

# Seminarium “Nastolatek i kryzys”

## Seminarium online 02.03.2024

### 1. Kryzys

Kryzys można rozumieć jako subiektywne odczuwanie lub doświadczanie/ odbieranie wydarzenia (jednorazowego) lub sytuacji (trwa dłużej) jako:

- trudnej do poradzenia sobie
- przy pomocy posiadanych, dostępnych na ten moment, **zasobów** (wewnętrznych/ zewnętrznych),
- gdy dotychczas stosowane **sposoby radzenia sobie** z trudnościami nie działają,
- której towarzyszy poczucie **cierpienia** i które zaburza równowagę emocjonalną/codziennie funkcjonowanie.

Kryzys **rozwojowy** (tzw. normatywny) jest naturalną częścią życia każdego człowieka i jest związany ze skokami rozwojowymi. Kryzys **sytuacyjny** natomiast jest reakcją na zdarzenie/ wydarzenia, może wynikać z zaburzeń psychicznych, choroby.

Kryzys przeżywany w wieku nastoletnim jest specyficzny ze względu na czynniki wewnętrzne jak i zewnętrzne, które razem tworzą kontekst sytuacyjny.

Do elementów **konstrukcji psychicznej** nastolatka, które determinują sposób przeżywania przez niego kryzysu można zaliczyć:

- bycie w “zmianie” - nie rozumie siebie, nie poznaje, skrajne i zmienne emocje
- większa emocjonalność/ gorsze regulowanie emocji/ nierozwinięty płót przedczołowy – krzyki, trzaskanie drzwiami, „obrażanie”, podatność na stres
- czarno-białe widzenie, generalizowanie – wszyscy, nigdy, na zawsze...
- skrajne, “nienaturalne” zmiany nastrojów – od entuzjazmu do smutku, przygnębienia
- silne reakcje emocjonalne na błahe (z perspektywy dorosłego) zdarzenia
- podleganie “władzy” nauczycieli, rodziców, a co za tym idzie niskie poczucie sprawczości, duże zależności - bezsilność, brak nadziei/ wiary we własne możliwości
- egocentryzm – odbieranie zdarzeń, słów w odniesieniu do siebie, skupienie na ocenach “z zewnątrz”
- trudność z odczytywaniem emocji, niska empatia, wynikająca z wciąż rozwijającego się mózgu
- wysoka wrażliwość na wykluczenie z grupy
- skłonność do dzielenia się problemami z rówieśnikami raczej niż z dorosłymi



## 2. Jakie czynniki zewnętrzne wpływają na dobrostan współczesnych nastolatków?

- przestymulowanie/ przebodźcowanie: nieskończone źródła inspiracji - zagubienie vs. budowanie spójnej tożsamości
- niestabilność świata: doświadczenie pandemii (niepewność, bezradność, konieczność zmiany stylu życia, samotność), konflikty zbrojne, kryzys gospodarczy, kryzys klimatyczny/ zanieczyszczenie środowiska
- wyzwania cyfrowego świata/ gwałtowny rozwój technologii – stałe poddawanie ocenie/ obsesja piękna, cyberprzemoc/ hejt, nierealistyczne standardy oceny
- osłabienie więzi międzyludzkich/ zaburzenie „wspólnoty” (rodzina, rówieśnicy, świat wirtualny) i kryzys autorytetów tradycyjnych na rzecz np. youtuberów

Zmiany w zachowaniu nastolatka mogą wynikać z naturalnych zmian charakterystycznych dla tego wieku, zdrowych i potrzebnych do prawidłowego rozwoju, ale mogą też być oznaką kryzysu, np: nadmierna senność, izolowanie się czy zwracanie większej uwagi na swoją wagę.

Rodzicowi nie zawsze łatwo to rozpoznać. Co może pomóc?

- uważna obecność/ wspólny czas
- wiedza nt. zmian charakterystycznych dla wieku nastoletniego
- holistyczne spojrzenie na zmiany (z uwzględnieniem różnych poziomów kryzysu oraz systemu rodzinnego)
- szczerza, nieoceniająca komunikacja
- długotrwałość i stabilność zmian
- „wszechobecność” zmian (w różnych obszarach: dom/ szkoła/ znajomi)
- **intuicja rodzica**
- warto sprawdzić, jeżeli są wątpliwości (kontakt ze specjalistą)!

## 3. Wsparcie

Żeby skutecznie wspierać nastolatki w kryzysie warto przyjrzeć się sobie w trzech obszarach:

1. przekonań/ myśli automatycznych
2. emocji
3. zachowań

Przypomnij sobie sytuację, kiedy twoje dziecko było w kryzysie. Co wtedy czułeś, co myślałeś, czy uruchomiły Ci się jakieś przekonania, które mogły utrudniać udzielenie mu/ jej pomocy? Czy Twoje zachowania wzmacniają czy osłabiają Waszą relację?



## Ad 1

Przykłady myśli/ przekonań, które mogą utrudniać wsparcie:

- nt. kryzysu psychicznego - "nic się nie dzieje, gdyby miało problem, to bym widziała", "teraz to co drugi ma depresję",
- nt. "trudnych" emocji: „Złość piękności szkodzi”, „a co to za powód, żeby płakać?!”, „jak się uspokoisz, to porozmawiamy”
- nt. przyczyn powstawania problemów - "za dobrze mają i tak wymyślają...", "depresja bierze się z „nicnierobienia”,
- nt. wsparcia specjalistycznego - "kto normalny chodzi do psychiatry", "co to gadanie pomoże", „leki psychiatryczne uzależniają”
- nt. samobójstwa/ prób: "rozmowa na temat samobójstwa może je zachęcić do tego", „tak tylko mówi, żeby dostać to, co chce”
- nt samookaleczeń: „teraz to taka moda”.

## Ad 2

W rodzicach mogą pojawiać się różne emocje, warto je rozpoznać i zaopiekować. To może być:

- lęk/ panika: o przyszłość dziecka, o utratę dawnego życia,
- bezsilność, uczucie bezradności - chaos albo pustka,
- poczucie winy i uczucie porażki, że jest się złym rodzicem,
- złość, często tłumiona,
- rozczarowanie,
- zazdrość,
- wstyd przed rodziną, znajomymi, przed stygmatyzacją

## Ad 3

Jakie reakcje rodziców nie będą wspierające?

1. Brak reakcji/ ignorowanie/ omijanie tematu
2. Utknięcie w bezradności
3. Oczekiwanie natychmiastowej poprawy
4. Nadmierne skupienie się na sobie
5. Krytyka przyjaciół
6. Nienaturalne odciąganie uwagi/ udawany entuzjizm
7. Nadmierna uległość

Rodzic ma prawo być zagubiony, nie wiedzieć, co robić. Warto wtedy poszukać pomocy innych dorosłych i/ albo specjalistycznego wsparcia dla siebie.



#### 4. Depresja, Samouszkodzenia, próby samobójcze

Objawy depresji to m.in.:

- Smutek
- Poczucie braku nadziei i sensu życia
- nawracające myśli o śmierci i samobójstwie
- spadek energii
- nadmierna męczliwość
- poczucie bezradności
- zaburzenia koncentracji uwagi
- wzrost lub spadek apetytu
- zmiana wzorca snu
- niskie poczucie własnej wartości
- Rezygnacja z zainteresowań i aktywności

Samouszkodzenia

Samouszkodzenia są jednym ze sposobów na zredukowanie bólu, dyskomfortu psychicznego  
- nie są celem samym w sobie.

Sygnały ostrzegawcze mówiące o możliwości występowania samouszkodzenia m.in. :

- Ślady na skórze: zadrapania, skaleczenia, siniaki.
- Ubrania nieadekwatne do pogody, .
- Unikanie aktywności, podczas których mogą zostać odsłonięte rany,
- Noszenie przy sobie ostrych narzędzi,
- Długie spędzanie czasu w toalecie, w odosobnionych miejscach
- Zamieszczanie w mediach społecznościowych lub przesyłanie w wiadomościach zdjęć, filmów, opisów dotyczących autoagresji.
- Zgłoszenia rówieśników dotyczące zaobserwowanych przez nich aktów samouszkodzeń lub ich efektów.

**Warto pamiętać, że samouszkodzenia to nie próby samobójcze.**



*Zachowania samobójcze to określenie zbiorcze dla takich zjawisk jak: próba samobójcza, samobójstwo, myśli i tendencje samobójcze . Niezwykle istotną kwestią jest podstawowe rozróżnienie dotyczące samobójstwa i próby samobójczej. Samobójstwo to działanie zakończone zgonem jednostki. Próba samobójcza to zachowanie mające na celu uszkodzenie własnego ciała z intencją odebrania sobie życia*

Źródło: (raport "życie warte jest rozmowy)

#### Sygnały ostrzegawcze

1. Trudna sytuacja życiowa m.in. konflikty w rodzinie, samotność, przemoc
2. Traумы, sytuacje stresowe np. Śmierć bliskiej osoby
3. Wzmianka o śmierci
4. Niepokojące komunikaty dziecka: np.
  - a. Lepiej dla wszystkich, gdyby mnie nie było
  - b. Życie jest bez sensu
  - c. Nie jestem nikomu potrzebny
  - d. Jestem beznadziejny, głupi, bezużyteczny
  - e. Nikt mnie nie kocha, nikomu na mnie nie zależy
  - f. Ciekawe, czy ktoś przyjdzie na mój pogrzeb
  - g. Nikt mnie nie rozumie i nie chce rozumieć
5. Gromadzenie środków, za pomocą których można popełnić samobójstwo
6. Poczucie beznadziejności swojej sytuacji
7. Zmiana w funkcjonowaniu twojego dziecka niepokoi jego przyjaciół
8. Narastające zmiany w zachowaniu.

## **5. Co może zrobić rodzic**

### **a. Zauważyć, podzielić się tym co widzi**

Jako rodzice obserwujemy dzieci, możemy powiedzieć, że widzimy zmiany w zachowaniu, że są one dla nas niepokojące.

### **b. Zapytać**

Warto rozmawiać i pytać dziecko czy coś się dzieje? Co się dzieje? Jak ja mogę pomóc. Warto przygotować się do rozmowy. np. jeśli zauważamy, że dziecko się samookalecza, warto zdobyć wiedzę na ten temat.

### **c. Być wytrwałym bez presji**



Jeśli dziecko nie chce rozmawiać, nie odpowiada na kontakt czy pytania, to warto próbować, dawać sygnał, że się jest, ale bez presji.

**d. Posłuchaj i bądź ciekawy**

Często dziecko zarzucają rodzicom, że oni ich nie słuchają, bo wiedzą lepiej. W sytuacji kryzysu czy depresji, jeśli dziecko daje znać, że coś się dzieje i chce mówić, wysłuchajmy go, nie koniecznie od razu szukajmy rozwiązań. Sprawdzajmy czego dziecko potrzebuje.

**e. Nie bój się powiedzieć “Nie wiem”**

Jako rodzice, czasem nakładamy na siebie ogromne wymagania, że musimy wiedzieć. To nieprawda, możemy nie wiedzieć. możemy szukać, pytać, zastawiać się. Jeśli nasze dziecko przychodzi i mówi coś, a my nie wiemy jak zareagować, to możemy powiedzieć, że nie wiem, ale poszukam pomocy, wiedzy, pomogę ci.

**f. Nie składaj pustych obietnic**

Jeśli mówię do dziecka, poszukam pomocy - to jej szukam, jeśli mówię, pogadamy o tym za godzinę - to rozmawiamy za godzinę itd.

**g. Nie obrażaj się**

Jeśli nastolatek mówi trudne dla nas słowa, np. “nienawidzę cie”, “to twoja wina” - to starajmy się nie brać tego do siebie - choć to są mocne słowa. Warto bardziej popatrzeć na to jakna wskazówkę, jak zaproszenie do świata dziecka, w którym aktualnie dzieje się coś złego i być może jednym narzędziem, w którego może skorzystać nastolatek są tylko te słowa.

**h. Nie bagatelizuj**

Jeśli przychodzi Ci do głowy zdanie “to nie są prawdziwe problemy” - ugryź się w język - dla nastolatka to są bardzo prawdziwe problemy i tylko potraktowane poważnie mają szansę na dobry finał.

**i. Nie mów “wszystko będzie dobrze”**

Nawiązując do tego, aby nie umniejszać i nie bagatelizować, warto sprawdzić, dlaczego mam ochotę powiedzieć “nie martw się, wszystko będzie dobrze” - co się za tym kryje, czy to mi jest trudno z tymi emocjami, czy to wynika z mojego doświadczenia, że np. wiem, że różne rzeczy mijają. I ok, tak może być, ale tego rodzaju pocieszenie, mogą przynieść odwrotny skutek. Mogą utwierdzić nastolatka w przekonaniu, że rodzic go nie słucha, nie traktuje poważnie.



#### **j. Zaopiekuj się sobą**

Rodzice, których dzieci przeżywają różnego rodzaju kryzys mogą mierzyć się z własnymi niepokojami. To jest w porządku, ważne tylko, żeby nie obarczać tym dziecka. Takie obarczanie, może wzbudzić w nim poczucie winy, może myśleć, że "Zawiódł rodziców". Warto zaopiekować się sobą, swoimi myślami i uczuciami, a one mogą być bardzo różne - od tego, że zawiódłem jako rodzic, po złość na los, drugiego rodzica, sytuację czy własne dziecko.

#### **k. Poszukaj specjalistycznej pomocy**

Jeśli Cię niepokoi to co się dzieje się z twoim dzieckiem, nie czekaj, działaj. Szukaj pomocy, porozmawiaj z psychologiem szkolnym, z wychowawcą swojego dziecka, poszukaj psychologa lub psychiatry, porozmawiaj z innymi rodzicami

#### **l. Działaj**

Twoje dziecko potrzebuje pomocy, to odpowiedzialnością rodziców jest, aby ją otrzymało. Jeśli widzisz, że istnieje ryzyko podjęcia przez dziecka próby samobójczej, nie czekaj - jedź z nim do szpitala. Nie negocjuj, ratuj.

#### **ł. Pamiętaj**

Wychodzenie z kryzysu to proces. Czasem jest tak, że ciężko nam spojrzeć na trudności psychiczne jak na chorobę. Warto popatrzeć na nie, jak na poważne złamanie nogi. Jeśli dziecko miałoby złamaną nogę, czy ściągnęlibyśmy wcześniej gips, czy kazalibyśmy mu od razu biegać? Z kryzysami psychicznymi czy depresją jest tak samo, wychodzenie z nich może potrwać.

#### **m. Uznawaj**

Uznawaj to jak czuje się Twoje dziecko, pomocne może być powiedzenie, że dziecko ma prawo tak się czuć.

### **6. Pomocne słowa**

- jestem
- wiedzę, że ci trudno
- nie wiem co się dzieje, ale chce ci pomóc
- widzę, że nie chcesz teraz rozmawiać, ale możesz do mnie przyjść kiedy będziesz gotowy/gotowa, a ja będę sprawdzać
- kocham cię
- jesteś dla mnie ważny/ ważna
- Nie wiem, co przeżywasz, ale bardzo chcę to zrozumieć.
- masz prawo tak się czuć
- Dziękuję, że dzielisz się ze mną swoimi problemami.



- Nie wiem, co mogę teraz powiedzieć, ale to dobrze, że mówisz mi o swoich problemach.

## 7. Gdzie szukać pomocy

- 112 - w przypadku zagrożenia zdrowia i życia
- Szkoła i Poradnie Psychologiczno pedagogiczne
- Ośrodki Pomocy Społecznej i Centra Pomocy Rodzinie
- NGO-sy (Fundacje, stowarzyszenia)
- Sektor prywatny: gabinety psychiatrów, psychologów, psychoterapeutów
- Lekarz pierwszego kontaktu
- Lekarz Psychiatra NFZ
- Centrum Zdrowia Psychicznego
- Wykaz ośrodków ochrony zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży

<https://www.nfz.gov.pl/dla-pacjenta/informacje-o-swiadczeniach/ochrony-zdrowia-psychicznego-dzieci-i-mlodziezy/>

Pomocne telefony:

Telefon dla rodziców i nauczycieli w sprawie bezpieczeństwa dzieci [www.800100100.pl](http://www.800100100.pl) tel. 800 100 100 e-mail: [pomoc@800100100.pl](mailto:pomoc@800100100.pl)

Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży [www.116111.pl](http://www.116111.pl) tel. 116 111

Ogólnopolski Telefon Zaufania Fundacji ITAKA dla dzieci, młodzieży i ich opiekunów [www.liniadzieciom.pl](http://www.liniadzieciom.pl) tel. 800 080 222 e-mail: [porady@liniadzieciom.pl](mailto:porady@liniadzieciom.pl)

Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka [www.brpd.gov.pl](http://www.brpd.gov.pl) tel. 800 12 12 12

Centrum Wsparcia dla Osób w Stanie Kryzysu Psychicznego <https://liniawsparcia.pl> tel. 800 70 2222

Kryzysowy Telefon Zaufania [www.psychologia.edu.pl/116123.html](http://www.psychologia.edu.pl/116123.html) tel. 116 123

Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie Niebieska Linia [www.niebieskalinia.org](http://www.niebieskalinia.org) tel. 800 120 002 e-mail: [niebieskalinia@niebieskalinia.info](mailto:niebieskalinia@niebieskalinia.info)

Telefon Zaufania dla osób LGBT+ oraz ich rodzin i bliskich [lambdawarszawa.org](http://lambdawarszawa.org) [jeslitoslyszysz.pl](http://jeslitoslyszysz.pl) tel. 22 628 52 22 e-mail: [poradnictwo@lambdawarszawa.org](mailto:poradnictwo@lambdawarszawa.org)

Linia Wsparcia dla Osób w Żałobie Fundacji NAGLE SAMI [www.naglesami.org.pl](http://www.naglesami.org.pl) tel. 800 108 108



Telefon Zaufania i Poradnia Online Uzależnienia Behawioralne

[www.uzaleznieniabehawioralne.pl](http://www.uzaleznieniabehawioralne.pl) tel. 801 889 880 e-mail:

[poradnia@uzaleznieniabehawioralne.pl](mailto:poradnia@uzaleznieniabehawioralne.pl)

## **8. Materiały dla rodziców - przydatne linki:**

Czym jest depresja 4 minutowy film TED

[https://www.ted.com/talks/helen\\_m\\_farrell\\_what\\_is\\_depression/transcript?language=pl&subtitles=pl](https://www.ted.com/talks/helen_m_farrell_what_is_depression/transcript?language=pl&subtitles=pl)

Film "Niewidzialna depresja"

[https://youtu.be/\\_96\\_Ck\\_w\\_gw?si=68NJ2dLFSmk0z7i2](https://youtu.be/_96_Ck_w_gw?si=68NJ2dLFSmk0z7i2)

Poradnik dla rodziców, Forum przeciw depresji:

<https://forumprzeciwdepresji.pl/wp-content/uploads/nastoletnia-depresja-poradnik-dla-rodzicow.pdf>

Moje dziecko ma depresję - kto może pomóc

<https://zwjr.pl/artykuly/moje-dziecko-ma-depresje-lub-mysli-samobojcze-kto>

Poradnik dla rodziców

<https://zwjr.pl/artykuly/poradnik-dla-rodzicow>

Wykaz ośrodków ochrony zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży

<https://www.nfz.gov.pl/dla-pacjenta/informacje-o-swiadczeniach/ochrony-zdrowia-psychicznego-dzieci-i-mlodziezy/>

<https://www.facebook.com/NieUciekaj/>

<https://www.facebook.com/zyciewartejestrozmowy>

<https://zwjr.pl/> Życie warto jest rozmowy)

<https://forumprzeciwdepresji.pl/>

## **Książki:**

"Nie powiem Ci, że wszystko będzie dobrze" - Justyna Suchecka

„Blizny, które mówią więcej niż słowa. Samouszkodzenia nastolatków” – Daria Jęczyńska

"Depresja nastolatków. Jak ją rozpoznać, zrozumieć i pokonać - K. Ambroziak, A. Kołakowski, K. Siwek

"W pułapce myśli - dla nastolatków. Jak skutecznie poradzić sobie z depresją, stresem i lękiem"

L. Hayes, A. Bailey i J. Ciarrochi



“Myśli samobójcze u nastolatków”. Jak pokonać ból emocjonalny, odzyskać siłę i przywrócić życiu sens - Jeremy W. Pettit, Ryan M. Hill

## **Akademia Rodziców Nastolatka – wyzwania i możliwości**

- a. Program finansowany przez miasto stołeczne Warszawa
- b. Skierowany do rodziców i opiekunów nastolatków w wieku 12+
- c. Profil programu na FB

<https://www.facebook.com/AkademiaRodzicowNastolatka>

- d. Zapisy do newslettera

<https://tiny.pl/cdc48>

- e. Zapisy na bezpłatne konsultacje rodzicielskie

Tel: 22 499 37 33 (telefon czynny pon.-pt. godz. 9.00-15.00)

- f. Program realizowany jest w ramach: Młoda Warszawa. Polityka Młodzieżowa M.St. Warszawy

<https://www.facebook.com/MlodaWarszawa>





