

Paauglių emocinės problemos. Depresija ir nerimas



Paauglystės laikotarpis

- ▶ Paauglystė – sudėtingiausias emocijų valdymo laikotarpis. Socialinė aplinka turi daugiausiai įtakos jauno žmogaus apsisprendimams ir jausmams. Pasirinkti veiksmai, užplūdusios emocijos daro įtaką mokymosi rezultatams, vidinei darnai ir bendravimui su kitais. Paaugliai didžiąją laiko dalį praleidžia mokykloje, kurioje vystosi socialiniai ir emociniai įgūdžiai.

Vaikai, kurie patiria emocinius sunkumus, kenčia viduje ir dažnai nėra pastebimi aplinkos. Dažniausiai tėvai ar mokytojai pastebi šiuos sunkumus tuomet, kai jiems patiems vaiko socialinis santūrumas apsunkina bendravimą. Šie sunkumai yra nuolatiniai, išreikšti, neatitinka raidos etapui būdingo elgesio ir trikdo vaiko mokymosi veiklą, gebėjimus užmegzti ir palaikyti patenkinamus tarpusavio santykius su bendraamžiais bei suaugusiais. Laiku nustčius sutrikimus ir suteikus reikiamą pagalbą, mokinius galima išmokyti kontroliuoti baimę, pyktį, maniją bei kitas emocijas ir ateityje išvengti susijusių ligų.

Paauglio išgyvenamos emocijos



Emocinių sutrikimų grupės

Nerimo sutrikimai

- Generalizuoto nerimo sutrikimas
- Obsesinis kompulsinis sutrikimas
- Panikos sutrikimas
- Specifinės fobijos
- Atsiskyrimo nerimo sutrikimas
- Selektyvusis mutizmas
- Socialinė fobija
- Potrauminio streso sindromas

Nuotaikos sutrikimai

- Depresija
- Distimija
- Bipolinis sutrikimas

Nuotaikos sutrikimai

- ▶ **Depresija** – tai patologinis nuotaikos pablogėjimas, kuris vis dažniau pasireiškia vaikystės ir paauglystės amžiuje. Liūdesys ar nuotaikos nebuvimas yra kiekvieno žmogaus gyvenime ir tai normalus atsakas į tam tikrus gyvenimo sunkumus ar praradimus. Kai liūdesys užsitęsia ilgam, o kai kuriais atvejais jaunas žmogus liūdi be jokios priežasties – tada jau galima įtarti nuotaikos sutrikimus.
- ▶ Sunkiausia šiuos sunkumus atpažinti vaikystėje. Kurį laiką netgi buvo manyta, kad vaikas negali išgyventi depresijos jausmų. Visgi yra žinoma, kad vaikai ir paaugliai kenčia tiek nuo depresinių simptomų, tiek nuo depresijos sutrikimo, o ankstyvoji paauglystė yra kritinis periodas šių sutrikimų raidai.
- ▶ Dažniausiai nuotaikos spektro sunkumai ir sutrikimai pasireiškia kartu su kitomis elgesio problemomis ar nerimo sutrikimais.

Depresyviai nuotaikai būdingi požymiai



Paauglių depresijos ženklai

- **Didesni, nei įprastai nuotaikos pokyčiai.** Nors paauglystės amžiaus tarpsniui ir būdingi nuotaikos pokyčiai, tačiau pastebėjus, kad pastaruoju metu jūsų vaiko nuotaikos keičiasi labai dažnai ir intensyviai, reiktų įvertinti depresijos galimybę.
- **Dirglumas, pyktis ar priešiškus.** Nors pyktis yra paauglystei būdingas jausmas, tačiau jei pastebite, kad šis pyktis dažnai neturi aiškiai įvardijamos priežasties, yra perdėtai stiprus, vertėtų sunerimti.
- **Žymiai pablogėję pažymiai.** Neignoruokite akademinų sunkumų ir nenurašykite visko tingėjimui ar aplaidumui. Tai gali būti signalas, jog kažkas blogai.
- **Pokyčiai santykiuose su draugais.** Ar jūsų vaikas mažiau laiko praleidžia su draugais? Mažiau apie juos kalba? Ar leidžia laiką su naujais draugais? Depresiški paaugliai ima bendrauti daug mažiau, dažnai nustoja bendrauti su senais draugais ir susideda su nauja kompanija.
- **Atsitraukimas ir izoliacija.** Ar jūsų paauglys praleidžia daugiau laiko prie kompiuterio, nei įprastai? Ar jis vengia bendrauti? Tai gali būti ženklas, jog jūsų paaugliui sunkiai sekasi išoriniame pasaulyje.

Paauglių depresijos ženklai

- **Susidomėjimo mėgstamomis veiklomis praradimas.** Jei jūsų paauglys paprastai visą dieną žaisdavo krepšinį ar tenisą, o dabar visiškai tuo nebesidomi, tai gali būti depresijos išraiška.
- **Mitybos ir miego pokyčiai.** Prastas miegojimas arba, atvirkščiai, ilgas miegojimas, didelis mieguistumas dienos metu gali būti depresijos simptomai. Taip pat – žymus kūno svorio kritimas ar augimas.
- **Pamokų nelankymas ar nuolatinis vėlavimas.** Depresiškai paaugliai nesirūpina, kad į mokyklą nueitų laiku, ir apskritai – kad ten nueitų.
- **Mintys ar kalbos apie gyvenimo beprasmybę, savižudybę.** Stipriai depresiškai paaugliai dažnai mąsto, kalba ar net bando žudytis.
- **Šeimos depresijos istorija.** Ar jūs arba jūsų šeimos nariai yra sirgę depresija?



- ▶ Svarbu atkreipti dėmesį, kad didžiausias depresijos pasireiškimas būna ryte, net fiziologiškai žmogus būna stipriai prislopintas, jis būna praradęs apetitą.



Paaugļu depresija

- ▶ 12 metu paaugliui būdingos elgesio problemas, pykčio priepuolai, jie, dirglūs ir pikti.
- ▶ Toliau brēstant depresija panašēja ī suaugusiųju – pasireiškia pasyvumas, nieko neveikimas, liūdesys, galimos mintys apie savižudybę.

Depresijai būdingi kognityviniai iškraipymai:

Automatinės mintys:

- „Jie galvoja, kad esu nevykėlis“
- „Niekas, ko imuosi, nepavyksta“
- „Mano gyvenimas nepagerės“
- „Pats kaltas, kad sergu depresija“
- „Žmonės manęs nemėgsta“
- „Mane atstums“



Tarpiniai įsitikinimai:

- *„Jeigu neišlaikysiu egzamino, vadinasi esu nevykėlis“*
- *“Esu silpnas, nes turiu problemų”*
- *„Dabar esu prislėgtas, todėl visada būsiu prislėgtas“*
- *„Žmonės manęs nemėgs, jeigu būsiu prislėgtas“*
- *„Mano vertė priklauso nuo to, ką kiti apie mane galvoja“*

Kertiniai įsitikinimai:

- *„Žmonės nesiskaito su manimi, kadangi nesu vertas, kad su manimi skaitytųsi“*
- *„Man lemta visada klysti“*
- *„Privalau būti tobulas“*
- *„Man reikia visų pritarimo“*
- *„Nesu vertas būti laimingas“*



Mokykliniame amžiuje dažniausiai išryškėja šios neurozės

- ▶ Mikčiojimas – jį sukelia išgąstis, pastovi konfliktinė vaiko situacija;
- ▶ Tikai – nekontroliuojami, betiksliai, staigūs, dažnai pasikartojantys, judesiai;
- ▶ Neurotiniai miego sutrikimai – vaikai sunkiai užmiega, ilgai vartosi lovoje bijodami užmigti, dažnai sugalvoja įvairių pretekstų, kad atitolintų užmigimą;
- ▶ Virškinamojo trakto neurozė – siejama su apetito sumažėjimu;
- ▶ Neurotinis šlapinimasis – būdinga apie 50% vaikų, kurie turi intelekto ir žymių elgesio sutrikimų. Dėl šito vaikai labai jaudinasi, yra uždari, drovūs, įsitempę bendraudami su bendraamžiais ir suaugusiais.

Mokykliniame amžiuje dažniausiai išryškėja šios neurozės

- ▶ Padidėjęs judrumas – vaikai negali nustygti vietoje, jų veido mimikos labai gyvos, jie nuolat judina pirštus;
- ▶ Įkyrių būsenų neurozė – tai elgesio sutrikimai, kurie pasireiškia nekontroliuojamais judesiais – pirštų čiulpimu, nagų kramtymu, plaukų pešiojimu, jų sukimu, ritmingu kūno ir galvos lingavimu.

Esant neurozei rekomenduojama

- ▶ Šie vaikai turi menką atsakomybės, pasitikėjimo savimi ir kitais jausmą. Reikėtų stebėti, kokios situacijos skatina vaiko neigiamą elgesį ir jų vengti. Akcentuokite vaikui jo gerąsias savybes ir poelgius. Labai svarbu, kad mokykla ugdytų vaiko asmenybę, palaikytų jį.

Nerimas

- ▶ Tai susirūpinimo, dirglumo, baimės, nuogąstavimo jausmas. Susidurdami su kasdieniais gyvenimo iššūkiais, žmonės dažnai patiria nerimą, kurio pagalba yra įveikiama kokia nors sunki situacija. Jei nerimas turi priežastį (pavyzdžiui, prieš egzaminą ar gerinant sportinius pasiekimus, gal darbo pokalbį), tai yra adekvatus, normalus jausmas.



Nerimo sutrikimai

- ▶ Susirūpinti reikėtų, jeigu vaikas nerimauja ilgą laiką, be aiškios priežasties, nerimas tampa nekontroliuojamu ir trukdo kasdieniniam gyvenimui. Atsiradusi simptomatika varijuoja nuo nuolatinio ir nespecifinio nuogąstavimo, susirūpinimo iki intensyvių, užvaldančių baimių.
- ▶ Taip pat vaikams būdingi ir tokie nerimo sutrikimai kaip panikos atakos (be stipraus nerimo pasireiškia ir fiziniai simptomai), įvairios specifinės apsunkinančios gyvenimą fobijos (gyvūnų, natūralios aplinkos, kraujo, situacijų ir pan.), obsesinis kompulsinis sutrikimas (pasireiškia jaučiamomis baimėmis, abejonėmis ir nerimu, kurie trukdo vaikui normaliai mąstyti ir gyventi).

Nerimo sutrikimui būdingi bruožai

Žemesni akademiniai pasiekimai
(vaikas mokosi blogiau negu galėtų)

Vengia atsakinėti per pamokas

Susiaurėja užklausinė veikla

Padidintas priklausomumas nuo kitų
(pvz., mokytojo)

Neturi draugų arba turi jų mažiau nei bendraamžiai

Praleidinėja pamokas, ilgainiui gali iškristi iš mokyklos

Nerimas

- ▶ Nedidelis nerimo lygis paaugliui netgi yra naudingas – pagerina dėmesio koncentraciją, atmintį, mąstymą ir lemia efektyvesnę problemų sprendimų priėmimą.
- ▶ Problema atsiranda kai susiduriama su generalizuotu (nenormaliu) nerimu, kuris trikdo vaiko gyvenimą, sukelia tiek psichinę, tiek fizinę kančią. Taip nutinka tada, kai už nerimo valdymą atsakingos sistemos organizme yra nebekontroliuojamos ir atsiranda perdėtas reagavimas į įvairias situacijas.

Nerimo, įtampos mažinimo būdai

- ▶ **Remkimės faktais.** Būtina rasti nešališkus informacijos šaltinius, kuriais mes pasitikime. Kai neturime žinių, tą nežinojimą mūsų sąmonėje visada užpildo nerimas. Taigi, kad nerimo būtų mažiau, šias „skyles“ reikia užpildyti žiniomis, kurios būtų patikimos. Padėkite savo vaikui informacijos paieškų procese.
- ▶ **Matykime daiktus iš perspektyvos.** Susirūpinimą ar dirglumą galima susimąžinti skiriant mažiau laiko nemalonioms žinioms. Reikėtų nepamiršti ir susikoncentruoti ties pozityviais savo gyvenimo dalykais, įvykiais ar žmonėmis. Mes patys pasirenkame, kas mums yra svarbu. Tai yra mūsų pasirinkimas ir mes turime valią, galią ir atsakomybę tai pasirinkti. Mokykite vaiką, kad nereikia sau akcentuoti negatyvių dalykų.

Nerimo, įtampos mažinimo būdai

- ▶ **Nerimas yra jausmas, kuris ieško patvirtinimo.** Padėkite savo paaugliui vaikui priimti ir pripažinti savo nerimą, nesislėpti nuo jo, o vėliau savo dėmesį nukreipti kitur, į sportinę veiklą, mokslus, būrelius. Reikėtų, kad vaikas sau pasakytų: „Visiškai natūralu, kad dabartinė situacija kelia man rūpestį, bet aš suprantu, kad mano nerimavimas nepadės išspręsti situacijos“.
- ▶ Galime nerimauti, kiek norime, bet situacija dažnai nepriklauso nuo mūsų ir vyks pagal savo dėsnius. Žinoma, kitas atvejis, jei mes iš tiesų galime ką nors pakeisti. Tada reikėtų imtis aktyvių veiksmų, ieškoti aktyvios veiklos. Sėdėjimas prie televizoriaus ir drebėjimas bei galvojimas apie jaudinantį dalyką, įvykį tikrai nepadės.

Nerimo, įtampos mažinimo būdai

- ▶ **Svarbūs socialiniai ryšiai.** Nepalikite savo vaiko vienatvėje, skatinkite jį bendrauti su visais šeimos nariais, draugais, klasės draugais. Socialinių ryšių išlaikymas sustiprina normalumo pojūtį. Socialiniai ryšiai suteikia galimybę dalintis jausmais ir taip sumažinti streso lygį. Būtina jiems skirti dėmesio ir laiko.
- ▶ **Sukoncentruokime dėmesį į racionalių sprendimų paieškas bei aktyvius tų problemų sprendimo būdus.** Nereikia susikoncentruoti tik į savo emocines reakcijas. Visko išspręsti mes nemokame, tai yra natūralu. Taigi turime ieškoti pagalbos: iš draugų, literatūros, interneto, kreiptis pagalbos į profesionalus. Ir savo paaugliui vaikui pasiūlykite savo arba specialistų pagalbą, o gal tiesiog pasikalbėti su draugu.
- ▶ **Stebėkime ir suvokime savo mintis apie kitus.** Šiuo metu būtina vengti kitų stigmatizavimo, neskirstyti į „gerus“ ir „blogus“, neskelti pasaulio per pusę. Vaiką mokykime priimti visus žmones su jų tiek gerosiomis, tiek blogosiomis savybėmis. Nenuteikinėkime vaiko prieš kitus, jis pats atsirinks su kuo jam bendrauti.

Nerimo, įtampos mažinimo būdai

- ▶ **Išlaikykime humoro jausmą.** Mokykime vaiką humoro. Humoras padeda sušvelninti pačius skaudžiausius gyvenimo smūgius. Jei galime nusijuokti, galėsime ir pačią skaudžiausią situaciją išgyventi. Humoras nesumažina skausmo, skausmas lieka toks, koks buvo. Bet humoras padidina erdvę aplink skausmą ir tada mes galime gyventi nebūtinai pasiekdami skausmo duobę.
- ▶ **Paprasti užsiėmimai.** Kiekvienas paauglys turi kasdienių, rutininių dalykų, nesvarbu kas, svarbiausia veikla. Paprasti dalykėliai padeda atsitraukti nuo nerimą keliančių minčių ir veiksmų, išsivaduoti, nerimo lygį prislopina ir padeda pabėgti nuo nuolatinių kamuojančių minčių.

Nerimo, įtampos mažinimo būdai

- ▶ **Įsitraukite į aktyvią veiklą.** Užuoat stebėję, kaip jūsų vaikas pasinėres į mintis ir vaizdinius apie bejėgiškumą, pamokykite jį įsivaizduoti, kad jis kažką veikia aktyviai, tai kas jam malonu arba ką norėtų veikti malonaus. Kartu su vaiku diskutuoti ir pabandyti paanalizuoti įsivaizduojamą situaciją. kas mus jaudina, ką įsivaizduojame, kad reikėtų daryti arba ką mes darytume, jei kas nors nutiktų. Žinojimas, ką reikia daryti, sumažina nerimą.
- ▶ **Patarkime sau tą patį, ką patartume draugui.** Mes kitiems lengviau patariame, kitus lengviau nuraminame nei save. Taigi reikėtų tą patį pasisakyti ir sau. Tokiu būdu pamatysime, kad viena dalis mūsų patarimų yra visiškai netikslingi ir nenaudingi, bet kita dalis – puikiai tinka ir mums patiems. Patarkite vaikui, kad pabandytų sau pritaikyti visus būdus nerimui, įtampai mažinti, kuriuos pasiūlo savo draugams, klasiokams.

Nerimo, įtampos mažinimo būdai

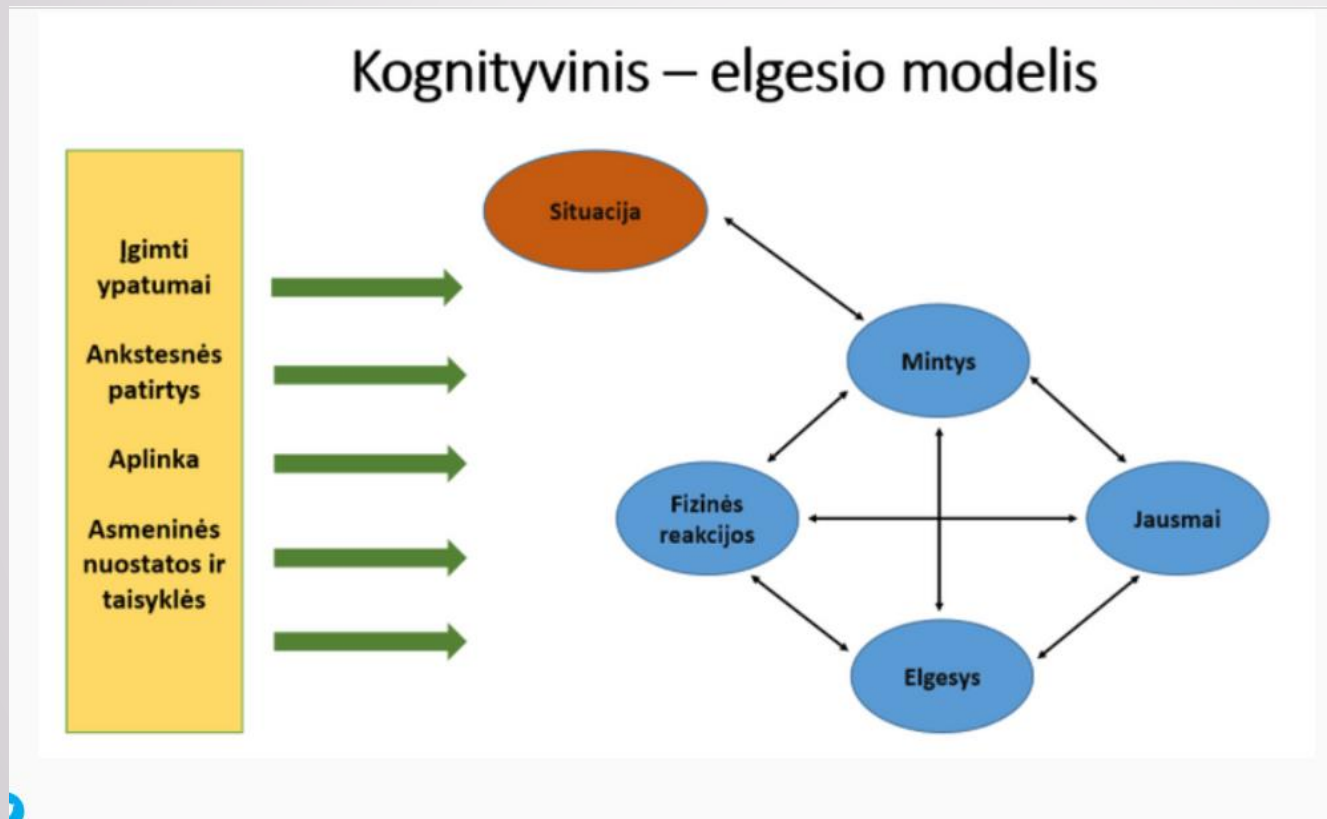
- **Gyvenimo būdo pokyčiai**, pvz. reguliarus sportas ir mankštinimasis, pasivaikščiojimas gryname ore. Aparkite kartu su vaiku jo dienos ritmą, jeigu mažai laiko skiria aktyviai veiklai, pasiūlykite kartu išeiti pasivaikščioti, pavedžioti šunį, gal vartoja energetinius gėrimus, reiktų sumažinti jų kiekį arba patarti vaikui išvis jų atsisakyti.
- **Proto ir kūno atpalaidavimo pratimai**, tokie kaip gilus kvėpavimas, meditacija, dėmesingumas savo kūnui. Rekomenduojama kasdien bent 10 min skirti atsipalaidavimui: reikia atsisėsti kėdėje, ištiesti nugarą, užmerkti akis, ramiai įkvėpti ir ramiai iškvėpti. Negalvoti nieko kito, tik kaip kvėpuojate, ramiai įkvėpdami ir ramiai iškvėpdami. Fone gali groti atpalaiduojanti muzika. Šie metodai padeda sumažinti raumenų įtampą ir skatina ramybę. Pravartu vaikui pasiūlyti arba pabandyti kartu su juo susirasti ramų laiką ir kartu pasiklausyti atpalaiduojančios relaksacinės muzikos.

Nerimo, įtampos mažinimo būdai

- ▶ **Psichoterapija** pvz. kognityvinė elgesio terapija. Tai terapija, kuri moko žmones mesti sau iššūkį ir pertvarkyti iškreiptą ir nenaudingą nerimą keliantį mąstymą, nes mintys daro įtaką jausmams ir veiksams.



Kognityvinis elgesio modelis



Įvykis, veiksmas	Mintys, įsitikinimai, požiūri	Jausmai, elgesys
Pažįstamas žmogus praėjo pro šalį, tačiau nenusišypsojo ir nepasisveikino	1. Prieš savaitę žadėjau jam paskambinti ir pamiršau, turbūt ant manęs pyksta	1. KALTĖ
	2. Mačiau, kad mane pastebėjo, tačiau specialiai apsimetė nematęs	2. PYKTIS (apie dabartį, nėra taip kaip aš noriu)
	3. Jis nenori su manimi bendrauti, galvoja, kad aš neįdomus	3. LIŪDESYS (apie praeitį, na ir vėl man, ir vakar buvo blogai, ir užvakar, ir vaikystė mano nelaiminga ir tėvas buvo girtuoklis)
	4. Jeigu mane pastebės, nežinosiu apie ką kalbėti, pasirodysiu kvailai	4. NERIMAS (apie ateitį)

Kaip patenkama į “uždara ratą”?

- Prislėgta nuotaika sukelia neigiamas mintis.
- Dėl neigiamų minčių pasaulis atrodo pilkas, dingsta noras užsiimti kokia nors veikla, atsiranda nuovargis.
- Tai sustiprina neigiamą savęs suvokimą („*Koks aš beviltiškas*“, „*Esu niekam neįdomus*“, „*Nieko nesugebu*“), kuris palaiko depresyvią nuotaiką.
- ▶ Antrąjį “uždara ratą” sudaro: kognityviniai iškreipymai, dėl kurių anksčiau buvusi maloni veikla tampa neįdomi, sumažėja žmogaus aktyvumas („*Aš toks pavargęs, nėra jėgų kažką veikti*“, „*Nėra jokio tikslo stengtis*“) ir toliau palaikoma prislėgta nuotaika.
- ▶ Trečiasis „uždaras ratas“ susidaro dėl kognityvinių iškreipimų, dėl kurių sumažėja pastangos įveikti problemas („*Man nepavyks*“). Problemoms užsitęsus, kyla beviltiškumo jausmas ir sustiprinama prislėgta nuotaika.

1 Užduotis.

- ▶ Įsitaisykite patogiai ir pasiklausykite relaksacinės muzikos, pasistenkite atsipalaiduoti. Tikiu, kad pavyks atitrūkti nuo realybės ir pasinerti į tikrą atsipalaidavimo būseną. Sėkmės.



Aptarimas. Grįžtamasis ryšys

- ▶ Ar pavyko atsipalaiduoti ? Jeigu ne, kodėl ?
- ▶ Kokiu balu galėtumėte įvertinti atsipalaidavimo būseną ?
- ▶ Ar pavyko atlikti visus pratimus ?
- ▶ Ar norėtumėte dar kartą pasinerti į šią atsipalaidavimo būseną ?
- ▶ Kaip manote, ar ši technika tiktų jūsų vaiko nerimui mažinti ?

2 užduotis. Relaksacinė muzika kūnui ir protui

- ▶ Pasiūlykite savo vaikui pasiklausyti relaksacinės muzikos, vėliau kartu aptarkite kas patiko, kas ne. Galite pasiklausyti kartu su savo vaiku. Klausykit tiek, kiek tik norisi.
- ▶ Ar pavyko atsipalaiduoti ir išgirsti daug pažįstamų garsų ?
- ▶ Gal pavyko mintimis pabūti ten, kur žydras dangus, teka vanduo, kur šilta ir gairu?

<https://www.youtube.com/watch?v=hD569RHCIco>

Dokumentinis filmas

- ▶ <https://www.youtube.com/watch?v=zdBg8wKW7Oo>

Filmo apžvalga

- ▶ Kaip jaučiasi žmogus, kai tik savęs žalojimas gali grąžinti iš beprotybės į realybę? "Kai nebelieka spalvų", tai istorija apie merginą kuri sirgo sunkiai pastebima liga - depresija.

Naudota literatūra

- ▶ Julija Moskevič. Emocijų sutrikimai. 2017
- ▶ Adomaitienė V, Danilevičiūtė V, Valius L. Šiuolaikinė depresijos samprata. Lietuvos bendrosios praktikos gydytojas. 2010;02:130-132.
- ▶ Kalpokienė V. Paauglių raida ir psichikos sutrikimai ego psichologijos požiūriu. Psichologija. 2005; 31:75-85.
- ▶ Beck Judith S. Kognityvinės terapijos pagrindai. 2008
- ▶ Finn Skårderud. Nerimas. Klajonės po modernųjų Aš. 2017

AČIŪ UŽ LAIKĄ PRALEISTĄ KARTU