

„Orkan. Depresja” – przeczytaj i zapytaj

DR MAGDALENA ŚNIEGULSKA

Koncepcja ACT (*acceptance & commitment therapy*), terapii akceptacji i zaangażowania, jedna z popularnych metod psychoterapii i treningu psychologicznego, zakłada, że jednostkowe doświadczenie może nas zmienić na całe życie. Wystarczy jedna osoba – jej słowa, obecność, akceptacja. Taką osobą niejednokrotnie dla młodych ludzi jest nauczyciel. Jak pokazuje *raport Fundacji Szkoła z Klasą*, wielu nauczycieli w Polsce nie tylko jest świadomych tej roli, ale też czuje się dodatkowo odpowiedzialnych za zdrowie psychiczne swoich uczniów. Odpowiedzialność może być dla nich ogromnym ciężarem. Szczególnie, kiedy konfrontują się z różnymi lękami i przekonaniami, poczuciem braku wpływu na realną sytuację dziecka czy własnymi kompetencjami. Tym tekstem chcemy im pokazać, że mają moc, ale również przypomnieć, że bywają krusi, że w sytuacji pomagania nie można być osamotnionym i że pomaganie innym wymaga szczególnej troski o własne zasoby i kondycję.

Sytuacje trudne są dla nas wszystkich wyzwaniem. Nauczyciele, jak pokazał raport, mierzą się z nimi w swojej zawodowej codzienności. Przyznają, że najczęściej spotykają się z problemami związanymi z relacjami rówieśniczymi czy presją rówieśniczą, ale jako najpoważniejsze wskazują zaburzenia depresyjne dzieci i młodzieży. Mierzenie się z tego typu wyzwaniami, gdy nie jest się profesjonalistą – psychologiem czy psychiatrą – stanowi olbrzymie obciążenie. Warto przypomnieć, że trudności mogą stać się sytuacjami wzrostu, rozwoju czy satysfakcji, ale tylko wtedy, kiedy spełnione są trzy podstawowe warunki:

- » Mam wpływ...
- » Poradziłem sobie...
- » Doświadczyłem wsparcia...

Mam wpływ...

O czym warto pamiętać, kiedy mamy ucznia z depresją czy obniżonym nastrojem w klasie? Co realnie można zrobić? Przede wszystkim warto uświadomić sobie, że czas depresji to nie jest dobry moment na wychowywanie naszych uczniów, że warto raczej skoncentrować się na planowaniu pomocy w ogarnianiu codzienności, na tu i teraz. W przypadku uczniów wracających do szkoły po zwolnieniu lekarskim warto skupić się na stopniowym wdrażaniu w obowiązki sprzed choroby, a nie byciu na bieżąco i równoczesnym nadrabianiu zaległości. Nie zapominajmy o potężnym narzędziu, jakim dysponujemy – chwalmy. Mądrze i konkretnie, bez „ale” – pokazujemy uczniom ich mocne strony, to, co już potrafią. Planujmy wspólny czas – nie tylko związany z realizacją podstawy programowej – dajmy uczniom naszą uwagę, niezależnie od ich nastrojów. Bądźmy ciekawi ich sądów, przemyśleń, wątpliwości. Spędzajmy razem czas – uważnie.

Poradziłem sobie...

Co może zrobić nauczyciel, kiedy ma w klasie uczniów ze zdiagnozowaną depresją czy takich, którzy się samookaleczają lub mówią o myślach samobójczych?

- » Słuchać.
- » Akceptować / nie zaprzeczać uczuciom dziecka. Te myśli, sądy, przekonania czy emocje, które prezentuje uczeń, mogą wydawać się nam całkowicie irracjonalne, a nawet szkodliwe. Możemy wspólnie z uczniem poszukać dowodów na ich prawdziwość, ale nie warto ich z góry negować.
- » Być empatycznym. To trudne, bo wbrew naszym częstym wyobrażeniom uczniów z depresją bywa przykry, agresywny, konfrontacyjny. Empatia w tym przypadku nie oznacza zgody na trudne zachowania czy akceptowanie ich. Oznacza natomiast gotowość do wykonania potężnej pracy, mimo swoich trudnych emocji do ucznia i poszukania odpowiedzi na pytanie o to, jakie potrzeby mogą stać za takim zachowaniem. Kiedy uda nam się je zidentyfikować, łatwiej będzie nam powiedzieć sobie: OK, rozumiem, że on może zachowywać się właśnie w taki sposób.
- » Nie dawać rad. Raczej słuchać i być zainteresowanym tym, czego w danym momencie uczeń potrzebuje. Nawet kiedy mówi „nie wiem”, nie warto od razu proponować gotowych rozwiązań. Można powiedzieć: „OK. Tak czasami jest, że zupełnie nie wiemy, co jest nam w danym momencie potrzebne. Może chcesz, żebyśmy razem poszukali tego, co teraz mogłoby Ci pomóc? Możemy też nic teraz nie robić. Czy potrzebujesz czasu dla siebie, czy chcesz, żebym Ci towarzyszył/towarzyszyła? Mogę tu po prostu z Tobą posiedzieć”.
- » Wspólnie zaplanować przekaz do środowiska, z poszanowaniem decyzji dziecka. Może być tak, że uczeń chciałby, aby jego koledzy dowiedzieli się o jego stanie. Sprawdźmy to z nim i jego rodzicami. Porozmawiajmy o plusach i minusach każdego rozwiązania. Zastanówmy się wspólnie, kto ewentualnie ma taką informację przekazać. Komu? Czy innym nauczycielom? Innym uczniom? Wszystkim? Co ma się potem wydarzyć? Czego nasz uczeń oczekuje/potrzebuje w tym kontekście? Wiele badań pokazuje, że ujawnienie informacji o swojej chorobie jest niezwykle odciążające i pomocne. Ważne są jednak pozytywne relacje w klasie!

W przypadku myśli samobójczych, w rozmowie z dzieckiem...

- » Bądź czujny.
- » Staraj się być spokojny – nie panikuj.
- » Jeśli to jest możliwe, daj dziecku czas na płacz, złość i inne trudne emocje.
- » Pokazuj pewność siebie, wiarę w przyszłość, determinację w znalezieniu rozwiązania.

CO MOGĘ ZROBIĆ NA CO DZIEŃ:

- » Obserwuj uczniów – jeśli zauważysz coś niepokojącego, nie bój się reagować.
- » Dbaj o poczucie własnej wartości i podnoszenie samooceny swoich uczniów.
- » Wiele prób samobójczych ma miejsce ze względu na konflikty rówieśnicze – staraj się do nich nie dopuścić, na przykład poprzez integrację klasy, poprzez częstą pracę w grupach.

UNIKAMY:

- » Słuchania własnych lęków.
- » Reagowania na własne stany emocjonalne.
- » Zmuszania dziecka do opowiadania o swojej trudnej historii.
- » Zmuszania do mówienia o tym, co czuje.
- » Mówienia: „Wszystko będzie OK”.

- » Sugerowania, co dziecko powinno czuć w podobnej sytuacji albo jak powinno postąpić.
- » Mówienia negatywnych rzeczy na temat pomocy, jaką otrzymało dziecko do tej pory.
- » Składania obietnic, których nie można dotrzymać.

CZEGO NIE WOLNO MI ROBIĆ!

- » Prowadzić krótkich zajęć dotyczących wyłącznie samobójstw.
- » Przedstawiać samobójstwa jako reakcji na stres lub akceptowalnego rozwiązania.
- » Pokazywać filmów (zdjęć itp.) pokazujących samobójstwa i gloryfikujących je.
- » Zapraszać osób po próbach samobójczych, by opowiadały o swoich przeżyciach.
- » Ogólnie mówić o samobójstwach, jeśli nie jest to konieczne!. (Wyjątek stanowi sytuacja, kiedy śmierć samobójcza miała miejsce w klasie/szkole – wtedy wymagana jest interwencja kryzysowa dla klasy/szkoły przeprowadzona przez profesjonalny zespół spoza szkoły. Interwencji nie powinien udzielać psycholog szkolny!)
- » Nieodpowiednie działania mogą jedynie pogorszyć sytuację dzieci i młodzieży, a nie pomóc.

Doświadczyłem wsparcia...

W sytuacji pomagania nie można być osamotnionym. Ta zasada dotyczy nauczycieli, ale warto też o tym rozmawiać z uczniami. Niektórzy z nich są w bardzo trudnej sytuacji, kiedy ich kolega czy przyjaciel obciąża ich tajemnicą swoich myśli samobójczych. Rozmawiajmy o tym, że lojalność nie oznacza w tej sytuacji nie poszukiwania wsparcia dla siebie i dla przyjaciela. Sytuacja zagrożenia życia zwalnia nas z obowiązku zachowania tajemnicy. A my musimy tak traktować każdą bez wyjątku deklarację ucznia o myślach samobójczych. Nie zastanawiamy się, czy one są realne czy nie – reagujemy. Bądź w stałym kontakcie z psychologiem i pedagogiem szkolnym oraz rodzicami swoich uczniów. Szukajmy wsparcia w instytucjach, które w takim wsparciu się specjalizują. <https://linkd.pl/pszmc>

Jak wykorzystać lekturę „Orkan. Depresja” do rozmowy z uczniami i uczennicami?

Punktem wyjścia do rozmowy z uczniami i uczennicami o depresji, może być lektura książki Ewy Nowak „Orkan. Depresja”. Głównym bohaterem powieści jest szesnastoletni Borys Orkan. Czytelnicy i czytelniczki nie mają jednak szansy poznać prawdziwego Borysa. Bohater czasem gra dawnego siebie, ale ciało i psychikę chłopaka zdominowała depresja, która steruje jego postrzeganiem świata i interpretowaniem doświadczeń oraz reakcjami na nie. To ona – depresja jest prawdziwym bohaterem powieści: choroba, która odgradza prawdziwego Borysa od otoczenia coraz wyższym i grubszym, pozornie niewidzialnym murem.

Jakie zagadnienia warto poruszyć z uczniami i uczennicami podczas rozmowy o książce? Oto kilka propozycji pytań i zagadnień do dyskusji, do wykorzystania, np. podczas godziny wychowawczej:

1. Jak myślicie, jak powstała książka? Czy ona była po coś? Czy dla kogoś? Dla kogo Waszym zdaniem ona jest?
2. Czy jest w tej historii bohater, który szczególnie przypadł Wam do serca? Kto to jest i dlaczego?
3. Czego Waszym zdaniem potrzebowaliby od dorosłych bohaterowie tej książki?
4. Kto jest w tej książce POMAGACZEM i co to znaczy? Jak pomaga? Czy pomocą jest lojalne milczenie, zachowanie tajemnicy, niewidzenie? Co Waszym zdaniem można zrobić w tej sytuacji?

5. Co sądzicie o zakończeniu? Czemu/komu ono służy?
6. Zdaniem dr Shekara Saxena (dyrektor wydziału zdrowia psychicznego WHO) ludzie popełniają samobójstwo, ponieważ nikt nie reaguje na ich potrzeby. Jakie były potrzeby głównego bohatera? Kto i czy mógł je zaspokoić?

BIBLIOGRAFIA:

A. Bąbik, D. Olejniczak (2014). Uwarunkowania i profilaktyka samobójstw wśród dzieci i młodzieży w Polsce. „Dziecko krzywdzone. Teoria, badania, praktyka”, 13(2): 99–121.

J.A. Bridge et al. (2006). Adolescent suicide and suicidal behavior. „Journal of Child Psychology and Psychiatry”, 47(3–4), 372–394.

B. Hołyst (2018). Zapobieganie samobójstwom. Imperatyw ogólnoświatowy. Instytut Psychiatrii i Neurologii.

M. Jerzak (2016). Zaburzenia psychiczne i rozwojowe u dzieci a szkolna rzeczywistość. PWN.



POLSKO-AMERYKAŃSKA
FUNDACJA WOLNOŚCI

Materiał „Orkan. Depresja. Przeczytaj i zapytaj” jest dostępny na licencji Creative Commons „Uznanie autorstwa – Użycie niekomercyjne 4.0 Międzynarodowe” (CC BY-NC 4.0). Pewne prawa zastrzeżone na rzecz Fundacji Szkoła z Klasą. Utwór powstał w ramach projektu Rozmawiaj z Klasą realizowanego przez Fundację Szkoła z Klasą przy wykorzystaniu środków Polsko-Amerykańskiej Fundacji Wolności. Zezwala się na dowolne wykorzystanie treści – pod warunkiem zachowania niniejszej informacji, w tym informacji o stosowanej licencji, posiadaczach praw oraz o projekcie Rozmawiaj z Klasą. Treść licencji jest dostępna na stronie: <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/deed.pl>.