

## **Nastolatki o sobie: Przemęczeni, zestresowani, samotni**

60 proc. badanych osób uczniowskich w Gdańsku nie jest szczęśliwa, a aż 87 proc. nie zgłosiłoby się nigdzie po pomoc w przypadku kryzysu – mówi Oskar Stabno, współautor raportu na temat kondycji psychicznej gdańskich uczniów. Przygotowała go Młodzieżowa Rada Miasta Gdańska.

### **Raport gdańskich licealistów o kondycji psychicznej nastolatków**

– Jesteśmy przemęczeni, zestresowani, przeładowani koniecznością nauki nieprzydatnych rzeczy – tak licealista Oskar Stabno widzi siebie i swoich rówieśników z Gdańska na podstawie własnych doświadczeń, ale też po przeanalizowaniu ponad tysiąca opinii swoich rówieśników.

Oskar jest przewodniczącym Komisji Zdrowia Psychicznego Młodzieżowej Rady Miasta Gdańska, która kilka dni temu zaprezentowała raport dotyczący kondycji psychicznej gdańskich uczniów. Raport zatytułowany „Kondycja psychiczna gdańskich osób uczniowskich. Badanie skierowane do dzieci i młodzieży z gdańskich szkół średnich oraz z klas 7 i 8 szkół podstawowych” powstał na podstawie opinii zbieranych wśród nastolatków przez niemal dwa lata. Przebadanych zostało ponad tysiąc gdańskich uczniów i uczennic. Jako cel autorzy raportu – gdańscy licealiści Oskar Stabno, Danuta Sowińska, Kosma Kołodziej – postawili zdiagnozowanie kondycji psychicznej uczniów w Gdańsku, w związku z rosnącym kryzysem zdrowia psychicznego w tej grupie wiekowej.

### **Do psychologa „za karę”?**

Ankietowanych nastolatków pytano m.in. o to, do kogo by się zgłosili w pierwszej kolejności po pomoc, czy znają instytucje pomocowe. Aż 87 procent pytanych nie zgłosiłoby się nigdzie po pomoc w przypadku kryzysu lub pogorszenia samopoczucia.

– Wynika to między innymi z tego, że u nas ciągle rządzi stereotyp, że do psychologa idzie się „za karę” – uważa Oskar Stabno. – Są z nami problemy? Więc nauczyciel czy pedagog wysyła nas do psychologa. Trudno więc, żeby ktoś sam pomyślał, że to dobry pomysł. Co jeszcze możemy przeczytać w raporcie?

– Z naszego raportu wynika też, że 16 procent uczniów doświadczyło złego traktowania – mówił Oskar Stabno podczas prezentacji wniosków z raportu. - Ja jako osoba otyła też się z tym spotkałem, i to ze strony dorosłych. A o pomoc większość osób młodych w pierwszej kolejności zwraca się do osoby rówieśniczej, tymczasem młoda osoba nie zawsze umie pomóc we właściwy sposób.

Jeśli te liczby nie robią dostatecznego wrażenia, sprawdzajmy dalej: dla zbyt wielu młodych sposobem na ucieczkę od problemów czy obniżonego nastroju są używki: alkohol, papierosy, środki psychoaktywne. Aż 40 procent badanych gdańskich nastolatków doświadczyło braku akceptacji w rodzinie, dużo więcej, bo około 60 procent młodych ludzi, nie uważa, że mogłoby zrealizować swoje życiowe cele.

– Przez osiem lat mieliśmy rząd, który nie dbał o zdrowie psychiczne młodzieży, a szkoła, zamiast domem, stała się więzieniem – uważają autorzy raportu i przywołują kolejne dane: 67 procent badanych nie czuje się dobrze w szkole, 60 procent nie jest szczęśliwa albo nie potrafi stwierdzić, czy jest szczęśliwa.

- To oznacza, że ponad dwie trzecie osób nie czuje się dobrze w szkole, a szkoła jest przecież naszym drugim domem. Ja spędzam w szkole 40 godzin tygodniowo, tyle, ile osoba dorosła, pracując na etacie. I chociaż moja szkoła jest cudowna, często ciężko jest mi tutaj być. Na matematyce już we wrześniu usłyszeliśmy, że nie nadążamy, musimy pędzić z materiałem. Jesteśmy przemęczeni, zestresowani, przeładowani koniecznością nauki nieprzydatnych rzeczy.

### **Propozycje dla dorosłych**

Twórcy raportu przygotowali rekomendacje, które, ich zdaniem, mogłyby wpłynąć na poprawę kondycji psychicznej uczniów. Wśród nich są:

- tworzenie nowych klubów i przestrzeni młodzieżowych, rozbudowanie ofert bezpłatnych pozaszkolnych zajęć dla młodzieży,
- utworzenie Młodzieżowego Budżetu Obywatelskiego jako segmentu w budżecie obywatelskim,
- stworzenie Centrum Zdrowia Psychicznego w Gdańsku,
- warsztaty z prewencji suicydalnej dla kadr pedagogicznych, urzędników i działaczy, warsztaty z edukacji antydyskryminacyjnej,
- organizacja zajęć z pomocy przedpsychologicznej (np. nauka technik relaksacyjnych, umiejętności radzenia sobie z emocjami, strategie radzenia sobie ze stresem),
- zajęcia z higieny cyfrowej dla dzieci, młodzieży i rodziców, które mogą dotyczyć zagrożeń związanych z Internetem, cyberprzemocą, ochroną prywatności oraz budowaniem zdrowych nawyków online.

Za jedno z najistotniejszych przedsięwzięć autorzy raportu uważają też rozbudowę projektu „Szkoła dla Rodzica”. To wsparcie dorosłych przy zwalczaniu wypalenia rodzicielskiego, wspieranie rodziców w wypełnianiu ich roli wychowawczej.

### **Raport ze środka**

Raport jest wyjątkowy, bo przygotowany przez młode osoby, które dotarły do swoich rówieśników – mówi wiceprezydentka Gdańska Monika Chabior. – To, co widzę w rekomendacjach, bardzo mnie cieszy, bo pokazuje, że nasza praca w Gdańsku, budowanie filarów ochrony zdrowia psychicznego u młodych osób, jest spójna z tym, czego młodzi ludzie oczekują. Całkowicie zgadzam się m.in. z pierwszą rekomendacją, czyli naciskiem na tworzenie nowych klubów i przestrzeni młodzieżowych.

Monika Chabior przypomniała też, że w Gdańsku funkcjonuje Fundusz Młodzieżowy. Dzięki niemu młode osoby mogą stale realizować projekty, które uważają za ważne dla siebie. – Także stworzenie Centrum Zdrowia Psychicznego dla dzieci i młodzieży to element naszej strategii Program Rozwoju „Wspólne miasto” – podkreśla. – Z pewnością takie centrum będziemy realizować. W Gdańsku otworzyliśmy w ubiegłym roku dwa kluby „Niebieskie Trampki”, które również przełamują tabu dotyczące zdrowia psychicznego.

Raport trafił też do posła Jarosława Wałęsy, który w poprzedniej kadencji Sejmu był członkiem Parlamentarnego Zespołu do Spraw Zdrowia Psychicznego Dzieci i Młodzieży. – Niedociągnięcia systemowe, wynikające z różnych przyczyn, na pewno nie są łatwe do nadrobienia i będą wymagały czasu – przyznaje Jarosław Wałęsa. – Ale nikt z nas, młody czy stary, nie powinien nigdy czuć się samotny. Ważne jest, żeby już w tej chwili, pomimo braków systemowych, rozumieć i wychodzić naprzeciw drugiemu człowiekowi. Te zmiany już się dzieją, mam nadzieję, że już niedługo usłyszymy propozycje. Pamiętajmy, że wychodzimy z bardzo trudnych czasów, pandemii, która doprowadziła do zapaści całego systemu, ale też naszego zbiorowego zdrowia psychicznego.

Jednak, gdy kilka miesięcy temu w Sopocie przedstawiono wyniki opracowanej już czwarty raz z rzędu kompleksowej diagnozy ryzyk i zagrożeń nie tylko uczniów, ale także nauczycieli i rodziców, wśród wniosków złego stanu psychicznego młodych ludzi był i ten, że nie można za wszystko obarczać pandemii.

– To także system szkoły, rywalizacyjny, samotność młodych, brak zrozumienia i wsparcia – mówiła Magdalena Czarzyńska-Jachim, prezydentka Sopotu. – Wyniki diagnozy nie są optymistyczne, są alarmujące. 50 procent uczniów szkół ponadpodstawowych ma myśli samobójcze, a 60 procent zna kogoś, kto takie myśli miał.

### **Niebieskie Trampki na pomoc**

23 lutego – kilkanaście dni przed prezentacją raportu – obchodzony był Światowy Dzień Walki z Depresją, wieńczący Tydzień Walki z Depresją. W VI LO w Gdańsku od kilku lat w tym czasie prowadzone są warsztaty, spotkania edukacyjne, konsultacje. W tym roku Fundacja Terapia to nie wstyd postawiła na terenie szkoły Terapiobus, oferujący pomoc psychologiczną dla młodzieży.

– W tym roku z warsztatów skorzystała rekordowa liczba 119 uczniów – mówiła wówczas Anna Walerzak-Więckowska, wicedyrektorka VI LO. – Była też rekordowa liczba konsultacji dla rodziców i pełnoletnich uczniów dotyczących kryzysów psychicznych. Każdego roku tydzień poświęcony walce z depresją kończy się podsumowaniem, w tym roku jako szkoła i jako poradnia działająca w szkole zauważamy potrzebę wsparcia dzieci z zaburzeniami neurorozwojowymi: z ADHD, zespołem Aspergera, dysleksją, dyskalkulią, deficytem uwagi, bo to wszystko może wpłynąć na obniżenie nastroju.

Jak podkreślała wówczas Monika Chabior, informacje o kryzysie psychicznym wśród młodzieży dorośli czerpią z danych, statystyk, raportów, czasem słysząc o tragicznych historiach. – Dlatego ważne, aby wsłuchać się w młodych ludzi, odnaleźć w sobie empatię i zrozumienie dla sytuacji człowieka dojrzewającego, chociaż każdy z nas przeżywa to uczucie, każdego może dopaść depresja, nie jest przecież związana z wiekiem.

I przypominała: – W Gdańsku są, np., Niebieskie Trampki.

Forum Młodzieży Niebieskie Trampki prowadzone jest przez fundację FOSA, przy finansowym wsparciu miasta. Ich działania polegają na wejściu w naturalne środowisko grup młodzieżowych (czyli w przestrzeń galerii handlowej) czy wykorzystaniu streetworkingu. W ubiegłym roku z tych działań korzystało ok. 80 osób dziennie (ok. 10-12 nowych osób każdego dnia).

– Kiedy ktoś tonie, często go nie słychać. Dlatego musimy być uważni na osoby, które zaczynają tonąć – mówił Dastin Suski, wiceprezes Fundacji FOSA, tłumacząc lokalizację Niebieskich Trampki w centrum handlowym. – Galerie handlowe, centra handlowe to takie podwórka XXI wieku. Młodzież spędza tu dużo czasu, także w tym miejscu doświadcza kryzysów. Szukaliśmy realnego miejsca, w którym możemy być z młodymi ludźmi, wspólnie coś robić. Dzięki temu, że spotkaliśmy na swojej drodze centrum handlowe Forum, fakt, że oni szukali kogoś, kto pracuje z młodzieżą, pozwala na działania, dzięki którym możemy usłyszeć drugą osobę, zobaczyć tę rękę spod tafli wody, podać swoją. Wszystkie działania z programu ochrony zdrowia psychicznego zmagają się do tego, aby zapobiec samobójstwu, nie dopuścić, aby ktoś bliski utracił życie.

**Małgorzata Gradkowska** - publicystka i redaktorka.

*Tekst opublikowany w tygodniku „Zawsze Pomorze” w dniu 15 marca 2024 roku.*