

Zdrowie psychiczne

Coraz więcej lęku,
coraz mniej odporności

Ludzie często nie wiedzą, że problemy, z którymi się zmagają, mogą być poddane psychoterapii i że dzięki niej mogą poczuć się lepiej

ROZMOWA Z
Iwoną PREISNER
dyrektorką Poradni
Psychologiczno-Pedagogicznej
w Toruniu

EWA KŁOS: Czy pamięta Pani rozmowę ze swoim pacjentem, która szczególnie utkwiła Pani w pamięci?
IWONA PREISNER: Pamiętam jedną szczególną rozmowę z pacjentką, która ujawniła bardzo trudne rzeczy ze swojego życia – byłam pierwszą osobą, której to powiedziała. Po tej sesji miałam ogromnie lęki, co się zadzieje dalej. Kiedy wróciła na kolejną, była otwarta na pracę, dostrzegając nadzieję na zmianę – była pierwszą pacjentką, którą poprowadziłam od początku do końca przez proces terapeutyczny. Praca nad sobą zmieniła jej życie. To mnie trzyma, żeby dalej się uczyć i pracować z ludźmi. To moja pasja i marzenie.

Jak radzi sobie Pani z odpowiedzialnością i presją podczas pracy terapeutycznej, jednocześnie dbając o swoje samopoczucie? Jak są największe bariery, które blokują ludzi przed pójściem na terapię?

– Szybko nauczyłam się, że proces terapeutyczny to współpraca – odpowiedzialność jest rozłożona. Nawet przy moim pełnym zaangażowaniu i świetnej sesji, jeśli pacjent nie podejmie swojej pracy, nie osiągniemy oczekiwanego efektu. Co pomaga mi radzić sobie z presją? Jestem w trakcie zdobywania kwalifikacji, więc stała nauka, poszukiwanie nowych rozwiązań, dodatkowe szkolenia oraz supervizja specjalistyczna i koleżeńskie. Najtrudniejszy jest lęk, jak zabezpieczyć pacjentów w ciężkich momentach ich życia. Jeśli nie zareaguję odpowiedzialnie i terapeutycznie, mogą być tego poważne konsekwencje. Terapeuci muszą kontrolować pojawiające się emocje, a gdy są one zbyt silne, poddają je supervizji.

A co do tego, co powstrzymuje ludzi przed zgłoszeniem się na terapię? Ludzie często nie wiedzą, że istnieje taka szansa, że problemy, z którymi się zmagają, mogą być poddane psychoterapii i że dzięki

niej mogą poczuć się lepiej. Osoby z lękiem, depresją czy po traumie mają obniżony nastrój, nie widzą nadziei. Jeśli na początku proces terapeutyczny zadziała tak, że pacjent poczuje, że coś w nim się zmienia, może to wzbudzić jego motywację do zmiany.

Jak możemy pokazać naszym bliskim, którzy tej nadziei na poprawę nie mają, że jednak coś się może zmienić?

– Tym, co możemy zrobić dla bliskich, jest towarzyszyć im, słuchać, dawać nadzieję, a przede wszystkim: jeśli widzimy, że problem się pogłębia, pokierować do specjalisty. Rola przyjaciół i rodziny jest bardzo ważna – polega na zauważeniu problemu, powiedzeniu: „Widzę, że coś się dzieje. Jestem obok. Jeśli mnie potrzebujesz, ale nie wiem, jak pomóc”. Jeśli osoba powie, że źle się dzieje, można pomóc znaleźć specjalistę, nawet zaprowadzić na pierwszą wizytę lub pokierować, ale nie należy wchodzić w rolę terapeuty.

Co dziś najbardziej niepokoi Panią w kondycji psychicznej młodzieży?

– Przed wszystkim duża postawa lękowa młodych ludzi. Boją się dorastania, przejmowania odpowiedzialności. My, czyli moje pokolenie, jesteśmy za to częściowo odpowiedzialni. Wychowywaliśmy się na podwórkach, w dużych rodzinach, musieliśmy radzić sobie z trudnościami, co dawało nam większą odporność. W trosce o nasze dzieci zaczęliśmy wychowywać je bardzo ostrożnie. „Pod kloszem”, w sterylnych warunkach – to trw. dzieci spod parasola. Przez to łatwo ulegają stresowi i trudnościami. Nasze pokolenie niechęć przyczyniło się do tego, że młodsze rosną mniej odporne. Do tego dochodzi cyfryzacja świata i wiele czynników zewnętrznych, które sprawiają, że młodzi ludzie dziś nie czują się bezpiecznie.

Jak samoświadomość i nadwrażliwość na ocenę innych wpływają na nasze funkcjonowanie psychiczne, zwłaszcza w kontekście roli, jaką odgrywają w tym media społecznościowe?

– Świadomość siebie to coś dobrego. Prowadzi do rozwoju i lepszemu rozumieniu swoich potrzeb. Natomiast nadwrażliwość i strach przed oceną innych jest problemem. Social media same w sobie nie są złe – dają szansę na poznawanie ludzi i wymianę informacji. Jednak wielu młodych doświadcza tam hejtu, odzyskania i osądzenia, co prowadzi do lęku, depresji i traumy. Internet narzuca idealne wzorce wyglądu, charakteru czy pochodzenia, do których próbujemy się dopasować, choć ideal jest nieosiągalny. Dąże-



Iwona Preisner, pedagog specjalny z 20-letnim doświadczeniem, psychoterapeuta w trakcie szkolenia i dyrektorka Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej w Toruniu. Współpracuje ze Stowarzyszeniem na Rzecz Osób Niepełnosprawnych oraz Osób Potrzebujących Wsparcia „Jestem”. Od lat wspiera dzieci i młodzież w trudnych momentach ich życia (FOT. ARCHIWUM PRYWATNE)

nie do czegoś sztucznie wymyślonego nigdy nie da poczucia satysfakcji ani bycia wystarczająco dobrym. Pomaga kontrolowanie nawyku ciągłego scrollowania, ale wielu młodych ludzi boi się wykluczenia, więc trudno im ograniczyć kontakt z mediami społecznościowymi.

Jak reagują rodzice, gdy słyszą że ich dziecko potrzebuje pomocy?

– Rodzice często reagują różnie – czasem wypierają problem, czasem są źli, że nie wystarczy „magiczna tabletka”, a potrzebna jest terapia. Czasem obwiniają siebie, szkołę, media czy rodzinę. Na szczęście większość dopytuje o terapię, możliwości wsparcia i ewentualną farmakologię, choć mają obawy przed wizytą u psychiatry, które trzeba rozwiązać, bo bez współpracy często trudno pomóc dziecku. Zdarzają się też rodzice, którzy przychodzą nie po pomoc, ale po orzeczenie do nauczania indywidualnego, by ułatwić dziecku zdanie czy zaliczenie – niekoniecznie z potrzeby udzielenia wsparcia. Większość jednak aktywnie szuka pomocy i potrafi przetworzyć trudne informacje dla dobra dziecka.

Czy występują „trendy” w tym, po jakie diagnozy rodzice przychodzą do poradni?

– Największym trendem w diagnozach jest obecnie spektrum autyzmu – liczba orzeczeń rośnie lawinowo. Spotykam się z tym, że czasem diagnozy są stawiane przez lekarzy nawet przez telefon, bez pełnej oceny funkcjonowania dziecka. Jeżeli my w tym momencie spotkamy się z dzieckiem, które nie prezentuje cech danego zaburzenia, ale ma za-

rzeczywisty, prawdziwy zagrożenie sytuacją geopolityczną, realne zagrożenie pandemiczne sprawia, że konstrukcja psychiczna człowieka jest słabsza, więc teraz widzimy wokół dużo więcej ludzi, którzy sobie nie radzą z emocjami, ze stresem i z lękiem. Młodzi szybciej to pokazują, a wśród starszych pojawiła się świadomość, że to, co czują, to może być zaburzenie i że można je leczyć.

Czy zdarzyło się Pani zniechęcić lub poczuć bezsilność wobec tego, jak funkcjonuje Pani praca?

– W psychoterapii nie, ale w poradni tak. W poradni jestem od trzech lat, wcześniej pracowałam w specjalnej szkole i tam miałam poczucie wypalenia, nie byłam w stanie zaproponować nic nowego więcej moim uczniom. W poradni czasem przytłacza mnie niemoc, gdy pojawiają się osoby o bardzo trudnej historii życiowej. W pierwszych tygodniach mojej pracy trafił do mnie rodzic, który przyszedł w sprawie nauczania indywidualnego. Odpowiedział mi historię córki, która zachorowała onkologicznie i kilka tygodni później zmarła. Zderzyłam się z potwornym cierpieniem ludzi w sytuacjach, w których naprawdę nie można już nic zrobić. Pomaga mi chyba to, że nie jestem osobą, która mocno przytłacza, gdy jest problem, raczej szukam rozwiązania i szybko angażuję się w to, co mogę zrobić.

Jak chciałaby Pani, żeby działała i wyglądała poradnia?

– Chciałabym, żeby poradnia odezwała od zadania polegającego tylko na diagnozowaniu i wydawaniu orzeczeń. Marzy mi się, żeby poradnia skupiała się na pracy bezpośrednio z dzieckiem, nauczycielem i rodzicem, na warsztatach, zajęciach stymulujących i terapeutycznych. Większość dzieci i młodzieży powinna uzyskiwać pomoc na miejscu, w placówkach, w których się kształcą, bez potrzeby posiadania opinii o konieczności udzielenia im pomocy. Do poradni powinny trafiać tylko dzieci z największymi trudnościami i zaburzeniami, które wymagają wsparcia superspecjalistycznego. Specjaliści powinni kłaść nacisk na pracę bezpośrednią, szkolenie innych osób i prowadzenie zajęć. Marzy mi się uruchomienie cyklicznych Treningów Umiejętności Społecznych, których wielu młodych ludzi potrzebuje, a które mogłyby być bezpłatne dla rodziców. Chciałabym poradni nowoczesnej, wyposażonej w infrastrukturę i wyposażonej w narzędzia specjalistyczne, co może się zmienić wraz z planami zmiany lokalizacji.

**Rozmawiała Ewa Kłos,
VII LO w Toruniu**

Czy rzeczywiście mamy epidemię zaburzeń psychicznych wśród młodzieży, czy może tylko lepiej je rozpoznajemy?

Faktycznie rozpoznajemy ich dużo więcej, ale też wydarzyły się różne obiektywne rzeczy, które spowodowały, że nasza kondycja psychiczna spadła. Mówi się, że po pandemii nastąpił wysyp różnych zaburzeń emocjonalnych i społecznych. To tak nie jest. Mnóstwo osób po prostu nie poradziło sobie z sytuacją powrotu do rzeczywistości po tym, jak zostali wyłączeni praktycznie ze wszystkich kontaktów realnych. Na przestrzeni bardzo wielu lat wzrosło realne poczucie zagrożenia. Nadmierna cyfryzacja kosztem ograniczenia kontaktów