

Bíró Éva

Állandó stressz, teljesítménykényszer, társas kapcsolatok hiánya – mi áll a mai fiatalok mentális problémáinak a hátterében?

A fiatalok nincsenek ma könnyű helyzetben. Magasak a velük szemben megfogalmazott elvárások, meg kell felelniük az iskolában és otthon, a szülőknek is. A teljesítménykényszer és az állandó stressz miatt komoly teher nehezedik a vállukra. Nem ritka a közösségen belüli csúfolás vagy zaklatás sem. További probléma forrása, hogy az élő társas és családi kapcsolataik fellazulása miatt a fiatalok egy része elszigetelődik. Mindezek miatt több kamasz küzd manapság szorongással, depresszióval vagy akár öngyilkos gondolatokkal. A fiatalok mentális egészségügyi állapotáról, a lelki problémáik felvállalásáról és azok lehetséges kezeléséről Bíró Éva beszélgetett Hodosy Ferenczi Mária gyermekpszichológussal.

A tinédzserek korosztálya sérülékeny, és nagyon érzékenyen reagál a világban zajló eseményekre. Mivel magyarázható, hogy nő(tt) a mentális problémákkal küzdő fiatalok száma az elmúlt évtizedekhez képest?

- Ahogy – jó esetben – természetesnek tartjuk, hogy figyelniünk kell a testi egészségünkre: arra, hogy a testünk képes legyen sokáig szolgálni minket, és ne betegedjen meg, pontosan akkora figyelmet igényel a mentális egészségünk is. A jó mentális egészség azt jelenti, hogy a gondolataink, érzéseink és a reakcióink lehetővé teszik, hogy kiegyensúlyozott életet élhessünk. Olyan életet, amiben többnyire harmonikus kapcsolatot ápolunk másokkal, adaptívan tudjuk kezelni a ránk nehezedő stresszt, rugalmasan viszonyulunk a mindennapok kihívásaihoz, és képesek vagyunk kibontakoztatni a bennünk rejlő potenciált.

Természetesen mindannyiunk életében vannak olyan időszakok, amikor nehézségekkel szembesülünk, és kevésbé tudunk gondoskodni a mentális egészségünkről. Az utóbbi időszakban azonban ezek a nehézségek a fiatalok körében egyre jelentősebbé váltak. Azt tapasztalom, hogy a fiatalok egyre nagyobb stressznek vannak kitéve, sokan állandó teljesítménykényszerben élik a mindennapjaikat. Gyakran érzik magukat eszköztelennek, nem tudják kezelni a rájuk nehezedő stresszt. A közösségi média térhódítása sem egyértelmű segítség. Vitathatatlanul lehet edukatív hatása, és segíthet új ismeretekkel bővíteni a fiatalok tudását a lelki egészségükről, ugyanakkor a nem megfelelő tartalmak fogyasztása alááshatja az önbecsülésüket, elmélyítheti a szorongásukat, gyengítheti az élő szociális kapcsolataikat: azokat a kortárs kapcsolatokat, amelyekre ebben az időszakban a leginkább szükségük lenne. Emellett sajnos a családi kapcsolatok lazulása, a támogató kapcsolatok csökkenése vagy hiánya is növeli az elszigetelődésüket, és még inkább súlyosbítja a lelki problémáikat.



Forrás: A szerző archívuma

A praxisa során bizonyára Ön is számos olyan fiatallal találkozik, aki lelki problémával küzd. Ha egy összképet szeretnénk rajzolni, akkor mely lelki gondok aggasztják leginkább a tinédzsereket? Mennyire mondható boldognak ez a korosztály?

- Sajnos a paletta nagyon színes. Az utóbbi években ugrásszerűen megnőtt a szorongásos zavarokkal (konkrétan a szeparációs, generalizált, szociális szorongással) és depressziós zavarokkal küzdő gyerekek és kamaszok száma. Emellett a szülők gyakran kérnek segítséget gyermekeik étkezési, magatartási és figyelmi problémáival kapcsolatban is. Az önpusztító magatartást folytató kamaszok száma szintén nő, és sajnos az önsértés is gyakori a fiatalok körében. Így, a felsorolás végére érve, nehezen tudom azt mondani, hogy a mai fiatalok egy kiemelkedően boldog korosztály lennének. Ugyanakkor azt is látom, hogy képesek elképesztően tudatosak lenni saját lelki egészségükkel kapcsolatban, megfelelő támogatás mellett fel tudják ismerni a nehézségeiket, és bátran kérnek segítséget.

A fiatalok esetében vannak olyan problémák, amelyek tipikusan az alapiskolásokra, míg egyebek inkább a középiskolás diákokra jellemzőek?

- Minden korosztálynak megvannak a maga nehézségei. Óvodáskorban gyakori a szeparációs szorongás, bizonyos étkezési és ürítési zavarok. Iskoláskorban az előbbieken túl megjelenhet a teljesítményszorongás, ezenkívül előtérbe kerülnek a magatartási és tanulási nehézségek. Kamaszkorban pedig a szociális szorongás, a depresszió, az evészavar és az önsértés a leginkább jellemző.

Miben nyilvánulnak meg leggyakrabban a lelki problémák a hétköznapiakban? Lehet szó ebben az esetben agresszív viselkedésről, iskolai zaklatásról, önértékelési problémáról, öngyilkossági hajlammal vagy egyébről?

- Ez egy nagyon jó kérdés, és fontos erről beszélni! A lelki problémák mind érzelmi, mind fizikai tünetekben megnyilvánulhatnak. Az előző kérdésben felsorolt nehézségekből kiindulva az óvodáskorral kezdeném. Ahogy említettem, ebben a korban gyakori nehézség a szeparációs szorongás, amit a szülők leginkább az óvodai beszoktatásnál tapasztalhatnak. Ebben az időszakban a gyermekek a szülőtől való elszakadás félelmét intenzív szorongásként élhetik meg, amelynek hatására megjelenhetnek szobatisztasági nehézségek, székletviasztartás, alvási nehézségek, agresszió.

Iskoláskorban megjelenhet a teljesítményszorongás, amely során a gyermekek folyamatosan aggódnak, hogy nem tudnak megfelelni a feléjük támasztott vélt vagy valós elvárásoknak. Ezek a gyerekek rengeteg időt fordítanak a tanulásra, ennek ellenére az eredményeik nem tükrözik a befektetett munkát. Gyakori panasz, hogy a szorongás rontja a teljesítményüket, testi panaszok (fejfájás, hasfájás, hasmenés, hányás, szédülés) is megjelenhetnek, és előfordul, hogy a gyermekek egy idő után már iskolába sem akarnak menni. Itt kiemelném, hogy ha egy gyermek nem a képességeinek megfelelően teljesít, a teljesítményszorongáson kívül a problémát tanulási vagy figyelmi nehézségek is okozhatják. Az okokat mindenképpen érdemes alaposan feltárni, mivel egy nem diagnosztizált nehézség a későbbiekben magatartási problémákat és önértékelési nehézségeket is okozhat.

A kamaszoknál felhívnom a figyelmet arra, hogy a kamaszkor egy normatív, azaz mindenki életében bekövetkező krízis. A serdülés idején számos változás (testi, hormonális, kapcsolati, iskolai) áll be a fiatalok életében, és sok új tényezőhöz kell alkalmazkodniuk (megváltozott, átalakulóban lévő test, új iskolai környezet és társak, a szülő-gyermek kapcsolatban bekövetkező változások). Ez a sok változás érzékenyebbé, sérülékenyebbé teheti a kamaszokat. Gyakori, hogy megváltozik az étkezésük, az alvásigényük, visszahúzódomóbbá válnak, és intenzívebben élnek meg az érzelmeiket. Ezek a változások bizonyos mértékig a serdülőkor normális velejárói. Ezért is különösen nehéz észrevenni, ha ennél többről van szó. Figyelmeztető jel lehet, ha a tünetek (például szomorúság, ingerlékenység, motiválatlanság, megváltozott étkezési szokások) hosszú hónapokig fennállnak, a negatív gondolatok és érzések annyira eluralkodnak, hogy már a mindennapi tevékenységekben is akadályozzák a serdülőt. Emellett krízishelyzetre utal és azonnali beavatkozást igényel, ha a fiatal arról számol be, hogy öngyilkos gondolatai, terveik vannak vagy észre vesszük, hogy bántja önmagát.

Sajnos egyre többet hallani az iskolai zaklatásról, csúfolásról, és ezek online térhódításáról. Mindez szintén sok problémát okozhat. Ennek a kezelésére milyen eszközei vannak a pedagógusnak és a szülőnek?

- Első körben a prevenció fontosságát hangsúlyoznám. Tanárként és osztályfőnökként legfontosabb a zaklatás megelőzése. Ennek legfontosabb eleme, hogy a pedagógus a diákjaiból egy összetartó közösséget kovácsoljon. Egy olyan jól működő csapatot, amelynek tagjai tisztelik és megvédik egymást. A közösség összetartó erejének az erősítése, a gyerekek önismeretének a fejlesztése, az egymás iránti tolerancia elmélyítése és a felelősségvállalás tanítása mind olyan tényezők, amelyek csökkentik a zaklatás előfordulásának az esélyét. A zaklatásra utaló jelek

listázása szintén a megelőzés fontos részét képezi. Ezek nagy segítséget jelentenek a zaklatás első jeleinek a felismerésében, valamint a zaklatásra vonatkozó osztályszabályok megalkotásában.

Szülőként még ennél is összetettebb a feladatunk. Amennyiben a gyermekünk arról beszél, hogy bántják az iskolában, igyekezzünk nyugodt és elfogadó légkört teremteni. Tudatosítsuk, hogy mekkora ajándék a gyermekünk bizalma, és ahelyett, hogy azonnal tanácsokkal igyekeznénk segíteni, hallgassuk meg. Próbáljunk minél több részletet megtudni, például: mikor kezdődött a zaklatás, pontosan hogyan történik, kik a zaklatók, és a gyermek hogyan reagál erre a nehéz helyzetre. Alapvető hangsúlyozni, hogy nem az ő hibája, hogy bántották. Szintén lényeges biztosítani a gyermeket arról, hogy mindent megteszünk annak érdekében, hogy ez többet ne fordulhasson elő. A segítség formáját azonban minden esetben meg kell beszélni a gyermekkel. Fontos, hogy a gyermek is beleszólhasson abba, mi lenne számára az elfogadható segítség.

A serdülő fiatalokra jellemző az útkeresés, sokszor nem tudják, hova is tartoznak. Ez a kérdés a mai kamaszoknál is felmerül, vagy ők határozottabbak és öntudatosabbak, mint a korábbi generáció(k)?

- Én nagyon kedvelem a mai kamaszokat. A többségük jól informált, igyekszik egyre jobban megismerni önmagát és a saját szükségleteit. Persze, mint minden felnövő nemzedéknek, nekik is megvannak a maguk gyerekbetegségei és bizonytalanságai, de szerintem ők egy kifejezetten toleráns generáció. Nagyon drukkolok nekik, hogy egy olyan világot tudjanak felépíteni, amelyben ki tudnak teljesedni.

Fel merik vállalni a fiatalok a lelki gondjaikat, mernek beszélni erről – akár szakemberrel?

- Határozottan vannak reményt keltő tapasztalataim ezzel kapcsolatban. Úgy látom, hogy a mai fiatalok sokkal nyíltabban beszélnek a lelki problémáikról, és lényegesen elfogadóbbak. Ennek hatására csökken bennük a megfélemlítéstől való félelem, és így sokkal bátrabban mernek segítséget kérni. Több olyan helyzettel találkoztam a munkám során, amikor a kamasz jelezte a szülőnek, hogy szeretne pszichológushoz menni, és ebben a szülő is partner tudott lenni. Ez szerintem nagyon biztató tendencia.

Melyek azok a jelek, amelyeknél a szülőnek és a pedagógusnak is fel kell, hogy gyúljon a piros lámpa, és pszichológushoz kell fordulnia?

- Minden életkorban elmondható általános alapelv: ha megváltozik a gyermek általános viselkedése (például változnak az étkezési szokásai, nyugtalanul alszik, éjszaka többször felébred, igényli a szülővel alvást, esetleg visszahúzódóvá válik, vagy épp ellenkezőleg, túlságosan kinyílik, pedig korábban csendes volt, motiválatlanná válik, feszült, gyakran sír, hullámozó a teljesítménye, indokolatlan fizikai tüneteket mutat, elszigetelődik vagy bántja önmagát), és ezek a tünetek két hónapnál hosszabb ideig fennállnak, akkor érdemes konzultálni egy segítő szakemberrel.

Végezetül még hozzátenném, hogy a gyerekek alapvetően rendkívül rugalmasak. Ennek ellenére, ha problémát észlelünk, és az a probléma huzamosabb ideig fennáll, ne mondogassuk magunknak, hogy „majd kinövi”, „majd elmúlik”, „kicsi még, nem fog rá emlékezni”. Ezek lehetnek téves elképzelések, és a gyermekek lelki egészsége szempontjából akár igen károsak is!

Amennyiben bizonytalanok vagyunk gyermekünkkel kapcsolatban, bátran kérjük ki egy segítő szakember véleményét. Semmit sem veszíthetünk.

A fiatalok problémái tükröt tartanak-e a felnőtteknek, vagyis ha nincs jól a felnőtt, nincs jól a kamasz sem?

- A gyerekek számára mindig a család jelenti a legfontosabb szociális közeget. Jó esetben a családban jelen lévő felnőttek biztosítják a gyermekek testi, lelki, szellemi fejlődését. Viszont a mai szülők maguk is nehéz helyzetben vannak, és gyakran eszköztelenek. Így felmerül annak a veszélye, hogy ha a szülők nem rendelkeznek megfelelő erőforrásokkal, akkor ennek negatív hatásai a gyermekek mentális egészségén tükröződnek vissza.

Van elég szakember, aki tud foglalkozni a kamaszok problémáival? Egy iskolaigazgatótól hallottam, hogy középiskolájában a diákok fele igényelné az iskolapszichológust, csak hogy legyen végre valaki, aki őt is meghallgatja.

- Erre az az egyértelmű válaszom, hogy sajnos nincs elég segítő szakember. Ez azért is nagyon szomorú, mert a mai gyerekek fizikai és mentális egészsége fogja pár év múlva meghatározni a felnőtt társadalom egészségét. Ezért is kellene nagy erővel támogatni a fiatalok egészségével foglalkozó ellátórendszert, támogatni a szülőket, és gyermekközpontúvá tenni az oktatást. Milyen jó lenne, ha ebbe az irányba haladnánk!