

Ogólne problemy młodzieży w wieku gimnazjalnym

Zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży oraz ich rozwój w znacznej mierze zależą od wpływu bliskiego otoczenia społecznego. Dobre zdrowie psychiczne kształtuje się u dziecka od najwcześniejszego okresu jego życia dzięki pozytywnym doświadczeniom w kontaktach z opiekuńczymi i kompetentnymi rodzicami, nauczycielami. Szkoła to nie tylko miejsce, w którym dzieci zdobywają wiedzę, ale to także środowisko wywierające duży wpływ na rozwój fizyczny, emocjonalny i społeczny. To tu młody człowiek poszerza sieć kontaktów społecznych, zdobywa przyjaciół i rozwija umiejętności społeczne. Ma też okazję poznać inne niż w rodzinie wzorce ról społecznych dorosłych. Pod wpływem doświadczeń szkolnych uczeń utrzuca lub weryfikuje swój obraz świata, ludzi i własnej osoby.

Główne problemy i zachowania ryzykowne

1. Picie alkoholu – według ostatnich badań to alkohol jest najbardziej rozpowszechnioną substancją psychoaktywną wśród młodzieży, szczególnie piwo. Jest ono bardzo łatwo dostępne, a przy okazji dużo nie kosztuje. Błędem najczęściej popełnianym przez rodziców jest dawanie przyzwolenia na spożywanie alkoholu, np. szampana czy wina, jak również to że rodzice rzadko kontrolują dzieci, gdy wracają one późno do domu.
2. Palenie papierosów – młodzież często sięga po papierosy w celu pokazania swojej dorosłości, pragnienia akceptacji w grupie rówieśniczej. Młodzi ludzie decydują się na palenie, bo to jest modne – przecież tyle osób pali. Niestety w tym wieku nie zastanawiają się nad poważnymi konsekwencjami palenia papierosów.
3. Używanie narkotyków – najbardziej rozpowszechnione są przetwory konopi (marihuana i haszysz), jak również dopalacze, które można łatwo zdobyć. Poważnym problemem staje się nadużywanie leków nasennych i uspokajających, zawierające pseudoefedrynę i deksklometorfan. Substancję te działają odurzająco na organizm młodego człowieka – od lekkich zawrotów głowy, zaburzeń kolorów, dźwięków do halucynacji wzrokowych i utraty kontroli nad swoimi ruchami. Dlatego bardzo ważne jest by rodzice kontrolowali leki, które biorą ich dzieci, szczególnie te kupowane bez recepty.
4. Agresja i przemoc w szkole – z aktualnych badań wynika, że agresja fizyczna nie wzrasta, natomiast coraz popularniejsza staje się agresja słowna – wyzywanie, ośmieszanie, obraźliwe komentarze na temat rodziny. Również często pojawia się przemoc materialna, czyli kradzieże, niszczenie własności innych uczniów, wymuszenia. Stosowanie przemocy jest bardziej rozpowszechnione wśród chłopców. Zachowania te mogą być spowodowane doświadczeniem takiej przemocy w rodzinie, trudnych warunków materialnych, używaniem środków psychoaktywnych, a także przynależeniem do grupy, która akceptuje takie niewłaściwe zachowania.
5. Cyberprzemoc – wiąże się to z coraz częstszym korzystaniem przez uczniów z portali społecznościowych, na których młodzi ludzie budują swoje relacje z innymi, nawiązują nowe znajomości. Często są to znajomości o charakterze partnerskim, a nawet seksualnym. Coraz częściej gimnazjaliści celowo wykluczają kogoś lub nie dopuszczają do grona znajomych w Internecie, żeby mu dokuczyć; ośmieszają innych uczniów na forum portalu, piszą wiadomości, by kogoś wystraszyć czy obrazić. Zdarza się też, że zakładają fałszywe konta w portalu ośmieszające inną osobę. Cyberprzemoc to długotrwałe znęcanie się na innej osobie poprzez Internet. Ma ono miejsce w grupie rówieśniczej i zakłada powtarzalność i nierównowagę sił między sprawcą a ofiarą. Takie zachowania mogą później wpływać na kształtowanie się osobowości takiego ucznia – obniża to jego poczucie własnej wartości oraz poczucie własnego sprawstwa. Internet niesie też kolejne niebezpieczeństwo – dostęp do treści szkodliwych, np. pełnych przemocy, wulgarnych czy pornograficznych. Poprzez czaty młodzież jest uwodziona, często

też namawiana do zachowań o charakterze seksualnym. Nadużywanie korzystania z komputera może doprowadzić do uzależnienia, które może objawiać się zaniedbywaniem ważnych dziedzin życia, nieodpartą chęcią korzystania z komputera, brakiem kontroli nad czasem i intensywnością korzystania z Internetu. Dlatego bardzo ważne jest by rodzice kontrolowali korzystanie ich dzieci z komputera.

6. Zaburzenia zdrowia psychicznego – depresje i samobójstwa – bardzo poważnym problemem stają się samobójstwa wśród młodzieży, a także próby i myśli samobójcze oraz działania o charakterze destrukcyjnym dla zdrowia, np. okaleczenia. Często te zachowania są wyrazem wołania o pomoc, chęcią zwrócenia na siebie uwagi oraz komunikatem że dziecko potrzebuje wsparcia, którego nie dostaje. Według WHO akty samobójcze dokonywane są w stanie obniżonego nastroju – depresji. Jej główne objawy to obniżony nastrój (smutek, rozpacz) oraz apatia i spowolnienie zachowania, lęk i poczucie winy. Nierzadko współwystępuje nadużywanie substancji psychoaktywnych.

Depresja

w wieku dojrzewania wiąże się z wieloma zmianami w organizmie – hormonalnymi, rozwojem nowych funkcji poznawczych, poszerzeniem kontaktów społecznych i podejmowaniem nowych ról w środowisku, a także procesem usamodzielniania się od rodziców. Zmiany te powodują huśtawkę nastroju i emocji. Są to normalne zakłócenia funkcjonowania, należy jednak obserwować czy objawy te nie nasilają się i nie wpływają na negatywny rozwój dziecka. Dlatego depresji nie można lekceważyć. Jeśli to konieczne, należy zwrócić się o pomoc do specjalisty, który może zapobiec dalszemu rozwojowi objawów depresyjnych, a także pomoże dziecku w kształtowaniu szacunku do siebie, rozwijaniu poczucia własnej wartości i poczucia sprawczości oraz budowaniu prawidłowych relacji interpersonalnych.

7. Zachowania żywieniowe i zaburzenia odżywiania – problemem staje się nadwaga i otyłość. Coraz więcej dzieci ma nadwagę, bo nie odżywiają się prawidłowo, mają mało ruchu. Dużo dzieci też nie akceptuje swojego wyglądu i zaczyna kontrolować masę ciała. Szczególnie dziewczynki uważają, że są za grube mimo wagi w normie. Zaczynają drastycznie się odchudzać, stosować różnego rodzaju tabletki odchudzające, środki przeczyszczające, piją tylko wodę – robią to bez kontroli lekarza i wiedzy rodziców. Może to prowadzić do anoreksji bądź bulimii.

8. Aktywność fizyczna – coraz częściej dochodzi do tego, że młodzież ma zwolnienia z zajęć wychowania fizycznego. Rodzice nagminnie dają na to przyzwolenie. Przez takie zachowania coraz więcej dzieci ma nadwagę i wady postawy, a dzieci w wieku szkolnym powinny wykonywać ćwiczenia o umiarkowanej i dużej intensywności przez przynajmniej 60 minut dziennie. W ostatnich latach zanotowana spadek intensywnej aktywności młodzieży w czasie wolnym na rzecz innych zajęć, tj. rozmów telefonicznych, oglądania telewizji i korzystania z komputera.

Psycholog

Karolina Artowicz- Latocha