

Autor: Katarzyna Pinkosz

# Psycholog: Dzieci powinny nie tylko wiedzieć, co wydarzyło się w 1410 r., ale też znać numer 116 111

Dodano: 25 maja 2023, 08:34



Smutne dziecko Źródło: Pexels / Pixabay

***Poczucie osamotnienia i przekonanie, że nikt ich nie zrozumie, konieczności ciągłej rywalizacji – to główne przyczyny samobójstw młodych ludzi. Potrzebne są zmiany w systemie edukacji. Rodzice powinni poświęcać dziecku więcej uwagi, a dzieci nie tylko wiedzieć, co zdarzyło się w 1410 r., ale też znać numer 116 111 – mówi dr Agata Rudnik, psycholog, autorka***

***książki „Skąd mieliśmy wiedzieć?”. Jej tytuł to słowa matki nastolatki, która próbowała popełnić samobójstwo.***

**Katarzyna Pinkosz, Wprost: Niedawno wszyscy żyliśmy tragedią 8-letniego Kamila, który zmarł z powodu przemocy domowej. Przemoc domowa może być różna, nie tylko fizyczna, ale też psychiczna. Przeprowadzała Pani, wraz z grupą badaczy, badania w czterech szkołach w Gdańsku, w których w 2021 roku doszło do samobójstw młodych ludzi. Czy przemoc domowa jest też jednym z czynników ryzyka samobójstwa?**

**Dr Agata Rudnik:** Tak, choć oczywiście nie jest to jedyny czynnik ryzyka i nie występuje w każdym przypadku. Może to być to przemoc fizyczna, ale też słowna: wyzywanie, umniejszanie poczucia wartości dziecka. Bywa też przemoc ekonomiczna: pamiętam przypadek ojca, który chcąc „ukarać” matkę swoich dzieci i dzieci, reglamentował pieniądze na jedzenie. Przemoc zawsze pozostawia ogromne piętno na młodym człowieku, podobnie jak nadużywanie alkoholu.

**Przeprowadzaliście szereg rozmów z uczniami, rodzicami, pedagogami. Jaki wyłania się z nich obraz przyczyn tego, że młodzi ludzie decydują się na popełnienie samobójstwa?**

Rozmawialiśmy zarówno z uczniami, jak rodzicami, nauczycielami, psychologami, pedagogami, przedstawicielami dyrekcji w trzech liceach ogólnokształcących i technikum. Przyczyn prób samobójczych jest wiele, najczęściej są to problemy w komunikowaniu się z innymi, w mówieniu o swoich problemach, a przede wszystkim duża samotność.

***Młodym ludziom brakuje osób, do których mogą się zwrócić ze swoim problemem, a mają poczucie, że jest niemożliwy do rozwiązania.***

„Nie mam do kogo się zwrócić, nikomu nie jestem w stanie zaufać, nie mam nadziei, że ktoś mi pomoże, nie da się nic zrobić” – to główny problem.

Zdarza się, że bagatelizujemy problemy młodych ludzi, mówiąc: „To żaden problem, jak będziesz dorosły, to dopiero zobaczysz”. Dziecko ma poczucie, że nawet jak powie, to nikt go nie wysłucha, nie weźmie na poważnie.

Czynnikiem, który powoduje, że osoba myśli, żeby odebrać sobie życie, jest brak nadziei. Jedna z nauczycielek użyła metafory: „Problem jest jak kulka. Gdy o nim nie mówimy, nie rozwiązujemy, to zamienia się w bałwana”.

### **Młodzież z dobrych gdańskich liceów, z technikum, mająca zwykle rodziców z wyższym wykształceniem, często nieźle sytuowanych, a mimo to ma poczucie, że nikt nie może im pomóc?**

Czują ogromną presję. Jest rywalizacja, są media społecznościowe, które kreują perfekcyjny obraz świata. Gdy porównujemy nasze życie do tego, co widzimy w mediach społecznościowych, to mamy poczucie beznadziejności, bycia gorszym. Młodzież mówi też o przytłoczeniu zajęciami, nastawieniu na karierę zawodową. Z jednej strony rodzice chcą dobrze, żeby ich dziecko miało świetny start w życiu, jednak przez to ono nie ma czasu tak zwyczajnie się ponudzić, pewne rzeczy przemyśleć, zastanowić się nad tym, co je interesuje, co chce robić, kim chce być.

### **20-30 lat temu młodzież miała więcej czasu na takie przemyślenia?**

Zdecydowanie. Było też mniej bodźców, świat tak szybko nie gnał do przodu. Cały czas musimy się uczyć, dostosowywać do nowych rzeczy. Choćby teraz sztuczna inteligencja – wydaje się, że to obietnica lepszego życia, a z drugiej strony kolejne wyzwania. A druga rzecz to problemy dotyczące relacji międzyludzkich. Z jednej strony wydaje się, że młodzież wciąż ma ze sobą kontakt, wciąż piszą coś ze sobą w telefonie, a z drugiej strony jest to cały czas kontakt powierzchowny.

*Co z tego, że mam kilkuset znajomych w mediach społecznościowych, skoro gdy jest problem, to czuję się samotny i nie mam do kogo się zwrócić?*

## **Próby samobójcze częściej zdarzają się w dobrych, renomowanych szkołach?**

Niekoniecznie. To może się zdarzyć w każdej szkole, problemy się powtarzają, niezależnie, czy jest to szkoła bardziej czy mniej prestiżowa. Często jednak nawet jeśli dziecko ma „wszystko” zapewnione, to ma poczucie, że po co rozmawiać z rodzicami, skoro oni i tak nie mają dla niego czasu albo go nie rozumieją. Młodym ludziom często brakuje w życiu „ważnych dorosłych”, którym mogliby zaufać. To nie musi być rodzic.

## **„Skąd mieliśmy wiedzieć?” – to słowa matki nastolatki, która usiłowała popełnić samobójstwo. Skąd możemy wiedzieć, że może wydarzyć się coś złego? Na co zwrócić uwagę?**

Niepokojące są wszelkie zmiany w zachowaniu, zmiany nastroju: np. dziecko przestaje interesować się czymś, co wcześniej sprawiało mu przyjemność, wycofuje się z życia społecznego, staje się apatyczne, niechętnie kontaktuje się ze znajomymi, pojawiają się bóle głowy, brzucha, zaburzenia jedzenia, zaburzenia snu. Budzi niepokój również sytuacja, gdy spokojne dziecko nagle staje się przebojowe, zaczyna zadawać się z towarzystwem, które budzi niepokój.

*Depresja u dzieci i młodzieży niekoniecznie musi objawiać się wycofaniem i zamartwianiem się. Może objawiać się jako złość, wybuchowość.*

## **Jak rodzic może temu zapobiec?**

Ważne jest przyglądanie się dziecku, zauważanie jego problemów. Jednak żeby to było możliwe, potrzebne jest spędzanie razem czasu. Ważne są drobne rytuały w naszej codzienności, np. wspólne jedzenie obiadu, robienie różnych rzeczy razem, a jednocześnie dawanie młodym ludziom możliwości decydowania o sobie. I zadawanie pytań: „Czego potrzebujesz?”.

**Często rozmowy z młodym człowiekiem wyglądają tak: „Co u ciebie, co w szkole?”. Odpowiedź: „Wszystko dobrze”.**

Odpowiedź tylko po to, by rodzice wreszcie dali spokój. Ważne, żeby takiego „wszystko dobrze” nie uznać za koniec rozmowy. Podstawowy problem polega na jednak na tym, że zaczynamy zwracać uwagę na dziecko dopiero wtedy, gdy dzieje się coś niepokojącego. Tymczasem ważne jest to, żeby zbudować zaufanie znacznie wcześniej. Powinniśmy wcześniej wypracować sobie to, że dziecko przyjdzie do nas z problemami, wie, że może to zrobić.

Bardzo mi się podobało, jak jeden z ojców powiedział, że syn nauczył go, żeby pytać nie: „Jak było w szkole?”, tylko: „Jak się czujesz?”, „Czego potrzebujesz?”, „Czego ci brakuje?”. Rozmawiajmy o emocjach. Ważne jest też to, żebyśmy my dzielili się swoimi doświadczeniami, jak radzimy sobie z problemami dziś i jak radziliśmy sobie w przeszłości.

**Czy w szkołach, w których doszło do prób samobójczych i samobójstw, wprowadzono jakieś zmiany?**

Tak, ogromnym plusem jest to, że coraz więcej o tym się mówi. Jedna z uczennic powiedziała mi, że mają wiele spotkań dotyczących depresji, ale ona chciałaby wiedzieć, do kogo ma się zwrócić, jeśli ma problem.

*Widziałam taki mem w Internecie, że młodzi ludzie świetnie znają rok 1410 i wiedzą, co się wtedy wydarzyło, a powinni też pamiętać numer 116 111, czyli numer telefonu zaufania.*

Cieszę się, że mamy coraz większą świadomość, że gdy boli nas noga, to idziemy do ortopedy, a jak dzieje się coś niedobrego w kontekście zdrowia psychicznego, to korzystamy z pomocy psychologa/ psychiatry. Często jednak dopiero, gdy coś niedobrego wydarzyło się w szkołach, to rodzice uwierzyli, że dzieci potrzebują pomocy psychologa, że problem depresji czy samobójstw nie zdarza się gdzieś daleko, tylko może zdarzyć się tu i teraz. Często było to dla nich na tyle otwierające oczy, że zdecydowali się na spotkanie z psychologiem.

## **Niepokoi wzrost liczby samobójstw i prób samobójczych u dzieci i młodzieży. Czy widzi Pani szansę, że ten trend ma szansę się odwrócić?**

Bardzo pozytywne jest to, że dużo się o tym problemie mówi, powstaje wiele ciekawych inicjatyw, miasta, gminy organizują pomoc. Jeśli jednak systemowo nic się nie zmieni, nie tylko w kontekście systemu ochrony zdrowia i większej liczby psychiatrów, ale też w kontekście szkoły, edukacji, to boję się, że ten problem będzie narastać. Oczywiście, rywalizacji nie da się do końca uniknąć, jednak warto nauczyć dziecko czasem „odpuszczać”, co jest trudne, bo my też mamy z tym problem.

Często młodzi rodzice czytają o rozwoju dziecka, jednak gdy tylko ono idzie do szkoły, wydaje im się, że rozwój psychiczny nie jest już tak istotny. Tymczasem warto byłoby, żeby rodzice nastolatków szukali też wiedzy o tym, jak rozwija się tożsamość nastolatka, jakie są kryzysy rozwojowe okresu dorastania. Często umniejszamy problemy, bagatelizujemy je, albo mówimy: „Jutro będzie lepiej”.

### **A nie będzie „jutro lepiej”?**

*Problemy same rzadko się rozwiązują. Nie pochylamy się nad nimi. A potem pytamy: „Skąd mieliśmy wiedzieć?” Właśnie: skąd, skoro nie słuchaliśmy?*

### **Dorosłym problemy nastolatków wydają się błahe, bo już to przeszli, mają zupełnie inne doświadczenia....**

Czytałam o przypadku chłopca, który popełnił samobójstwo, ponieważ otrzymał mandat za brak biletu. Tak bardzo martwił się reakcją rodziców, że stała się tragedia. Najważniejsza jest budowa zaufania, żeby dziecko miało pewność, że jak „dostanie mandat”, to będzie czuło się na tyle bezpiecznie, by o tym powiedzieć.

*Inspiracją książki „Skąd mieliśmy wiedzieć? Prewencja ryzyka samobójstw wśród dzieci i młodzieży” był raport dla Urzędu Miasta Gdańsk opracowany przez prof. Mariolę Bidzan, dr Agatę Rudnik, dr. Marcina Szulca, dr Aleksandrę*

*Szulman-Wardal „Zdarzenia suicydalne w gdańskich placówkach oświatowych”.*

*Dr Agata Rudnik, psycholog, dyrektor Akademickiego Centrum Wsparcia Psychologicznego Uniwersytetu Gdańskiego, adiunkt w Zakładzie Psychologii Klinicznej i Zdrowia w Instytucie Psychologii UG.*