



Psycholog radzi



DR ŁUKASZ PRYSIŃSKI

psycholog w Klinice Psychiatrycznej
i Terapii Uzależnień Wolmed
w Dubiu k. Bełchatowa

Młodzież po lockdownie

Jak poradzić sobie z kryzysem związanym ze społeczną izolacją wśród młodych ludzi: wycofaniem, niechęcią do kontaktu z rówieśnikami, lękiem...?

Młodzi ludzie nie przeżywają lockdownu aż tak źle, jak by się mogło wydawać. Radzą sobie z tym nawet lepiej niż dorośli. Izolacja społeczna, która dziś i tak jest odczuwana w znacznie mniejszym stopniu niż jeszcze 2-3 miesiące temu, wiąże się z tym, że młody człowiek siedzi w domu, a jego kontakt z rówieśnikami jest bardziej lub mniej ograniczony. Mowa, oczywiście, o kontakcie osobistym. Zostaje więc zdalny sposób komunikowania się. A to przecież nic nowego dla młodego człowieka! **On w takim świecie się urodził i to nie jest dla niego problemem.** Wręcz przeciwnie – czasem problemem może być spotkanie się w grupie. Młodzi ludzie mają znacznie większą łatwość opisywania emocji, tego, co czują, niż mówienia tego twarzą w twarz koleżce czy przyjacielowi. Prościej wysłać „emotkę” ze smutną miną niż powiedzieć komuś w oczy: „źle się z tym czuję”, „smuci mnie to”, „mam problem”.

Starsi boją się bardziej

Osoby, które mogły przeżyć wstrząs związany z izolacją społeczną, to raczej pokolenie 40-, 50- czy 60-latków. Jeśli w danej rodzinie dziecko będzie miało problem spowodowany izolacją, to przyczynę takiego stanu rzeczy widzielibyśmy raczej w postępowaniu rodziców, którzy nie ukrywają przed dzieckiem faktu, że są zestresowani i źle znoszą lockdown. Niejednokrotnie pracują zdalnie w domu,



jednocześnie opiekują się młodszymi dziećmi i mają też zwykłe domowe obowiązki. Nie wszyscy dobrze sobie z tym radzą. Do tego dochodzi lęk o swoich starszych, schorowanych rodziców, szczególnie narażonych na zakażenie koronawirusem. Pojawia się stres, który z czasem przelewany jest na dzieci. Efekt? One też zaczynają źle znosić lockdown i po prostu są załęknione.

Dlatego w tym miejscu uwaga do rodziców – **zastanawiamy się, co mówimy przy dzieciach**, uważajmy na swoje zachowanie. Jeśli pokażemy, że się boimy, że zaistniała sytuacja nas przerasta, zacznie ona stanowić problem także dla naszych pociec, które od początku wcale tak tego nie postrzegają. Przeżywajmy to bardziej dojrzałe, nie przelewajmy problemów na dzieci.

Nazwijmy uczucia

Może, oczywiście, dojść do sytuacji, w której wyjątkowo wrażliwy młody człowiek zacznie odczuwać ogromny

niepokój i dyskomfort z powodu zaistniałej sytuacji. Wówczas niezmiernie ważne będzie wsparcie rodziców, z czasem także rówieśników. Dziecku należy dodać odwagi, by komunikowało swoje uczucia, mówiło lub pisało o nich. Skłaniajmy je do tego, by nie wstydziło się powiedzieć, że się boi, że czuje się zagrożone. Młodzi ludzie za wszelką cenę chcą być odważni, a to nie tędy droga. Mają prawo do tego, by się bać, czuć się zagrożonym, i to z różnych powodów. Nazwanie uczuć, problemu to już okazja do rozmowy. Pamiętajmy, że w sytuacji, gdy dojdzie do diametralnej zmiany zachowania dziecka, szczególnie jego nawyków, a także zmiany rytmu dobowego, diety, zainteresowań lub wręcz charakteru, należy się zastanowić nad kontaktem z psychiatrą lub psychologiem. Znacząca zmiana egzystencjalna u młodego człowieka może być sygnałem niebezpiecznej depresji maskowanej. Do sytuacji trzeba więc podejść z należytą powagą, żeby nie doszło do tragedii. **n**