

Nastolatek w kryzysie

Autorka: Justyna Antolak-Szymańska



Photo by Anthony Tran on Unsplash

Zestawienie słów „kryzys psychiczny” i „nastolatek” mało kogo pozostawia obojętnym, a świadomość, że może to dotyczyć mojego dziecka, bywa dla rodziców paraliżująca.

O pogarszającym się stanie zdrowia psychicznego młodych ludzi alarmują specjaliści regularnie od kilku lat, ale również jest to gorący temat dla dziennikarzy. Rodzice często z przerażeniem i bezradnością obserwują swoich nastolatków mierzących się z depresją, lękami, samookaleczeniami. Co przyczynia się do takiej sytuacji? Czy można temu zaradzić? Jak rodzice, opiekunowie mogą wspierać młodych ludzi w przechodzeniu kryzysu?

Wiek dorastania charakteryzuje się dużą zmiennością nastrojów, niskimi umiejętnościami samoregulacji, dużą podatnością na stres i ponadstandardową koncentracją na sobie. Mózg nastolatków podlega gwałtownej reorganizacji. Często oni sami nie rozumieją swoich reakcji i nastrojów. Pod nieobecność w pełni ukształtowanych płatów przedczołowych, odpowiadających za świadome procesy poznawcze – m.in. myślenie, planowanie, podejmowanie decyzji, ocenę ryzyka, hamowanie pobudzenia – zachowaniem nastolatków kieruje tzw. mózg ssaczy, zwany też układem limbicznym. Jest to ewolucyjnie starsza część mózgu, która, mówiąc w bardzo dużym uproszczeniu, jest siedliskiem reakcji emocjonalnych. To tutaj też uruchamiają się reakcje na bodźce z zewnątrz.

A dzisiejszy świat nie jest dla nastolatków łaskawy. Najpierw nagła epidemia i zamknięcie w domu, potem wojna w Ukrainie i kryzys gospodarczy nią wywołany. Do tego dochodzą trwający do wielu lat kryzys szkolnictwa i gwałtownie zachodzące zmiany klimatyczne, wobec których świat zdaje się być bezsilny. Wszystko to powoduje dużo lęku, niepewności i osłabia nadzieję, że przyszłość przyniesie coś dobrego.

W okresie nastoletnim dzieci mają tendencje odsuwania się od rodziców. Przestają się dzielić swoimi przeżyciami, niechętnie się przytulają, potrafią zatrzaskać drzwi przed nosem albo rzucić „nie wtrącaj się w moje życie”. To naturalne i potrzebne, żeby ukształtować swoją tożsamość, jako osoby odrębnej, samodzielnej, zdolnej do funkcjonowania w zdrowej zależności od rodziców. Może natomiast powodować trudne do zaakceptowania przez rodziców zachowania i budować swego rodzaju mur, przez który trudno zauważyć, że nasze dziecko znajduje się w kryzysie.

Dlatego tak ważnym pierwszym krokiem wspierania nastolatka w sytuacji kryzysowej będzie zauważenie trudności dziecka. Oto sytuacje, które mogą zaniepokoić rodziców:

- zmniejszanie, czy wręcz rezygnacja z kontaktów z innymi – rodziną, ale też przyjaciółmi;
- zmiany zachowania dotyczące snu, jedzenia, ubioru;
- rezygnacja z aktywności, które dotychczas sprawiały dziecku przyjemność;
- trudności w nauce, pogorszenie ocen, wagarowanie;
- drażliwość, kłótniowość, wybuchowość albo przeciwnie obojętność, brak zaangażowania;
- mówienie o sobie źle, obwinianie się, sygnalizowanie poczucia braku nadziei.

Czy stwierdzenia typu „nic nie ma sensu” i „jestem do niczego” to chwilowe przesadne reakcje na niepowodzenie, czy już myśli samobójcze? Nie chce jeść tego, co wcześniej wprost uwielbiała – czy to anoreksja, czy chce się zdrowo odżywiać? Zamyka drzwi do pokoju – czy tam dzieje się coś niepokojącego, czy potrzebuje ciszy i spokoju? Czasami trudno to ocenić. Wszystkie te zachowania mogą być przejściowe i stanowić normalny etap dojrzewania, ale mogą być też sygnałami rozpoczynającego się lub już trwającego poważnego kryzysu.

Można w takiej sytuacji spróbować szczerze porozmawiać o tym, co zaniepokoiło rodzica. Warto więc pytać z troską i być gotowym na słuchanie. Bardzo ważne jest przyjęcie tego, co mówi nastolatek, bez oceniania, krytykowania, czy dobrych rad. Może też być tak, że nastolatek może sam nie wiedzieć, co się z nim dzieje. Wtedy rolą rodzica może być pomoc w nazywaniu emocji, czy zapewnienie, że będą w tym razem. Gdyby pierwsza rozmowa nie przyniosła efektów, warto się nie zrażać, ale też uznać prawo dziecka do tajemnicy. Chęć do dzielenia się swoimi przeżyciami jest mocno zależna od relacji, jaką wcześniej zbudowaliśmy z dzieckiem. Być może nastolatek nieświadomie „testuje” rodziców, czy będą przy nim nawet, jeżeli nie będzie chciał się podzielić tym, z czym się boryka. Często pomaga odpuszczenie tematu, ale tworzenie przestrzeni wspólnej (np. wspólny wyjazd, wyjście razem, wspólne aktywności), gdzie będzie okazja do rozmowy, nawet między słowami.

Żeby rodzic był gotowy przyjąć to, co mówi dziecko, musi zrozumieć, że jest ono odrębną istotą. Ma prawo do swojego zdania, emocji, pomysłów, które mogą być zupełnie inne od tego, jak go wychowano. To wymaga od rodzica zadbania o swoje emocje i być może poszukania pomocy innych dorosłych, również specjalistów. Dodatkowo rodzice z pewnością

będą potrzebowali wiele empatii, wyrozumiałości i pogodzenia się z tym, że etap wychowywania został zakończony.

To co się dzieje z dzieckiem, może być dla rodziców niezrozumiałe i podważać ich utrwalone przekonania, np. „powinno doceniać, jak dobre warunki mu stworzyliśmy”. Odpowiedzią na to wyzwanie może być przyjrzenie się swoim emocjom i temu, co za nimi stoi. A emocje mogą się pojawiać różnorodne, np. bezsilność, obwinianie się, rozpacz, złość, poczucie niesprawiedliwości. Nieocenioną pomocą będzie próba przyjęcia perspektywy dziecka, spojrzenie jego oczami na to, co się dzieje. Przypomnienie sobie tego, jaki ja byłem w jego wieku, może pomóc, ale niedobrze by prowadziło do porównań, jak np. „ja w jego wieku ostro zasuwałem i nie miałem czasu się tak mazać”.

Zdarza się też tak, że rodzice są tak sparaliżowani myślą o kryzysie dziecka, że pragną go oddać jak najszybciej w ręce specjalisty. W wielu przypadkach profesjonalna pomoc (lekarz psychiatra, psycholog, psychoterapeuta) może okazać się niezbędna i warto po nią sięgać, ale obecność bezpiecznego, bliskiego dorosłego jest nie do przecenienia. Warto uczyć się udzielania emocjonalnego wsparcia. To może być najcenniejsza nauka, jaką pobierzemy jako rodzice.

Artykuł powstawał w ramach programu: Akademia Rodziców Nastolatka – wyzwania i możliwości, finansowanego przez m.st. Warszawa