

Warszawa, 21 września 2022r.

CZYTELNIA PORADNI #1

Zapraszamy na nowy cykl poświęcony recenzjom wartościowych, ciekawych książek, które są związane z szeroko pojętą tematyką psychologii. W tej serii będziemy rekomendować literaturę, która inspiruje do działania, poszerza wiedzę, w sposób interesujący opowiada o trudnych zjawiskach psychologicznych.

Dziś zapraszamy do lektury książki napisanej przez **Małgorzatę Gołotę** „**Żyletkę zawsze noszę przy sobie.**”



„Lektura obowiązkowa, najważniejsza książka od lat, otwiera oczy” – to najczęstsze określenia dotyczące tej pozycji. Dlaczego warto przeczytać ten reportaż? Przede wszystkim po to, aby z bliska przyjrzeć się temu, z czym zmagają się dziś młodzież. Po pandemii, lockdownach, kolejnych powrotach do szkół, dobrostan i zdrowie psychiczne zostało potężnie nadszarpięte. Młodzi ludzie nie radzą sobie z presją, stresem, zerwaniem relacji i ponoszą ogromne koszty, którymi są m.in. autoagresja, depresja, samookaleczenie się oraz myśli i próby samobójcze.

Depresja to stan, który nadchodzi niepostrzeżenie. Człowiek zaczyna tracić energię, poczucie sensu, obniża się nastrój. Początkowe objawy można łatwo przeoczyć. Jednak gdy ten stan trwa coraz dłużej konieczna jest konsultacja ze specjalistą. Granica pomiędzy „zwykłym przygnębieniem, smutkiem” a poważnymi zaburzeniami nastroju jest bardzo cienka.

Szacuje się, że co dziesiąta osoba jest narażona na zachorowanie. Ważna jest zatem edukacja prozdrowotna, poszerzanie wiedzy, programy profilaktyczne. Literatura jest tego bardzo dobrym przykładem.

Książka opowiada historię czterech dziewczyn, które chorują na depresję. Czytamy ich pamiętniki, wiersze, relacje, poznajemy punkt widzenia rodziców. Każda z nich wychowywała się inaczej, miała innych znajomych, szkoły, środowisko, jednak każda zapadła na depresję. Poznajemy dokładnie, co działo się w ich domach rodzinnych, szkołach, w relacjach rówieśniczych. Co im pomaga, co dodatkowo obciąża, jak radzą sobie z chorobą. Bardzo ważnymi elementami książki są również wywiady ze specjalistami: pedagogami, lekarzami, terapeutami. Opisują oni realia pobytów w szpitalach, to co dzieje się w polskiej szkole, opisują słabości systemu. Podają zastraszające dane statystyczne: liczba samobójstw rośnie z roku na rok, co piąty nastolatek jest narażony na zachorowanie na depresję.

„Joasia, 11 lat

Czasami nie chcę walczyć.

Nie chcę próbować.

Chcę się po prostu poddać.

Pokruszyć na kawałki.

Zepsuć się, aby nigdy więcej nie zostać odbudowanym.

Czasami nie mam siły, by się pozbierać.

To mnie przeraża.

Prawie wywołuje we mnie panikę.

Wydaje mi się, że mogę umrzeć z byle powodu...

Nie ma słowa na tyle ciężkiego by opisać wagę, którą czuję w tych chwilach.

Dostłownie miażdży mnie połączenie bólu i smutku.

To jest ponad intensywne.

To przerażające.

Boję się, że nigdy nie wyzdrowieję.

Boję się swojej głowy, boję się swojego serca. Kończy mi się energia...”

fragment książki „Żyłkę zawsze noszę przy sobie.”

Depresja to poważna choroba, nieleczona może doprowadzić do śmierci. Ta książka jest o tej właśnie chorobie. O tym, aby nie lekceważyć pierwszych objawów, dać wsparcie, poszukać pomocy. Autorka podkreśla, jak ważna jest obecność rodziców, rozmowy, otwartość

na potrzeby dziecka. Pokazuje, gdzie można szukać pomocy, jak w terapiach radzą sobie bohaterki reportażu.

Książka jest napisana prostym językiem, wywiady przeplatają się z fragmentami pamiętników, relacjami dziewczyn. Warto ją polecić w szczególności rodzicom i wychowawcom. „Żyłkę zawsze nosze przy sobie” to pozycja ważna, potrzebna. A jej tytuł mocno trafia do naszej wyobraźni.

(-) *Agnieszka Szymańska*

Agnieszka Szymańska – psychoterapeutka ze Specjalistycznej Poradni Rodzinnej Dzielnicy Wawer m.st. Warszawy. Zajmuje się psychoterapią indywidualną osób dorosłych.

Specjalistyczna Poradnia Rodzinna Dzielnicy Wawer m.st. Warszawy jest jednostką organizacyjną m.st. Warszawy działającą dla mieszkańców Warszawy.

Skontaktuj się z nami:



22 277 11 98
22 277 11 97



sekretariat@sprwawer.pl



www.sprwawer.pl



@SPRWawer