



NIEZBĘDNIK
RODZICA



SIŁA *naszych*
MARZEŃ

*Jak pomagać dziecku
w kryzysie?*

 Autorka: Katarzyna Kebernik

Siła naszych dzieci

W centrum poruszającego francuskiego filmu „Siła naszych marzeń” znajduje się tragedia rodziny hodowców koni. Córka ulega wypadkowi, w wyniku którego traci władzę w nogach oraz sens życia. Z wysportowanej, pełnej energii dziewczynki zamienia się w cień dawnej siebie.

Każdy z członków rodziny na swój własny sposób próbuje poradzić sobie z sytuacją. Ojciec ucieka w karierę i wygrywanie kolejnych wyścigów konnych. Brat nie potrafi zrozumieć siostry i czuje się odrzucony zarówno przez nią, jak i rodziców. Matka próbuje pomagać córeczce, ale nie do końca wie jak – popełnia więc sporo błędów, nieco po omacku szukając różnych metod wsparcia.

Zoé, zanim zaakceptuje swoją niepełnosprawność, przejdzie przez długi etap depresji. Twórcy z czułością pochylają się nad stanem dziecka, któremu zawalił się cały świat. Nie sposób nie oglądać „Siły naszych marzeń” bez narastającego podziwu dla niezłomności Zoé, której udaje się ostatecznie przezwyciężyć swoje problemy. Nie może cofnąć czasu i wrócić do pełnego zdrowia – ale może nauczyć się dobrego życia w nowej rzeczywistości. Z pomocą przyjdzie jej ukochany koń, Piękna, a także cel, który dziewczynka wyznaczy samej sobie, na przekór wszystkiemu.

„Siła naszych marzeń” dla całej rodziny będzie seansem bogatym w przemyślenia i wzruszenia. To kino rodzinne najwyższej próby, poruszające jakże ważny temat kryzysów psychicznych wśród dzieci i młodzieży. Mamy nadzieję, że historia Zoé zwróci uwagę na ten problem i okaże się inspirująca dla młodszych oraz starszych.

Z myślą o rodzicach przygotowaliśmy inspirowaną „Siłą naszych marzeń” broszurę, w której zebraliśmy wszystkie najważniejsze informacje na temat depresji młodych osób. Życzymy, by nasz przewodnik oraz wspólny seans filmu pomogły odnaleźć Wam i Waszym dzieciom wewnętrzną siłę – tak jak w najczarniejszej godzinie udało się to Zoé.



Na film „**Siła naszych marzeń**” zapraszamy do kin we wrześniu 2023,
a na **pokazy przedpremierowe** już w czerwcu.

Informacje o seansach i biletach znajdują się na stronie

sila-naszch-marzen.bestfilm.pl

FAQ. *Wszystko, co jako rodzic musisz wiedzieć o depresji oraz kryzysach psychicznych dzieci i młodzieży*

- **Jak zauważyć pierwsze symptomy depresji?**

W przypadku wystąpienia depresji u nastolatka jedną z osób, które jako pierwsze mogą zauważyć zmiany w funkcjonowaniu dziecka, jest rodzic. Zachowaniami, na które warto zwrócić uwagę są między innymi: samookaleczanie, zaburzenia snu (np. bezsenność, nadmierna senność w ciągu dnia i nieustanne zmęczenie lub brak długiego i efektywnego snu), zaburzenia odżywiania, niechęć do uczestnictwa w lekcjach i życiu rodzinnym, wahania nastroju, rozdrażnienie, zakłócenie codziennej aktywności, izolacja od otoczenia. Warto dodać, że nie wszystkie symptomy muszą występować jednocześnie.

- **Skąd się bierze depresja?**

Depresja to choroba dotycząca wielu ludzi, bez względu na wiek, płeć, zawód, status społeczny i miejsce zamieszkania. Wystąpienie depresji u nastolatka może być uwarunkowane biologicznie lub psychicznie. O biologicznym uwarunkowaniu mówimy wtedy, kiedy w rodzinie występowała lub nadal występuje depresja u innych krewnych, niekoniecznie tylko rodziców. Warunki środowiskowe również odgrywają istotną rolę w wywoływaniu zaburzeń: bycie narażonym na stres, niestabilna sytuacja w rodzinie (rozwód, przemoc, nadużywanie substancji psychoaktywnych przez rodziców), emocjonalne wydarzenia w życiu młodej osoby – śmierć przyjaciela, zawód miłosny, utrata bliskiej relacji przyjacielskiej, niska samoocena, wzmożony samokrytycyzm lub perfekcjonizm. Może to być również nękanie lub prześladowanie rówieśnicze w szkole, które po zajęciach w klasie przenosi się do sieci, w związku z czym ani rodzic, ani nauczyciel nie zawsze są świadomi tego, że dziecko pada ofiarą bullyingu. Warto też podkreślić, że na pogarszający się stan psychiczny bardzo młodej osoby mogą wpływać relacje nawiązywane w Internecie. Bardzo często rodzice nie mają pojęcia o tym, z kim ich dziecko rozmawia w wirtualnym świecie. Poza tym bardzo stresotwórcza jest presja wywierana przez instytucję szkoły oraz rodziców, wymagających bezwzględnie najlepszych ocen. W kreowaniu „wyścigu szczurów” celują tak zwane rankingowe szkoły, czyli te, które mają bardzo wysoki poziom nauczania, a co za tym idzie: dużą rywalizację pomiędzy uczniami. Nie sposób przebywać w takim środowisku i czuć się dobrze oraz cieszyć się życiem.

- **Jak odróżnić depresję od zwykłej chandry?**

Obniżenie nastroju jest jednym z objawów depresji, lecz smutek trwający kilka godzin lub dni nie musi być symptomem wystąpienia choroby. Każde z nas miewa stan, kiedy przebodźcowanie, zmęczenie fizyczne lub psychiczne, skłania do wycofania się i „naładowania baterii”. Spadek nastroju oznacza odczuwanie adekwatnych

emocji, wywołanych konkretnym wydarzeniem lub stanem, w wyniku których organizm potrzebuje odpoczynku i resetu. Jednak w przypadku depresji nastolatek mierzy się nie tylko ze smutkiem, lecz także z szeregiem innych, wcześniej wymienionych, objawów. Doświadczając zwyczajnej chandry, możliwa jest krytyczna ocena sytuacji, w jakiej znajduje się człowiek, lecz osobie chorującej na depresję towarzyszy poczucie całkowitej bezsilności i bezradności, brak dystansu w spojrzeniu na swoją sytuację życiową. Rodzice czasem są przekonani, że ich dziecko nie ma żadnych problemów, bo tylko się uczy, chodzi na zajęcia dodatkowe, dostaje wszystko czego potrzebuje i nie jest przeciążone obowiązkami. Nadal pokutuje też bardzo błędne przekonanie, że gorsze samopoczucie jest kwestią nudy i pomoże znalezienie sobie intensywnego zajęcia. Najgorszym rodzicielskim argumentem bywa, że oni dorastali w trudniejszych czasach, nie mieli tylu atrakcji i możliwości, a „nikt nie chorował na depresję”. Oczywiście warto głośno mówić, że nawet osoby nie mające kłopotów z nauką, rozwijające do niedawna swoje pasje, uczęszczające na ciekawe zajęcia – mogą chorować. Depresja nastolatka, podobnie jak w świecie ludzi dorosłych, dotyka nie tylko osoby wycofujące się z aktywnego życia i zaniedbujące swoje obowiązki. To kolejny mit i bardzo szkodliwy stereotyp.

- **Z jakimi trudnościami mierzy się dziecko chorujące na depresję?
Co powinno budzić niepokój dorosłych?**

Przejawem depresji u nastolatków może być utrata dotychczasowych zainteresowań, problemy z koncentracją i obniżenie wyników w nauce, niechęć do uczestniczenia w lekcjach i życiu społecznym, przez co regularne chodzenie do szkoły staje się dla niego zdecydowanie większym wyzwaniem niż dla zdrowego nastolatka. Dziecko dotknięte depresją może być przytłoczone przez swoje otoczenie, przez co będzie chciało się izolować od innych ludzi i nie wykazywać chęci brania udziału we wspólnych aktywnościach. Ponadto dziecko może być narażone na wykluczenie ze wspólnoty, jaką jest grupa rówieśnicza z powodu pogarszającego się nastroju i stanu zdrowia, a brak przynależności do grupy może skutkować pogłębieniem się depresji.

Inną trudnością nastolatka w depresji jest przekonanie rodziców, że to nie wymysł ani próba otrzymania ulgowej taryfy w domu i szkole. Rodzice czasem z dużą nieufnością podchodzą do tego, co mówi dziecko. Potrafią negocjować, ukrócić takie rozmowy stwierdzając, że „dziecko naczytało się bzdur w Internecie” i zaczyna wymyślać sobie diagnozy. Bez wsparcia i zrozumienia najbliższych, dziecko wycofuje się krok po kroku, przestaje mieć chęć i siłę do uczestnictwa w dotychczasowych zajęciach szkolnych i hobbyistycznych. Czasem ukrywa swój stan bardzo długo. Choć żyjemy w dobie dzienników elektronicznych i rodzice dość szybko orientują się, co dzieje się w szkole, zdarza się jednak, że depresja – jako problem psychiczny, nie fizyczny – pozostaje niezauważona. Nauczyciele, obserwujący ucznia lub uczennicę z pogarszającymi się wynikami w nauce, upraszczają sytuację, twierdząc, że to np. młodzieńczy bunt lub lenistwo. Choć dziś wiedza nauczycieli i wyczerpanie szkolnych psychologów na trudności wewnętrzne dziecka jest większe niż kiedyś, nadal zdarza się przegapienie kluczowego momentu, kiedy trzeba ruszyć z pomocą.

- **Dlaczego aktualnie tyle nastolatków ma depresję?**

Depresja wśród młodych ludzi występowała o wiele wcześniej niż wielu z nas się wydaje. Często słyszę od celebrytów i osób popularnych w mediach, że nastąpił jakiś rodzaj mody na depresję. Otóż nie. Takie stwierdzenia są bardzo raniące dla młodych osób, które czasem same mają trudność ze zdefiniowaniem tego, co się z nimi dzieje.

Jestem przekonana, że depresja towarzyszy ludziom od wieków, podobnie jak trauma. Kiedyś jednak nie mówiliśmy nawet w środowiskach psychologicznych i terapeutycznych tak dużo o depresji oraz zaburzeniach zdrowia psychicznego nastolatków, dzieci i dorosłych. Były to bardzo długo tematy tabuizowane, o których nie mówiło się otwarcie lub bagatelizowało się symptomy choroby rozpoznawane u nastoletnich osób. Bardzo długo nie łączono presji, jaką na dzieci wywiera szkoła i oczekiwania rodziców, z depresją nastoletnią.

Wraz z systematycznym zwiększaniem świadomości na temat zdrowia psychicznego wiele młodych osób zmagających się z depresją zyskuje szansę na pomoc: pod warunkiem, że mają wokół siebie czujnych i wrażliwych dorosłych. Warto to podkreślać w każdej sytuacji: to dorośli są kreatorami dziecięcej i nastoletniej rzeczywistości. To dorośli mogą stanąć przy młodym człowieku i zaoferować pomoc. To oni mogą zaapelować do szkoły, aby nie wywierała presji i nie robiła młodzieży piekła z ich życia. A piekłem potrafi być ocenianie młodych przez pryzmat wyników testów, sprawdzianów i rozmaitych konkursów. Stawianie ich do wyścigu, w którym kibicują jeszcze rodzice. Część dorosłych uważa, że taki wyścig szcurków będzie na młodych czekał w życiu dorosłym, więc warto ich zahartować już w szkole. Otóż ten słynny wyścig i rywalizacja o sukces to największe zagrożenie dla satysfakcjonującego życia. Czasem trudno uwierzyć, że rodzice mogą chcieć tego dla swoich pociech. To jest świat, w którym większość ludzi jest zagrożona trudnościami psychicznymi, a pokolenie obecnych nastolatków może być pierwszym pokoleniem niosącym zmianę. Pod warunkiem, że im pomożemy lub pozwolimy w ogóle dokonać tej zmiany.

Świat młodych osób funkcjonuje bardzo zero-jedynkowo. Trudno jest dostrzec młodzieży kolory szarości i względność ocen. Żyją w rozpięciu: albo jestem dobry, albo jestem do niczego. Albo potrafię, albo jestem głupi. W sytuacji, kiedy uczeń zostanie kilkakrotnie negatywnie oceniony przez nauczyciela, a w domu skrytykowany za to przez rodzica, jego poczucie własnej wartości spada w dół. Czuje, że zawala, jest niewystarczający i do niczego. To idealne pole, na którym mogą rozwinąć się trudności psychiczne.

- **Jak zareagować, kiedy u dziecka wystąpią objawy depresji
takie jak samookaleczenia i próby samobójcze?**

W przypadku takiej sytuacji, ważne jest okazanie zrozumienia, empatii i troski ze strony rodzica. Niewskazane jest reagowanie bezpośrednio przy dziecku w sposób emocjonalny, gwałtowny, warto jest ochłonąć i zrozumieć swoje uczucia przed konfrontacją z nastolatkiem. Osoba chorująca na depresję potrzebuje rozmowy i wysłuchania.

W przypadku zauważenia u dziecka objawów choroby należy skierować się z osobą nastoletnią do specjalisty w celu podjęcia leczenia najdalej trzy tygodnie od wystąpienia objawów. Konieczna jest też wiara w możliwość poprawy stanu dziecka. Niestety w Polsce zmagamy się z niedostateczną liczbą psychiatrów dziecięcych, więc rodzice bywają zniechęceni do szukania kontaktów. Warto zapisać się na wizytę nawet, jeśli ten termin jest za dwa albo trzy miesiące. Warto znaleźć dla dziecka psychologa lub psychoterapeutę. Na pewno nie możemy nie robić nic i tylko czekać. No i na pewno nie należy udzielać rad w rodzaju „weź się w garść”.

- **Co może zrobić rodzina w przypadku zauważenia symptomów depresji u dziecka?**

Rodzina powinna jak najszybciej zaopiekować się dzieckiem. Przede wszystkim najistotniejsza jest rozmowa. Możemy naszemu bliskiemu zaproponować specjalistyczną pomoc, taką jak psycholog czy psychiatra. Warto motywować dziecko do działania, zamiast karać je za kolejny kryzys psychiczny. Wyrażenie naszego zrozumienia i uświadomienie, że jesteśmy obok, może wiele wnieść. Mimo wszystko należy pamiętać jednak, że najważniejsze w leczeniu depresji jest korzystanie z profesjonalnej pomocy lekarzy, że nie jest to stan, który „po prostu minie”.

- **Czy antydepresanty przepisywane młodzieży są uzależniające?**

Ryzyko uzależnienia przy każdym leku jest inne i powiązane także z uwarunkowaniami osobniczych. Nowoczesne leki różnią się znacznie od tych, które były przepisywane przez psychiatrów kilkanaście i kilkadziesiąt lat temu. Istotne jest przyjmowanie ich pod kontrolą specjalisty, po wystawieniu diagnozy. Koniecznie należy przestrzegać regularności wizyt kontrolnych u psychiatry, nie zmieniać samodzielnie dawek przepisanych przez specjalistę. Oprócz leczenia warto wdrażać dodatkowe działania, wspierające młodego człowieka (grupa wsparcia, terapia grupowa, terapia indywidualna). Należy pamiętać, że do zdiagnozowania depresji nie wystarczą internetowe testy, porównywanie objawów z tymi, które ma ktoś inny lub podobne praktyki „na własną rękę”. Diagnozę wystawia tylko lekarz psychiatra. Nie robi tego ani psycholog, ani psychoterapeuta. Oczywiście niedopuszczalne jest również pożyczanie i stosowanie leków od kogoś, „bo jemu pomogły”.

- **Czy jest możliwe, że dziecko największe przejawy depresji ma np. w domu, a wśród rówieśników funkcjonuje jak wcześniej?**

Tak, i często jest to kolejna wątpliwość rodziców, którzy na spotkaniu u terapeuty przekonują, że np. córka w domu leży w pokoju i przysypia całe popołudnie, natomiast kiedy spotyka się z koleżankami i kolegami potrafi śmiać się i bawić, tak jak kiedyś. Depresja nie musi mieć twarzy umęczenia i apatii. Depresja pozwala długo maskować uczucia i stany przeżywane przez chorego. Kiedy rodzic będzie zarzucał dziecku udawanie depresji w domu i w związku z tym nie będzie szukał pomocy, nastolatek może zostać bardzo samotny w swoim cierpieniu. To jest prosta droga do "rozwiązania" swoich problemów i poradzenia z emocjami poprzez autoagresywne praktyki. Autoagresja to nie tylko samouszkodzenia ciała takie jak: nacięcia, przypalanie,

- **Czy można szukać wsparcia dla nastolatka w szkole?**

Psycholog lub pedagog szkolny ma obowiązek zareagować, kiedy nastolatek przychodzi na spotkanie i mówi o obniżającym się nastroju. Trzeba jednak powiedzieć wyraźnie, że nie we wszystkich szkołach, zwłaszcza w małych miejscowościach, taki specjalista jest zatrudniony.

Nauczyciele i wychowawcy spędzają z dziećmi więcej czasu niż rodzice w domu, mają jednak wielu uczniów pod swoją opieką, a z roku na rok także coraz więcej biurokracji zawodowej, której muszą sprostać. Mogą nie wychwycić czegoś, co jest niepokojące lub zlekceważyć dany symptom. Czasem słabsze oceny wskazują na to, że coś niedobrego dzieje się z uczniem, ale tak długo jak będziemy na nie patrzeć przez pryzmat lenistwa lub apatii szkolnej, tak długo możemy opóźnić szybką i należyłą reakcję na cierpienie nastolatków.

- **Gdzie w takim razie szukać wiarygodnej i skutecznej pomocy?**

- Przede wszystkim: otoczyć opieką nastolatka i zapewnić o swoim zrozumieniu i wsparciu rodzicielskim.
- Rozmawiać, rozmawiać, rozmawiać. Nie obiecywać szybkiej poprawy, nie oceniać, nie zapytywać: ciekawe jak długo będziesz musiał brać leki?
Zapewnić syna, zapewnić córkę, dziecko: jestem przy tobie, dla mnie to też jest trudne, ale zrobię wiele, abyśmy wspólnie przez to przeszli.
- Nie szukać usprawiedliwień ani winnych. Depresja to nie wynik czyjejś winy. To splot różnych czynników, które w połączeniu stają się „glebą” dla rozwoju choroby.
- Uświadomić sobie, że depresję trzeba leczyć. Nie jest ona żadnym wstydem ani przejawem słabości. Nie osądzać i nie krytykować chorego.
- Korzystać z wizyt u sprawdzonych specjalistów, zaangażowanych w temat depresji u osób nastoletnich. Kontakty można znaleźć tutaj: www.forumprzeciwdepresji
- Młoda osoba z depresją może w sytuacji kryzysowej skorzystać z telefonu zaufania dla dzieci i młodzieży: **116 111**.
- Sprawdzić, czy w twoim mieście są grupy wsparcia dla rodziców młodzieży z diagnozami, nie tylko depresyjnymi. Twoje zdrowie psychiczne i samopoczucie są bardzo ważne! Choroba dziecka to zawsze ogromny stres dla rodzica.
- W przypadku, kiedy dziecko podejmie próbę samobójczą, niezwłocznie udać się do najbliższego Szpitalnego Oddziału Ratunkowego lub szpitala z oddziałami psychiatrycznymi dla młodzieży.
- Na koniec chciałabym podkreślić, że rodzice wspierający młodzież w depresji muszą dbać o siebie. Odpoczywać i zauważać swoje potrzeby. Nie można tylko wspierać, ważne, aby być również wspieranym.

O autorce:

Agnieszka Pixie Frączek — terapeuta Gestalt, prowadzi praktykę własną w Poznaniu. Ukończyła czteroletnie Centrum Counsellingu Gestalt w Krakowie. Jednym z jej najważniejszych kierunków działania jest praca terapeutyczna i rozwojowa z osobami LGBTQIA+. Jako terapeuta związana z poznańskim Stowarzyszeniem Grupa Stonewall, gdzie prowadzi grupy wsparcia oraz konsultacje indywidualne. Ukończyła roczne szkolenie w londyńskiej Pink Therapy, szkolącej od wielu lat osoby pracujące terapeutycznie w obrębie różnorodności genderowych, seksualnych i relacyjnych.



Redakcja i opracowanie merytoryczne: Zespół Edukacji Ferment Kolektiv
Opracowanie graficzne: Best Film Co.