

Zdrowie psychiczne młodzieży w czasie pandemii.

W okresie pandemii, która opanowała cały świat, znaleźliśmy się w stanie izolacji i odosobnienia. Izolujemy się od innych ludzi, nie spotykamy się ze sobą, czujemy strach przed chorobą i lęk przed nieznanym. Odosobnienie jest to stan oddzielenia od tego, co znamy, co lubimy, do czego jesteśmy przyzwyczajeni, tak bardzo, że nawet nie zauważamy tego na co dzień. Tego stanu odosobnienia wielu z nas doświadcza obecnie. Pozbawieni naszych przyzwyczajeń oraz kontaktów z ludźmi możemy czuć się załęcznieni, niepewni przyszłości. Tych emocji doświadczają wszyscy, ale szczególnie dotkliwie odczuwa to młodzież. Wydawać by się mogło, że portale społecznościowe, które są naturalną przestrzenią młodych ludzi, w zupełności zaspakajają ich potrzeby towarzyskie. Okazuje się jednak, że wcale tak nie jest. Potrzebą młodych ludzi jest swoboda podejmowania decyzji. Obecnie są tego pozbawieni. To może rodzić bunt i poczucie niesprawiedliwości. Od stopnia dojrzałości człowieka zależy to, jak będzie się zachowywał w tej sytuacji odosobnienia. Zadaniem dorosłych jest wspieranie nastolatków w obecnej sytuacji. Co robić, by pomóc im przetrwać ten trudny czas?

Na pewno należy rozmawiać o uczuciach i lękach młodzieży. Mogą temu towarzyszyć silne emocje. Należy to zrozumieć i przyjąć. Irracjonalny lęk może prowadzić do irracjonalnych zachowań. Niektórzy, aby “zaczarować” rzeczywistość, mogą przekonywać, że tak naprawdę nic się nie dzieje. Wątpić w prawdziwość doniesień medialnych, próbować łamać nakaz kwarantanny, umawiać się z kolegami. Te przejawy skrajnej nieodpowiedzialności trzeba piętnować, ale też rozumieć. Przeciętny młody człowiek nigdy do tej pory nie doświadczał tego typu ograniczeń. Co możemy zatem zrobić jako dorośli, by pomóc nastolatkom przejść przez ten trudny czas bez większych szkód dla zdrowia psychicznego? Rozmawiać przede wszystkim. Oswajać rzeczywistość, tłumaczyć, ale także odrywać od ciągłego śledzenia statystyk i doniesień

medialnych. Dla każdego z nas może to być czas pogłębienia znajomości naszej osobowości. Warto podsuwać młodym ludziom wartościowe teksty lub filmy. Zachęcać do kreatywności oraz pilnować by nie zaprzestali nauki. Ważne jest by planować dzień i realizować ten plan. Narzucmy sobie rytm, który będzie zapewniał poczucie stabilności i bezpieczeństwa. Pamiętajmy, że odporność każdego z nas na stres jest inna. Może pojawić się niepokój, lęk, koszmary lub nieprzespane noce. Rozdrażnienie, dolegliwości somatyczne, agresja słowna i bunt. My dorośli też nie zawsze potrafimy poradzić sobie z takimi emocjami. Jeżeli młodzi widzą nasz lęk, im też będzie się on udzielał. Jeżeli prezentujemy niedojrzałe mechanizmy radzenia sobie z trudnymi emocjami, nie możemy wymagać od naszych dzieci, że będą dojrzałe reagować w sytuacjach trudnych. Jednym z dojrzałych sposobów radzenia sobie z sytuacjami trudnymi jest szukanie pomocy u innych ludzi. Czasami dowodem dojrzałości człowieka jest sięgnięcie po pomoc specjalistów od zdrowia psychicznego, szczególnie w sytuacji która przerasta nasze zasoby emocjonalne. W chwili obecnej nie ma możliwości spotkania twarzą w twarz z psychologiem lub psychoterapeutą ale dostępne są różne formy pomocy zdalnej. Nie dla każdego jest to komfortowe ale w sytuacji granicznej rozmowa telefoniczna lub kontakt poprzez Skypa może nawet uratować życie. W Internecie dostępne są oferty pomocy dla wszystkich proponowane w ramach akcji „Psycholodzy dla społeczeństwa”. Poradnia Psychologiczno – Pedagogiczna w Jaśle również oferuje porady, konsultacje i pomoc zdalną, telefoniczną lub online z możliwością kontynuacji spotkań w kontakcie bezpośrednim po zakończeniu okresu kwarantanny.

Pamiętajmy! Szukanie pomocy to nie wyraz słabości i bezradności ale świadome i dojrzałe radzenie sobie z trudnościami życia.

Daniel Sroka

