

Danuta Hałasiewicz-Tokarska

Wsparcie postpandemiczne dzieci i młodzieży



Sytuacja pandemiczna stała się dla wielu osób sytuacją kryzysową. Nie był to naturalny kryzys, jakich często doświadczamy w życiu, ale kryzys sytuacyjny, wyjątkowy, nieporównywalny dotychczas właściwie z żadnym innym. Doświadczenie licznych strat ekonomicznych, emocjonalnych, zaburzenie poczucia stabilności dotyczyło większości ludzi, zarówno starszych, jak i młodszych.

W dużym stopniu kryzysem dotknięci zostali młodzi ludzie, którzy na okres prawie dwóch lat zostali wyłączeni z tradycyjnej edukacji i zmuszeni do funkcjonowania w zupełnie odmiennym systemie edukacyjnym. Pod pewnymi względami uczyli się żyć od nowa.

Nie jest możliwe w krótkim artykule podsumowanie trudności, jakich doświadczyły dzieci i młodzież. Problemy, z którymi się mierzyli były problemami nowymi – takimi jak: edukacja zdalna i trudności z nią związane (komunikacyjne, techniczne, długotrwała koncentracja na informacjach płynących z ekranu komputera), izolacja (brak wzorców społecznych, zatrzymanie albo wręcz regresja rozwoju społecznego, brak zaspokojenia potrzeb realnego kontaktu z innymi). Należy zauważyć, że jednocześnie młodzi ludzie doświadczali problemów starych, które nabrały nowego wymiaru, a często zostały spotęgowane przez istniejącą sytuację. Mam na myśli tutaj trudności w rodzinie, związane chociażby z przemocą i z nadużywaniem alkoholu, trudności w kontaktach rówieśniczych. W ogromnym stopniu również nasiliły się problemy emocjonalne dzieci i młodzieży, a wręcz choroby psychiczne.

W psychologii jednym z modeli wyjaśniających funkcjonowanie człowieka w stresie jest model podatność-stres. Tłumaczy on rolę wpływu wewnętrznych predyspozycji człowieka oraz czynników zewnętrznych na pojawianie się różnego rodzaju zaburzeń czy chorób. Model ten zakłada, że w sprzyjających warunkach człowiek, nawet o dużej wrażliwości, może nie rozwinąć żadnego zaburzenia, z kolei w szczególnie niekorzystnej sytuacji nawet osoba mało podatna może poważnie zachorować lub rozwinąć określone zaburzenie. Model ten był często stosowany w wyjaśnianiu zachorowań na schizofrenię lub zaburzenia nastroju. Może jednak wyjaśnić również inne problemy o charakterze psychologicznym lub różne choroby, szczególnie psychosomatyczne.

Odwołując się do tego modelu możemy zauważyć, że w szczególnie niesprzyjającej sytuacji, jaką jest sytuacja pandemiczna, u wielu ludzi, zarówno wcześniej nie okazujących objawów zaburzeń psychicznych, jak i u ludzi mających już trudności w funkcjonowaniu, mogły nasilić się problemy o charakterze zaburzeń psychicznych.

Jako psycholog zaobserwowałam niewątpliwie wzrost różnego rodzaju trudności, nie zawsze bezpośrednio związanych z sytuacją pandemiczną, ale jej pośredni wpływ jest trudny do wykluczenia. W ostatnich kilkunastu miesiącach można zaobserwować więcej problemów o charakterze lękowym lub depresyjnym, a także dotyczących relacji międzyludzkich.

Jakie w związku z tym możemy podejmować działania?

Odnosząc się do tytułu powyższego artykułu, rolą nauczycieli, specjalistów, ale i przede wszystkim ważnych dorosłych w życiu dziecka, jest udzielanie podopiecznemu szeroko rozumianego wsparcia.

Wsparcie psychologiczne jest bardzo powszechnie używanym pojęciem – słyszymy je na co dzień w telewizji, używamy w języku nie tylko w opiniach, ale również w języku potocznym. Formalnie istnieją różne rodzaje wsparcia: społeczne, instrumentalne, emocjonalne, funkcjonalne, rzeczowe. Wsparcie psychologiczne jest tym, co choć nie ma do końca definicji, to jednak jest bardzo istotne i często towarzyszy nam w życiu codziennym.

Wielu z nas z tego wsparcia korzysta, a także takiego wsparcia udziela. Każdy jednak powinien odpowiedzieć sobie na pytania: Co jestem w stanie dać innym? Jak mogę pomóc? Gdzie są moje granice pomagania?

W powszechnym mniemaniu uważamy, że udzielanie wsparcia to dawanie rad. Takie myślenie bywa jednak często błędne. Dlaczego powinniśmy uważać na dawanie dobrych rad? Po pierwsze: mogą one być nieadekwatne do sytuacji, po drugie: mogą spowodować, że osoba będąca ich odbiorcą poczuje się słabsza i gorsza albo po prostu niezrozumiana, a po trzecie: dawanie dobrych rad może służyć zaspokojeniu naszego ego, poczuciu się bardziej kompetentnym, elokwentnym, itp. Tylko czy właśnie o to chodzi?

Wspieranie często polega po prostu na byciu obok – na przytuleniu, pokazaniu, że jesteśmy obecni. Czasami wystarczy przyznać, że nie wiemy, co ta druga osoba przeżywa, ale mimo to staramy się jej towarzyszyć w bólu. Może polegać też na gotowości, otwartości, na dawaniu drugiej osobie przestrzeni – „jak będziesz mnie potrzebować będę obok”.

W przypadku kryzysowych sytuacji najczęstszym błędem jest stwierdzenie, że „wszystko będzie dobrze”. Zdarzają się nieliczne sytuacje, gdy może to pomóc, ale pamiętajmy, że jest to obietnica, której być może nie będziemy w stanie dotrzymać. Może pełnić funkcję złudnej nadziei, która chwilowo uspokoi emocje, ale co wtedy, gdy sytuacja się pogorszy, gdy nie będziemy w stanie zapewnić „tego dobrego”? Dlatego też wskazane jest unikanie stwierdzeń ogólnikowych, wielokrotnie nie mających pokrycia w rzeczywistości. Jeśli nie wiemy co powiedzieć, lepiej przemilczeć. I nawet w przypadku dzieci, a szczególnie młodzieży, lepsza jest mniej przyjemna, ale szczerza odpowiedź, niż piękne kłamstwo.

Mówiąc o wsparciu postpandemicznym należy uwzględnić jeszcze dwa ważne aspekty: działania zalecane w ramach interwencji kryzysowej oraz bu-

dowanie (albo w tym wypadku – odbudowywanie?) ogólnej odporności na stres. Biorąc pod uwagę naszą wiedzę na temat chociażby wcześniej wspomnianego modelu podatność-stres oraz interwencji kryzysowej, nasze działania powinny opierać się na: wzmocnieniu indywidualnej odporności, która pomoże zmniejszyć wahania w przypadku niestabilnej sytuacji, a także na normalizowaniu tych działań, które jesteśmy w stanie znormalizować.

Interwencja kryzysowa wskazuje na kilka podstawowych aspektów w działaniu, m.in. stabilizację i normalizację. Pojęcia stabilizacji nie muszą wyjaśniać. W przypadku normalizacji chodzi o powrót po sytuacji kryzysowej do podejmowania czynności, którymi się wcześniej zajmowaliśmy, tj. chodzenie do szkoły, pracy, na różne zajęcia. Niewątpliwie liczne obostrzenia, częste zmiany w funkcjonowaniu, zaburzają te naturalne procesy, które powinny następować po każdej sytuacji kryzysowej. Jednak mimo to, w każdym działaniu interwencyjnym taki aspekt powinien się znaleźć. Co możemy robić w takiej sytuacji? Odpowiedź brzmi: powinniśmy starać się przywrócić w miarę naszych możliwości normalne funkcjonowanie – codzienne czynności, rytuały, zawierające zarówno obowiązki pozwalające na poczucie bycia „osadzonym” w rzeczywistości, jak też i drobne codzienne przyjemności, wspólne wykonywanie różnych rzeczy. Normalizacja sprzyja poczuciu bezpieczeństwa, pozwala na znalezienie czegoś stałego w życiu. Dzieci mogą nie być w stanie tego zauważyć i docenić, ale to jest nasza rola. To my mamy obowiązek pokazać, jak drobne rzeczy mogą cieszyć, jak możliwość wykonywania codziennych czynności i rytuałów może być ważna i przyjemna. Zauważenie drobnych radości, cieszenie się np. otaczającą nas przyrodą, czytaniem książki, wspólnym obejrzeniem filmu – dla wielu ludzi może stanowić wyzwanie, biorąc pod uwagę wiele spektakularnych rzeczy, które wcześniej nam dosyć swobodnie oferowano. Pamiętajmy, że nie zawsze od nas zależy, jakie rzeczy są, ale w dużym stopniu od nas zależy, jak wiele z nich będzie spostrzeganych.

Wspomniałam wcześniej również o kształtowaniu odporności psychicznej. Stres jest aktualnie jednym z najczęściej podejmowanych problemów w psychologii. Wiedza na ten temat często jednak nie pociąga za sobą realnych działań. W radzeniu sobie ze stresem nie pomagają cudowne metody lub też pigułki, ale nasze codzienne działania wzmacniające odporność. Mimo, że wiele wiemy na ten temat, kto z nas z czystym sumieniem odpowie, że dba o: zdrowy sen lub jedzenie, aktywność fizyczną, czas wolny? Kiedy rozmawiam ze znajomymi lub ze swoimi klientami, zawsze słyszę: „ale proszę pani to nie takie proste, mam tyle rzeczy do zrobienia”. Pytam więc: jak masz zamiar zrobić te

rzeczy, jeśli nie masz siły i możliwości skoncentrowania się? Jeśli zmęczenie powoduje narastającą irytację? Ucząc dzieci radzenia sobie ze stresem przede wszystkim powinniśmy zacząć od siebie, pokazując, że sami potrafimy zadbać o swój czas, zdystansować się, czy też reagować spokojnie na różne sytuacje. Nie jest to proste? Oczywiście. Nie zawsze coś, co wydaje się proste jest łatwe, i – jak każda umiejętność – wymaga ćwiczenia. Przydatne mogą być ćwiczenia z nurtu „mindfulness” albo jakiegokolwiek formy relaksacji i medytacji, pozwalające na 10 minut przerwy. Niezbędne jest również wprowadzenie do naszego planu dnia aktywności fizycznej, zaczynając nawet od 5 minut dziennie. Konieczne jest zwrócenie uwagi na swoje codzienne rytuały, nawyki – czyli czynności, które powodują, że tracimy czas, ale jednocześnie nie odpoczywamy, tj.: częste zaglądanie do telefonu, odkładanie koniecznych czynności i jednocześnie nie wykonywanie niczego, a potem śpieszenie się ze zrobieniem tego, co wcześniej zaniedbaliśmy. Pamiętajmy, że zdrowy odpoczynek i organizacja czasu sprzyjają skuteczności, odporności i ogólnemu lepszemu funkcjonowaniu.

Powyższe zasady stanowią sedno funkcjonowania w stresie. Pracując z dziećmi i młodzieżą nad radzeniem sobie ze stresem stosuję wiele z nich, uświadamiając ich ogromne znaczenie dla poprawy radzenia sobie z nawet poważniejszymi trudnościami emocjonalnymi. Bardzo ważne jest przy tym, aby również rodzic zmienił swoje codzienne funkcjonowanie.

Na końcu wspomnę o kwestiach równie znaczących: rozmowie i uważności. Starajmy się rozmawiać z dziećmi wysłuchując ich i odwołując się do tego, o czym mówią. Słuchajmy ich potrzeb i uwzględnijmy, to, że w tej sytuacji wielokrotnie starają się, a te starania nie są zauważone. Doceńmy, że często muszą włożyć w jakąś czynność czy zadanie, co najmniej dwa, trzy razy więcej wysiłku niż wcześniej. Zwróćmy uwa-


gę na prostą rzecz – oni też są przemęczeni, ponieważ pracują 10-12 godzin na dobę.

Wsparcie bywa niedoceniane, ale bardzo ważne. Jako dorośli wiemy, że wystarczy czasami sama świadomość, że jest ktoś, na kim możemy polegać, nawet, gdy tej osoby akurat nie ma w pobliżu. W przypadku dzieci obecność wspierającego dorosłego może być nie tylko sposobem na poradzenie sobie z aktualnymi problemami, ale również na to, aby w przyszłości nabyć cech niezbędnych do zdrowego, prawidłowego funkcjonowania psychospołecznego, a także radzenia sobie z nowymi, niespodziewanymi wyzwaniami. Może być podstawą do budowania odporności, poczucia własnej skuteczności, ale również zaufania i życzliwości do innych ludzi.

Podsumowując, w moim odczuciu, wspierając dzieci w czasie i po pandemii, powinniśmy przede wszystkim zadbać o drobne, codzienne rzeczy – sen, odżywianie się, aktywność fizyczną. Wracając do wykonywania zwykłych czynności, starajmy się wprowadzać zdrowsze nawyki, zadbać o możliwość „nabrania oddechu”, ćwiczyć się w uważności na potrzeby, rozmawiać o trudnościach, zwracając uwagę na fakt, że nikt z nas nie musi z tymi trudnościami zostać sam. Sytuację pandemii możemy wykorzystać do budowania większej świadomości dotyczącej tempa naszego życia, a tym samym skorzystania z okazji do wprowadzenia w nim innej jakości – bliższej codziennym, drobnym czynnościom i radościom, które możemy pokazywać i uświadamiać dzieciom.

Danuta Hałasiewicz-Tokarska

Psycholog w Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej w Słupsku, działający głównie w nurcie terapii TSR, a także w ramach interwencji kryzysowej. Udziela wsparcia młodzieży w problemach emocjonalnych, kryzysach rozwojowych i sytuacyjnych.

 życie warte jest rozmowy

ŻYCIE

Miejsce, gdzie pomoc uzyskasz zarówno osobiście w kryzysie samobójczym, jak i szukające wsparcia dla kogoś, kto przeżywa trudności psychiczne czy zależe po samobójczą śmierć bliskiego.

Parasetał, że sięgniecie po pomoc jest pierwszym krokiem do pokonania kryzysu.

www.zwjzr.pl

W trosce o zdrowie psychiczne, Polskie Towarzystwo Suicydologiczne uruchomiło serwis „Życie warte jest rozmowy” www.zwjzr.pl. Dzięki platformie internetowej każdy, kto myśli o samobójstwie lub ma za sobą próby samobójcze otrzyma dostęp do rzetelnej wiedzy, wskazówek jak radzić sobie z kryzysem, a także będzie mógł napisać do specjalistów wiadomość online. Wsparcie na stronie otrzymają także Ci, którzy chcą pomóc bliskim będącym w kryzysie lub po próbie samobójczej. Projekt finansowany jest z funduszu prewencyjnego PZU SA.

