

## Depresja nastolatka

Ostatnio coraz częściej w przestrzeni publicznej mówi się o nadwątłym zdrowiu psychicznym nastolatków. Szokują nie tylko doniesienia medialne, ale i najnowsze dane statystyczne, sugerujące wzrost zachorowań na depresję wśród młodzieży. Depresja jest niezwykle poważną chorobą, która może prowadzić nawet do śmierci i każdy nauczyciel powinien zdawać sobie z tego sprawę. Z danych zgromadzonych na potrzeby kampanii społecznej „Forum przeciw depresji” wynika, że dotyczy ona około 1,5 miliona Polaków. Szacuje się, że od 10 do 15% uczniów cierpi z powodu zaburzeń depresyjnych. Współczesny nauczyciel musi się mierzyć z tym jakże delikatnym problemem o wiele częściej niż kilka lat temu. Chciałabym podzielić się spostrzeżeniami na temat depresji z odbytych szkoleń, konsultacji, samokształcenia oraz własnych, jedenastoletnich doświadczeń w pracy z młodzieżą w szkole ponadgimnazjalnej.

**Co powinno nas, nauczycieli i wychowawców, zaniepokoić?** Na pewno nie tylko utrzymujący się stan przygnębienia, smutku czy apatii – oczywiste objawy depresji. *U nastolatków depresja manifestuje się inaczej niż u ludzi dorosłych, często bywa mylona z młodzieńczym buntem* – twierdzi Julita Majewska, konsultant ds. wychowania i profilaktyki Miejskiego Ośrodka Doradztwa Metodycznego w Białymstoku. *Często najbardziej widoczne jest rozdrażnienie. Młody człowiek łatwo wpada w złość, czasem przejawia agresję lub wrogość wobec otoczenia. Te symptomy mogą utrudniać właściwe rozpoznanie problemu i kierować naszą uwagę w zupełnie inną stronę*, podkreśla Majewska. Oczywiście rolą nauczyciela nie jest stawianie diagnozy, ale dobrze by było, gdyby każdy pedagog miał świadomość złożoności problemu, a w przypadku zetknięcia się z niektórymi niepokojącymi objawami, właściwie zareagował poprzez rozmowę z samym uczniem, jego rodzicami, zorganizowanie odpowiedniej konsultacji (najlepiej z psychiatrą dziecięcym). Zajmująca się od wielu lat psychiatrią dzieci i młodzieży, doktor Anna Zielińska, wymienia cały szereg różnorodnych symptomów, na które powinni być wyczuleni nauczyciele i rodzice nastolatków: **zmiana aktywności ucznia, wycofanie z czynnego udziału w lekcjach, wyolbrzymianie niepowodzeń, wybuchy gniewu, drażliwość, chwiejność nastroju, apatia, beczynność lub pobudzenie psychoruchowe i impulsywność, skargi na nudę, wycofanie z relacji z rówieśnikami i rodziną, beczynność, pogorszenie zdolności intelektualnych – problemy z koncentracją, pamięcią, gorsze stopnie w szkole, częste nieobecności na zajęciach, ucieczka przed wysiłkiem, zmiana apetytu – jego brak lub przeciwnie – objadanie się, zbyt mało lub zbyt dużo snu, nocna aktywność, niechęć do wstawania rano, zaniechanie dbałości o wygląd, nieuzasadniony krytycyzm wobec siebie, nasilone skargi na różne dolegliwości fizyczne: bóle brzucha, głowy, mięśni (u młodszych dzieci), autoagresja, samookaleczanie się, odurzanie się (głównie u nastolatków), zainteresowanie tematyką śmierci i samobójstw.**

Specjaliści od zdrowia psychicznego zgodnie twierdzą, że najważniejsze jest zwracanie uwagi na wszelkie zmiany w zachowaniu uczniów. *Szkolne problemy ucznia w postaci słabych ocen, wagarów, konfliktów w grupie rówieśniczej powinny być zawsze traktowane jako sygnał większych, osobistych trudności ucznia, a nie jako problem dla nauczyciela, który musi szybko rozwiązać nakładając do nauki, karząc za wagary czy wzywając na dyscyplinującą rozmowę*, twierdzi psycholog Anna Tulczyńska. Depresja u nastolatków dość często manifestuje się

nietypowo (niektórzy uczniowie na początku choroby nie są wcale przygnębieni czy apatyczni), a pierwszymi jej sygnałami mogą być gorsze stopnie, liczne nieobecności w szkole lub zachowania autoagresywne. W takiej sytuacji zawsze należy brać pod uwagę tło chorobowe. Lepiej do czasu wyjaśnienia sprawy (tj. szczerzej rozmowy z uczniem na temat zmian w jego zachowaniu) unikać niepotrzebnej krytyki oraz stawiania wygórowanych wymagań. Komunikaty takie, jak: „kolejny raz mnie zawiodłeś”, „masz czas do ... na zaliczenie materiału”, „za opuszczenie ... godzin wymierzam ci karę ...” na pewno niczego nie zmieniają, nie zmobilizują nastolatka do poprawy, a wręcz mogą zaszkodzić. *Nie chodzi też o to, by depresją usprawiedliwiać wszelkie niewłaściwe zachowania uczniów czy skłaniać nauczycieli do pobłażliwości, ale o to, aby obserwowali oni zmiany w zachowaniu swoich uczniów i pytali o przyczyny tych zmian,* dopowiada Tulczyńska.

### **Jak powinien zareagować nauczyciel, gdy zaobserwuje niepokojące objawy?**

Specjaliści od zdrowia psychicznego, w sytuacji podejrzenia depresji u ucznia, doradzają na początku spokojną, życzliwą rozmowę z nastolatkiem, podczas której wyjawimy szczerze, co nas martwi, a także zapewnimy o naszym wsparciu i gotowości niesienia pomocy. Uczeń powinien czuć, że mamy dla niego czas, chcemy go wysłuchać. *Nie może być to rozmowa, która odbędzie się w pośpiechu na szkolnym korytarzu. Nauczyciel musi się liczyć z tym, że opowiadanie o problemach będzie dla ucznia bardzo trudne i może spowodować wybuch płaczu lub inne gwałtowne reakcje emocjonalne. Często nauczyciel jest jedyną osobą, której uczeń może opowiedzieć o psychicznej lub fizycznej przemocy w rodzinie, śmierci bliskiej osoby, zerwaniu z dziewczyną bądź chłopakiem czy też konfliktach z rówieśnikami. Ważne jest, aby nauczyciel okazał zrozumienie dla tych problemów, nie próbował ich lekceważyć. Uczeń potrzebuje zrozumienia, zapewnienia o wsparciu i wspólnego poszukiwania rozwiązania,* sugeruje zajmująca się od wielu lat opieką psychologiczną, wsparciem i poradnictwem dla uczniów, rodziców i nauczycieli psycholog Anna Tulczyńska. Główną rolę w komunikacji z cierpiącym na zaburzenia depresyjne odgrywa także odpowiedni dobór słów. Pouczanie przynosi skutek odwrotny do zamierzonego. Zdecydowanie nie pomagają rady w stylu: „weź się w garść”, „zajmij się czymś pożytecznym”, „myśl pozytywnie”. Rozkazniki lepiej zastąpić o wiele łagodniejszymi sformułowaniami: „widzę, że jest Ci ciężko”, „co się dzieje?”, „jak mogę Ci pomóc?”, „jestem przy Tobie”. Wymaga to empatii i wielkiej delikatności. Dopiero po rozmowie z uczniem warto zachęcać do kontaktu z psychologiem szkolnym. Powinniśmy niezwłocznie poinformować rodziców nastolatka o swoich podejrzeniach, sprawdzić, co myślą o zmianach w zachowaniu swojego dziecka i czy są gotowi do szukania pomocy specjalistycznej oraz czy wiedzą, gdzie się po nią udać. Szkoła oczywiście powinna wskazać takie miejsca. O potrzebie dyskretnej obserwacji ucznia w szkole, dostosowaniu wymagań do aktualnych możliwości nie muszą pisać, ponieważ są to sprawy oczywiste. Nie zawsze jednak uczeń z problemami psychicznymi uczęszcza do szkoły. Coraz częściej rodzice nastolatków cierpiących na depresję wnoszą o nauczanie indywidualne.

Podstawą wszelkich działań profilaktycznych i zaradczych jest zbudowanie dobrych relacji z uczniami. Wspólne wyjścia, przygotowywanie uroczystości szkolnych, konkursów, okolicznościowych dekoracji, rozmowy między lekcjami, wspólne świętowanie ważnych rocznic, zajęcia edukacyjne poza murami szkoły – to przykłady działań sprzyjających poznaniu nie tylko ukrytych talentów uczniowskich, ale przede wszystkim ich emocji. *Uczeń powinien czuć, że jest dla nauczyciela ważny,* podkreślają prowadzący szkolenia dla nauczycieli. Tylko wtedy opowie mu o swoich problemach, często bardzo osobistych i wstydlivych.

**Dlaczego problemy psychiczne dotyczą coraz młodszych uczniów?** Obniżanie się wieku pacjentów z depresją jest wynikiem nasilających się przemian społeczno-kulturowych i rosnących wymagań wobec młodych ludzi, czytamy w specjalistycznych poradnikach. Szybkie tempo życia, brak czasu dorosłych na zajęcie się sprawami dzieci oraz obarczanie uczniów coraz większą odpowiedzialnością może sprzyjać zachwianiu zdrowia psychicznego.

Wiceprezes Polskiego Towarzystwa Psychiatrycznego, dyrektor Instytutu Psychiatrii i Neurologii w Warszawie, członek ministerialnego zespołu reformującego poradnie psychologiczno-pedagogiczne, prof. Janusz Heitzman uważa, że czynnikiem niszczącym młodego człowieka jest przede wszystkim brak właściwego kontaktu z rodzicami, a dopiero w dalszej kolejności wskazuje na konflikty nastolatka z rodziną czy szkołą. Inne stanowisko reprezentuje psycholog i psychoterapeuta, Wojciech Eichelberger. Podaje on kilka przyczyn depresji dzieci i młodzieży. Pierwszą jest szkoła jako miejsce opresyjne. Następnie zauważa dwa braki: deficyt otwartego, szczerego i wolnego od presji kontaktu z przemęczonymi lub/i uzależnionymi od czegoś rodzicami oraz deficyt bezpośrednich, przyjacielskich, opartych na współpracy i wolnych od przemocy, kontaktów z rówieśnikami. Eichelberger prezentuje szkołę jako miejsce stresogenne, gdzie brakuje higieny umysłu i higieny ciała. Zwraca uwagę na przeciążenie obowiązkami szkolnymi również w czasie wolnym, poza lekcjami. Zła dieta, brak aktywności fizycznej, zbyt krótki sen to znowu nieumiejętne korzystanie z życia prywatnego. Kolejnym błędem jest deficyt rekreacyjnego kontaktu z przyrodą. Ta gorzka refleksja nie wyczerpuje pojawiającej się wreszcie debaty publicznej, która istniała pokątnie w większości szkół.

**Czy obecnie obowiązujący system edukacji sprzyja zdrowiu psychicznemu w szkole?** Na pewno wiele w tej dziedzinie się zmieniło na przestrzeni ostatnich lat, ale też przybyło nowych wyzwań. Z roku na rok wzrasta liczba młodych ludzi cierpiących na zaburzenia psychiczne. Placówki zajmujące się doskonaleniem zawodowym nauczycieli dostrzegły ten problem i dostosowały swoją ofertę do nowych zagrożeń, jednakże brakuje skoordynowanych działań systemowych mogących pomóc w zapobieganiu chorobom psychicznym wśród dzieci i młodzieży.

Obowiązujący obecnie w Polsce system edukacji oparty jest na - moim zdaniem - przestarzałym i niedostosowanym do współczesnego świata modelu pruskim, traktuje dzieci dość przedmiotowo. Nie motywuje do pracy nad sobą, nie sprzyja wyrażaniu emocji czy mówieniu o własnych odczuciach. Za mało jest pozytywnego przekazu, doceniania mocnych stron, praktycznej wiedzy do wykorzystania w codziennym życiu, zajęć w terenie. Klasy są zbyt liczne, co bardzo utrudnia nauczycielowi indywidualizację procesu nauczania.

Jakie rozwiązania sprzyjałyby zdrowiu psychicznemu uczniów? Być może system fiński, plan daltoński czy szkoły Montessori? Opierają się na takich wartościach, jak: samodzielność w działaniu i poznawaniu, odpowiedzialność, kreatywność, wolność, współdziałanie, planowanie, decydowanie, wybieranie. Nauczyciel ma więcej swobody w działaniu, tworzy własną filozofię uczenia jako reakcję na to, co zastaje w klasie. Dopasowuje swoje metody i formy pracy do potrzeb konkretnej grupy. Może zatem bardziej wspierać swoich podopiecznych, a przede wszystkim skuteczniej zapobiegać stresowi w szkole.

Polskie realia dobrze znamy. Brakuje czasu na indywidualne podejście do każdego ucznia, a tego najbardziej potrzebują młodzi ludzie przeżywający kryzys emocjonalny. Bardzo dobrym, stosunkowo prostym, aczkolwiek obciążającym dla budżetu państwa rozwiązaniem wielu problemów edukacyjnych, byłoby po prostu zmniejszenie liczby uczniów w oddziałach. Skorzystaliby na tym wszyscy. Póki co, nadzieją jest planowany program Ministerstwa Zdrowia we współpracy z Ministerstwem Edukacji w sprawie zwiększenia zakresu działania poradni psychologiczno-pedagogicznych. W nich mieliby być zatrudniani pracownicy specjalizujący się w psychoterapii dzieci i młodzieży, którzy trafnie rozpoznawaliby problemy uczniów, wspieraliby ich w konfliktach z rodzicami, szkołą czy środowiskiem rówieśniczym. Ten nowy pomysł ma za zadanie całkowicie zmienić myślenie o systemie poradnictwa psychologiczno-pedagogicznego i prowadzić do tego, aby dziecko pierwszy kontakt z psychiatrą miało właśnie w takiej poradni.

Polska jest na drugim miejscu w Europie w niechlubnej statystyce pod względem samobójstw dzieci. Te zatrważające dane skłoniły mnie do refleksji nad podupadającym

zdrowiem psychicznym młodzieży. Zdaję sobie sprawę, jak trudny i drażliwy jest to temat, jednakże milczenie w związku z nim uważam za zabójcze. Warto zauważać problem, dyskutować w jak najszerszym gronie i szukać różnych sposobów jego rozwiązania, gdyż stanowi on wielkie wyzwanie dla współczesnej szkoły.

Anna Ewelina Kucharewicz  
nauczycielka języka polskiego  
w Zespole Szkół Mechanicznych  
im. Św. Józefa w Białymstoku

PS

Serdecznie dziękuję Pani Julicie Majewskiej z Miejskiego Ośrodka Doradztwa Metodycznego w Białymstoku za przekazaną wiedzę, materiały edukacyjne, wielokrotne konsultacje w sprawach wychowania i profilaktyki oraz wielką życzliwość, której doświadczyłam w trakcie współpracy w roku szkolnym 2019/2020.

#### Bibliografia:

1. Chatizow J., *Depresja i samobójstwa dzieci i młodzieży. Życ, nie umierać*, Warszawa 2018.
2. Łuba M., *Depresja u dzieci i nastolatków*, dostępny w Internecie <https://madraochrona.pl/strefa-specjalisty/depresja-u-dzieci-i-nastolatkow/>, [dostęp 29.02.2020 r.]
3. *Nastoletnia depresja – poradnik dla nauczycieli*, dostępny w Internecie: <https://forumprzeciwdepresji.pl/nastoletnia-depresja/strefa-nauczyciela>, [dostęp 25.02.2020 r.]
4. Tulczyńska A. *Uczeń w Sali samobójców, czyli jak rozpoznawać depresję i wspierać uczniów, których ona dotyczy*, <https://www.nowaera.pl/o-nas/programy-edukacyjne/ucze-i-wychowuje/zagrozenia-w-sieci/jak-rozpoznawac-depresje-i-wspierac-uczniow>, [dostęp 24.02.2020 r.]
5. Zielińska A., *Depresja*, „Sygnał. Magazyn Wychowawcy” 2012, nr 1, s. 34-35.