświadczeniem negatywnym
- **29%** badanych, częściej zaczęła podejmować różne aktywności z rodziną (zabawy, gotowanie, rozmowy) a rzadziej **13%** (Pyżalski, 2020)
- **12% starszych uczniów** twierdziło, że ich relacje z rodzicami i opiekunami podczas pandemii **poprawiły się** (Pyżalski, 2020)

Toksyczna samotność

- **Samotność w każdym okresie życia jest „toksyczna”** (chyba że wynika z własnego wyboru nieograniczonego dyspozycjami biopsychicznymi lub nie jest wymuszona sytuacją zewnętrzną - przymusem lub odrzuceniem)
- W okresie dorastania bezpośrednio **interakcje z rówieśnikami są nieodzowne** dla prawidłowego rozwoju psychicznego i społecznego (Orben i in., 2020)
- w czasie pandemii **dostęp do mediów społecznościowych był skutecznym narzędziem wsparcia psychicznego**

Korzystanie z social mediów jako remedium



The effects of social deprivation on adolescent development and mental health

Amy Orben*, Livia Tomova*, Sarah-Jayne Blakemore

Lancet Child Adolesc Health
2020; 4: 634-40

Adolescence (the stage between 10 and 24 years) is a period of life characterised by heightened sensitivity to social stimuli and the increased need for peer interaction. The physical distancing measures mandated globally to contain

- Media społecznościowe **łagodzą** konieczność zachowania dystansu społecznego, **ale nie zniwelują** w całości skutków przymusowej izolacji
- Aktywne korzystanie z mediów społecznościowych, takie jak wysyłanie wiadomości lub publikowanie informacji bezpośrednio na profilu innej osoby, **poprawia samopoczucie i pomaga utrzymać osobiste relacje** (Orben i in, 2020)

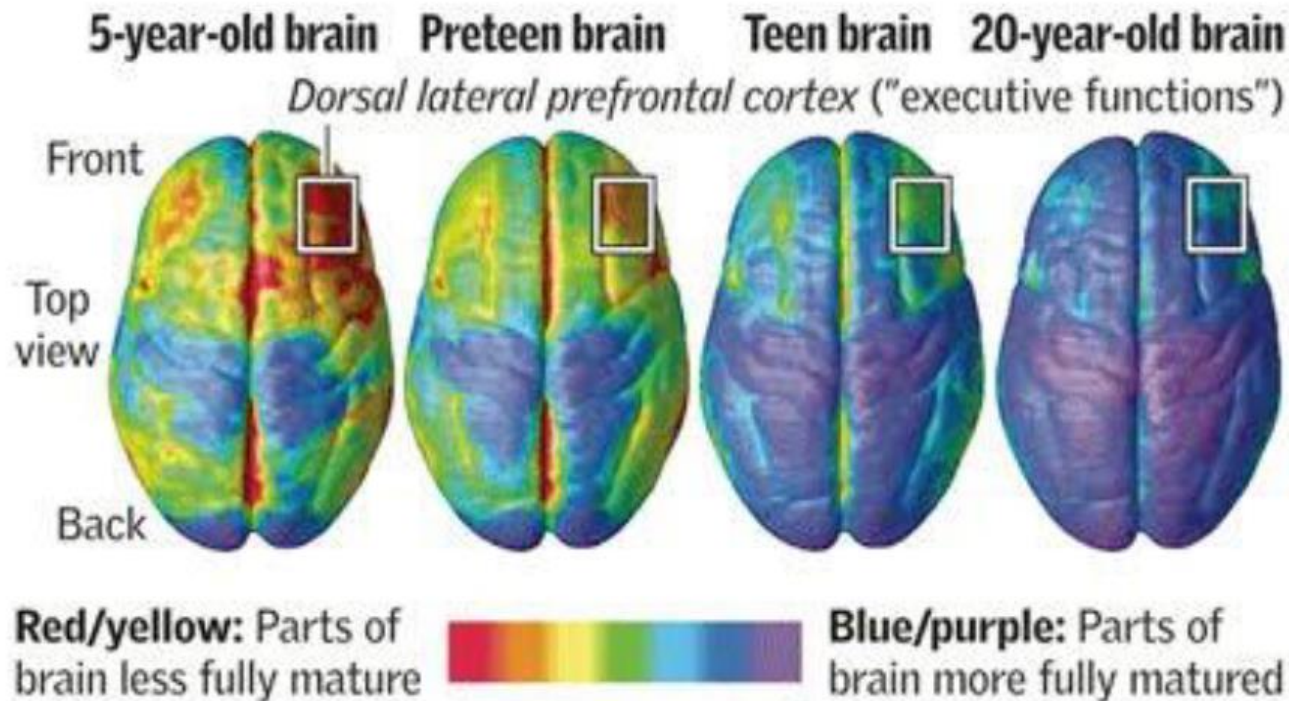
**Skąd się biorą zachowania ryzykowne
w okresie dorastania?**

Desynchronizacja obwodów neuronalnych

- **Mózgi nastolatków są „inne” niż mózgi osób dorosłych** (Kaczmarzyk, 2014)
- **Desynchronizacja obwodów neuronalnych** - poszczególne części mózgu (także kory) **dojrzewają w różnym tempie** stąd brak synchronizacji między ośrodkami a w konsekwencji dysfunkcje w zakresie zdolności poznawczych
- W okresie dorastania **dominuje układ emocjonalny** (limbiczny) **nad układem kontrolującym emocje** (korą przedczołową) (Glac, 2020)

Kora przedczołowa

- **Kora przedczołowa** to część mózgu, w której podejmowane są wszystkie **racjonalne decyzje** (ważenie wyborów, kontrolowanie reakcji emocjonalnych i impulsów oraz wydawanie sądów)



Sources: National Institute of Mental Health;
Paul Thompson, Ph.D., UCLA Laboratory of
Neuro Imaging

Thomas McKay | The Denver Post

Pobudzanie - hamowanie

- **Przeważają procesy pobudzenia** a **obniżeniu ulegają procesy hamowania**

Okres dorastania cechuje się **zmiennymi nastrojami** spowodowany
skokami stężenia dopaminy

*nerwowość, szybka męczliwość pracą, wrażliwość, drażliwość,
nadpobudliwość, przeczulenie, rozdrażnienie, niepokój, łatwe
przechodzenie pomiędzy nastrojami*

- W okresie dorastania dominuje poszukiwanie przyjemności i unikanie przykrości (zobowiązań)
- **Nie wszyscy** nastolatkwie i **nie każdy** w takim samym stopniu
- „Winne” jest **jądro półleżące** – u nastolatków tworzy się wcześniej i jest strefą przyjemności i nagrody

Skłonność do zachowań ryzykownych

Jest szczególnie okrutną ironią natury, że właśnie w tym czasie, kiedy mózg jest najbardziej wrażliwy, nastolatki najczęściej eksperymentują z narkotykami lub alkoholem...

- Młodzież bardziej niż dorośli jest podatna na **uszkodzący wpływ alkoholu na pamięć i zwiększone ryzyko wystąpienia problemów społecznych** (Crews i in., 2000; De Bellis, 2000; Tapert, Schweinsburg, 2005)

<https://pubs.niaaa.nih.gov/publications/aa78/aa78.htm>

Co zachowania ryzykowne zaspokajają młodym ludziom?

- Zaspokojenie najważniejszych potrzeb psychologicznych – miłości, akceptacji, uznania, bezpieczeństwa, przynależności
- Realizację ważnych celów rozwojowych – określenie własnej tożsamości, uzyskanie niezależności od dorosłych
- Poradzenie sobie z przeżywanymi trudnościami życiowymi (redukcja lęku i frustracji)

Sygnaty poważnego kryzysu

Procesy patologiczne w adolescencji

To co zawsze powinno niepokoić w okresie dorastania

- Zmiany pojawiają się i następują zbyt szybko
- Dochodzi do kumulacji wyzwań rozwojowych (wyzwań rozwojowych)
- Brak bezpiecznej bazy
- Relacje rodzinne usztywniają się (gdy dziecko wchodzi w okres dorastania rodzice w swoich funkcjach rodzicielskich usztywniają się)
- Istnieją osobowościowe zakłócenia w realizacji zadań rozwojowych

(Grzegorzewska, 2021)

Sygnaty poważnego kryzysu

Objawy świadczące o różnych problemów mogą być podobne do siebie, albo specyficzne

- Czy nasze dziecko zachowuje się inaczej niż zazwyczaj
- Czy jest coś co nas w tych zachowaniach niepokoi
- Czy wcześniej pojawiały się już trudne zachowania

Należy zwracać baczną uwagę na to co mówi dziecko

Sygnaty poważnego kryzysu

Nie należy lekceważyć żadnych sygnałów

- samouszkodzenia
- pożegnalna impreza,
- obdarowywanie przedmiotami, z którymi osoba była związana emocjonalnie,
- wzmianki o samobójstwie, śmierci i / lub o poczuciu bezsensu życia, bezradności (słowne i pozasłowne, na przykład w stroju, ekspresji plastycznej, czy muzycznej); „*Jestem ciężarem*”, „*Lepiej byłoby ze sobą skończyć*”, „*Nie chce mi się żyć*”, „*Życie jest bez sensu*”
- wyszukiwanie haseł typu „samobójstwo”, „śmierć”
- gromadzenie leków
- izolowanie się od innych

Sygnaty poważnego kryzysu

- odmowa uczestniczenia w zajęciach, spotkaniach, rozmowach,
- udzielanie skąpych odpowiedzi na pytanie o samopoczucie,
- unikanie odpowiedzi o plany życiowe, o sytuację osobistą czy rodzinną,
- odmowa przyjmowania posiłków albo zubożenie wobec odżywiania się,
- odwiedzanie stron udzielających wskazówek, jak radzić sobie w trudnej sytuacji życiowej,
- zaniedbywanie własnego wyglądu (nie wynikające z mody)
- agresja
- brak reakcji na pochwały

Sygnaty poważnego kryzysu

- Nieuzasadnione wysiłkiem zmęczenie (poczucie zmęczenia, przewlekłe zmęczenie)
- bezsenność
- „trudne poranki”
- Dolegliwości somatyczne (maski depresji) - u nastolatka mogą także świadczyć o używaniu narkotyków np. bóle brzucha, biegunki albo zaparcia, chroniczny katar, kaszel

**Jakie są najskuteczniejsze
czynniki chroniące nasze dzieci?**

Najskuteczniejsza profilaktyka

Najskuteczniejszym **czynnikiem chroniącym**
przed zagrożeniami społecznymi

jest zbudowanie **dobrych relacji** z dzieckiem

Podstawą dobrych relacji jest **SZACUNEK**

Ważne pytanie

Jaka jest Twoja relacja z dzieckiem?



Co sprawia, że ta relacja jest jaka jest?

Co robisz żeby ją utrzymać / żeby była lepsza?

Co jeszcze możesz zrobić?

Co robić by nie pogłębiać przepaści?

- Konieczne jest **uwolnienie się od kontekstu swojego życia**, w tym dzieciństwa i dorastania w czasach bardziej stabilnych i przewidywalnych niż świat naszych dzieci, wnuków i uczniów – **niestabilny i nieprzewidywalny**

Procesy patologiczne w adolescencji

Postawa **NADMIERNIE CHRONIĄCA** jest dziś niekorzystna!

- Żyjemy w świecie **szybkodziennym i niestabilnym**, **nadmierne przyzwyczajanie się do stabilności utrudnia adaptację** – rodzina powinna wprowadzać elementy uczące życia w świecie „drgającym”
(Brzezińska, 2021)
- Żyjąc w **płynnej rzeczywistości (płynnej ponowoczesności)** (niepewnej) konieczne jest kształtowanie u młodych ludzi **gotowości do zmiany**

Co robić by nie pogłębiać przepaści?

- aktywnie szukać bliskiego kontaktu z osobami młodszymi od siebie
- pielęgnować te kontakty (więcej słuchać i pytać niż mówić i doradzać)
- uczyć się od młodszych jak najwięcej jest to warunek **TWÓRCZEGO PODEJŚCIA** do własnego życia
- być osobą znaczącą dla młodszych (Brzezińska, 2021)

Jak rozmawiać z nastolatkiem?

Bywa, że wyczerpiesz swoje możliwości a poziom bezradności sprawi, że będziesz potrzebować zasięgnięcia rady specjalisty.

Musi się to jednak odbywać

za porozumieniem z dzieckiem

i z poszanowaniem jego godności

Jak rozmawiać z nastolatkiem?

Komunikat „Ja” „My” a nie „Ty - (jesteś jakiś)”

- **Bardzo się martwię, gdy...**
- **Boję się...**
- **Jest mi smutno, gdy widzę.....**
- **Chciałbym / Chciałabym Ci jakoś pomóc...**
- **Wydaje mi się, że...**
- **Może poszlibyśmy razem...**
- **Bardzo cię kocham...**
- **Jesteś dla mnie ważny...**

Podsumujmy

- ✓ **Podstawą każdej dobrej relacji jest SZACUNEK**, wzajemne słuchanie się, wykształcenie zdolności do akceptacji faktu, że **inni mają prawo do swoich poglądów a te poglądy wcale nie muszą być mniej wartościowe od naszych**
- ✓ **Dzieci obserwują rodziców** (co dorośli mówią i co robią), wyciągają z tego wnioski i odpowiadają często swoim zachowaniem na postawy rodziców (np. ich niekonsekwencję, brak szacunku do dziecka, niegodne zachowania)

Podsumujmy

- ✓ **Konflikty z rodzicami w okresie dorastania są spowodowane naturalną potrzebą autonomii i chwiejnością nastrojów, z którymi nastolatek sobie nie radzi – konieczna jest nasza obecność i gotowość do udzielania wsparcia. Dzieci w odróżnieniu od dorosłych posiadają mniejszy arsenał narzędzi do radzenia sobie w sytuacjach kryzysowych.**
- ✓ Dziecko powinno być przekonane, że rodzice je **bezwarunkowo kochają** (nie tylko wtedy, gdy jest grzeczne, albo osiągnie sukces). **Poczucie osamotnienia** prowadzi do desperackiego poszukiwania przez dziecko wsparcia, także w niebezpiecznych miejscach

Podsumujmy

- ✓ Unikajmy zachowań toksycznych: krzyku, zrzędzenia, wyśmiewania, ośmieszania (zastanówmy się co chcielibyśmy usłyszeć w podobnej sytuacji od swoich rodziców, nauczycieli?)
- ✓ Stawiaj jasne granice, czyń to spokojnie, poświęć czas na rozmowę z dzieckiem czy je rozumie i wyjaśnij dlaczego są potrzebne.
- ✓ Unikaj twardych kwantyfikatorów („**Ty nigdy**”, „**Ty zawsze**”)

Podsumujmy

- ✓ **Twórzmy dobrą przestrzeń dialogu**
- ❑ Dziecko i tak dostrzega rodzinne problemy, warto mu pomóc je przepracować, żeby zrozumiał i wyciągnął własne wnioski. Poznaj punkt widzenia dziecka, pytaj dlaczego tak sądzi.
- ❑ Warto podjąć każdy temat, który interesuje dziecko. Nie bój się rozmawiać o polityce, narkotykach,, zachowaniach seksualnych, kłopotach rodzinnych np. rozwodzie w rodzinie, kłopotach zdrowotnych, skrajnych poglądach wyznawanych przez członka rodziny, polityce
- ✓ Jeśli popełnisz błąd nie wstydź się przeprosić – zyskasz szacunek