

Podpora krepitvi duševnega zdravja

DEPRESIVNOST PRI UČENCIH

Julija Pelc,
univ. dipl. psih., spec. psih. svetovanje, geštalt psihoterapevtka

dr. Barbara Horvat Rauter,
univ. dipl. psih., spec. klin. psih, CTA

UVOD

O depresiji govorimo, kadar je v kratkem obdobju (npr. zadnjih dveh tednov) prišlo do pomembne spremembe v posameznikovem delovanju, ki se kaže v depresivnem razpoloženju, izgubi interesa ali užitka. To pa lahko povzroči stiske in težave tudi na socialnem, učnem ali drugem področju.

PREPOZNAVA

Depresijo lahko razberemo iz več znakov, ki se kažejo na področju:

- misli in doživljanja: sebe, druge in prihodnost doživljajo negativno, npr. *Drugi so slabi, ne morem jim zaupati. Jaz sem nevreden, nesposoben. Nič dobrega me ne čaka. Povsem neuspešen bom.* Misli so negativne, dokončne. Lahko so prisotne tudi samomorilne in/ali samoškodovalne misli.
- čustev: *žalost, negotovost, nemoč, obup.*
- telesa: *sprememba apetita, ki se lahko kaže v izgubi ali pridobitvi teže; težave s spanjem – nespečnost; občutek tesnobe, nemir.*
- vedenja: *umikanje vase, pretirana razdražljivost, impulzivnost, spremembe v videzu (način oblačenja, ličenja, frizura, zanemarjenost), samo(po)škodovanje, pozunanjanje težav (agresivno vedenje do vrstnikov, učiteljev).*
- odnosov: *odnosi s starši, prijatelji, sorojenci, učitelji se spremenijo, postanejo manj pristni, saj depresivni otrok oz. mladostnik občuti manj zaupanja. Pri nekaterih se lahko pojavi tudi lepljivost in pretirano oklepanje na drugo osebo, kar lahko izvira predvsem iz potrebe po pomoči. Odnos do samega sebe postane izraziteje kritičen.*

Učitelji ste tisti, ki z učenci preživite veliko časa, zato je pomembno, da pri njih zaznate tovrstne stiske in se nanje ustrezno odzovete, če učenci še niso obravnavani ter da jih kot učitelj zmorete ustrezno podpreti, četudi jih sicer obravnava strokovnjak.

RAVNANJE

PRIPRAVI SE: Najprej se vprašajte, kaj želite narediti na osnovi svojih opažanj (se pogovoriti z učencem ali starši, se posvetovati s svetovalnim delavcem). Če presodite, da se boste pogovorili z učencem, za pogovor načrtujte dovolj časa, izberite prostor, kjer bosta lahko sama in v miru, da se bo učenec počutil varno in sprejeto. To, kar pri njem opažate, po potrebi preverite pri kolegih, starših ali v literaturi.

VPRAŠAJ: Učencu povejte, da bi se radi pogovorili z njim, ker opažate spremembe, ki jih poskusite v pogovoru konkretizirati. Preverite, ali se je tudi on pripravljen pogovarjati. Rečete lahko, npr.: *V zadnjem obdobju opažam, da si žalosten, brez volje, odmikaš se od vrstnikov. Prej*

si se rad družil, zanimalo te je _____ (izpostavite kakšno značilnost, aktivnost, ki ste jo pri njem cenili). Pomislila sem, da te morda kaj skrbi. Tudi tvoj učni uspeh je slabši. Želela bi ti pomagati, se s teboj pogovoriti. Me pa zanima, ali si tudi ti pripravljen govoriti o tem? V kolikor je učenec zadržan, vi pa ste seznanjeni s sprožilnimi dejavniki, ki so vplivali k spremembam razpoloženja, to povejte.

Primer: »Predvidevam, da sta ti starša povedala, da smo se pogovarjali. Izvedela sem, kar ti že veš (kratko počakate, da vidite odziv). Verjamem, da te je novica, da se bosta razšla, presenetila in prizadela. Tudi njiju ... Če želiš se lahko pogovoriva, verjamem, da ti ni lahko. Mi lahko poveš kaj več, kako si ti?«

POGOVARJAJ SE IN NAČRTUJ PODORO

- Kako se odzvati v odnosu z učencem?

V stiku z učencem bodite pozorni tako na nebesedno kot tudi na besedno komunikacijo ter se odzivajte nanjo. Čim bolje se uglasite z njim in se odzivajte na njegovo komunikacijo. Depresivni otroci in mladostniki mnogokrat težje komunicirajo – govorijo s počasnim tempom, težje usmerjajo misli, med pogovorom delujejo odmaknjeni, zaprti vase, lahko so tudi razdražljivi. Pri depresiji je glavni izziv aktivacija. Če opazate, da učenec ne zmore govoriti, ga za začetek lahko povabite na kakšno skupno aktivnost; npr. na sprehod, spodbudite, da vam pomaga pri urejanju prostora in podobno). Če vključite aktivnost, ga vmes realno in konstruktivno pohvalite, prav tako pa izkoristite priložnost za sporočanje o svojih opažanjih.

Primer:

»Opažam, da si v zadnjem obdobju odmaknjen, deluješ žalosten, drugačen, kot sem te navajen. Tvoje počutje je pomembno in želim te poslušati.«

Ob tem pa preverite njegovo pripravljenost za pogovor: *»Kaj bi si pa ti želel?«*. Uporabljajte kratke stavke, ohranjajte stik in ritem v pogovoru ter tako z opazovanjem, približevanjem, odmikanjem in povpraševanjem o njegovem počutju zaznavajte, koliko vsebine lahko vključujete. Prizadevajte si za sodelovalen odnos. Bodite potrpežljivi.

- Kako se odzvati v razredu?

Pomembno je, da se z vsemi učenci pogovarjate o duševnem zdravju. Dobrodošle so interaktivne vaje, obravnava zgodb, ogled filma, kjer učence vzpodbudite k dejavnemu razmišljanju o značilnostih različnih stisk in njenih vplivih na posameznika. V sodelovanju s šolsko svetovalno službo lahko pripravite delavnice za ustrezno odzivanje na stiske in soočanje z zahtevnimi situacijami v šoli, doma, med prijatelji ... Vsem predstavite načine pomoči za učence, ki se spoprijemajo z depresijo. Pomembno je tudi ustrezno odzivanje na morebitne neprimerne opazke s strani posameznih učencev ali učiteljev. Ključno je ozaveščanje o pomenu (ne)stigmatizacije, sprejemanja, sočutja in o načinih, kako nevsiljivo pristopiti in ponuditi podporo. Pomembno se je odzvati odločno tudi v primeru neustreznega vedenja vrstnikov. Pri delu z razredom se potrudite pridobiti in upoštevati tudi mnenje učencev, ki se spoprijemajo z depresijo. V kolikor bi kdo izmed njih želel podeliti svojo izkušnjo, mu to omogočite in zagotavljajte varnost.

- Kako s starši?

Starši imajo večinoma dve potrebi – da lahko poročajo o svojih čustvih in doživljanju in da dobijo smernice, svetovanje, kako se spoprijemati s situacijo in pomagati otroku, ki se bori z depresijo. Bodite odprti, prisluhnite jim in poskušajte prepoznati njihova čustva (nemoč, obtoževanje, krivda). Poskušajte jim nuditi občutek, da so dovolj dobri starši, zato se potrudite najti kakšno pohvalo, spodbudo, ki naj bo usmerjena na otroka in na njih same, npr.:

»Verjamem, da je za vas, za celo družino trenutno težko in da se večkrat počutite nemočne, jezne, obupane. Verjemite, da se trudite po najboljših močeh, zato ste danes tudi tukaj. Tudi sam bi želel, da bi se vaš otrok počutil bolje. Razmislimo, kako mu lahko skupaj pomagamo.«

Pomembno je, da se v pogovor kasneje vključi tudi učenec. S starši in z njim se pogovorite še o drugih oblikah podpore, ki jih lahko nudi šola (npr. osebni izobraževalni načrt). Po potrebi vključite šolsko svetovalno službo ali / in pa jih usmerite na druge strokovnjake.

- Kako načrtovati podporo na nivoju šolskega vsakdana?

Ukrepanje na nivoju šolskega vsakdana se nanaša na posameznika in celoten sistem. Vsak odrasli je pomemben člen v mreži pomoči in podpore, zato v dogovoru z učencem in s starši ustrezno in ciljno prenesite potrebne informacije do ključnih oseb, ki sodelujejo v procesu učenja in vzgoje. Ne minimalizirajte težav. Pomagajte mu ohranjati strukturo in predvidljivost. Morebitna nihanja v storilnosti in učni uspešnosti ne razlagajte le kot nepripravljenost za delo, saj ima lahko učenec med drugim zaradi depresije več težav na kognitivnem področju (npr.: pozornost, spomin, psihofizična upočasnjenost), lahko izostaja od pouka. Razmislite in se pogovorite (npr. s svetovalno službo) o možnostih osebnega izobraževalnega načrta. Slednji bi mu omogočil prilagojeno izvajanje pouka in ocenjevanja znanja, dodatno podporo in pomoč. Dogovorite se, kako lahko izrazi svojo stisko in skupaj s strokovnjaki iščite načine spoprijemanja, kot so npr. možnost začasnega in dogovorjenega odmika v svetovalno službo, vključevanje tehnik sproščanja, predvsem dihanja, pogovor z učiteljem, ki mu predstavlja varno zatočišče ipd. Priporočljivo je, da neposredno sodelujete v razširjenih strokovnih timih.

- Kako zaokrožiti podporo?

Kakovosten zaključek srečanj oz. pogovorov omogoča lažje ohranjanje stika z učencem, s starši in nadaljnje sodelovanje, ki je v primeru depresije traja praviloma daljše obdobje. Ob zaključku povzemite dogovore in razmejite odgovornosti. Preverite, ali obstajajo še neodgovorjena vprašanja, dileme, skrbi. Ocenite, kaj bi se lahko zapletlo v nadaljevanju in se dogovorite za način ravnanja v teh primerih. Na ta način kasnejše nepredvidljive situacije lažje obvladate. Sklenite dogovor o naslednjem srečanju in načinu medsebojnega obveščanja v vmesnem obdobju. Prenesite pomembne informacije do sodelavcev s potrebno mero zaupnosti in ozaveščanja o občutljivosti primera. Sporočajte v jasnem in razumljivem jeziku, ohranite strokovno avtonomnost in etičnost. Poskrbite za spremljanje uresničevanja dogovorov. Vključite v ta proces učenca.

Poleg tega, kaj reči in narediti, pa je pomembno tudi, česa ne izreči, narediti.

Učencu (in staršem) ne dajajte občutka oz. ne sporočajte, da njihove težave niso pomembne, da jim ne verjamete. Njihovo trenutno doživljanje je lahko izredno težko in ni vsaka tolažba primerna, npr.: *Saj bo že. ali Tudi drugi se tako počutijo. Besede, ki minimalizirajo težave oz. učenčevo doživljanje, lahko učinkujejo tako, da se učenec počuti celo spregledan, neslišan. Prav tako se izogibajte pokroviteljskemu ali očitajočemu tonu in delujte čim bolj umirjeno, empatično in podporno, a nevsiljivo.*

SKRB ZASE

Zaznajte, kako se počutite – kaj razmišljate, kakšna čustva in telesni občutki so prisotni in kaj bi potrebovali za razbremenitev. V skrbi za učenca se lahko zgodi, da izgubite potrebno distanciranost in intenzivneje občutite tudi sami nemoč, prekomerno skrbi, strah. Vzemite si čas za refleksijo pogovora in sprejete ukrepe ter premislite, s čim ste zadovoljni, kaj boste v prihodnje spremenili.

Zavedajte se, da je učenec v stanju depresije praviloma manj odziven, kdaj tudi agresiven (mladostniki) in da prejimate manj povratnih informacij glede uspeha vašega delovanja. V kolikor vas pogovor in delo z učencem, njegovimi starši in / ali sodelavci izčrpa, krepite vaše lastne strategije čustvenega

samouravnavanja, ohranjanja pozitivne namere, pristnosti in prisotnosti v odnosu ter drugih veščin, kot so iskanje in sprejemanje pomoči, ohranjanje stika z naravo, skrb za estetiko in lastno ustvarjalnost.

VIRI STROKOVNE POMOČI

Učencu in staršem pomagajte z usmeritvami, kdo jim še lahko pomaga. Priporočate lahko obravnavo v Dispanzerju za duševno zdravje otrok in mladostnikov v najbližjem zdravstvenem domu, pogovor z osebnim zdravnikom, ki bo lahko učenca napotil v nadaljnjo obravnavo h kliničnemu psihologu, pedopsihiatru, psihoterapevtu ...

- Cobain, V. (2008). *Ko nič več ni važno. Priročnik za mladostnike z depresijo*. Didakta, Radovljica.
- Elliot, Charles H. in Smith, L. L. (2009). *Depresija za telebane*. Založba Pasadena, Ljubljana.
- *Priporočila staršem za zmanjšanje tveganja za pojav duševnih motenj pri otrocih in mladostnikih*, NIJZ. Dostopno na <https://nijz.si/zivljenjski-slog/dusevno-zdravje/priporocila-starsem-za-zmanjsanje-tveganja-za-pojav-dusevnih-motenj-pri-otrocih-in-mladostnikih/>