

# dePRESJA kontra nastolatki

---

Opracowała: Silvija Iwanow

# dePRESJA - bliżej, niż myślisz

---

– to hasło tegorocznej kampanii Fundacji ITAKA w związku z Ogólnopolskim Dniem Walki z Depresją. Z presją może zmagać się każdy, niezależnie od wieku. To problem, który dotyczy również nastolatków. Presja rodziny ma ogromny wpływ na młodzież. Dzieci są na takim etapie swojego życia, kiedy kształtuje się ich poczucie wartości, więc każda krytyka jest przyjmowana jeszcze mocniej - przekonuje Magdalena Wrzesień, psycholog z Fundacji ITAKA.

# Czym jest presja?

---

Presja to oddziaływanie na kogoś w taki sposób, aby skłonić lub zmusić tę osobę do czegoś. Kiedy myślimy o nastolatkach, to pierwszy rodzaj presji, jaki przychodzi nam do głowy, to presja rówieśnicza. Warto jednak zauważyć, że nam, dorosłym, także zdarza się stosować nacisk na nastolatków. Dzieje się tak np. wtedy, kiedy chcemy zmobilizować dziecko do nauki. Powtarzamy, że ma się uczyć, że przecież przed nim egzamin ósmoklasisty, który ma wpływ na wybór szkoły średniej. A szkoła średnia to pierwszy krok ku studiom i lepszemu życiu... Rodzice najczęściej myślą, że w ten sposób motywują swoje pociechy. Niestety jest jednak inaczej – taką formą komunikacji wzbudzają u nich lęk, niepewność, obniżają wiarę we własną skuteczność czy sprawczość. Presja rodziny ma ogromny wpływ na młodzież. Dzieci są na takim etapie swojego życia, kiedy kształtuje się ich poczucie wartości, więc każda krytyka jest przyjmowana jeszcze mocniej. (Magdalena Wrzesień – Fundacja ITAKA)

# Rodzice

---

Często też zdarza się, że rodzice słysząc w takich sytuacjach argumenty dziecka, zbywają je, mówiąc: przecież Ty się musisz tylko uczyć, za moich czasów... A przecież presja, jaką wywieramy na dzieciach, jest inna niż kilka dekad wcześniej.

Z pewnością są różnice między presją, jaką rodzice wywierają na dzieci obecnie, a tą, jaką wywierali 40 lat temu. Aktualnie młodzi ludzie są pod presją bycia online po to, aby natychmiast odpowiedzieć na post, relację, komentarz czy wiadomość. To przekłada się na krótszy i gorszy jakościowo sen oraz może obniżać samoocenę. Nieodpisanie na komentarz jest oznaką, że nastolatek nie nadąża za tym, co się dzieje, a w konsekwencji buduje przekonanie o sobie, że jest gorszy, co może prowadzić do zaburzeń psychicznych. Ich rodzice nie mieli do czynienia z czymś takim. Pozostaje więc pytanie, czy dorośli wymagają więcej niż wymagano od nich? W tym przypadku odpowiedź nie jest jednoznaczna. To zależy od konkretnych osób, poziomu świadomości i umiejętności rozmawiania z własnymi dziećmi.

# A co z presją rówieśniczą?

---

**Koleżanki i koledzy czasami potrafią dać nieźle w kość.**

Zazwyczaj kiedy mówimy o presji rówieśniczej, myślimy o czymś złym, a niekoniecznie tak jest. Presja działa w ten sposób: dziecko chce wpasować się w jakiś schemat, więc robi rzeczy, których nie chce robić i nie jest do nich przekonane. Czasami presja rówieśnicza może doprowadzić do pożądaných zachowań społecznych, kiedy np. nastolatek zaangażuje się w sport. W ten sposób młody człowiek zacznie dbać o swoje zdrowie i ostatecznie sam stanie się pozytywnym wzorem do naśladowania. Jednak ta historia może mieć też inne zakończenie: nastolatek może tak mocno zaangażować się w sport, że najważniejsze staną się dla niego ćwiczenia, a nawet rywalizacja. W ostateczności może to się zakończyć np. bigoreksją czy zaburzeniami odżywiania.

---

**W tym przypadku zahaczamy już o kwestie wyglądu. Jednak presja rówieśnicza jest związana także z innymi aspektami.**

Tak, wygląd to jeden z obszarów, którego może dotyczyć. Jednak nie jest jedynym. Obserwujemy również, jak młodzież ulega namowom grupy i np. zaczyna sięgać po alkohol, papierosy czy substancje psychoaktywne. Zdarza się, że kolega naszego dziecka zachęci je do kradzieży, dręczenia innego rówieśnika albo do niebezpiecznych czynności seksualnych.

# Co w takiej sytuacji mogą zrobić Rodzice?

---

Jeżeli rodzice zauważają bądź dostają informacje, że ich dziecko ulega namowom grupy, to pierwszym krokiem powinna być rozmowa z dzieckiem, ale rozmowa oparta na zrozumieniu, a nie pouczaniu. Warto też się zatrzymać i przyjrzeć, na ile ja jestem w stanie własnemu dziecku w tej sytuacji pomóc. Rodzice nie są takimi specjalistami jak psycholog, psychoterapeuta. Po pomoc psychologa można się zgłosić do Poradni Zdrowia Psychicznego, do Środowiskowego Centrum Zdrowia Psychicznego dla Dzieci i młodzieży, ale są też ośrodki I stopnia referencyjnego – ich lista jest dostępna na stronie Ministerstwa Edukacji Narodowej.

# Presja wewnętrzna

---

**Co z presją, jaką nastolatki nakładają same na siebie? Czego ona najczęściej dotyczy?**

Presja wewnętrzna dotyczy uporczywego myślenia o tym, że coś musimy zrobić. Ciężko określić, czego najczęściej dotyczy – bo pojawić się mogą różne kwestie. Może dotyczyć nauki, bycia najlepszym uczniem. Może dotyczyć wyglądu, kiedy młody człowiek, obserwując influencerów, próbuje im dorównać. Może być związana z zaburzeniami odżywiania i życia z presją ciągłego obniżenia wagi. Trzeba pamiętać, że presji wewnętrznej towarzyszy presja zewnętrzna, czyli nakładana przez dorosłych czy rówieśników.



---

**Od dwóch lat pandemia funduje dzieciakom emocjonalny rollercoaster. Z jakimi wyzwaniem muszą się mierzyć nastolatki w tym czasie? Czy obecna sytuacja to także pewien rodzaj presji?**

Rzeczywiście, czas pandemii nie sprzyja zarówno nastolatkom, jak i dorosłym. Dla części młodzieży zmiany dotyczące formy nauki są bardzo stresujące. W czasie lekcji online nastolatki mają dużą niechęć np. do włączenia kamery, co wynika z obawy przed oceną rówieśników. Dodatkowo, trudno jest nadążyć za programem, wymaganiami, które są dostosowane do zajęć prowadzonych w formie stacjonarnej.

---

To jednak nie koniec, bo zdalne nauczania i lockdowny mocno odbiły się na relacjach rówieśniczych. Przykładowo, uczniowie drugich klas liceum praktycznie się nie znają. Nie mieli czasu na integrację, bo po pierwszym miesiącu szkoły przeszli na nauczanie online, a kiedy w drugiej klasie rozpoczął rok szkolny – nie było już czasu na poznawanie się, bo trzeba było wziąć się za naukę. Na niektórych uczniach presję może wywoływać pilna potrzeba wparowania się w jakąś grupę, bo wcześniej nie mieli na to przestrzeni. To nie są łatwe czasy dla młodych. Oni naprawdę bardzo potrzebują wsparcia, a nie zawsze mogą w tej kwestii liczyć na rodziców.

# W jaki sposób nastolatek może dostrzec, że presja go przerasta?

---

Zarówno presja, jak i inne trudne sytuacje często objawiają się kłopotami z samopoczuciem. Jeżeli młoda osoba zauważy, że nie ma siły, ochoty wstać do szkoły, wszystko ją przerasta albo doświadcza lęku, to może sugerować, że dzieje się coś niepokojącego. Oprócz tego, co czujemy, myślimy i w jaki sposób się zachowujemy, to pewnych stanów emocjonalnych doświadczamy też cieleśnie. Np. kiedy się stresujemy, boli nas brzuch, trzęsą nam się ręce, pocimy się. Dlatego jeśli nasze ciało również daje nam niepokojące oznaki, warto skupić się na swoim zdrowiu psychicznym.

# Rówieśnicy?

---

**Czasami nastolatki szukają pomocy u rówieśników. Co dzieje się, gdy zamiast wsparcia znajdują tam niezrozumienie i są wyśmiewane?**

To trudne doświadczenie, ale mam nadzieję, że coraz rzadziej spotykane. Na szczęście młode pokolenie jest czujne i chce się edukować w zakresie zdrowia psychicznego. Jeśli jednak nastolatka spotka taką sytuację, to warto, aby podjął próbę sięgnięcia po pomoc u kogoś innego. To na pierwszy rzut oka może nie być proste. Bo do kogo się zwrócić, skoro nie rozumieją nas rówieśnicy oraz rodzice? Wtedy z pomocą przychodzą psychologowie - oni dadzą zrozumienie każdej osobie, która się do nich zwróci.

# Gdzie nastolatek może szukać pomocy

---

Wszystko zależy od sytuacji. Jeżeli młody człowiek nie ma odwagi zgłosić się do bliskich mu osób lub wie, że nie znajdzie u nich zrozumienia, może zadzwonić do jednego z telefonów pomocowych. Z takich numerów skorzystać również mogą rodzice nastolatków – znajdą tam nie tylko niezbędne wsparcie, ale również informacje, w jaki sposób pomóc dziecku. Fundacja ITAKA prowadzi dwie takie linie wsparciowe w ramach kampanii STOP DEPRESJI!

---

Pierwszą jest Antydepresyjny Telefon Zaufania 22 484 88 01 – dedykowany osobom chorującym na depresję oraz ich bliskim, a drugą Telefon Zaufania Młodych 22 484 88 04, który przeznaczony jest już wyłącznie nastolatkom i młodym dorosłym (do 25 r. ż.). Ta linia działa od poniedziałku do soboty w godzinach 11:00 - 21:00. W poniedziałki i wtorki psychologowie dyżurują na czacie, więc jeśli nastolatek nie ma warunków do prowadzenia rozmowy – może napisać. Jednak jeśli młody człowiek ma rodziców, dziadków czy innych opiekunów, którzy są wspierający – to może zwrócić się do nich. Może też skorzystać ze wsparcia pedagoga, psychologa szkolnego czy nawet wychowawcy.

# ZDROWIE PSYCHICZNE I TELEFONY ZAUFANIA

---

- 22 484 88 01 - Antydepresyjny Telefon Zaufania Fundacji ITAKA
- 116 123 - Telefon Zaufania dla Dorosłych
- 22 635 09 53 - Telefon Zaufania dla Osób Starszych
- 800 012 005 - Telefon Pogadania
- 800 108 108 - Bezpłatna Linia Wsparcia Dla Osób po stracie Bliskich Fundacji „Nagle Sami”
- 801 033 242 - Infolinia „Anonimowych Alkoholików”
- 22 628 52 22 - Ogólnopolski Telefon Zaufania na Osób LGBT+ Lambda Warszawa
- 801 888 448 / 22 692 82 26 - Telefon Zaufania HIV/AIDS

# TELEFONY ZWIĄZANE Z PRZEMOCĄ W RODZINIE

---

- 800 120 002 - Ogólnopolski Telefon dla Ofiar Przemocy „Niebieska Linia”
- 600 070 717 - Telefon Interwencyjny Centrum Praw Kobiet
- 222 309 900 - Numer SOS Linia Pomocy Pokrzywdzonym 24/7

## TELEFONY WS. OSÓB ZAGINIONYCH

- 116 000 - Telefon w Sprawie Zaginionego Dziecka i Nastolatka
- 22 654 70 70 - Linia Wsparcia Fundacji ITAKA



# TELEFONY WS. DZIECI I MŁODZIEŻY INFOLINIE

---

- 22 484 88 04 - Telefon Zaufania Młodych
- 116 111 - Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży
- 800 12 12 12 - Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka
- 800 100 100 - Telefon dla Rodziców i Nauczycieli ws. Bezpieczeństwa Dzieci
- 22 635 93 92 - Młodzieżowy Telefon Zaufania Grupy Edukatorów Seksualnych „Ponton”
- 800 190 590 - Telefoniczna Informacja Pacjenta
- 800 676 676 - Infolinia Rzecznika Praw Obywatelskich
- W RAZIE ZAGROŻENIA ŻYCIA LUB ZDROWIA - NUMER ALARMOWY 112

---

DZIĘKUJĘ ZA UWAGĘ