



Warszawa, 11 stycznia 2023r.

OBNIŻENIE NASTROJU U NASTOLATKÓW

Styczeń to czas końca semestru w szkołach, a co za tym idzie kumulacji napięcia związanego z nauką i poprawianiem ocen. Stres szkolny oraz mniejszy dostęp do światła dziennego i możliwości spędzania czasu na zewnątrz zimą, brak pewności, jakie efekty przyniesie wysiłek wkładany w naukę, a także sezonowe choroby i wynikające z nich zaległości, mogą przyczyniać się do spadku nastroju u nastolatków. Jest to ważny temat, gdyż utrzymujący się obniżony nastrój może być oznaką zaburzeń i chorób psychicznych.

O obniżeniu nastroju świadczą utrzymujące się emocje, takie jak: smutek, przygnębienie, bezradność, lęk, brak radości. Można go rozpoznać również po zachowaniu, ogólnym samopoczuciu i dominujących myślach.

Sygnalami świadczącymi o spadku nastroju mogą być:

- zmęczenie, pomimo wystarczającej ilości snu,
- spadek motywacji,
- rozdrażnienie,
- kłopoty z koncentracją,
- zapominanie, niekończenie zadań,
- niechęć do podejmowania lubianych działań,
- brak poczucia sensu,
- kontestowanie norm i zasad,
- unikanie kontaktu z domownikami i rówieśnikami.



Fot.: canva.com

Część z tych zachowań zdarza nam się interpretować jako lenistwo lub nieposłuszeństwo. To, co istotne w przypadku obniżonego nastroju, powyższe symptomy nie są jedynie reakcją na jakąś sytuację, np. złą ocenę czy kłótnię z kolegą. Wiążą się z negatywnymi myślami i przekonaniami na swój temat, a także narastającym poczuciem bezsilności i beznadziei.

Często wyzwaniem dla rodziców i osób mających kontakt z nastolatkiem jest rozpoznanie, z którym z powyższych przypadków mamy do czynienia. Powodem do niepokoju może być to, kiedy dziecko zaczyna unikać kontaktu z rodziną oraz znajomymi, rzadko opowiada o swoich sprawach, często mówi o tym, że jest zmęczone lub przytłoczone, zapomina o obowiązkach domowych, z których wcześniej się wywiązywało.

W przypadku gdy zmiana nastroju jest spowodowana jednorazowym wydarzeniem, warto rozmawiać z dzieckiem o tym, jak rozumie zaistniałą sytuację i jakie emocje w związku z tym przeżywa. Ważne, żeby dać mu możliwość przedstawienia swojej perspektywy, nawet jeśli naszym zdaniem reaguje nadmiarowo. Moment, w którym młody człowiek doświadcza trudnych emocji, nie jest dobry na przypominanie o tym, że ostrzegaliśmy go przed tym, co się wydarzyło lub że mogło skończyć się gorzej. Z perspektywy jego kilkunastu lat ważne jest to, że teraz jest źle i nie wie, co będzie dalej. Po ochłonięciu warto wspólnie poszukać wyjścia z sytuacji i omówić konsekwencje różnych rozwiązań.



Jeśli nastolatek już wcześniej doświadczał wahań nastroju lub zgłasza, że źle czuje się psychicznie, warto zwrócić się do specjalisty, który rozpozna, co się dzieje. Na początku może to być psycholog szkolny. Na gruncie domowym ważne jest, aby rozmawiać z dzieckiem i doceniać działania, które młody człowiek podejmuje pomimo złego samopoczucia. Ważnym aspektem obniżonego nastroju, oprócz intensywnej emocji, są myśli, które je powodują, np. negatywna ocena swoich umiejętności, brak możliwości zauważenia innego wyjścia z sytuacji, poczucie bezsilności i tego, że różne wysiłki nie mają sensu. Dlatego tak istotne jest dostrzeganie podejmowanych działań, nawet jeśli nie przynoszą oczekiwanych efektów. Dodatkowe komunikaty przypominające, że młody człowiek nie poradzi sobie z jakąś sytuacją, nawet mówione w dobrej intencji, mogą sprawiać, że zrezygnuje z dalszych wysiłków lub zacznie unikać sytuacji, które są dla niego wyzwaniem lub powodują dyskomfort.

Chcąc wesprzeć nastolatka, który doświadcza obniżonego nastroju, warto skorzystać z poniższych wskazówek.

- Pomóż dziecku dostosować jego obowiązki i zadania do aktualnych możliwości psychofizycznych.
- Wspieraj w tym, żeby kończyło podjęte działania, a w chwilach zwątpienia pokazuj, ile już za nim.
- Pomóż zadbać o podstawowe potrzeby, takie jak: regularny sen, jedzenie, robienie przerw w nauce, choć minimalna dawka ruchu, kontakty z rówieśnikami.
- Umów się na sposób przypominania o obowiązkach.
- Gdy widzisz złą ocenę lub nieobecności, spróbuj o tym porozmawiać zamiast rozliczać lub porównywać do kolegów.
- Na tyle, na ile to możliwe, spędzaj czas ze swoim dzieckiem, a gdy już jesteście razem, bierz pod uwagę jego zdanie i potrzeby.
- Jeśli obniżony nastrój utrzymuje się przez dłuższy czas, zgłoś się do specjalisty – psychologa, psychoterapeuty lub lekarza psychiatry.

Komunikaty, które mogą być przydatne podczas wspierającej rozmowy z nastolatkiem:

- ✓ Jeśli potrzebujesz pomocy, możesz na mnie liczyć.
- ✓ Wierzę, że ta sytuacja była dla Ciebie przykrym / mogła Cię przytłoczyć.
- ✓ Cieszę się, że opowiedziałeś mi o tym. Zastanawiam się, czy potrzebujesz teraz mojej pomocy?
- ✓ To było trudne zadanie i choć było ciężko, nie poddałeś się.
- ✓ Mówiłeś, że boisz się iść dzisiaj do szkoły. Doceniam to, że pomimo strachu zdecydowałeś się tam być.
- ✓ Tym razem dostałeś gorszą ocenę. Wierzę, że następnym razem może być lepiej.
- ✓ Słyszę, że teraz nie chcesz rozmawiać. Ważne jest, żebyśmy znaleźli czas, żeby porozmawiać o tym, co się wydarzyło.
- ✓ Niepokoi mnie to, że od jakiegoś czasu wciąż jesteś w złym humorze i chcę, żebyśmy o tym porozmawiali.



(-) *Agnieszka Turula*

Agnieszka Turula – psychoterapeutka ze Specjalistycznej Poradni Rodzinnej Dzielnicy Wawer. Prowadzi psychoterapię indywidualną i grupową dla młodzieży oraz młodych dorosłych, a także konsultacje i działania psychoedukacyjne dla rodziców..

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

Skontaktuj się z nami:



22 277 11 98
22 277 11 97



sekretariat@sprwawer.pl



www.sprwawer.pl



[@SPRWawer](https://www.facebook.com/SPRWawer)