



LĘK I DEPRESJA U DZIECI W CZASIE IZOLACJI (część 1)

- zrozumieć problem

Kwarantanna narodowa trwa i wszystkim trudno wytrzymać stan przedłużającej się izolacji. Szczególnie dotkliwie dotyka ona dzieci i coraz bardziej obawiamy się o ich stan psychiczny. Temat trudnych emocjonalnych stanów, w tym lęku, a wreszcie i depresji u dzieci starszych i młodszych, to bardzo złożona sprawa. Ma ona wiele aspektów, które należałoby wziąć od uwagę i zrozumieć. Trudno ten temat ująć w kilku prostych punktach, a tym bardziej kilku wskazówkach co robić. Myślę jednak, że ważne jest, by sobie z tego tematu w ogóle zdawać sprawę, mieć na niego poważny wzgląd w patrzeniu na nasze dzieci i ocenie ich zachowań w tym szczególnym okresie.

Obecna sytuacja rodzi szereg trudnych emocji i psychicznych obciążeń dla wszystkich, zarówno dorosłych, a co dopiero dzieci. Obciążenia te same w sobie mogą być źródłem załamania zdolności psychicznego radzenia sobie z rzeczywistością, ale nie muszą. Należy brać zawsze pod uwagę fakt, że lęk, przygnębienie, ale i złość, bunt w tak nowej, nieznanej, przedłużającej się sytuacji to reakcje zupełnie normalne i służą adaptacji. Odzwierciedlają też kolejne etapy procesu przystosowywania się, i często sprzyjają też paradoksalnie kreatywnym rozwiązaniom. Przy właściwym wsparciu najbliższych w rozumieniu tego, co się dzieje (oczywiście w sposób odpowiedni do wieku dziecka) i poczuciu naturalnego oparcia w rodzinie (zakładając zdrowe silne więzi rodzinne) dzieci dość naturalnie będą przechodziły ten proces, wszak rozwojowa elastyczność ich struktur psychicznych jest czasem wręcz zadziwiająca.

Należy zdawać sobie sprawę, że na przykład późne dzieciństwo, czy czas dojrzewania jest okresem życia, który sam w sobie rozwojowo zakłada duży udział silnych trudnych emocji i zwiększonych tendencji depresyjnych, które wpisane są w cały szereg zmian rozwojowych. Duże wahania hormonalne, nowe wyzwania rówieśnicze, dojrzewanie seksualne, przebudowywanie więzi rodzinnych, utrata dawnych wyobrażeń sobie, o świecie i wiele wiele innych spraw, nasilają u młodzieży tzw. depresyjność w sposób naturalny dla tego okresu. Warto zdawać sobie z tego sprawę by nie przeceniać wszystkich trudnych stanów emocjonalnych dziecka, jednak musimy pamiętać, że u wielu dzieciaków obecna sytuacja epidemii nakłada się na obecny już od dłuższego czasu kryzys psychiczny, wynikający z naturalnych rozwojowych przemian lub innych ważnych spraw np. problemów w nauce, słabych więzi i trudności w rodzinie, choroby, żaloby, trudności w relacjach rówieśniczych itd. Można sobie więc wyobrazić, że gdy do takiego wysokiego poziomu wyjściowego trudnych emocji u dziecka dołożymy stres wynikający z epidemii i kwarantanny, może spowodować to w sumie bardzo silne przeciążenie emocjonalne i nerwowe u wielu dzieci. Wynika to chociażby z czystej fizjologii. Pamiętajmy, że niedojrzały jeszcze układ nerwowy naszego dziecka codziennie mierzy się z obciążeniem, które albo da radę jakoś przetworzyć i rozładować, czy też osiągnie ono takie rozmiary, że system już go nie przetworzy. Wiemy doskonale jak my czujemy się przeciążeni obowiązkami, jak często nie dajemy sobie nerwowo z nimi rady, a wiadomo, że mechanizmy zaradcze i obronne dziecka są niewspółmiernie mniej dojrzałe i wydolne.

Możemy sobie wyobrazić, że każdego dnia w naszych dzieciach zapełnia się pewien metaforyczny pojemnik, w którym gromadzą się obciążenia. Ma on określoną, bardzo niewielką pojemność, a jakaś część tego pojemnika już wyjściowo jest zapełniona nawet pomimo epidemii. Każdego dnia natomiast dopełnia się on z wieloma nowymi porcjami pobudzenia nerwowego. Wymieńmy tu trudny kontakt z rodziną, wynikający z tak nienaturalnej nadmiernej bliskości

codziennej, brak przestrzeni osobistej, złe samopoczucie fizyczne, narastający lęk, obawy i przygnębiające wyobrażenia, każda niezrozumiała e-lekcja, lub zbyt liczne, czy za trudne zadania szkolne odczytane z maila, obserwacja różnych, w tym bardzo nerwowych reakcji dorosłych, słuchanie i oglądanie kolejnych informacji związanych z rozszerzaniem się epidemii, śmiertelnością, czasem problemy ze snem itp. to kolejne „dolewki” do owego pojemnika. A potencjalnych możliwości jest przecież dużo więcej. Nie wspomnę już tutaj o przemocy czy uzależnieniu w rodzinie, bo to tematy na odrębne rozważania. Cały czas gromadzone jest napięcie w dziecku, układ nerwowy kumuluje pobudzenie. Ograniczone są naturalne możliwości rozładowywania tych napięć, jak kontakt z kolegami, ruch na świeżym powietrzu, wyjście na plac zabaw, do kina, do lasu, czy gdziekolwiek, i zdystansowanie się choć na chwilę od przytłaczających problemów. Napięcie jest czasami tak duże, że układ nerwowy dziecka przestaje sobie z nimi radzić, pojemnik się przepełnia.

Takie przepełnianie możemy też obserwować w cyklu dobowym. Po obudzeniu się i przez pierwsze kilka godzin dnia jest jeszcze zupełnie dobrze, a pod koniec dnia, po wielu godzinach spędzonych przed komputerem/tabletem/smartfonem (dla wielu dzieci to zupełnie nowy stan przeciążenia percepcyjnego) po nasłuchaniu się setek przygnębiających informacji, system psychiczny dziecka pod koniec dnia jest już poważnie przeciążony, a kolejny dzień nie wnosi nic nowego. Ten brak perspektywy, niemożność odpowiedzenia dziecku na pytanie „ile jeszcze?” może być dla niego najbardziej destrukcyjnym i lękorodnym czynnikiem.

O tym, że dziecko przeżywa nasilony lęk, jest na granicy depresji, lub po prostu chwilowo nie unosi obciążenia psychicznego, często nie powie nam ono wprost. Zawsze jednak będzie dawało sygnały zmianami zachowań i reagowania oraz szeregiem innych objawów, które bywają różnorodne i często mylnie interpretowane. Mogą to być rozdrażnienie, chwiejność nastroju, płaczliwość, wybuchowość, agresja, apatia, bierność, znudzenie, izolowanie się, niedostępność, ignorowanie i „olewanie” wszystkiego, obojętność, zamrożenie i chłód emocjonalny, ale może być też roztargnienie, nakręcenie emocjonalne, brak zahamowań, „głupawka” itd. Mogą pojawiać się dolegliwości fizyczne: bóle brzucha, głowy, kręgosłupa, problemy gastryczne, trudności z zasypianiem albo nadmierna senność w ciągu dnia itd. Istnieje ryzyko, że część z tych sygnałów będziemy interpretowali jako problemy z dyscypliną, lenistwo, ignorancję i będziemy na nie odruchowo reagowali przysłowiowym „dociskaniem śruby wychowawczej”, co może niechcący nakręcać dodatkowo spiralę napięć i wzajemnej niechęci w rodzinie.

Absolutnie nie chcę przekonywać że wszystkie dzieci będą miały trudności emocjonalne w tym okresie lub zagraża im depresja. Wiele z nich doskonale poradzi sobie z tymi wyzwaniami i nie będzie przejawiało niepokojących symptomów. Niektóre, na przykład te z problemami w odnalezieniu się w grupie rówieśników i przerażone harmidrem na szkolnych korytarzach, te stęsknione codziennej obecności rodziców w domu, mogą przez jakiś czas odczuwać wręcz ulgę. Mogą też przeplatać się okresy lepszego i gorszego funkcjonowania dziecka. Nie mniej z możliwych zagrożeń zawsze trzeba zdawać sobie sprawę.

Jako rodzicom nie pozostaje nam nic innego jak rozumieć te stany i znaleźć pewne sposoby, by metaforyczny „pojemnik” na obciążenia naszego dziecka mógł w ciągu dnia na bieżąco choć trochę się opróżniać, by poziom napięcia obniżał się do bezpiecznego dla dziecka, ale i przez to dla nas samych. Jak możemy to zrobić? Opiszę w kolejnej części.

Katarzyna Sawicka – psycholog, psychoterapeuta

Publiczna Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Oleśnie