

**Drogi Nastolatku,**

piszemy do Ciebie kolejny list, nie bez powodu w poprzednim podpowiadaliśmy Ci jak dbać o swój dobrostan i jak siebie wzmocnić.

Czy udało Ci się zastosować chociaż kilka rozwiązań?

Liczymy na to, że podzieliliście się też ze znajomymi swoimi patentami w #dobrostanchallenge.

Może się to bardzo przydać teraz.

W tym tygodniu zwracamy uwagę na trudności, które mogą się pojawić w życiu Twoim lub Twoich przyjaciół.

To ważne, żeby być we względnie dobrym stanie i zauważyć lub wesprzeć znajomego w potrzebie.

Dlaczego piszemy „we względnie dobrym stanie”? Otóż dlatego, że w okresie dorastania może być z tym różnie. Piszemy o tym dalej w kilku słowach.

Z naszych doświadczeń wynika, że jak młodzi ludzie wiedzą, że może tak być, to przeżywają mniej niepokoju.

Musisz wiedzieć, że to z powodu rozwojowej „rewolucji hormonalnej” mogą Tobą wstrząsać emocje, że możesz skakać pod sufit z radości, a zaraz po tym czuć się jak w „czarnym dole” ... i musisz to po prostu przetrwać!

Ale jeżeli czujesz się długo w czarnej dziurze, nie masz na nic siły, dopadają Cię złe myśli o bezsensie wszystkiego i widzisz przyszłość tylko w czarnych kolorach – wtedy szukaj pomocy!

Pamiętaj - na życie nastolatków nakładają się dwa kryzysy!

Kryzys rozwojowy plus kryzys związany z pandemią – to naprawdę bardzo dużo na raz!

Zobacz koniecznie film o fazach kryzysu - link <https://youtu.be/vGnxyyw0zr4>

**Trzymaj się!**

**Zespół #3mamyzWami**

**Zacznijmy od tego, że mija już kolejny tydzień życia w izolacji.**

Czy znasz film, w którym młode osoby opowiadają jaki wpływ na ich życie ma epidemia i izolacja?

Zobacz koniecznie – tu jest link do filmu <https://youtu.be/FhJjLXqxXRI>

Pewnie wielu z Was znosi ten czas coraz trudniej. Siedzenie w domu tylko z rodziną - bez kontaktu ze znajomymi, bez możliwości spotkań, wypadów na miasto w grupie przyjaciół może być dla Was szczególnie dotkliwe.

**Po drugie – jako nastolatki jesteście w okresie rozwojowym, który ma swoje prawa – chcecie być coraz bardziej samodzielni, niezależni i wolni, a tu takie ograniczenia!**

**Sz szczególnie trudno może być tym, którzy jeszcze przed epidemią zmagali się z nerwicą lękową, mieli obniżony nastrój, doświadczali ataków paniki lub mieli nie za dobrą sytuację w domu.**

**Może nikt Ci tego nie mówił, ale wiek dorastania to bardzo trudny okres w rozwoju człowieka, który rozpoczyna się od ok. 11 roku życia**

**Miedzy 11 a 14 rokiem życia** następuje intensywny wzrost, który osiąga apogeum w wieku 12 lat u dziewcząt i 13 lat u chłopców – a wraz z nim pojawiają się intensywne bóle wzrostowe, okresy ogromnego zmęczenia, dezorientacji. Do tego dochodzi oczywiście „chaos” hormonalny, co w praktyce oznacza ogromną zmienność nastrojów, skrajne reakcje emocjonalne – czyli od radości do zupełnego załamania, na przemian słońce i deszcz, a nawet gradobicie.

Oczywiście każdy nastolatek przechodzi przez okresy rozwojowe na swój własny sposób – w jednym przypadku będzie to proces łagodniejszy, w innym – bardzo trudny i wyczerpujący nie tylko otoczenie, ale także bardzo wyczerpujący dla niego samego!

Możesz czuć się: pełen frustracji, strachu i zagubienia, ze skaczącym poczuciem własnej wartości i ze zdumieniem obserwować co się dzieje z ciałem i zmianą wyglądu!

**W wieku około 14 lat dochodzi do krytyki rodziców, a zwłaszcza matek!**

To naturalny proces rozwojowy, symboliczne zerwanie pępowiny z najważniejszą osobą dla Ciebie. W tym okresie krytyce podlegają w ogóle dorośli, którzy są odbierani jako „niegdysiejsi” i śmieszni. No wiesz, nie jest tak do końca – ale każde kolejne pokolenie tak uważa.

**Bardzo trudna jest tzw. faza kosmiczna, to wiek 15-16 lat** – to wtedy nastolatek zadaje sobie pytanie o to KIM JESTEM? Jaki to wszystko MA SENS? I zaczyna przejawiać dużo zachowań ryzykownych i buntowniczych...

Okres dorastania jest trudny i – jak już mówiliśmy wcześniej, jedni mogą go przechodzić łatwiej, inni trudniej, ale zawsze jest to huśtawka nastrojów, poczucie niezrozumienia i chęć bycia SOBĄ, po swojemu, choć nie zawsze wiadomo, co to dokładnie znaczy?

Na kryzys rozwojowy nakłada się kryzys związany z pandemią, izolacją, chaosem – to naprawdę bardzo dużo na raz i trudno to wytrzymać! Ale po prostu - nie ma innego wyjścia.

Dbaj o siebie i – jak możesz, o innych.

Zapraszamy do lektury tekstu dalej.

## ROZPOZNAWANIE I NAZWANIE TRUDNOŚCI

Czy może zauważyliście zmianę w zachowaniu swojego kolegi, przyjaciela?

Jeszcze wczoraj był dosyć pogodny i zachowywał się „tak jak zwykle”. Nagle zaczyna unikać kontaktu, nie odpisuje na wiadomości, nie chce rozmawiać, odpowiada zdawkowo na pytania.

Albo kiedy wcześniej był dosyć spokojny, a nagle zaczyna się szybko denerwować, staje się opryskliwy, krzyczy zamiast mówić, ciągle prowokuje kłótnie i wszystko mu nie pasuje.

Oczywiście każdemu zdarzają się dni, kiedy mamy wszystkiego dosyć i jesteśmy zmęczeni –

czujemy się wtedy przytłoczeni, albo wszystko nas drażni. W obecnej sytuacji też o to nie trudno.

Kiedy jednak takie zachowanie trwa intensywnie przez dłuższy czas, może wskazywać na trudności, które nie są chwilowe i mogą nieść ze sobą bardzo poważne konsekwencje – groźne dla zdrowia i życia.

### Jak to działa?

Smutek, niepokój, poczucie bezradności czy beznadziei to wyjątkowe stany, które „atakują” każdy obszar naszego funkcjonowania :

#### - UCZUCIA –

Czujemy się wtedy przygnębieni, smutni, nic nas nie cieszy i zupełnie nie rozumiemy dlaczego.

Możemy się też czuć rozdrażnieni, wściekli, napięci, wszystko jest „nie takie, jak trzeba”

i też nie rozumiemy skąd to wszystko się bierze i co się z nami dzieje.

#### - MYŚLI –

Zaczynamy wtedy szukać powodów i odpowiedzi na pytania:

„Dlaczego właściwie tak się czuję?”,

„Co jest ze mną nie tak?” i tu w obszarze naszych myśli pojawia się pustka, bo kompletnie nie mamy pomysłu co powoduje, że tak się czujemy.

#### - ZACHOWANIE –

Kiedy napięcie jeszcze bardziej narasta i nie możemy sobie z nim poradzić, zaczynamy zachowywać się impulsywnie i prowokująco, albo zamykamy się w sobie i nie chcemy mieć do czynienia ze światem, unikamy też znajomych i kolegów. Ciężko nam w takiej sytuacji podjąć nawet najprostszą decyzję, wysiłkiem stają się rzeczy, które do tej pory robiliśmy bez problemu.

Jeżeli dochodzą do tego oczekiwania i presja z zewnątrz, że: powinniśmy wrzucić coś śmiesznego na insta czy tik tok, być aktywni na grupie, odpowiadać na wiadomości, komentować zdjęcia koleżanek i kolegów, odrabiać lekcje czy zajmować się młodszym rodzeństwem - to może być bardzo ciężko.

#### - CIAŁO –

Może się wtedy zdarzyć, że zacznie nas boleć brzuch lub głowa, mogą pojawić się biegunki, kłopoty ze snem. Możemy zacząć tracić apetyt lub „pochłaniać każdą ilość”, możemy wybudzać się w środku nocy i męczyć do rana, by zasnąć. Czasami z kolei moglibyśmy przespać cały dzień i noc, a jeszcze odczuwamy ciągłe zmęczenie.

**Pomyśl wtedy, że to nie z Tobą jest coś nie tak i to nie jest Twoja wina.**

Może to być początek depresji. Niestety to raczej samo nie minie i nie warto „leczyć się samemu”. To trochę tak, jak ze złamaną nogą. Jak złamiemy nogę, to jedziemy najpierw na prześwietlenie, a potem do chirurga, który nam składa nogę w całość. Jak się noga zrośnie i jest już zdrowa, podejmujemy rehabilitację i wracamy do zdrowia. Jak się przyjrzymy sportowcom ekstremalnym – to po wielu, często ciężkich złamaniach (np. Robert Kubica) nie tylko wracają do sportu, ale czerpią z niego dużą przyjemność i czasami nadal osiągają sukcesy. Jednak żaden z nich nie próbuje złamanej nogi „sklejać” sam w domu. Wszyscy korzystają z pomocy lekarzy, rehabilitantów, fizjoterapeutów i trenerów.

**Depresja to nie „dół”**

„Dół” mija po kilku dniach, tak jak sam się pojawił, tak trochę sam znika. Oczywiście znika dużo szybciej i jest łatwiejszy do przeżycia, jak możemy o nim porozmawiać z kimś zaufanym i bliskim – przyjacielem, rodzeństwem czy kimś z najbliższego otoczenia, do kogo mamy zaufanie i przy kim czujemy się zrozumiani. Odgadanie tego zwykle pomaga i powoduje, że za kilka dni nie ma śladu po „spadku formy”.

Uwaga! Jeżeli taki nastrój trwa dłużej niż 2 tygodnie i nic nam nie pomaga, a my czujemy się coraz gorzej – to możemy zacząć podejrzewać depresję. Ale diagnoza nie jest taka łatwa – i najpierw warto wykluczyć inne powody naszego nastroju. Trzeba wtedy się udać do lekarza rodzinnego lub internisty, któremu powiemy jak się czujemy, a on sprawdzi czy nasze samopoczucie nie jest efektem cukrzycy czy zaburzeń hormonalnych. Jeżeli wszystko pod tym kątem będzie w porządku, to **powinniśmy się udać do specjalisty - psychologa, psychoterapeuty, psychiatry**, bo tak jak chirurg zna się na „złamanych nogach” tak oni znają się na „złamanym nastroju”.

Jeżeli nie jesteś pewien lub ciężko Ci zdecydować jak w tej sytuacji postąpić – **skorzystaj z pomocy dorosłego, do którego masz zaufanie** np. rodzic, starsze rodzeństwo, kuzyn, sąsiadka, znajomy rodziny, wujek, ciocia, pedagog szkolny, nauczyciel, trener. Ktoś, do kogo masz zaufanie, że potraktuje sprawę serio.

Nie musisz się obawiać spotkania ze specjalistą. Dużo bardziej niebezpieczne jest nie pójście tam i próbowanie radzić sobie samemu. Pierwsze spotkanie z takim specjalistą nie wymaga pozwolenia rodziców, ale terapia już tak. Pozostaje jednak w gestii psychologa kontakt z rodzicami i przekonanie ich do konieczności ewentualnej terapii. Psychologa obowiązuje poufność i z całą pewnością, to co tam powiesz nie dotrze do rodziców czy nauczycieli – wyjątkiem są jedynie sytuacje, gdy robimy coś niebezpiecznego dla siebie lub innych.

Także bez obaw i wstydu – złamana noga to nie wstyd. „Złamany nastrój” to też nie jest żadną słabością i powodem do wstydu.

**A co jeżeli mój przyjaciel się do mnie zwróci z podobnym problemem?**

Jeżeli zwróci się do Ciebie znajomy lub przyjaciel z trudnością lub zauważysz, że zachowuje się niepokojąco, inaczej niż dotychczas **BĄDŹ DOBRYM PRZYJACIELEM.**

**DOBRY PRZYJACIEL** –mądrze wspiera:

- Nie wyśmiewa,
- Nie zostawia w potrzebie,
- Reaguje natychmiast,
- Nie traktuje takiego zachowania jak manipulacji czy chęci zwrócenia na siebie uwagi,
- Przekonuje do powiedzenia o sytuacji dorosłym lub sam ją zgłasza.

Nawet jeżeli musi powiedzieć coś trudnego, mówi to, bo wie, że w ten sposób może ocalić czyjeś zdrowie lub życie. Nie zakłada peleryny superbohatera, tylko **szuka pomocy u specjalistów.** Z trudności się wychodzi z pomocą specjalistów!

Jeżeli zauważysz, że w Twoim otoczeniu ktoś mówi, że chce się zabić lub się samookalecza.

Nie mów:

- Wiem, co czujesz.
- Jakoś to będzie, dasz sobie radę.
- Weź się w garść.
- Twardy bądź.
- Bóg tak chciał
- Nie przesadzaj
- Inni mają gorzej

Nie udzielaj dobrych rad – coś, co pomogło Tobie nie musi pomóc jemu w trudnej sytuacji, czasami może ją pogorszyć. Często dzieje się tak, że chcemy pomóc, bo osoba, która się do nas zwraca jest dla nas ważna. Próbuje ją pocieszyć, rozweselić – czasami to działa, ale przy „złamanym nastroju” tak jak przy złamanej nodze – działa rzetelna, profesjonalna pomoc, nie plaster.

Skorzystaj z pomocy zaufanej osoby dorosłej i poinformuj o niepokojących zachowaniach czy myślach przyjaciela. To nie jest nieelojalność, ani słabość, ani wstyd. Odpowiedzialność jest zbyt duża, żeby brać ją na siebie.

**Jeżeli nie masz w swoim otoczeniu osób dorosłych, do których mógłbyś się zwrócić skorzystaj z telefonu zaufania [www.116111.pl](http://www.116111.pl)**

**– można napisać lub zadzwonić, aby uzyskać skuteczną pomoc.**

W wielu sytuacjach możemy pomóc sobie lub innym zanim się pojawią trudności. Bądźmy dla siebie jak spadochron – zawsze otwarci i gotowi do rozmowy. Dbajcie o siebie nawzajem i interesujcie się tym, jak się czujecie. Reagujcie i nie zostawiajcie nikogo samego. Tylko tyle i aż tyle.

**Dbajcie o siebie!**

**Niech moc będzie z Wami!**

**Zespół #3mamyzWam**