



Fundusze Europejskie  
Wiedza Edukacja Rozwój



Rzeczpospolita  
Polska



Unia Europejska  
Europejski Fundusz Społeczny



# Проблеми підлітків Психічне здоров'я підлітків.



Доктор Кароліна Малек



UNIWERSYTET  
WARSZAWSKI



WYDZIAŁ NAUK  
EKONOMICZNYCH

# Контекст розвитку

Дорослішання саме по собі складне.

Приносить багато змін:

- фізичних
- когнітивних
- емоційних

Крім того, динамічно змінюються способи функціонування підлітків у стосунках – як з однолітками, так і з дорослими.



# Основна дилема розвитку в підлітковому віці



Відповіді на питання:

- ХТО Я? Як це поєднати з тим, ким я був? А ким я буду/хочу бути?

Підлітки з досвідом біженства додатково втрачають стабільну реальність, в якій вони жили до війни.

Їхнє дорослішання і пов'язані з ним виклики (динаміка змін) накладаються на зміни у зовнішній реальності – де я? з ким я тут? хто мене оточує? як виглядає світ навколо мене? що з цим світом, який був моїм? що з тим, ким я був тоді, в тому світі?

# Кризи накладаються одна на одну



Пандемія позаду.

Наслідки двох років пандемії мають величезний вплив на функціонування дітей на багатьох рівнях:

- **поведінковий** (поведінка). Наприклад, формування звичок:  
Оскільки я не можу робити нічого іншого, в ситуації нудьги я дістаю свій телефон
- **емоційний**  
Навколо мене багато тривоги, суму. Моє спілкування з іншими людьми (далекими родичами, однолітками) не таке часте і веселе, як раніше.
- **розвиток**  
Через пандемію можливі на той час види діяльності не завжди повністю відповідали моїм потребам розвитку.

Наслідки військової кризи також накладаються на пандемічну кризу.

# Що ми знаємо про психічне здоров'я польських підлітків після COVID-19

*Під час пандемії:*

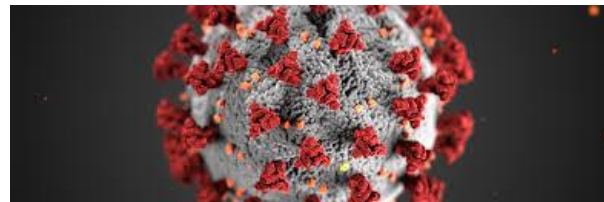
*Близько 1/3 молодих людей у віці 13-17 років негативно оцінили свою задоволеність життям, а майже 31% визнали, що їхнє самопочуття погіршилося.*

*Польські дослідження дійсно показали досить часте виникнення депресивного настрою. На момент закриття шкіл на високий загальний рівень освіти скаржилися 23% дівчаток і 8% хлопчиків. Крім того, дівчата частіше, ніж хлопчики, заявляють, що постійно відчувають смуток, почуття самотності і депресію або бажання плакати. Найбільше людей, які відчувають депресивний настрій, серед старшокласників.*

*Значний відсоток молодих людей дуже часто (більше десятка разів) відчував головний біль (16%) або біль у животі (9%). Більш ніж кожен п'ятий респондент так само часто відчуває труднощі зі сном, а кожен третій - брак енергії.*

*Хоча 23% молодих людей почали приділяти більше часу спорту після закриття навчальних закладів, серед тих, хто зменшив цей час, були аж 46%. Це ще більше проявляється, коли ви сидите до пізньої ночі. Тут відповідні відсотки становлять 8% і 43%.*

*(Pyżalski 2021)*



# Спілкування з іншими

*Саме спілкування виявилось тим, чого респондентам найбільше не вистачало під час дистанційного навчання. Респонденти переважно вказували на сум за своїми друзями (Stunža, 2020).*

Варто зазначити, що хоча надмірне використання гаджетів може становити ризики для психічного та фізичного здоров'я, завдяки цим пристроям та комунікації за їх допомогою молоді люди можуть підтримувати стосунки, важливі для розвитку та психічного здоров'я, (як під час пандемії, так і в ситуації розлуки через війну).



# Війна в Україні



З досліджень відомо, що підлітки з досвідом воєнної травми (опитувалися мешканці Донецька) частіше за інших стикаються з:

- Симптоми тривоги
- ПТСР (Посттравматичний стресовий розлад)
- Депресія

Однак це не означає, що:

- всі діти зі схожим досвідом матимуть схожі проблеми
- діти, які не мають такого досвіду, безперечно, не зіткнуться з подібними труднощами

Психічне здоров'я – це складна, багатогранна сфера функціонування людини. Водночас вона є ключовим елементом добробуту.

# Коли варто хвилюватися?

Коли смуток, пригніченість переходить у депресію?

Коли страх переходить у фобію?

Коли "дивна", незвична поведінка перестає бути просто екстравагантною і стає симптомом?

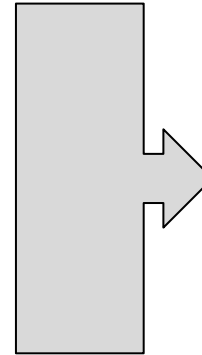




# Норма? Чи не норма?

- Дивна поведінка
- Сталість поведінки
- Відхилення від соціальних норм
- Суб'єктивні страждання
- Психічні порушення (вплив на функціонування)

Діагноз психічних розладів ставить лікар-психіатр!



Клінічний діагноз  
заснований на  
інструментах:  
Спеціалізованих  
Достовірних  
Відповідних  
Стандартизованих



# Підліткова депресія

Постійні:

- Почуття: тривога, смуток, відчай, зневіра, відчуття безглуздості життя, апатія, гнів, лють
- Поведінка: проблеми з увагою, пам'яттю, прийняттям рішень, замкнутість, небажання діяти, уповільнення або рухове збудження
- Тіло: зниження рівня енергії, порушення сну (надмірне або безсоння) зниження або підвищення апетиту, головні болі, болі в животі
- Думки: про минуле, відсутність сенсу життя, самокритика, низька самооцінка, почуття провини, відсутність надії.



# Клінічна картина

- При депресивних розладах досить поширеними є поведінка, що завдає собі шкоди, думки про покірність, а також суїцидальні думки та спроби самогубства.
- Депресія - це важке хронічне захворювання зі схильністю до рецидивів. Вона не відступить сама по собі.
- Він потребує індивідуально підібраної, тривалої (не менше 6 місяців) та систематичної медикаментозної терапії. Покращення можна помітити лише через 4 тижні.
- Дуже важливо підтримувати медикаментозне лікування додатковими заходами, співпрацею з близькими та психотерапією.

## Підліткова депресія може мати різні прояви

Ризикована поведінка, агресивна поведінка, виражена дратівливість, гнів також можуть бути присутніми в поведінці підлітків, які переживають депресію.

Можна думати про них як про захист від внутрішньої порожнечі або всепоглинаючого смутку.

# Що робити?

- Назвіть емоції свого підлітка
- Прийміть їх (не ставте під сумнів і не оскаржуйте)
- Реагуйте, озвучуйте факти.
- Зверніться за підтримкою та допомогою. Для підлітка і для себе

~~"Тобі нема про що сумувати, іншим буває ще гірше; візьми себе в руки; бачиш, як чудово, ти можеш бути щасливим; піди, зроби щось, що підніме тобі настрій".~~

**Я бачу, що тобі сумно. Я поруч. Я тут, якщо тобі потрібно поговорити.**

**Я бачу, що тобі досить складно вже деякий час. Я хочу піклуватися про тебе. Розкажи мені про це.**

# Тривожність



- Фобії (я боюся певної речі), в тому числі
  - Соціальна тривожність (я боюся контактувати з іншими людьми)**
- Загальний тривожний розлад (боюся практично весь час, хвилююся з приводу всього)

Контекст важливий!

Наскільки адекватна тривога? Можливо, це правильна реакція (наприклад, на зміну оточення)? Наскільки це є наслідком минулого досвіду?

# Соціальна тривога або сором'язливість

## Соціальна тривога

Відчуття величезного стресу в соціальних ситуаціях. Відсутність відчуття задоволення від соціальної комунікації. Вживання заходів для зменшення ситуацій, в яких можливий/необхідний контакт з іншими людьми.

### Що відчуває людина, яка відчуває соціальну тривожність?

- надмірний страх, тривога, побоювання, що виникають у соціальних ситуаціях, наприклад: взаємодія з іншими людьми на зустрічах, розмова з іншими людьми (у групі людей); виконання певних дій у присутності інших людей (наприклад, прийом їжі); поява на публіці, виступ з промовами;
- страх негативного ставлення до себе з боку оточуючих, критики, висміювання, збентеження чи неприйняття;
- Соматичні (фізичні) скарги, включаючи, але не обмежуючись ними: прискорене пульс, посилене серцебиття; прискорене дихання, задишка; тремтіння рук (м'язів); почервоніння, пітливість; проблеми з мовленням; нудота; шум у вухах.

# Що робити?

- Назвіть емоції свого підлітка
- Прийміть їх (не ставте під сумнів і не оскаржуйте)
- Реагуйте, озвучуйте факти.
- Зверніться за підтримкою та допомогою. Для підлітка і для себе

~~"Тобі нема чого боятися, іншим буває гірше; візьми участь; подивися, яка це гарна група, ти можеш долучитися; іди, зроби щось разом з іншими, це допоможе тобі почуватися краще".~~

**Я бачу, що тобі важко, і ти боїшся. Я поруч. Я тут, якщо тобі потрібно поговорити.**

**Я бачу, що тобі досить складно вже деякий час. Я хочу піклуватися про тебе. Розкажи мені про це.**



# Поведінкові залежності (наприклад, від телефону)

Діти та молодь розвиваються і мають свої власні потреби, тому значна частина активності перемістилася в онлайн. Це було функціонально. Крім того, він корисний, якщо служить, наприклад, для підтримання зв'язку з близькими, які знаходяться далеко.

Коли перестає бути ефективним?

- 1) Захоплення - означає, що поведінка починає домінувати над іншими і стає найбільш важливою діяльністю.
- 2) Зміна настрою - відноситься до ефекту, який спричиняє поведінка (найчастіше це прояв механізмів подолання, наприклад, проблем).
- 3) Терпимість - відноситься до збільшення потреби в певній поведінці з метою отримання аналогічного рівня задоволення (модифікація настрою) - індикатором збільшення потреби може бути збільшення тривалості певних поведінкових епізодів або збільшення їхньої частоти.
- 4) Симптоми абстиненції - психологічні або фізичні симптоми, коли бажана поведінка ускладнюється або стає неможливою.



Конфлікт (на трьох рівнях):

- між людиною і її найближчим оточенням, сім'єю, друзями (міжособистісний конфлікт)
- між особою та її іншими видами діяльності, роботою, навчанням
- інтрапсихічний/внутрішньоособистісний конфлікт – переживання негативних емоцій внаслідок залучення до відповідної поведінки

б) Рецидив – описує тенденцію до повернення до тих самих або подібних моделей поведінки після періодів повного або часткового утримання.

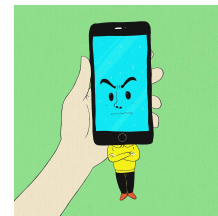


# А що натомість?

## Які потреби задовольняє телефон?

Додатково:

Зрозуміло, що для людей, які стикаються з труднощами в цій сфері, спілкування онлайн набагато комфортніше, хоча б тому, що існує менший ризик конфлікту зі співрозмовником. В умовах страху перед критикою, відторгненням чи висміюванням можливість анонімності створює простір для самовираження та висловлення власної думки, що робить віртуальний простір надзвичайно безпечним місцем для підлітка, який, наприклад, відчуває, що не може дозволити собі зробити це вдома чи серед однолітків.



# Що робити?

Процес побудови змін передбачає створення та обговорення з дитиною бачення її бажаного майбутнього, якомога точніше описуючи елементи цього майбутнього та зміни, які відбудуться на той момент.

Зміни зазвичай стосуються не лише поведінки дитини:

Дитині важко проводити своє дозвілля інакше, ніж перед екраном, якщо все, що вона бачить, - це батьки, які цілий день віддалено працюють за комп'ютером, а після роботи гортають Facebook, спілкуються з друзями по веб-камері або дивляться серіали на Netflix. Дуже важливо залучати **всю сім'ю до процесу прийняття рішень**.



# Що можна зробити?

1. Розміщення комп'ютера в місці, що виключає можливість усамітнення
2. Використання комп'ютером у присутності інших людей
3. Зміна часу використання, перерви в роботі
4. Відстеження часу, проведеного за комп'ютером, та діяльності
5. Не використовуйте псевдоніми
6. **Розмова** про проблеми з рідними
7. Фізична активність
8. Поступове збільшення перерв
9. Управління думками про комп'ютер
10. Техніка релаксації

# Куди/як звертатися за допомогою?



## 1. Психолог

Після вивчення психології. Він може спочатку визначити, в чому полягає складність, і направити далі. Має компетенцію для проведення глибоких бесід, підтримки та психологічної підтримки. Він може мати різні спеціалізації: шкільний психолог, психолог-діагност, дитячий психолог.

## 2. Психіатр

Лікар. Отримав медичну освіту та спеціалізацію в галузі психіатрії. Ставить психіатричні діагнози і призначає ліки.

## 3. Психотерапевт

Найчастіше це психолог (хоча в Польщі не тільки). Закінчив психотерапевтичну підготовку і є компетентним у наданні терапевтичної допомоги. Займається психотерапією з використанням супервізії,

# Перший контакт

- Шкільний психолог
  - Психолог в психолого-педагогічній клініці
  - Спеціалізовані консультаційні центри для молоді
- Наприклад, Варшава/Мазовецьке: MOP (Центр молодіжної психотерапії <https://mop-poradnia.pl/>), EZRA (<https://ezrauksw.pl/poradnie/>), Psychoklinika (<https://edukacja.um.warszawa.pl/-/безкоштовна-психологічна-допомога-дітям-і-молоді>)



# Як піклуватися про психічне здоров'я дітей (і своє власне) і як їх підтримувати?

Стійкість - тобто як "не здаватися".

Як виходити зі складних ситуацій безпечно.

Щоб розвивати стійкість, дітям потрібна підтримка дорослих, яким вони довіряють.

1. Розпізнавання обставин (стрес)
2. Соціальне середовище
3. Самооцінка
4. Емоції
5. Вирішення проблем

Програма FDDS

Посилання (польською мовою): <https://www.augeo.nl/uk/polish-course>

Матеріали українською мовою:

<https://edukacja.fdds.pl/course/view.php?id=431>



**Дякую!**