

Transkrypcja wystąpienia

PSYCHOLOGIA

Dr Karolina Appelt

Transkrypcja wystąpienia, które odbyło się podczas III cyklu spotkań organizowanych w ramach projektu Kto pyta nie błądzi - Nauka dostarczy odpowiedzi. Wystąpienie miało miejsce 29 października 2024 roku.

Dr Karolina Appelt: Z nowymi siłami po przerwie zaczynamy część 2, część poświęconą zdrowiu psychicznemu, a to jest taki temat, który dotyczy każdego z nas i ważny jest dla każdego z nas, a wokół tego tematu też narosło wiele różnych mitów związanych ze zdrowiem psychicznym, czyli takich przekonań, które są nieprawdziwe, a które się utrzymują w przestrzeni społecznej, w naszej społecznej świadomości, i które są przekazywane i utrwalają się, natomiast nie są oparte na faktach, liczbach czy jakichś badaniach naukowych, więc chcemy dzisiaj się z niektórymi z nich troszkę rozprawić.

Na początek mam dla Was takie zadanie rozgrzewkowe, żeby każdy z Was zastanowił się przez chwilę i za moment przez podniesienie ręki zdecydował, jak

Was zapytam, która z tych 2 osób, czy osoba A, po lewej stronie ekranu, czy też osoba B, po prawej stronie ekranu, która z tych osób Waszym zdaniem może być osobą, która doświadcza jakichś problemów, trudności, zaburzeń psychicznych. Kto uważa, że jest to osoba A, czyli ta osoba po lewej stronie ekranu? Dobrze, spójrzmy, ile osób uważa, że jest to osoba A. Okej, a teraz, ile osób uważa, że jest to osoba B, czyli ten Pan po prawej stronie ekranu? Dobrze, większość z nas tak twierdzi, to oczywiście nie są zdjęcia prawdziwych realnych osób, to są obrazy wygenerowane, ale rozumiem, że wynika stąd taki wniosek, bardzo trafny. Wniosek byłby taki, z tego naszego głosowania, z tego naszego mikro badania, że uważamy, iż różne osoby, każda osoba właściwie, może doświadczać jakichś problemów i trudności psychicznych i rzeczywiście tak jest. Bardzo się cieszę, że macie takie przekonanie, że właśnie choroby psychiczne nie omijają żadnej ze społecznych grup, nie omijają ani osób młodszych, ani starszych, ani osób uboższych, ani osób bardziej zamożnych, ani osób, które są z różnych grup społecznych, o bardzo różnych zawodach, ani kobiet, ani mężczyzn - nikogo i dotyczą każdego z nas. W związku z tym, niezwykle ważne jest to, żebyśmy byli wrażliwi na siebie nawzajem, uważni i troszczyli się o swoje zdrowie psychiczne, po to, żeby w dobrej kondycji funkcjonować i żeby poważniejsze, trudniejsze zaburzenia psychiczne nas nie dotykały. Dokładnie, bardzo słuszne jest to podejście, że nigdy tego nie wiemy, z jakimi problemami i trudnościami mierzy się dana osoba, bo nie ma tego wypisanego na twarzy, a często w jej życiu mogą się rozgrywać różnego rodzaju trudne sytuacje, wyzwania, które są przed nią.

MIT 1

Czy ludzie z problemami psychicznymi są gwałtowni, nieprzewidywalni i zagrażający nam?

Dr Karolina Appelt: Teraz przechodzimy do kolejnych mitów i najpierw pierwszy z nich, który mówi coś takiego, że osoby z problemami psychicznymi to są osoby gwałtowne, nieprzewidywalne i zagrażające otoczeniu. Rozumiem, że część z Was nie zgadza się z tym twierdzeniem i słusznie, bo możemy powiedzieć tak, że większość osób z problemami psychicznymi to zdecydowanie nie są osoby gwałtowne, często są to osoby wycofane, unikające czasem relacji, kontaktów społecznych. Różnego rodzaju problemy psychiczne, takie jak depresja, schizofrenia, różnego rodzaju lęki, nie sprawiają, że osoba automatycznie staje się agresywna. Możemy nawet powiedzieć, że w rzeczywistości większość ludzi z zaburzeniami psychicznymi wcale nie wykazuje zachowań agresywnych czy o takiej zwiększonej agresywności. Możemy też powiedzieć, że ludzie z

problemami psychicznymi odwrotnie, czasem właśnie stają się ofiarami agresji ze strony innych osób i często padają ofiarami przemocy, a nie są jej sprawcami. Czasem właśnie nie potrafią same siebie obronić w takich sytuacjach, mogą być narażone na złe traktowanie ze strony innych i z powodu swojej podatności na stygmatyzację. później się weryfikuje i zmienia, bo nie zawsze ta diagnoza się utrzymuje przez całe życie. Możemy też powiedzieć, że przemoc i różne nieprzewidywalne zachowania wynikają z bardzo różnych czynników, związane są z daną często sytuacją, czasem też z nadużywaniem substancji psychoaktywnych, a nie tylko z problemami ze zdrowiem psychicznym. W związku z tym możemy powiedzieć, że to jest złożony temat, i zaburzenia psychiczne z całą pewnością nie są ani jedynym, ani głównym powodem przemocy w relacjach międzyludzkich. Warto też podkreślić, że takie stereotypy, które się czasem utrzymują społecznie, mogą sprawiać, że osoby z zaburzeniami psychicznymi obawiają się odrzucenia, osądu, opinii, oceny ze strony innych, i w związku z tym czasem nie ujawniają swoich trudności, a przez to trudniej jest im uzyskać wsparcie, a w rezultacie trudniej też wyzdrowieć. Ważne, żebyśmy obalali takie nieprawdziwe mity i żebyśmy pamiętali, że każdy z nas jest inny, a problemy psychiczne to jest tylko jeden z aspektów życia i z całą pewnością nie ma prostego związku między trudnościami psychicznymi a wzrostem agresywności czy gwałtownych nieprzewidywalnych zachowań.

MIT 2

Czy osoby z zaburzeniami psychicznymi nie powinny pracować?

Dr Karolina Appelt: Zatem mit kolejny, który przed nami, mówi nam, że osoby z zaburzeniami psychicznymi nie powinny pracować. Czasem jest takie przekonanie, że osoby, które doświadczają trudności psychicznych, nie powinny wtedy świadczyć pracy, zajmować się pracą. Teraz możemy sięgnąć do statystyk. Najpierw zobaczmy, ile osób w Polsce cierpi na różnego rodzaju zaburzenia psychiczne. Okazuje się, że jest to bardzo duża część naszej populacji, bardzo duża grupa. Różne są badania na ten temat, niektóre mówią o 10%, inne o 15%, a niektóre nawet, że jest to 20% społeczeństwa, które doświadcza w ciągu swojego życia jakiegoś rodzaju trudności, jakiegoś rodzaju zaburzeń psychicznych. Możemy powiedzieć też, sięgając po bardziej szczegółowe statystyki, że jeżeli nie ma świadomości tych trudności, to te liczby mogą być wyższe od tych wskazanych. Jeżeli patrzemy na rynek pracy, możemy się zastanowić, ile jest osób, które pracują w jakiejś formie zatrudnienia. Na koniec 2023 roku to było ponad 16,5 miliona osób pracujących. Gdybyśmy pomyśleli, że wszystkie osoby doświadczające trudności psychicznych nie uczestniczyłyby

w rynku pracy, nie świadczyłyby pracy, to pracodawcy mogliby mieć poważne problemy z zatrudnieniem, z utrzymaniem ciągłości produkcji i tak dalej, co mogłoby spowodować poważne konsekwencje dla rynku pracy, gospodarki i naszego funkcjonowania jako całości. Patrząc też z innej perspektywy, możemy powiedzieć, że praca jest czymś ważnym w życiu człowieka. Ale też jest czymś korzystnym, również z perspektywy funkcjonowania psychicznego i naszego zdrowia oraz dobrostanu psychicznego. Dlaczego tak jest? Możemy wskazać na różne obszary i różne argumenty, jakie płyną z pracy i jakie są z niej korzyści. Po pierwsze, praca wzmacnia nasze poczucie własnej wartości, daje nam poczucie spełnienia, wskazuje na jakiś sens i cel w naszym życiu, co buduje pozytywne myślenie o sobie i wzmacnia nasz dobrostan psychiczny. Może też pomagać w procesie zdrowienia i leczenia. Praca powoduje, że mamy uporządkowane nasze życie. Szkoła też ma podobne znaczenie, nadaje pewien rytm naszym dniom, strukturę, mobilizuje nas do działania, bo musimy rano wstać, pójść do szkoły, podjąć różne obowiązki i zobowiązania. W przypadku osób z różnymi trudnościami psychicznymi aspekt mobilizacji i uporządkowania struktury dnia jest niezwykle ważny. Praca wpływa na poprawę zdrowia psychicznego, szczególnie gdy lubimy swoją pracę i chętnie do niej chodzimy. To działa korzystnie dla zdrowia psychicznego, również ze względu na relacje społeczne, które możemy nawiązywać w środowisku pracy. Relacje społeczne są niezbędne dla naszego funkcjonowania, bo nikt z nas nie jest samotną wyspą, która potrafi funkcjonować w izolacji. Możliwość nawiązania relacji społecznych w pracy jest niezwykle ważna dla osób z trudnościami psychicznymi. Do pracy nie chodzimy tylko po to, by zarabiać pieniądze, ale też dlatego, że jest to środowisko osób, z którymi lubimy przebywać. Podobnie jest w szkole - chodzimy tam nie tylko po to, by się uczyć, choć to niezwykle ważny cel edukacji, ale też dlatego, że mamy tam kolegów i przyjaciół, a te relacje są dla nas niezwykle ważne. Praca daje stabilność finansową, pozwala być niezależnym, utrzymać się, co ma znaczenie dla funkcjonowania psychicznego i komfortu, ale też dla procesu leczenia. Czasem leczenie bywa kosztowne, zwłaszcza jeśli korzystamy z prywatnej służby zdrowia, więc środki finansowe są wtedy bardzo potrzebne. Wreszcie praca przyczynia się do naszego rozwoju. Możemy powiedzieć, że pozwala rozwijać różne umiejętności i kompetencje, co przyczynia się nie tylko do rozwoju zawodowego, stając się coraz lepszymi specjalistami, ale też rozwijamy się jako osoby. Praca pozwala osobom z trudnościami psychicznymi na zwalczanie stygmatyzacji, daje poczucie, że są ważne, potrzebne dla społeczeństwa i że mogą wnieść do niego pewne wartości. Praca ma znaczenie w zwalczaniu stygmatyzacji osób o różnych trudnościach psychicznych. Wniosek jest taki, że przy odpowiednim wsparciu i zrozumieniu ze strony pracodawców i współpracowników osoby z zaburzeniami psychicznymi mogą nie tylko dobrze funkcjonować w świecie pracy, ale też odnosić sukcesy, co może pomagać w ich

procesie leczenia, zdrowienia, no i dochodzenia do takiej dobrej kondycji, również psychicznej, więc możemy uznać, że ten mit jest obalony. Zdecydowanie, jeżeli tylko stan zdrowia danej osoby na to pozwala, bo oczywiście etapy choroby są różne, z różnym przebiegiem i poziomem natężenia objawów, ale jeżeli jest to możliwe i są ku temu odpowiednio stworzone warunki, to dobrze jest, aby te osoby uczestniczyły w rynku pracy.

MIT 3

Czy dzieci nie mają problemów psychicznych?

Dr Karolina Appelt: Mamy dalej mit trzeci, który mówi, że dzieci nie doświadczają problemów psychicznych. Pytanie, czy to jest prawda, czy są taką grupą, którą omijają trudności i problemy psychiczne? Rozumiem, że Wasze zdanie jest odmienne niż to przekonanie, i bardzo słusznie, cieszę się, że macie na wstępie wiedzę w tym obszarze. Spróbujemy znaleźć różne argumenty, które popierają tę opinię. Sięgając do badań, różne badania pokazują, że około 10-20% dzieci i młodzieży w Polsce cierpi na różnego rodzaju zaburzenia psychiczne, z bardzo różnorodnych grup. Nawet wśród nas mogą być osoby, które doświadczają w różnych okresach życia trudności. Inne badania przeprowadzone przez Instytut Psychiatrii i Neurologii wykazały, że 9% dzieci w wieku szkolnym ma problemy psychiczne, wymagające jakiejś formy interwencji, jakiejś specjalistycznej pomocy, raczej nie policji, ale innych specjalistów. Patrząc na statystyki światowe, możemy odwołać się do raportu UNICEF, który, prowadząc badania w różnych krajach, wskazał, że w Polsce, jeśli chodzi o dzieci i młodzież w wieku od 10 do 19 lat, procent występowania różnych zaburzeń psychicznych wynosi blisko 11%. W raporcie pojawiły się sugestie, że ta liczba może być niedoszacowana, co może wynikać z niższego poziomu diagnozowania trudności psychicznych. W raporcie Polska wypadła stosunkowo dobrze na tle innych krajów, ale wyraźne nasilenie chorób może dotyczyć nawet 20% nastolatków. Prawie 30% młodych ludzi w badaniach wykazuje podejrzenie depresji, choć diagnoza nie jest jeszcze postawiona, ale ryzyko istnieje. Zaburzenia lękowe dotyczą nawet do 15% tej grupy wiekowej. Wielu młodych ludzi to osoby o niskiej samoocenie, co również wiąże się z chorobami, zaburzeniami i trudnościami psychicznymi. Okres dorastania to czas intensywnych zmian, często określane jako "rewolucja" w ciele, umyśle, myśleniu i emocjach, przez co trudno sobie z nimi poradzić, zwłaszcza że zachodzą one w stosunkowo krótkim czasie. Relacje młodych ludzi wskazują, że prawie 23% z nich czuje się uzależnionych od nowych technologii, co jest ważnym obszarem

diagnozy i badania, zwłaszcza w kontekście związku między zwiększonym czasem korzystania z nowoczesnych technologii, tzw. czasem ekranowym, a trudnościami w funkcjonowaniu psychicznym. Co trzecie dziecko zmagają się z nastrojami depresyjnymi, inne badania pokazują, że poważnie obniżony nastrój ma ponad 34% dzieci. Wreszcie jest to problem niezwykle poważny i trudny, dotyczący liczby prób samobójczych, gdzie statystyki, które mamy, są bardzo dramatyczne. Możemy powiedzieć, że nawet 4 uczniów na 10 myślało kiedyś o podjęciu próby samobójczej, co jest bardzo alarmującym wynikiem. Powyżej 8% uczniów deklaruje w badaniach, że w swoim życiu podjęło taką próbę. Patrząc na statystyki, nie tylko dotyczące Polski, ale całej Europy, okazuje się, że współcześnie samobójstwo jest drugą najczęstszą przyczyną śmierci młodych ludzi w Europie. Pierwsze miejsce zajmują wypadki drogowe, w których giną młodzi ludzie, natomiast drugie to odebranie sobie życia. Patrząc na polskie statystyki, martwi nas, że w kolejnych latach te statystyki się pogarszają i mamy wzrost liczby prób samobójczych podejmowanych wśród młodych ludzi. Optymistycznym akcentem jest to, że jeśli chodzi o próby zakończone śmiercią, to na szczęście w zeszłym roku nastąpiła pewna poprawa w stosunku do roku 2022. To bardziej optymistyczny akcent, natomiast całość tych statystyk jest bardzo niepokojąca. Polska znajduje się niestety w czołówce krajów europejskich pod względem liczby samobójstw w tej grupie wiekowej i jest na drugim miejscu. Niemcy wyprzedzają nas pod tym względem w statystykach europejskich. Martwi nas, że wielu młodych ludzi jest przygnębionych, o obniżonym nastroju, i niepokojąco często myśli o śmierci oraz martwi się o swoją przyszłość. Wyniki badań przeprowadzonych przez Poznańską Fundację Edukacji Zdrowotnej i Psychoterapii, dotyczące młodych ludzi między 11 a 18 rokiem życia, pokazały, że powyżej 42% osób w tej grupie miewa czasem myśli samobójcze, 75% martwi się o swoją przyszłość, a 62% ma problemy ze snem, z zasypianiem, ze spokojnym snem, z wybudzaniem się, co ma duże znaczenie dla kondycji psychicznej i funkcjonowania następnego dnia. Badania były prowadzone w roku 2021, co pokazuje wyraźny związek z trudnościami funkcjonowania w okresie pandemii, z izolacją społeczną i z niepokojem, który był z tym związany. Niemniej te statystyki są bardzo alarmujące. Patrząc na dane z Narodowego Funduszu Zdrowia, widzimy, że liczba pacjentów poniżej 18. roku życia, korzystających z różnych świadczeń związanych z depresją, wzrasta. W roku 2021 było to ponad 25 000 osób, natomiast w latach poprzednich kilkanaście tysięcy. Na podstawie tego, co powiedzieliście na początku, a także tych statystyk, możemy stwierdzić, że problem zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży w Polsce, i nie tylko w Polsce, bo to nie jest specyfika wyłącznie polska, jest niezwykle poważny i wymaga zwiększonej uwagi dorosłych, lepszego dostępu do specjalistów, których ciągle mamy za mało, oraz skutecznych działań profilaktycznych i terapeutycznych. Uprzedzających, ale także takich działań

związanych z terapią, z leczeniem, z jakąś interwencją wtedy, kiedy ten problem tego wymaga. Możemy więc powiedzieć, że mit, iż dzieci, ta najmłodsza grupa społeczna i młodzież są omijani przez trudności psychiczne, zdecydowanie jest mitem, który należy obalić.

MIT 4

Czy ludzie, którzy mówią o samobójstwie, nie odbierają sobie życia?

Dr Karolina Appelt: Teraz mamy kolejny, mit czwarty, który dotyczy ciągle obszaru, który już trochę podjęliśmy, czyli obszaru związanego z samobójstwami. To jest taki mit, który mówi, że osoby, które mówią o samobójstwie, to takie osoby nie odbierają sobie życia. Warto podkreślić od samego początku, że to jest zdecydowanie fałszywe przekonanie, bo badania wskazują, że aż 80% spośród osób planujących samobójstwo mówi o tym w jakiejś formie wcześniej osobom ze swojego najbliższego otoczenia. Niezwykle ważne jest to, żebyśmy byli wrażliwi na te sygnały i komunikaty. Takie przekonanie, że jak ktoś o tym mówi, to na pewno tego nie zrobi, jest z całą pewnością mitem, niezgodnym z rzeczywistością, a może prowadzić do bardzo niebezpiecznych konsekwencji, bo może prowadzić do bagatelizowania tych sygnałów ostrzegawczych i braku podejmowania działań, co może prowadzić do tragicznych skutków. Jeżeli mówimy o sygnałach ostrzegawczych, warto zatrzymać się przy tym temacie i powiedzieć, że wiele osób, które popełnia samobójstwo lub podejmuje próbę samobójczą, wcześniej rzeczywiście o tym mówi, dzieląc się myślami o śmierci, cierpieniu, poczuciu beznadziei, niewidzeniu rozwiązań dla swoich problemów. Te informacje przekazują zarówno osobom bliskim, jak i na przykład swoim terapeutom, ale także na przykład w mediach społecznościowych. Warto też zwrócić uwagę, że te sygnały czasem mogą być bardziej subtelne i nie zawsze są wyraźne. Trzeba uważać, by nie traktować tych informacji tylko jako próby zwrócenia na siebie uwagi czy zdobycia uwagi. Uwagi otoczenia, zrobienia wrażenia na kimś, ponieważ jeżeli tak to potraktujemy, to może się okazać, że zbagatelizujemy to wołanie o pomoc, co może doprowadzić do sytuacji tragicznej i nieodwracalnej. Wreszcie ten mit, o którym tutaj mówimy, utrwała stygmatyzację osób z myślami samobójczymi, osób w kryzysie psychicznym, ponieważ sprawia, że ci, którzy wyrażają takie swoje myśli, nie otrzymują odpowiedniej pomocy. Czasem ich przekazy i komunikaty są traktowane jako próba manipulacji, wpłynięcia na otoczenie, są postrzegane jako wyolbrzymione lub przesadzone. Może to prowadzić do tragicznych konsekwencji, ponieważ bagatelizujemy i nie zwracamy na nie tak potrzebnej uwagi. Wiemy, że jeżeli

interwencja nastąpi, jeśli usłyszymy ten komunikat, to wołanie o pomoc, może to być sposób na zapobiegnięcie poważnej tragedii w życiu tej osoby i jej otoczenia. W związku z tym warto być na te sygnały wrażliwym, słyszeć je, reagować na nie i podejmować szybką reakcję, która nie pozostawia dużo czasu na zwłokę. Należy szukać pomocy w najbliższym otoczeniu, u psychologów, w zespole pomocy psychologiczno-pedagogicznej, w szkołach, placówkach, u terapeutów, a jeśli zachodzi rzeczywiste zagrożenie życia, wezwać pomoc na numer alarmowy, do czego jesteśmy zobowiązani. Możemy powiedzieć, że mówienie o samobójstwie lub próbie samobójczej zdecydowanie nie jest gwarancją, że osoba nie podejmie takiej próby; wręcz przeciwnie, bardzo często to jest sygnał, że ktoś znajduje się w poważnym kryzysie psychicznym i potrzebuje naszej pomocy, potrzebuje wsparcia otoczenia. Wszystkie takie sygnały należy traktować bardzo poważnie i udzielać wsparcia z najbliższego otoczenia, które jest podstawowe i niezwykle ważne, ale także szukać specjalistycznej pomocy w różnych źródłach, do których mamy dostęp. Jeżeli nie wiemy, gdzie szukać, warto poszukać informacji na temat dostępnej pomocy. Mamy różnego rodzaju telefony zaufania, także dla dzieci i młodzieży, prowadzone przez różne instytucje, z których można skorzystać. Są to miejsca dostępne cały czas, bez przerwy. Możemy więc uznać ten mit za kolejny obalony mit w tym obszarze i przejść do kolejnego.

MIT 5

Czy rozmowa o samobójstwie może do niego zachęcić?

Dr Karolina Appelt: Kolejny mit, który ciągle jest związany z obszarem myśli samobójczych, który mówi o tym, i czasem takie przekonanie się utrzymuje, że jak będziemy rozmawiać o samobójstwie, poruszać ten temat, to może to niejako do niego zachęcić. Okazuje się, że jest to przekonanie mityczne i fałszywe, bo rozmowa, szczerą i wspierającą, nie zachęca do popełnienia samobójstwa, a wręcz przeciwnie, może zmienić nasze nastawienie, myśli w danym momencie i zdecydowanie odwieść od tej tragedii oraz zapobiec tragicznym skutkom. Rozmowa jest dla nas wszystkich, w tym także dla osób w kryzysach psychicznych, okazją do wyrażenia siebie, podzielenia się przeżyciami, emocjami. Daje przestrzeń do ich ujawnienia, dzielenia się problemami, co już czyni je trochę lżejszymi i pokazuje tej osobie, że jest rozumiana przez innych, że inni jej towarzyszą, wspierają i rozumieją, co sprawia, że jej sytuacja nie jest beznadziejna i bez wyjścia. Nie wiemy nigdy na pewno, czy to jest tak, że ktoś tylko mówi, czy te myśli naprawdę krążą po jego głowie. Zawsze warto się tym

zając, zwrócić uwagę, porozmawiać, szukać wsparcia u dorosłych w tej sytuacji, a na pewno nie zostawiać tego, bo nie wiemy, czy te myśli nie są związane z tym, co dzieje się we wnętrzu tej osoby. Mamy też mit znany jako efekt Wertera, który sugeruje, że mówienie o samobójstwie i dotykane tego problemu może powodować, że inni zostaną zainspirowani do podobnych czynów. Badania pokazują, że to zależy od tego, w jaki sposób o tym mówimy. Jeżeli tworzymy z tego sensację, medialny fakt, rozgłaszamy i podnosimy to wtedy może zwiększać się naśladownictwo. Natomiast, gdy mówienie o samobójstwie jest związane z rozmową pełną empatii, wsparcia i pomocy, to przeciwnie – nie powoduje naśladownictwa, lecz daje szansę na realną pomoc. Jeżeli ktoś sięga po skrajne środki i sposoby, aby zdobyć uwagę, to znaczy, że ta osoba doświadcza pewnych trudności. Raczej powinniśmy mieć pozytywne sposoby na zdobywanie uznania i uwagi innych, co jest dla nas ważne. Jednak, jeśli ktoś wybiera takie skrajne środki, to znaczy, że w jakiś sposób jest nieszczęśliwy i nie ma innych pomysłów na to, jak tę uwagę uzyskać. No właśnie, wydaje się, że to przekonanie, że chodzi tylko o zwrócenie uwagi, jest raczej mityczne i nieprawdziwe. Nawet jeśli ktoś tak mówi, istnieje jakiś głębszy problem, i raczej powinniśmy doszukiwać się, co znajduje się pod spodem i jaka jest przyczyna, że ktoś posuwa się do takich środków, by zyskać uznanie, rozgłos czy sławę. Wszystko zależy od tego, w jaki sposób prowadzona jest rozmowa, jak mówimy o tym problemie – czy jako o poważnej trudności wymagającej pomocy, zaangażowania i wsparcia dla osób doświadczających trudności, czy jako o sensacyjnej wiadomości medialnej. To jest super strategia na życie (o której wspomina uczeń), która będzie prowadziła nas przez życie dobrze, aby nawet w sytuacjach trudnych, które każdemu się zdarzają – każdy ma lepsze i gorsze dni, różne nastroje, co jest absolutnie normalne i zwyczajne – nie skupiać się wyłącznie na porażkach, ale wyciągać z nich wnioski. Pytanie zadane z troską może być dla osoby w kryzysie szansą na otwarcie się na temat swoich problemów, co daje możliwość poszukiwania i znalezienia realnej pomocy. Rozmowa buduje zaufanie między ludźmi, jest źródłem wsparcia i zrozumienia, czego bardzo potrzebują osoby w kryzysach. To są osoby, które często czują się w izolacji, same ze swoimi problemami, przekonane, że nikt im nie może pomóc, i że ich sytuacja jest trudna, bez wyjścia. Dzięki rozmowie z drugim człowiekiem mogą zobaczyć swoją sytuację z innej perspektywy, zyskać więcej energii i pozytywnego nastawienia, co pozwala na podjęcie leczenia czy terapii i skorzystanie ze wsparcia. Rozmowa może prowadzić do interwencji. Kiedy ktoś otwarcie mówi o swoich stanach i myślach, bliscy, ale też profesjonaliści, mają szansę zareagować i coś zrobić. Jeśli o tym nie wiedzą, jeśli ktoś tego nie ujawni, a drugi tego nie usłyszy, tracimy tę szansę. Czasami sama świadomość, że ktoś się o nas troszczy, że ktoś jest w stanie nas wysłuchać cierpliwie, że ktoś jest w stanie być z nami w tej trudnej sytuacji, może złagodzić te myśli. To może być również bardzo wspierające, kiedy zobaczymy,

że nie tylko my sami jesteśmy w takiej sytuacji, ale że inni ludzie też borykają się z różnymi trudnościami. Uświadomienie sobie w trakcie takiej rozmowy, że istnieją inne rozwiązania, może pomóc dostrzec alternatywne drogi wyjścia z problemów i uniknąć rozwiązania tragicznego i nieodwracalnego w skutkach. Możemy powiedzieć, że taka rozmowa, która jest odpowiedzialna i empatyczna, nie prowadzi do zachęcenia do samobójstwa. Wręcz przeciwnie, może być kluczowym momentem, dzięki któremu osoba otrzyma wsparcie, zrozumienie, a dzięki temu również motywację do szukania pomocy. Bardzo ważne jest, aby rozmawiać z takimi osobami bez oceniania, bez krytyki, ale właśnie z szacunkiem i troską, aby mogły odczuć nasze wsparcie w trakcie takiej rozmowy.

MIT 6

Czy tylko mocno zaburzone osoby chodzą na terapię i potrzebują pomocy?

Dr Karolina Appelt: Teraz mamy kolejny mit, mit szósty. Jest to mit, który mówi, że tylko osoby bardzo ciężko zaburzone potrzebują specjalistycznej pomocy i korzystają z terapii. Mam nadzieję, że nie jesteśmy w grupie osób, które tak uważają. Można sięgnąć do statystyk, które mówią, że aż 48% badanych deklaruje, że chociaż raz w życiu skorzystało z porady lub wsparcia psychologicznego. Wyniki różnią się w zależności od wieku - młodsze osoby korzystają z pomocy częściej, a starsze rzadziej, co wskazuje na to, że nasza społeczna świadomość zmienia się w tym obszarze. Coraz chętniej korzystamy z różnych form wsparcia, nie boimy się tego ani nie wstydzimy, korzystamy, by polepszyć swoje życie. Terapia psychologiczna ma różne cele i każdy z nas może na różnych etapach życia potrzebować takiego wsparcia, zmagając się z różnymi wyzwaniami i trudnościami. Mogą to być problemy dnia codziennego, związane na przykład ze zwiększonym stresem, lękiem, w tym lękiem szkolnym lub trudnościami w relacjach, które mogą dotyczyć każdej osoby, a nie tylko osoby znajdującej się w stanie poważnej choroby psychicznej. Do terapeuty czy psychologa nie chodzimy tylko wtedy, kiedy jesteśmy zaburzeni lub chorzy, ani nie tylko wtedy korzystamy z usług psychologicznych i terapeutycznych. Korzystamy również z tego wsparcia, aby zwiększyć i polepszyć jakość życia, lepiej poznać siebie, swoje talenty, uzdolnienia, predyspozycje w różnych obszarach oraz zainteresowania. Czasami chcemy zdiagnozować, jaką ścieżką kariery najlepiej pójść i skorzystać z rad i wsparcia. Osoby, które troszczą się o swój rozwój w różnych obszarach i pracują nad sobą oraz swoimi umiejętnościami, mogą korzystać z tego wsparcia, a nie tylko wtedy, kiedy cierpią

na zaburzenia psychiczne. Nasze życie codzienne dostarcza nam wielu stresów i generuje różne napięcia, zarówno kiedy jesteśmy młodszy, jak i kiedy już dorośli. Czasem mamy poczucie, że trudno nam samodzielnie poradzić sobie z różnymi trudnościami i potrzebujemy kogoś, kto będzie nam towarzyszył i wesprze nas na tej drodze. Wtedy również udajemy się po wsparcie, aby lepiej radzić sobie ze stresem, wypaleniem zawodowym, poprawić komunikację w relacjach. To wszystko mogą być powody korzystania ze wsparcia, które niekoniecznie są związane z zaburzeniami psychicznymi. Zaburzenia psychiczne mają wiele form i występują w różnym stopniu nasilenia. Nie tylko osoby z głębokimi zaburzeniami udają się po pomoc – można nawet powiedzieć, że nie należy czekać do momentu, gdy zaburzenie będzie na tyle poważne, że utrudni codzienne funkcjonowanie. Warto sięgnąć po pomoc już przy pierwszych symptomach, ponieważ im szybciej ta pomoc jest udzielona, tym szybciej przynosi pożądane efekty. Różne środki, sposoby i metody pozwalają radzić sobie z trudnościami, i nie musimy z nimi borykać się samodzielnie; możemy skorzystać z pomocy. Różne przypadki są nam znane i pytanie, jak szybko osoby potrzebujące pomocy się po nią zgłaszają, oraz na ile otoczenie szybko zauważy potrzebę i udzieli wsparcia. W procesie troski o zdrowie ważna jest profilaktyka. Tak jak w różnych chorobach, tutaj również profilaktyka jest niezwykle ważna. Często mówimy: „lepiej zapobiegać chorobom niż leczyć”, i podobnie, bardzo istotne jest wspieranie naszych kompetencji, myślenia o sobie, poczucia własnej wartości. Dzięki temu poważniejsze trudności mogą się nie rozwinąć, stajemy się odporni, mocni, silni, dobrze funkcjonujemy i radzimy sobie z różnymi trudnościami. W wielu sytuacjach, jeśli poradzimy sobie na wczesnym etapie, te problemy nie będą prowadzić do poważniejszych trudności. Dlatego warto zajmować się nimi, kiedy są małe, dopiero kiełkujące, ponieważ wtedy możemy wiele zdziałać i uniknąć poważniejszych problemów. Ponadto, kiedy mówimy, że tylko osoby mocno zaburzone korzystają z pomocy psychologicznej lub terapii, to jest to obszar do stygmatyzacji. Tego typu stereotypy blokują pomoc i sprawiają, że osoby, które mogłyby z niej skorzystać, wstydzą się, nie korzystają z pomocy, obawiając się oceniania i odrzucenia społecznego. Podsumowując tę część, możemy powiedzieć, że myślenie, iż tylko osoby mocno zaburzone potrzebują terapii, jest mitem, który nie odzwierciedla rzeczywistości. Pomoc psychologiczna jest dostępna i przydatna dla każdego na różnych etapach i w różnych problemach. To jest normalne, że ludzie korzystają z tego wsparcia i że go potrzebują, niezależnie od powagi swoich problemów. Jest to przejaw troski o nasze zdrowie.

MIT 7

Czy terapia to strata czasu? Dla seniorów już nic się nie da zrobić a nastolatkom po prostu przechodzą okres dojrzewania, przejdzie im samo?

Dr Karolina Appelt: Mit siódmy mówi, że terapia to strata czasu, że angażowanie się w terapię to strata czasu, ponieważ dla osób starszych już niewiele da się zrobić, albo że u młodych problemy związane są z etapem życia i przejdą same. Myślenie w ten sposób jest mitem z kilku kluczowych powodów. Po pierwsze, liczne badania wykazują skuteczność terapii psychologicznej dla osób w różnych grupach wiekowych. Badane są nie tylko osoby dorosłe, ale także osoby w okresie dorastania, dzieciństwa, a także osoby w wieku senioralnym. Dzięki temu możemy powiedzieć, że terapia rzeczywiście daje realne wsparcie. I poprawia jakość życia. Problemy psychiczne są złożone i dotyczą różnych osób, o czym już wspomnieliśmy na początku. Niezależnie od tego, czy dotyczą młodszych czy starszych, nie powinniśmy ich ignorować, ponieważ ignorowanie może prowadzić do ich pogłębienia. Dojrzewanie to wymagający czas w życiu – trudny, ale też piękny i ważny, konieczny do przejścia, aby stać się dorosłym, dojrzałym człowiekiem. Dorastanie wiąże się z różnymi trudnościami w obszarze funkcjonowania psychicznego, ale jest też okresem szczególnej podatności na zaburzenia, dlatego powinniśmy być szczególnie uważni. Wczesna interwencja może zapobiec poważniejszym problemom. Uczestnictwo w terapii to forma wsparcia, która wspiera zdrowie psychiczne i jest korzystna nie tylko dla jednostek, ale również dla całej społeczności. Na pomoc nigdy nie jest za późno. Tak jak człowiek rozwija się i zmienia przez całe życie, tak też nigdy nie jest za późno na podjęcie terapii czy innych form wsparcia. Nie ma takiego momentu, w którym już nie warto się angażować w pomoc. Kiedy wsparcie psychologiczne jest postrzegane jako coś normalnego, z czego można skorzystać, to przeciwdziała stygmatyzacji, a coraz więcej osób korzysta z takiego wsparcia, co przynosi długofalowe korzyści. Nie chodzi tu tylko o krótkoterminową zmianę, ale o rozwinięcie umiejętności, które mogą być przydatne w dalszym życiu i które można zabrać na kolejne etapy. Wsparcie psychologiczne to wartościowe narzędzie, które może przynieść korzyści osobom w każdym wieku, niezależnie od ich sytuacji życiowej, i warto z niego korzystać.

MIT 8

*Czy depresja i zaburzenia odżywiania to tylko poszukiwanie uwagi,
przede wszystkim wśród młodzieży?*

Dr Karolina Appelt: Mamy również przekonanie dotyczące depresji i zaburzeń odżywiania, które mówi, że to tylko poszukiwanie uwagi, szczególnie wśród młodych ludzi. To zdecydowanie bardzo złożone i poważne zaburzenia, które mają różne uwarunkowania – zarówno biologiczne, związane z funkcjonowaniem mózgu, jak i psychologiczne oraz społeczne. Zmiany chemiczne w mózgu, czynniki genetyczne i inne wskazują, że postrzeganie tych zaburzeń jedynie jako chęć zwrócenia na siebie uwagi jest nieprawdziwe. Są to zaburzenia, które przynoszą osobie realne cierpienie i trudności w codziennym funkcjonowaniu, mogąc prowadzić do bardzo poważnych konsekwencji. W związku z tym, kiedy mówimy, że to jest tylko próba zwrócenia na siebie uwagi, to zdecydowanie nie jest to zgodne z naszą dzisiejszą wiedzą. Takie twierdzenia mogą podtrzymywać stygmatyzację i brak zrozumienia, a przez to zniechęcać osoby, które doświadczają nastrojów depresyjnych czy zaburzeń odżywiania, do szukania pomocy i mogą być źródłem bagatelizowania problemu. Wiek rozwojowy, czyli dorastanie, jest kluczowym etapem dla rozwoju emocjonalnego i społecznego, a także doświadczeniem bardzo silnych, czasem skrajnych emocji. Jednak nie powinno być to mylone jedynie z poszukiwaniem uwagi, ponieważ w rzeczywistości są to realne problemy, których doświadczają zarówno osoby młode, jak i ich otoczenie. Zrozumienie, że są to poważne trudności, a nie tylko pozorne poszukiwanie uwagi, jest kluczowe dla podjęcia leczenia i udzielenia wsparcia tym osobom. Ważne, abyśmy potrafili rozprawić się z tym mitem.

MIT 9

*Czy ludzie z depresją są po prostu słabi i leniwi i jakby chcieli to by
wyzdrowieli?*

Dr Karolina Appelt: Mit dziewiąty mówi, że ludzie z depresją to osoby słabe, leniwe i że gdyby tylko chcieli, mogliby wyzdrowieć. Wiemy, że tak nie jest. Coraz więcej wiemy na temat depresji, w tym, że ma swoje biologiczne podłoże i wynika ze złożonych interakcji chemicznych zachodzących w mózgu. Uznawanie depresji za problem związany jedynie ze słabą wolą ignoruje naukowe ustalenia

i fakty i jest nieprawdziwe. Depresja jest chorobą złożoną, która często prowadzi do poczucia osłabienia i braku energii, ale to nie jest przyczyna choroby, lecz raczej jej skutek. Twierdzenie, że depresja wynika tylko ze słabości, może skutkować brakiem wsparcia, co uniemożliwia proces leczenia. Depresja ma poważne konsekwencje, a jej skutkiem mogą być próby samobójcze lub samobójstwa. Uznawanie depresji za jedynie słabość może prowadzić do tego, że nie udzielamy odpowiedniego wsparcia, co uniemożliwia proces leczenia. Możemy powiedzieć na koniec, że zrozumienie depresji jako poważnej choroby psychicznej, a nie jedynie oznaki słabości, jest kluczowe do tworzenia skutecznych strategii leczenia i zmniejszania stygmatyzacji osób cierpiących na tę chorobę. Coraz częściej mówi się o niej, a znane osoby dzielą się swoimi doświadczeniami i opowiadają, jak poradziły sobie z trudnościami, co również wpływa na zmianę świadomości społecznej w tym zakresie.

MIT 10

Czy potrzeba pomocy psychologicznej oznacza słabość i jest powodem do wstydu? Czy potrzeba pomocy psychologicznej oznacza słabość i jest powodem do wstydu?

Dr Karolina Appelt: Przechodzimy do ostatniego tematu: Czy potrzeba pomocy psychologicznej oznacza słabość i jest powodem do wstydu. Chociaż niektórzy nadal tak uważają, na szczęście takich osób jest coraz mniej. Potrzeba pomocy psychologicznej jest czymś normalnym, zdrowym i pożądaną reakcją w obliczu trudności życiowych, takich jak zwiększony stres czy problemy emocjonalne. Każdy przechodzi przez trudne okresy w swoim życiu, więc korzystanie z pomocy nie jest oznaką słabości, ale dbałości o własne zdrowie – a dbają o swoje zdrowie osoby mądre, rozsądne, troskliwe i wrażliwe, które chcą żyć w jak najlepszej jakości. Problemy psychiczne mogą być spowodowane różnymi przyczynami i słabość jest zazwyczaj ich konsekwencją, a nie przyczyną. To nie jest tak, że ludzie słabi doświadczają problemów psychicznych, lecz odwrotnie – osoby doświadczające problemów psychicznych często nie mają energii, aby sobie z nimi radzić i potrzebują odpowiedniego wsparcia. Szukanie i proszenie o pomoc, nazywanie sytuacji trudnej, jest często aktem odwagi. Osoby, które decydują się na ten proces, stają w obliczu wyzwania i radzą sobie z nimi, co jest powodem do pochwały i wsparcia, a nie wstydu. Osoby, które otwarcie mówią o swoich zmaganiach i korzystają z pomocy, mogą być inspiracją dla innych, którzy również mogą potrzebować pomocy. Tacy ludzie wpływają na swoje otoczenie,

pomagając w tworzeniu zdrowszego społeczeństwa. Badania pokazują, że terapia może być skuteczna w leczeniu różnych problemów i prowadzi do poprawy jakości życia oraz większej zdolności radzenia sobie z codziennymi trudnościami. Na szczęście społeczna świadomość w zakresie zdrowia psychicznego się zmienia. Współcześnie 9 na 10 Polaków uważa, że zdrowie psychiczne jest równie ważne jak zdrowie fizyczne, a także dostrzega się ścisły związek między jednym a drugim. Tak jak mówimy „w zdrowym ciele zdrowy duch”, można to odwrócić: kiedy dobrze funkcjonujemy psychicznie, mamy lepsze relacje społeczne i wpływa to korzystnie na nasze zdrowie fizyczne, pozwalając je zachować w dobrej kondycji oraz szybciej wracać do zdrowia po chorobach. Możemy więc powiedzieć, że potrzeba pomocy psychologicznej nie powinna być traktowana jako oznaka słabości, ale jako oznaka dbałości o siebie i chęci rozwoju.

---KONIEC---



Zabrania się powielania, kopiowania, przedruku treści zawartych w dokumencie, zarówno w całości, jak i w części, bez zgody autora.