

Młodzież zmagająca się z uogólnionymi zaburzeniami lękowymi

Ostatni rok nie sprzyjał radzeniu sobie z napięciem. Miliony pandemicznych informacji atakowały na każdym roku, trudno było uniknąć ciągłych rozmów o ryzyku zakażenia, statystykach. Polskie domy przesiąkły lękiem o zdrowie, pracę, plany i marzenia. Telefony w Poradniach Zdrowia Psychicznego nie przestają dzwonić – lękowa młodzież jest w wyraźnym dołku.

Każdy z nas doświadczył okresu nasilonego niepokoju, warto sobie na chwilę przywołać to uczucie. Być może był to czas obaw o pracę, czyjeś zdrowie, związek, okres dużych zmian albo po prostu niezrozumiałe i niepołączone z żadnym wydarzeniem odczucia, które nie odchodziły. Mdlący, uciskający serce lęk, który sprawiał, że trudno było jeść, spać, pracować, wsłuchać się w to, o czym mówią najbliżsi. Zwykle sprawy były trudniejsze niż kiedykolwiek, a cały ten nastrój nie do opisania. Wielu młodych ludzi żyje tak na co dzień. Dla nich ten stan to nie chwilowe tąpnięcie, zawirowanie, ale chleb powszedni.

Aśka i jej cały ten lęk – brak zrozumienia ze strony otoczenia

Szesnastoletnia Asia odetchnęła z ulgą, gdy wprowadzono naukę zdalną. Chodzenie do szkoły było dla niej jak przechadzki po polu minowym. Większość czasu spędzała na parapecie z nosem w telefonie, starając się, by jak najwięcej osób zapomniało o jej istnieniu. Podchodzące do niej nowe licealne koleżanki nie miały złych zamiarów, ale Asię te kontakty paraliżowały. Nie wiedziała, co powiedzieć, w głowie było pusto, nie pojawiał się żaden ciekawy temat. Jedynie seria obaw o to, co one pomyślą, czy nie ocenią jej źle. I wiele jej krytycznych myśli: nie poradzisz sobie, nie masz o czym im opowiedzieć, nic nie znaczysz. Wypowiedź ustna na lekcji powodowała, że Asię oblewał zimny pot. Niejednokrotnie nic nie udało się jej powiedzieć.

Lęk towarzyszył jej od dzieciństwa. Bała się odrzucenia, utraty rodziny, katastrof, ciemności, chorób. Nie mogła nad nim zapanować, nie dawało się go zagłuszyć.

Teraz jedyna sfera, w której jest go mniej, to Internet – anonimowa przestrzeń, gdzie zawsze można się po prostu rozplątać w nicości, usunąć konto, zamknąć laptopa.

Pandemia jednak nie okazała się wybawieniem, mimo nadziei na spokój i bezpieczeństwo we własnym pokoju. Lekcje online i konieczność łączenia się z innymi, wpływające z każdej strony doniesienia o zagrożeniach – wszystko to jedynie nasiliło niepokój, jaki Asia czuła od dawna. A co najgorsze – rodzina i rówieśnicy potrafili ją podsumować w jednym zdaniu: Asia i cały ten jej lęk. Bo przecież nie ma się czego bać. Nikt nie rozumiał, że poczucie zagrożenia nie płynie z zewnątrz, ale wewnątrz.

Chroniczny brak spokoju

Już same statystyki budzą niepokój. **Uogólnione zaburzenia lękowe dotyczą według badań nawet ok. 8–11% nastolatków.** Objawy tego zaburzenia to między innymi przewlekłe, utrzymujące się nieadekwatne, nadmierne obawy dotyczące różnych sfer życia:

- szkoły,
- relacji,
- rodziny,
- bezpieczeństwa,
- zdrowia,
- katastrof.

Towarzyszą im objawy somatyczne: zmęczenie, zawroty głowy, kołatanie serca, bezsenność, niepokój w podbrzuszu. Bywa, że nastolatek jest drażliwy, impulsywny, reaguje pobudzeniem na zwykłe komunikaty otoczenia. Lęk wpływa na poziom koncentracji uwagi, zapamiętywania informacji, odtwarzania ich na testach i sprawdzianach, twórczość, kreatywność.

W okresie adolescencji zaburzenie dotyka sześć razy więcej dziewcząt, niż chłopców, częściej są to nastolatki z wyższych klas społeczno-ekonomicznych, często ich rodzice również cierpią na trudności natury psychicznej. Aby potwierdzić takie rozpoznanie, objawy muszą się utrzymywać przynajmniej pół roku.

Lęk jako sygnał alarmowy i motywator do działania

Lęk sam w sobie nie jest niczym złym. Informuje o zagrożeniu, wyzwaniu, sprawia, że ludzie mobilizują się i potrafią poradzić sobie w sytuacjach trudnych niespodziewanie dobrze. W przypadku zaburzeń lękowych mowa jednak o lęku, który nie prowadzi do adaptacji do nowych warunków, ale raczej je utrudnia. Dlatego tak ważne, by mając pod opieką nastolatka, który wyraża lęk, dowiedzieć się, jakie są okoliczności.

Gdy młody człowiek zmaga się z poważnymi zmianami jego lęk może okazać się naturalny i zupełnie adekwatny do sytuacji.

Skąd się biorą takie problemy?

To chyba jedno z najczęściej zadawanych psychologom pytań. Niestety, ku rozpaczy rodziców i nauczycieli, nie da się w prosty sposób na nie odpowiedzieć.

Źródeł problemów związanych z lękiem może być wiele, a na dodatek mogą się wzajemnie na siebie nakładać. Wiele się mówi o predyspozycji osobowościowej – często w naturze lękowej młodzieży leży postawa unikająca, nieśmiałość, wycofanie, tendencja do przypisywania pozornie błahym zdarzeniom katastroficznych skutków.

Ogromny wpływ na rozwój nastolatka ma sytuacja rodzinna, osobowość rodziców i bliskich, zdarzenia, które mogły się odcisnąć na nich piętnem, przekaz, jaki panuje w domu. Młodzi ludzie często opowiadają o tym, jak lękowo do życia podchodzą ich bliscy, o poczuciu zagrożenia, które dla rodziny czyha na każdym rogu.

Do tego trzeba dołożyć rozwój więzi z opiekunami we wczesnym dzieciństwie, poczucie bezpieczeństwa na samym starcie życia i wszystko, co zdarzyło się po drodze do nastoletniości. Bywa i tak, że pod objawami lękowymi kryje się rodzinna tajemnica – nadużycia, przemoc, uzależnienia, nagła separacja od bliskich.

Sprawa jest niebywale złożona i potrzeba długiej pracy, by odsłonić podłoże uogólnionych zaburzeń lękowych u nastolatka.

Rodzina, która wspiera dziecko lub jego lęk

Nie jest łatwo zorganizować nastolatkowi dobre warunki do tego, by mógł pokonywać bariery, które stawia mu jego nieustanny niepokój. Do tego potrzeba rozwagi i wyważenia tego, co rzeczywiście jest dobre. Zdarza się, że rodziny tworzą wokół nastolatka tak gruby parasol ochronny, unikając tego, co może wywołać nasilenie lęku, że nie ma przestrzeni na to, by pracować nad jego obniżeniem. Wszędzie mu towarzyszą, izolują od rówieśników, tworzą wokół własnego dziecka narrację pełną inności.

Z drugiej strony zaprzeczenie lęku działa równie destrukcyjnie – gdy dorośli ignorują to, co wyraża dziecko, wystawiają je na zbyt stresujące sytuacje, efekt osiągamy taki sam. Lęk się nasila, nie opada. Dlatego tak ważne jest, by znaleźć złoty środek.

Co robić, aby pomóc nastolatkowi zmagającemu się z uogólnionymi zaburzeniami lękowymi

Przede wszystkim nie zaprzeczać temu, co zgłasza młody człowiek. Nie umniejszać, nie dawać złotych rad typu: „nie ma się przecież czego bać”, „wszystko będzie dobrze”, „takie rzeczy się nie zdarzają”.

Nie wybieramy emocji, które czujemy – one po prostu pojawiają się i już. Warto jednak dogłębnie zbadać lęk – porozmawiać z nastolatkiem o tym, co odczuwa, jak dokładnie wyglądają jego przeżycia, o czym myśli, kiedy pojawia się niepokój, jaki on jest. Opisywanie emocji pozwala je obniżyć, działa na nie zbawiennie. Młodzież często ukrywa swoje myśli i emocje obawiając się krytyki, niedowierzenia, zignorowania.

Warto skierować dziecko na konsultację do Poradni Zdrowia Psychicznego lub Poradni Psychologiczno – Pedagogicznej, by miało dostęp do psychoterapii, która jest w zaburzeniach lękowych konieczna. Nie zaszkodzi również konsultacja z psychiatrą, który oceni, czy kłopoty wymagają wsparcia farmakologicznego.

Optymalna liczba wyzwań

Praca nad obniżeniem lęku powinna się odbywać małymi krokami, zwłaszcza w szkole. Jeśli objawy znacznie utrudniają nastolatkowi naukę, uczestniczenie w toku lekcji, nawiązywaniu relacji rówieśniczych warto opracować strategię pomocy razem z dzieckiem. Młody człowiek będzie wiedział, co leży w jego zasięgu, nad czym chciałby pracować, a co na ten moment wydaje się niemożliwe. Być może uda się wynegocjować konkretne ustalenia dotyczące sytuacji budzących lęk, np.

- uczeń nie będzie pytany ustnie na forum klasy, jeśli będzie brał udział w pracy w grupach ,
- recytacja wiersza odbędzie się tylko w obecności nauczyciela, a jeśli się nie uda, nastolatek nagra w domu, jak go recytuje,
- gdy niepokój się nasili uczeń będzie mógł przez kilka minut posłuchać muzyki lub na chwilę wyjść z sali.

Rozwiązań jest mnóstwo, ważne jest, by szukać ich razem z nastolatkiem. Poczucie, że jest partnerem w rozmowie, a jego trudności są postrzegane jako rzeczywiste zadziała kojąco. Najgorsze jest znoszenie lęku w samotności.