Młodzież, która stwarza problemy wychowawcze, zajmuje znaczące miejsce w dyskusjach i badaniach z zakresu współczesnej psychologii i psychiatrii.

Kryzys charakterystyczny dla okresu dojrzewania, nieregularny tryb życia, nieumiejętność określenia swojego miejsca w społeczeństwie oraz brak wsparcia ze strony najbliższych, często prowadzą do zaburzeń emocjonalnych, a w konsekwencji – aktów przemocy. Młodym ludziom można jednak pomóc. O najnowszych metodach terapii mówią psychologowie.

Epidemia nerwic?

Psychologowie alarmują, że choroby natury psychicznej, które wcześniej dotykały jedynie dorosłych, stają się chorobami cywilizacyjnymi, z którymi coraz częściej borykają się również dzieci w wieku szkolnym, a nawet kilkuletnie przedszkolaki. Epidemia nerwic oraz jej przyczyny stają się zagadnieniem powszechnie dyskutowanym. Specjaliści zwracają uwagę na źródła problemu – zawrotne tempo życia współczesnego nastolatka, zbyt krótki sen prowadzący do zaburzenia rytmu okołodobowego i bezsenności, codzienne napięcia związane z nauką i szkołą, złe odżywianie się i używki sprawiają, że odporność na stres maleje. Z raportu Światowej Organizacji Zdrowia wynika, że kondycja psychiczna dzieci i młodzieży jest coraz gorsza – problemy natury psychicznej ma 15-20% młodych osób.

Lęk i agresja

Niepokoją się również psychologowie zatrudnieni w poradniach i szkołach – z ich obserwacji wynika, że średnio 10-15 osób w klasie nie radzi sobie ze stresem – cierpi na stany lękowe lub zmaga się z depresją, której towarzyszą – podwyższony poziom lęku, obniżenie nastroju, tendencja do wycofywania się z życia społecznego, a nawet zaburzenia odżywania, takie jak nadmierne objadanie się, bulimia, anoreksja i nadmierne przywiązanie się do stosowania diet. Bywa, że długo utrzymujący się lęk prowadzi do zachowań agresywnych, skierowanych do wewnątrz (myśli samobójcze, okaleczanie ciała), jak i w stronę najbliższego otoczenie (zastraszanie, bicie, znęcanie się nad słabszymi, by podreperować własne, słabego ego).

Młodzież boryka się również z problemami o mniejszym nasileniu, które nie powodują głębokich upośledzeń, ale są nadzwyczaj uciążliwe i mogą paraliżować życie młodych osób. Psychologowie mówią o czasowym spadku motywacji, niskim poczuciu własnej wartości oraz niepokoju przechodzącym w utrzymujący się dłużej lęk. Jakie są sposoby terapii?

- Najskuteczniejsze formy terapii to terapie krótkoterminowe, zawierające w sobie zarówno element poznawczy (myśli, przekonania, regulowanie emocji), jak i behawioralny, czyli nastawiony na modyfikację zachowania – tłumaczy psycholog Tatiana Ostaszewska-Mosak, z warszawskiego Centrum Doradztwa i Terapii. Krystyna Zielińska natomiast, psycholog dziecięcy z długoletnią praktyką podkreśla, iż na skuteczność terapii bardzo silnie wpływa najbliższe otoczenie chorego – wsparcie i opieka rodziny, rodzeństwa i innych osób, z którymi dziecko jest silnie związane emocjonalnie. Jeśli dziecko z zaburzeniami nerwicowymi nie otrzyma pomocy ze strony bliskich, poczuje się odrzucone, odsunie się od grupy, wycofa z życia społecznego lub działaniami agresywnymi i nieakceptowanymi, będzie próbowało zwrócić na siebie uwagę.

W Polsce niemal jedna czwarta młodych ludzi - między 15. a 19. rokiem życia - ma problemy ze snem. W tej grupie jedna czwarta nastolatków boryka się z bezsennością od ponad 3 lat - wskazują najnowsze analizy przeprowadzone przez TNS OBOP. zalicza stresy i napięcia towarzyszące życiu współczesnej młodzieży, stosowanie używek, w tym alkoholu, oraz produktów zawierających kofeinę, ale najważniejszą przyczyną jest nieregularny tryb życia.

Jak podkreślał dr Skalski, nastolatki powinny spać średnio 9,5 godziny na dobę. Z najnowszych badań wynika jednak, że współczesna polska młodzież skróciła sobie długość snu do mniej niż 8 godzin na dobę, a jedna trzecia przesypia 6 godzin lub mniej. Młodzi ludzie próbują w ten sposób nadążyć za obecnym tempem życia - uczą się po nocach, oglądają telewizję, surfują w internecie. To prowadzi do zaburzeń rytmu okołodobowego.