A large yellow sunburst graphic on the left side of the slide, composed of several rectangular bars of varying lengths arranged in a semi-circular arc.

Monika Bąk-Sosnowska, Nadia Lutsan, Anna Struk, Alina Staicu, Maciej Witkowski

Dobrostan psychiczny młodzieży podczas wojennego kryzysu migracyjnego – skrypt dla edukatorów

Specyfika rozwoju młodzieży w wieku 13-18 lat

Zmiany w obszarze fizycznym

Okres dojrzewania charakteryzuje się szybkim, ale nierównym tempem wzrostu ciała oraz zmianami fizjologicznymi, co wpływa istotnie na funkcjonowanie psychiczne nastolatka. Zmiany w wyglądzie i funkcjonowaniu ciała powodują kształtowanie się nowego obrazu siebie i zwiększone zainteresowanie własnym wyglądem. Nierównomierny rozwój narządu ruchu sprawia, że wzrost ramion, nóg i głowy przewyższa tempo rozwoju kręgosłupa, powodując przejściową utratę harmonii w ruchach. Może to sprzyjać nieśmiałości i obniżonej samoocenie. Nierównomierny rozwój układu krążenia (szybszy wzrost serca niż naczyń krwionośnych) może powodować złe samopoczucie, bóle głowy, okresowe obniżenie sprawności umysłowej. W obszarze aktywności nerwowej nastolatka przeważają procesy pobudzenia nad hamowaniem, co powoduje częste wahania nastroju, zwiększoną wrażliwość emocjonalną, drażliwość. Procesy dojrzewania płciowego u dziewcząt powodują gromadzenie się tkanki tłuszczowej na brzuchu i udach, wzrost piersi oraz pojawienie się pierwszej miesiączki. U chłopców następuje rozrost mięśni, ramion oraz jąder i penisa, co skutkuje pojawieniem się erekcji i wytrysków, zmienia się również wysokość i skala głosu. Niezależnie od płci zmiany te stymulują potrzebę nawiązywania pierwszych relacji intymnych oraz tworzenia romantycznych związków.

Zmiany zachodzące w organizmie wpływają na to, jak rówieśnicy oraz dorośli postrzegają i traktują nastolatka. Czasem tempo rozwoju fizycznego jest szybsze lub wolniejsze od typowego, co może wpływać na formułowanie wobec nastolatka nieadekwatnie wysokich lub niskich oczekiwań. Niektóre badania sugerują, że młodzież, która rozwija się szybciej niż ich rówieśnicy, częściej niż ich rówieśnicy angażuje się w zachowania ryzykowne, a nastolatki, które rozwijają się wolniej niż ich rówieśnicy, mogą być bardziej narażone na znęcanie się. Tempo dojrzewania jest również w sposób naturalny zróżnicowane płciowo, a mianowicie dziewczęta zaczynają dojrzewać szybciej. Te różnice mogą być trudne dla nastolatków. Mogą czuć się skrępowani lub martwić się, że nie pasują do grupy rówieśniczej.

Wskazówki dla dorosłych, jak wspierać rozwój fizyczny nastolatków:

- wyjaśniaj, że zmiany zachodzące w ciele są naturalne i chociaż przebiegają według ogólnego porządku, to ich tempo jest indywidualne
- edukuj na temat zasad i zalet prozdrowotnego stylu życia
- zachęcaj do poznawania swojego ciała poprzez oglądanie go, dotykanie, obserwowanie w trakcie różnych aktywności; świadomość własnego ciała sprzyja zachowaniom zdrowotnym oraz zdrowiu i dobremu samopoczuciu psychicznemu
- stwarzaj okazje do aktywności prozdrowotnych (np. ruchowych)

Zmiany w obszarze poznawczym

W okresie dojrzewania zachodzą zmiany w sposobie postrzegania świata przez nastolatka. Kształtuje się u niego realizm wizualny, polegający na przejściu od obrazów graficznych do schematów graficznych, co wzmacnia wpływ emocji i motywacji na produktywność percepcji. Doskonali się różnicowanie wzrokowe i słuchowe, przewzięty zostaje dziecięcy synkretyzm percepcji, wzbogaca się percepcja form estetycznych (poezja, muzyka, malarstwo itp.). Następuje wzrost planowania, systematyczności i konsekwencji percepcji, pogłębia się wpływ myślenia na percepcję poprzez analizę, syntezę i uogólnianie postrzeganych obrazów.

Zmienia się relacja między myśleniem a pamięcią, która traci swoją dominującą pozycję ustępując samemu myśleniu. Następuje proces intelektualizacji wyższych funkcji psychicznych, co przejawia się w typowych zmianach w myśleniu: przejście od myślenia obiektywnego i wizualnego do myślenia abstrakcyjnego i formalnego; umiejętność klasyfikacji obiektów heterogenicznych, analizy nowych kombinacji obiektów i kategorii; używanie abstrakcyjnych wyrażeń mowy; zdolność do porównania alternatywnych pomysłów; opanowanie umiejętności systematycznego stawiania hipotez, wyciągania wniosków i, w razie potrzeby, eksperymentalnego sprawdzania ich prawdziwości; rozwój umiejętności tworzenia pomysłu w optymalnej formie i jego realizacji; zdolność do refleksji (introspekcja) własnych operacji umysłowych, przejawy myślenia formalnego; mistrzostwo myślenia dyskursywnego, opartego na refleksjach rozszerzonych; umiejętność analizowania i rozróżniania słów, intencji i działań. Młodzież jest zazwyczaj sceptyczna wobec wyjaśnień dorosłych, wątpi w poprawność ich dowodów i szuka własnych kontrargumentów. Rozwija również

umiejętność metapoznania (myślenie o myśleniu), co może pomóc w odkryciu jak najbardziej efektywnie uczyć się, przyswajając nowe informacje.

Równolegle z rozwojem percepcji, pamięci i myślenia kształtuje się wyobraźnia. Przyczynia się to do ekspresji kreatywności nastolatków, którzy zaczynają pisać wiersze, poważnie zajmują się rysunkiem, konstrukcją itp. Używają również wyobraźni do fantazjowania na temat relacji społecznych, np. pożądanych związków intymnych.

Motywacja do nauki w okresie dojrzewania jest wypadkową czynników społecznych, takich jak presja rodziców, nauczycieli oraz osobistych, związanych na przykład z perspektywą zdobycia wyższego wykształcenia czy rozwijania zainteresowań poznawczych. Świadoma pozytywna postawa wobec nauki u nastolatka powstaje, gdy wiedza nabiera znaczenia jako narzędzie budowania przyszłego dorosłego życia i odpowiada zainteresowaniom poznawczym. W okresie dojrzewania motywacja do nauki może się pogorszać ze względu na typowe w tym okresie trudności emocjonalne i poznawcze, ale również z powodu okoliczności zewnętrznych. Zwłaszcza takich, które wzmacniają poczucie niepewności co do swojej przyszłości, miejsca zamieszkania, perspektyw znalezienia pracy.

Różne części mózgu rozwijają się w różnym czasie, przy czym część mózgu odpowiedzialna za abstrakcyjne myślenie, planowanie i podejmowanie decyzji rozwija się jako ostatnia. Ogólnie rzecz biorąc, mózg nie jest w pełni rozwinięty przed ukończeniem dwudziestego roku życia. Wpływa to na problemy nastolatków z kontrolą impulsów oraz na podejmowanie decyzji częściej w oparciu o emocje niż logikę. Konsekwencją jest większa niż u dorosłych skłonność do próbowania

nowych rzeczy i podejmowania ryzyka. Nawet jeśli ocena ryzyka przez nastolatka jest adekwatna, na podejmowanie ryzykownych decyzji mogą wpływać emocje lub nagrody społeczne. Młodzież przedkłada doraźne nagrody, takie jak przyjemność czy aprobatę rówieśników nad perspektywę możliwych odległych skutków.

Zmiany w obszarze emocjonalnym

Dojrzewanie jest jednym z kluczowych etapów kształtowania emocjonalnej i wolicjonalnej regulacji osobowości. Jest to jednak trudne i sprzeczne. Tak więc nastolatki charakteryzują się łatwą pobudliwością, nagłymi zmianami emocji i nastroju bez szczególnie istotnych powodów. Zmiany w doświadczeniach emocjonalnych mogą być szybkie, radykalnie przeciwne, a nawet mogą łączyć ambiwalentne emocje lub uczucia. Sprzyjają rozwojowi fascynacji, które w tym okresie mogą być bardzo zróżnicowane, fascynacje w tym okresie są bardzo zróżnicowane, na przykład intelektualno-estetyczne, fizyczno-manualne, przywódcze, związane z hazardem.

Występuje silne przewrażliwienie na własnym punkcie, w kontekście wypowiedzi i zachowań innych osób. Tak zwany młodzieńczy kompleks emocjonalności łączy sentymentalizm i imponującą obojętność, bolesną nieśmiałość z luzem, pragnienie bycia rozpoznanym przez innych z pragnieniem samotności. Jednocześnie nastolatki stają się bardziej świadome własnych oraz cudzych uczuć, są zdolne do

Wskazówki dla dorosłych, jak wspierać rozwój poznawczy nastolatków:

- zadawaj pytania otwarte dotyczące złożonych zagadnień
- pomóż nastolatkom rozważyć konsekwencje różnych działań, zwłaszcza ryzykownych
- zapewniaj możliwości uczenia się przez podejmowanie zdrowego ryzyka (np. próbowanie nowych aktywności)
- stwarzaj atrakcyjne możliwości angażowanie się w naukę (np. w roli lidera)
- wspieraj młodzież z trudnościami w uczeniu się

silnego przywiązania emocjonalnego oraz poświęcenia dla innych. Pod koniec okresu dojrzewania zwiększa się umiejętność samoregulacji, czyli zdolność do kontrolowania własnych myśli, emocji i zachowania, umożliwiającą podejmowanie i kontynuowanie działań zorientowanych na cel.

Nastolatki doświadczają szeregu potrzeb psychologicznych, których zaspokojenie wpływa na samopoczucie i zdrowie psychiczne. Do potrzeb tych należą przede wszystkim: wyrazić siebie, być akceptowanym, przynależeć do grupy, znaczyć coś dla innych, działać i zrobić coś istotnego, wzmocnić własną identyfikację seksualną, komunikować się z dorosłymi na równi. Realizacji tych potrzeb służy między innymi reakcja emancypacyjna (zachowania zmierzające do uwolnienia się spod kontroli dorosłych i zyskania większej swobody, samodzielności i niezależności), reakcją fascynacji (intensywne zainteresowanie, zachwyt, podziw względem określonych osób lub zjawisk), reakcja grupowania z rówieśnikami (chęć przynależności do

określonej grupy), reakcja odrzucenia (reakcja przeciwstawna typu bierno-obronnego).

Okres adolescencji charakteryzuje się poszukiwaniem własnej tożsamości, czemu sprzyja szybki rozwój samoświadomości obejmującej złożony świat własnych przeżyć. Pojawia się potrzeba poznania siebie jako osoby. Refleksja osobista nastolatka kształtuje się od etapu, w którym indywidualne działania stają się przedmiotem oczekiwań dorosłych, poprzez analizę własnych cech charakteru i osobowości w relacji z innymi ludźmi, aż po krytyczną postawę wobec samego siebie. Umiejętność oceny siebie kształtuje się nie tylko poprzez wymagania autorytatywnych dorosłych, ale także stosunek grupy rówieśniczej, dotychczasowe sukcesy i porażki oraz wymagania stawiane samemu sobie. Nastolatki charakteryzuje silne niezadowolenie z siebie, wynikające z porównywania się z innymi oraz dużego znaczenia idealnego obrazu własnej osoby. Samoocena ma wpływ nie tylko na samopoczucie psychiczne, ale również na zakres i rodzaj podejmowanych aktywności, w tym relacji społecznych. Może wpływać również na wyniki szkolne. Badania pokazują, że nastolatki z pozytywną samooceną

odnoszą większe sukcesy w nauce niż nastolatki, z negatywną (niską) samooceną. Pod koniec okresu dojrzewania poczucie własnej wartości może stać się znaczącym regulatorem zachowania nastolatka.

Nastolatki są szczególnie narażone na rozwój różnego rodzaju zaburzeń zdrowia psychicznego. Do typowych w tym okresie należą zaburzenia lękowe, depresyjne, odżywiania się, ADHD, uzależnienia od substancji i zachowań, angażowanie się w zachowania ryzykowne (w tym seksualne).

Wskazówki dla dorosłych, jak wspierać rozwój emocjonalny nastolatków:

- akceptuj intensywną i zmienną emocjonalność nastolatka
- zachęcaj do zwiększania samoświadomości
- modeluj konstruktywne wyrażanie emocji
- wzmacniaj budowanie pewności siebie i niezależności
- wspieraj w sytuacjach trudnych emocjonalnie
- reaguj na symptomy zaburzeń zdrowia psychicznego

Zmiany w obszarze społecznym

Nastolatka charakteryzują dwie istotne, przeciwstawne tendencje – do izolowania się oraz do szukania przynależności do grupy. Izolowanie się manifestuje się spędzaniem czasu samotnie na przemyśleniach czy słuchaniu muzyki, rezygnacją z udziału w społecznych wydarzeniach organizowanych przez dorosłych, poszukiwaniem autonomii terytorialnej (np. potrzeba przebywania w swoim pokoju). Tendencja do

przynależności wyraża się poprzez chęć przebywania w środowisku rówieśników i interakcji z nimi. Około 14-15 roku życia relacje są selekcjonowane i różnicowane na kategorie znajomych, kolegów i przyjaciół. Ważnym czynnikiem w przyjaźni nastolatków jest przewyższenie samotności w wymiarze emocjonalnym. Ponadto ważne staje się posiadanie grupy odniesienia, której wartości nastolatek akceptuje,

której normami zachowania i ocenami się kieruje. Jest to spowodowane potrzebą autoprezentacji, integracji z innymi, weryfikacji wiedzy na swój temat, kształtowania samooceny. Mechanizmy psychospołeczne, które uruchamiają się w tym obszarze to przystosowanie się do grupy, naśladowanie jej zachowań czy osiągnięcie popularności poprzez sukces w znaczącej dziedzinie działalności. Silna tendencja do uzyskiwania akceptacji grupy może prowadzić do zachowań negatywnych, a nawet destruktywnych. Szczególne trudności dotyczące integracji z grupą rówieśniczą przeżywają nastolatki z tłem migracyjnym/ uchodźczym. Różnice kulturowe mogą stać się w tym przypadku przyczyną alienacji społecznej, a nawet przyczyną dyskryminacji.

Komunikacja z rówieśnikami jest wiodącym rodzajem aktywności w okresie nastoletnim. Dzieje się tak dlatego, że jest to możliwość pozyskiwania informacji, samopoznania, kształtowanie się autonomii, nabywania i rozwijania interakcji społecznych, kontaktu emocjonalnego i doświadczania wzajemnej pomocy, wzbogacenia umiejętności empatycznych, dzielenia się z innymi zainteresowaniami i uczuciami, wspólnego spędzania czasu, nawiązywania kontaktów z płcią przeciwną i opanowywania ról płciowych, zdobycia doświadczenia w uzyskiwaniu akceptowalnego statusu społecznego. Nastolatki podejmują również nowe role społeczne w środowisku rówieśniczym, na przykład zostają liderem, powiernikiem, partnerem romantycznym. W okresie dojrzewania wzrasta również zdolność do empatii i docenienia wyjątkowych różnic między ludźmi. Nastolatki często uczą się brać pod uwagę uczucia innych ludzi, współczuć w obliczu ich cierpienia, aktywnie słuchać, interpretować sygnały niewerbalne i reagować na nie.

Istotnym obszarem trudności jest dla nastolatków komunikacja z dorosłymi. Prowadzi ona często do konfliktów, które po stronie nastolatków są wzmacniane przez takie aspekty, jak nieodpowiednie

sposoby wyrażania poczucia dorosłości, przejawy chronicznej obojętności na naukę, nadmierna krytyka, ignorowanie wymagań stawianych przez dorosłych. Zmiany w relacjach z dorosłymi są wynikiem procesów dojrzewania fizycznego i psychicznego nastolatka, które wyzwalają dążenie do uniezależnienia się od opinii i wpływu dorosłych. Najbardziej widoczne zmiany są widoczne w relacji nastolatka z rodzicami. Przejawiają się w dążeniu do emancypacji w obszarze emocjonalnym (rozluźnienie więzi emocjonalnej z rodzicami, poszukiwanie emocjonalnej bliskości z rówieśnikami), normatywnym (zaprzeczanie normom i wartościom rodziców, tendencja do kształtowania własnych orientacji wartościujących, ideałów) i behawioralnym (dążenie do wyzwolenia się spod kontroli i opieki rodziców). Konfliktowość w relacji z rodzicami znajduje swoje odzwierciedlenie również w relacjach z innymi dorosłymi, w tym nauczycielami. Jest ona między innymi wynikiem braku wyraźnego stanu przejścia od zależności dziecięcej do niezależności dorosłego oraz jasno określonych zasad, które umożliwiłyby osłabienie władzy dorosłych na rzecz wyłaniającej się autonomii nastolatka. Relacje mają szansę rozwijać się pozytywnie, gdy dorośli przestrzegają demokratycznego stylu interakcji. Charakteryzuje się on m.in. ustalaniem zasad przez dorosłych przy równoczesnym słuchaniu i uwzględnianiu opinii nastolatka, wykorzystywaniem władzy tylko w razie potrzeby, wyjaśnianiem powodów swoich żądań i rozmawianiem o nich z nastolatkami, docenianiem zarówno posłuszeństwa, jak i niezależności. Nastolatki, pomimo swojego krytycznego stosunku do dorosłych, mają potrzebę posiadania autorytetów, mentorów. Z tego względu dorośli prezentujący demokratyczny, równościowy sposób traktowania młodych, mają szansę nadal wywierać istotny wpływ na ich rozwój i funkcjonowanie.

Wskazówki dla dorosłych, jak wspierać rozwój społeczny nastolatków:

- uznaj fakt, że nastolatek buduje swoją autonomię
- wyrażaj wobec niego akceptację, zainteresowanie, troskę
- doceniaj jego inicjatywę
- formułuj wymagania konkretnie, bez wielokrotnego powtarzania, weryfikuj ich spełnienie
- bądź sprawiedliwy
- udzielaj tolerancyjnego mentoringu dotyczącego zainteresowań, relacji z rówieśnikami i zachowań
- unikaj praktyki podwójnych oczekiwań, czyli dziecięcej uległości i jednocześnie dorosłej odpowiedzialności)
- stosuj demokratyczny styl interakcji



Rozwój moralny

Nastolatki często kwestionują normy społeczne, ustalone zasady oraz osoby sprawujące władzę. Może to powodować konflikty z otoczeniem, zwłaszcza z dorosłymi. Jednocześnie, kiedy zadają pytania, oceniają odpowiedzi i odkrywają nowe pomysły, ćwiczą swoją zdolność myślenia i kompetencje emocjonalne. Ta praktyka myślenia abstrakcyjnego pomaga im przygotować się do podejmowania złożonych, konkretnych decyzji w okresie dorosłości.

Okres dojrzewania to czas weryfikacji przekazanego przez dorosłych systemu wartości i poszukiwania punktów odniesienia dla ukształtowania się własnego kodeksu moralnego. Do najczęstszych zmian w myśleniu o moralności i wartościach, które zachodzą na tym etapie życia, należą osłabienie myślenia czarno-białego na rzecz widzenia niejednoznaczności, kontekstu; potrzeba i zdolność rozumienia powodów stojących za regułami, zasadami społecznym; rozważania na temat natury świata i relacji międzyludzkich. Nastolatki mogą przeżywać różnego rodzaju dylematy etyczne, takie jak na przykład: być szczerym i zaryzykować utratę relacji czy przemilczeć i zachować

relację; poświęcić czas na aktywność prozdrowotną czy na naukę; dzielenie się prywatnymi informacjami ze znajomymi czy zachowanie ich tylko dla siebie.

Podobnie jak w przypadku innych sfer rozwoju, nastolatki różnią się pod względem tego, kiedy, w jakim stopniu i jak szybko ustalają i zmieniają swoją moralność i wartości.

Wskazówki dla dorosłych, jak wspierać rozwój moralny nastolatków:

- modeluj postawę szacunku wobec innych
- zachęcaj do okazywania troski o innych
- zachęcaj do brania odpowiedzialności za własne wybory
- rozwijaj umiejętność godzenia indywidualnych interesów i zobowiązań społecznych
- zachęcaj do refleksji na temat wyborów moralnych
- promuj konstruktywne rozwiązywanie konfliktów

Dobrostan psychiczny

Definicja dobrostanu

Światowa Organizacja Zdrowia definiuje dobrostan psychiczny jako zdolność jednostki do rozwijania swojego potencjału, produktywności i twórczej pracy, budowania silnych i pozytywnych relacji z innymi oraz wnoszenia wkładu na rzecz swojej społeczności. Dobrostan psychiczny jest doświadczeniem subiektywnym, związanym z odczuwaniem szczęścia i zadowolenia, ale również radzenia sobie z codziennymi wyzwaniami, rozwijaniem się i odnajdywaniem sensu w życiu. Z tego względu dobrostanu psychicznego mogą doświadczać również osoby chorujące lub zmagające się z życiowymi trudnościami. Odnosi się on wówczas do posiadania narzędzi osobistych, wsparcia społecznego oraz środowiska potrzebnych, aby prowadzić satysfakcjonujące i spełnione życie. Młodzież doświadcza dobrostanu psychicznego, kiedy ma wsparcie, pewność siebie i zasoby, aby rozwijać się w kontekście bezpiecznych i zdrowych relacji, realizując w pełni swój potencjał i prawa.

Dobrostan psychiczny nie jest uwarunkowany wyłącznie czynnikami psychicznymi, ale jest wypadkową funkcjonowania we wszystkich sferach życia. Z drugiej strony, dobrostan w sferze psychicznej oddziałuje na wszystkie inne sfery życia, które globalnie decydują o ogólnym dobrostanie jednostki. Kluczowe obszary, w których

manifestuje się dobrostan psychiczny młodzieży, to: dobre zdrowie fizyczne i psychiczne (warunkowane przez zdrowe środowisko, dostęp do opieki medycznej i prozdrowotny styl życia); więzi społeczne, pozytywne wartości i wkład w społeczeństwo; bezpieczeństwo (fizyczne, emocjonalne, materialne) i wspierające środowisko (gwarantujące sprawiedliwość i równe traktowanie); edukacja, kompetencje, szanse na zatrudnienie (warunkowane m.in. przez poczucie własnej wartości); sprawczość i odporność.

Oznaki dobrostanu:

- fizycznego – dobre samopoczucie fizyczne wynikające z prowadzenia zdrowego trybu życia
- psychicznego – zdolność do uczenia się i czerpania przyjemności z nauki, umiejętność analizowania problemów i podejmowania świadomych decyzji
- emocjonalnego – umiejętność rozumienia uczuć – własnych i innych, umiejętność pokonywania porażek, radzenia sobie ze stresem
- społecznego – łatwe nawiązywanie kontaktów, umiejętność tworzenia przyjaźni i trwałych związków, efektywne komunikowanie się, zdolność do udzielania i otrzymywania pomocy, umiejętność pracy w zespole
- duchowego – świadomość celu i sensu życia, postrzeganie wartości uniwersalnych, zaangażowanie w dziedzictwo kulturowe ludzkości.

Uwarunkowania dobrostanu psychicznego

Dobrostan psychiczny zależy od wielu czynników. Na część z nich jednostka nie ma wpływu lub jest on niewielki. Do czynników tych należą predyspozycje biologiczne wpływające na zdrowie, wygląd czy zdolności (intelektualne, motoryczne). Ponadto wydarzenia życiowe, zarówno te codzienne, jak i kluczowe zdarzenia życiowe, jak kryzysy czy traumy. Wiadomo również, że szczególnie szkodliwy dla rozwijającej się młodzieży jest dystans społeczny i izolacja. Dystans społeczny może spowodować lub pogorszyć zaburzenia funkcjonalne i behawioralne, wpływa również negatywnie na plastyczność mózgu, a tym samym na rozwój poznawczy i emocjonalny. Izolacja społeczna sprzyja stanom lękowym i depresyjnym nastolatków. Czynnikiem inicjującym lub pogłębiającym izolację społeczną, a tym samym zagrażającym dobrostanowi psychicznemu mogą być różnice kulturowe oraz bariera językowa. Pojawiają się, gdy nastolatek jest zmuszony zmienić swoje otoczenie społeczne, jak dzieje się to w przypadku migracji czy uchodźstwa. Kultura i religia w istotnym stopniu wpływają m.in. na ukształtowanie się określonego systemu wartości oraz orientacji społecznej bardziej kolektywistycznej lub indywidualistycznej. Zmiana środowiska życia na inne pod tym względem, jest poważnym wyzwaniem adaptacyjnym.

Kluczowe znaczenie dla dobrostanu psychicznego ma jednak styl życia. Jest to czynnik, który można aktywnie kształtować i wspierać. Wyzwala on ekspresję określonych wrodzonych predyspozycji, ale też pozwala na nabywanie konkretnych umiejętności, które mogą celowo poprawiać dobrostan psychiczny. Poniżej zawarto krótki opis kluczowych aktywności związanych ze stylem życia wraz ze wskazówkami odnoszącymi się do młodzieży w wieku 13-18 lat.

Aktywność fizyczna

Aktywność fizyczna wpływa na zdrowie i sprawność ciała poprzez zwiększenie siły fizycznej, wytrzymałości, gęstości mineralnej kości, sprawności nerwowo-mięśniowo-szkieletowej, wzmacnianie odporności, zapobieganie szerokiemu zakresowi chorób przewlekłych (w tym sercowo-naczyniowych), lepszą kontrolę masy ciała, zmniejszenie przewlekłego bólu, poprawę stanu zdrowia u osób chorujących przewlekłe, obniżanie ryzyka przedwczesnego zgonu.

Równocześnie aktywność fizyczna poprawia zdrowie i samopoczucie psychiczne w takim zakresie, jak: nastrój, poziom stresu, uwaga, koncentracja, pamięć, płynność językowa, podejmowanie decyzji, wyniki w nauce, poczucie własnej wartości, pewność siebie, jakość snu, jakość życia. Ćwiczenia fizyczne pomagają nastolatkom rozładować nadmiar energii oraz napięcie psychofizyczne, lepiej poznać swoje szczególne umiejętności, rozwijać samoświadomość ciała, dokonać właściwej i obiektywnej oceny swoich zdolności, osobowości i zalet, nawiązywać i wzmacniać relacje interpersonalne. Ponadto regularna aktywność fizyczna łagodzi objawy depresji, lęku, ADHD, zaburzeń związanych z używaniem substancji psychoaktywnych.

Zgodnie z wytycznymi Światowej Organizacji Zdrowia, Unia Europejska i jej państwa członkowskie zalecają młodzieży **co najmniej 60 minut codziennej aktywności fizycznej o umiarkowanej intensywności w tym: zajęcia aerobowe** (np. jogging, jazda na rowerze, taniec) przez większość dni, **zajęcia wzmacniające mięśnie** (np. podnoszenie ciężarów, pompki) przynajmniej 3 dni w tygodniu, **zajęcia wzmacniające kości** (np. skakanka, gra w koszykówkę) co najmniej 3 dni w tygodniu. Zalecane są również prozdrowotne nawyki związane z aktywnością fizyczną, takie jak rezygnacja z windy i ruchomych schodów na rzecz wchodzenia po tradycyjnych schodach, wysiadanie z autobusu wcześniej na rzecz pokonywania części dystansu pieszo, wypoczynek aktywny zamiast biernego, aktywność na świeżym powietrzu ze znajomymi, spacer z psem, uczestnictwo w lekcjach wychowania fizycznego w szkole oraz w sportowych zajęciach pozaszkolnych.

Badania wskazują, że około 80% populacji dzieci i młodzieży nie jest wystarczająco aktywna fizycznie, preferując siedzący tryb życia. Ponadto starsze nastolatki są mniej aktywne fizycznie niż młodsze, a dziewczęta mniej aktywne niż chłopcy.

Zdrowa dieta

Okres dojrzewania to czas intensywnego rozwoju i wzrostu, dlatego organizm nastolatka potrzebuje diety, która zapewni mu niezbędne składniki odżywcze. Chociaż większość nastolatków mieszka nadal w domu rodzinnym i korzysta z posiłków zapewnianych przez rodziców lub opiekunów, przejawia tendencję do wprowadzania zmian motywowanych indywidualnymi preferencjami. Jest to spowodowane m.in. potrzebą emancypacji, samodzielności, eksperymentowania, dlatego może spełniać pozytywne funkcje rozwojowe. Jednocześnie rosnąca niezależność w obszarze odżywiania się zwiększa ryzyko wyboru produktów niekorzystnych dla zdrowia. Według raportu Światowej Organizacji Zdrowia z 2022 r. mniej więcej jedno na troje dzieci i nastolatków w Europie ma nadwagę lub cierpi na otyłość. Prawdopodobieństwo otyłości może również zwiększać ubóstwo, poprzez ograniczanie dostępu ludzi do zdrowej żywności. Otyłość powoduje szereg poważnych powikłań zdrowotnych, jest również częstą przyczyną cierpienia psychicznego, a także może być powodem stygmatyzacji i dyskryminacji. Ma to szczególnie dewastujące skutki dla młodzieży, dla której akceptacja przez grupę rówieśniczą jest sprawą priorytetową.

Nastolatki potrzebują szerokiej gamy zdrowej żywności z pięciu grup produktów spożywczych, do których należą: owoce (nastolatkom zaleca się 2 porcje dziennie) **i warzywa** (zaleca się 5-5½ porcji dziennie), **nabiał** (zaleca się 3½ porcji dziennie), **płatki zbożowe** (zaleca się 7 porcji dziennie), **chude mięso, jajka, orzechy, nasiona lub rośliny strączkowe** (zaleca się 2½ porcji dziennie). Zaleca się unikanie słodczy, słodzonych napojów, produktów z białej mąki,

tłuszczów nasyconych (np. czerwone mięso) i typu trans (utwardzone oleje roślinne), nadmiaru soli, żywności wysokoprzetworzonej bogatej w tłuszcz i cukier, żywności typu fast-food, słonych i słodkich przekąsek. W formie przekąsek zalecane jest spożywanie świeżych lub suszonych owoców. Zaleca się spożywanie czystej wody jako napoju do każdego posiłku. Ponadto dieta powinna zabezpieczać wartość kaloryczną odpowiednią dla wieku, płci i aktualnej masy ciała nastolatka. Powinna być zbilansowana, czyli zawierać odpowiednie ilości makroskładników (białka, węglowodany, tłuszcze) oraz mikroskładników (witaminy i minerały). Dieta powinna być zróżnicowana, czyli zawierać różnorodne produkty z danej grupy pokarmów. Kluczowe prozdrowotne nawyki żywieniowe to codzienne jedzenie śniadań, unikanie dużych porcji, zabieranie do szkoły posiłków i/lub zdrowych przekąsek, spożywanie posiłków z rodziną, planowania posiłków oraz zakupów spożywczych, gotowanie posiłków w domu, wolne i dokładne gryzienie oraz żucie pokarmów, unikanie wykonywania innych czynności podczas jedzenia (np. przeglądanie Internetu, oglądanie telewizji).

Wytyczne dotyczące żywienia dla poszczególnych krajów

- Litwa: https://sam.lrv.lt/uploads/sam/documents/files/Veiklos_sritys/visuomenes-sveikatos-prieziura/mityba-ir-fizinis-aktyvumas/Sveikos_ir_tvartos_mitybos_rekomedacijos3.pdf
- Polska: <https://ncez.pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2021/03/piramida-dla-doroslych-opis866.pdf>
- Rumunia: https://www.spitalsmeeni.ro/docs/ghiduri/ghid_alimentatie_populatie.pdf

Ekspresja emocjonalna

Rozpoznanie i akceptacja własnych emocji to pierwszy krok w kierunku samoregulacji emocji, umiejętności istotnej dla zdrowia psychicznego oraz fizycznego. Nastolatki potrzebują zapewnienia, że nie ma złych emocji, a wszystko co odczuwają w sferze emocjonalnej jest normalne i właściwe. Również emocje negatywne, takie jak smutek, złość, samotność, wyobcowanie. Emocje są silnie powiązane z odczuciami fizjologicznymi (np. tętno, rytm oddechu, napięcie mięśni), często również z określonymi interpretacjami na temat własnego stanu. **Trafne nazywanie swoich emocji** może jednak nie być łatwe dla młodych ludzi, dlatego mogą oni potrzebować w tym względzie asysty i treningu, podobnie jak w obszarze wyrażania emocji.

Młodzież powinna otrzymać od dorosłych jasny przekaz, że destrukcyjne formy wyrażania emocji, takie jak wyładowywanie się na innych, znęcanie się, akty agresji i autoagresji) nie są właściwe, mogą również podlegać określonym konsekwencjom. Negatywna konsekwencja wynikająca z przyjętych w danej społeczności zasad jest alternatywą dla kary, która ma charakter nieoczekiwany, nagły, wywołujący cierpienie (np. surowy osąd, działania odwetowe). Pomaga kształtować pożądane zachowania społeczne w sposób życzliwy, wyrozumiały, wrażliwy na jednostkę i kontekst, promujący branie odpowiedzialności za własne działania.

Z kolei nagradzane powinny być **konstruktywne formy wyrażania emocji**. Mogą one mieć charakter bezpośredni (mówienie o swoich emocjach) lub pośredni, który pozwala na ekspresję bez wyznań i nadmiernej wrażliwości. Pośredni a jednocześnie konstruktywny sposób wyrażania przez nastolatków siebie, w tym własnych emocji, może obejmować:

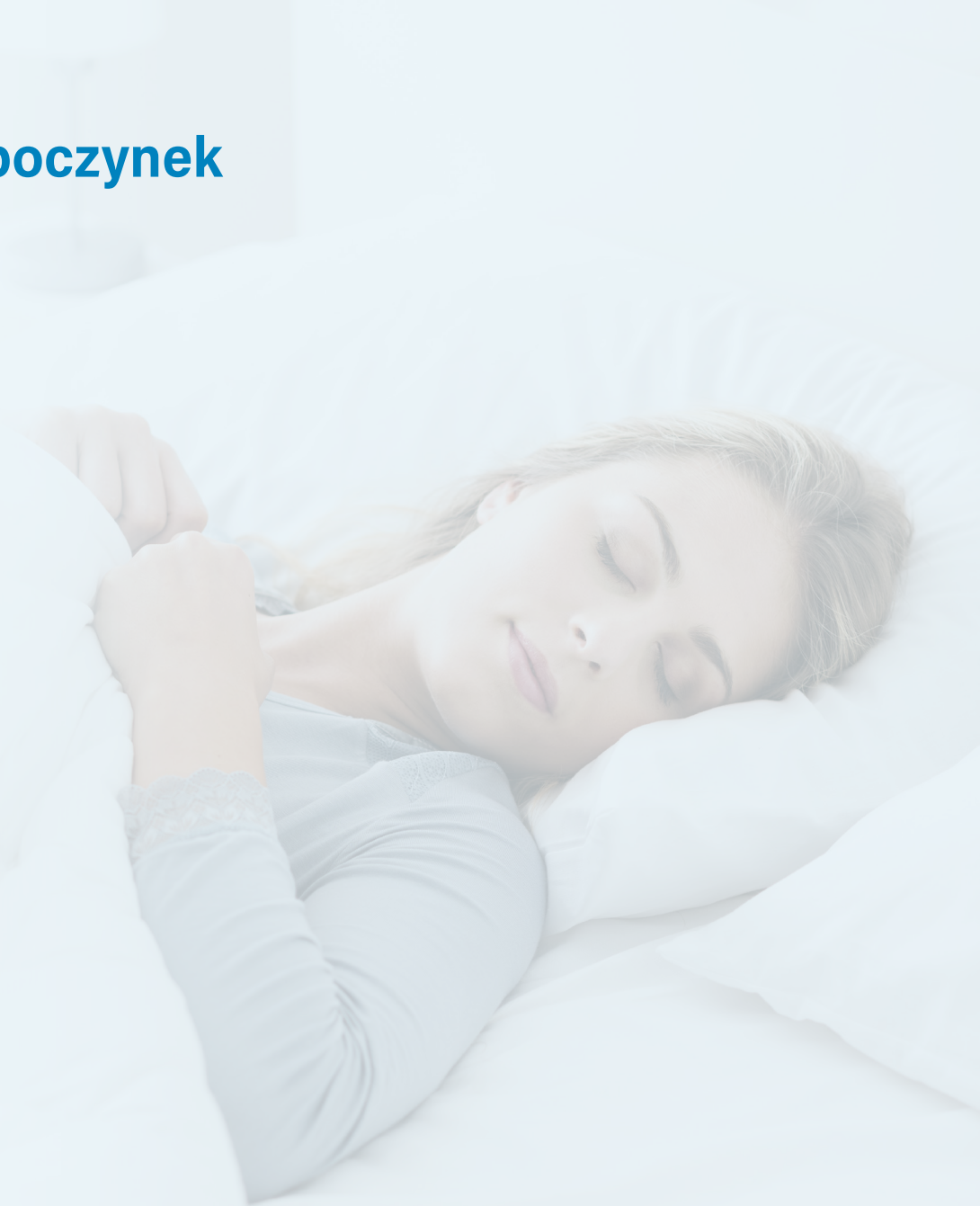
- wykorzystanie mapy emocji (wizualne zestawienie kluczowych emocji), która pozwoli zidentyfikować emocje, zrozumieć ich naturalny przebieg i je wyrazić,
- prowadzenie dziennika uczuć (w formie pisemnej, rysunkowej, lub z wykorzystaniem gotowych obrazków/zdjęć),
- twórczość artystyczną (muzyka, pisanie, teatr, rzeźba, malowanie),
- określony ubiór, symboliczne dodatki, tatuaże,
- indywidualne preferencje, nawyki, zachowania,
- sport i rekreację.

Osoby dorosłe mogą wspierać ekspresję emocjonalną nastolatków poprzez otwartą, zachęcającą, cierpliwą, nieoceniającą postawę oraz gotowość do słuchania. Kształtowana w ten sposób samoregulacja emocjonalna nie tylko służy dobremu samopoczuciu, ale również racjonalnemu myśleniu, orientacji na zdrowe strategie radzenia sobie, budowaniu pozytywnych relacji z sobą i innymi.

Sen i odpoczynek

Sen jest kluczowy dla zdrowia fizycznego i psychicznego. Umożliwia regenerację komórek nerwowych, odbudowę i naprawę komórek ciała, oczyszczanie organizmu z toksyn, regulację procesów neurohormonalnych, aktywność mechanizmów odpornościowych. Ponadto zmniejsza napięcie psychiczne, reguluje stan emocjonalny, pomaga w odreagowaniu stresu, poprawia samopoczucie. Brak snu u nastolatków ma negatywny wpływ na ich zdrowie oraz nastrój (drażliwość, przygnębienie), zachowanie (skłonność do ryzyka) zdolności poznawcze (problemy z uwagą, pamięcią, podejmowaniem decyzji, czasem reakcji), wyniki w nauce. Badania wskazują, że większość nastolatków śpi tylko około 6,5–7,5 godzin na dobę, a niektórzy śpią mniej. Jest to spowodowane biologicznymi uwarunkowaniami, które w okresie dojrzewania przestawiają zegar biologiczny nastolatka w taki sposób, że odczuwa on senność później wieczorem, a potrzebuje dłuższego snu rano. Ponadto istotne znaczenie ma spędzanie długich godzin wieczorem przed ekranem telefonu czy komputera, co stymuluje fizjologicznie i emocjonalnie oraz utrudnia wyciszenie się.

Zaleca się, aby nastolatki spały od 8 do 10 godzin każdej nocy. W zakresie nawyków promujących zdrowy sen zaleca się: codzienne kładzenie się spać i wstawanie o tej samej porze, robienie drzemek po szkole, codzienne spędzanie czasu na świeżym powietrzu i codzienną aktywność fizyczną, unikanie na kilka godzin przed snem ciężkich posiłków, napojów z kofeiną, energetyków, narkotyków rekreacyjnych i czekolady, unikanie korzystania z urządzeń elektronicznych na 1 godzinę przed snem, przestrzegania wieczornej rutyny (np. kąpiel, czytanie książki), zaciemniania sypialni, ustalenia stałej pory budzenia się.



Zabawa i kreatywność

Nastolatki potrzebują kontaktów z rówieśnikami, a zabawa sprzyja nawiązaniu relacji, integracji, a nawet tworzeniu własnej społeczności. Sprzyja również odpoczynkowi, redukcji napięcia psychofizycznego, przyjemności. Kiedy zabawa służy rozrywce powinna być dobrowolna, bezproduktywna, zawierająca element niepewności. Zabawa często wiąże się z kreatywnością, która oznacza proces twórczy – tworzenie nowych idei, koncepcji, wytworów. Chociaż zarówno zabawa, jak i kreatywność mogą mieć charakter społeczny, związany z komunikowaniem się i wzmacnianiem relacji, kreatywność bywa procesem samotnym, zwłaszcza w wypadku powołania (np. artystycznego, naukowego, sportowego). Wiąże się wtedy z wysiłkiem, ćwiczeniami, indywidualnymi badaniami i praktyką. Kreatywność młodych ludzi związana z rozwijaniem talentu może wymagać wsparcia ze strony dorosłych, szczególnie w chwilach zniechęcenia, zmęczenia, porażki.

Dorośli mogą wpierać zabawę i kreatywność nastolatków, poprzez tworzenie odpowiednich warunków (np. organizowanie warsztatów,

zajęć integracyjnych, obozów tematycznych, wycieczek) oraz proponowanie konkretnych aktywności, takich jak nauka gry na instrumencie muzycznym, nauka określonej techniki artystycznej, uprawianie określonej dyscypliny sportowej, wyjście do teatru, kina, na koncert. Aktywności bardziej specyficzne kulturowo mogą obejmować wizyty w muzeach i/lub atrakcjach historycznych, połączone z opowiadaniem historii w sposób promujący międzykulturowe uczenie się i wzajemną ciekawość.

Wykorzystywanie w zajęciach szkolnych oraz pozaszkolnych takich elementów kreatywnych, jak eksperyment, eksploracja, wyzwanie twórcze, praca zespołowa, pomaga nastolatkom zwiększać samoświadomość, ułatwia ekspresję emocjonalną, buduje pozytywną samoocenę oraz relacje społeczne. Komunikacja poprzez sztukę czy zabawę może być również doskonałą alternatywą dla nawiązywania i podtrzymywania kontaktu z nastolatkami, które z różnych względów odmawiają werbalnego komunikowania się.

Bliskie relacje

Posiadanie pozytywnych relacji z ludźmi, takimi jak członkowie rodziny, przyjaciele i koledzy ze szkoły ma ogromny wpływ na dobrostan psychiczny nastolatków. Jest źródłem wsparcia społecznego, wzmacnia kompetencje społeczne, podnosi samoocenę, obniża objawy lęku i depresji, polepsza jakość życia. Wspiera również zdrowie fizyczne stanowiąc czynnik ochronny przed zachorowaniem, wspomaga zdrowienie a nawet wydłuża życie. Z kolei samotność wiąże się z niezdrowymi wzorami snu, wysokim ciśnieniem krwi, wzrostem poziomu hormonów stresu i osłabionym układem odpornościowym. Powoduje również gorsze samopoczucie psychiczne a często także doświadczanie cierpienia psychicznego. Badania wskazują, że duża część nastolatków odczuwa samotność, nawet jeśli utrzymują kontakty z rówieśnikami. Jest to istotna przyczyna rosnącego odsetka zaburzeń psychicznych w tej grupie wiekowej.

Zdrowe relacje interpersonalne oparte są na wzajemnym szacunku i zaufaniu, szczerości, pozytywnej komunikacji, zrozumieniu, akceptacji, życzliwości, konstruktywnym rozwiązywaniu konfliktów. Zapewniają nastolatkom towarzystwo, wspólne spędzanie czasu, wsparcie, poczucie przynależności. Sprzyjają zachowaniom prozdrowotnym i rozwojowym. Z kolei w niezdrowych relacjach występuje

brak równowagi sił, polegający na stosowaniu presji, wzbudzaniu zależności, destruktywnym stylu komunikowania się, pomniejszaniu znaczenia i wartości drugiej osoby. Może dochodzić do nadużyć różnego rodzaju oraz stosowania przemocy fizycznej, emocjonalnej lub seksualnej.

Chociaż w okresie dojrzewania kluczowe stają się interakcje nastolatka z grupą rówieśniczą, rodzice i opiekunowie nadal odgrywają istotną rolę w jego życiu. Pomagają mu kształtować samokontrolę, plany na przyszłość, wartości moralne i społeczne oraz szerszy pogląd na świat. Zwykle stanowią również źródło wsparcia emocjonalnego oraz poczucia bezpieczeństwa. W określonych okolicznościach mogą pełnić funkcję autorytetu, mentora, który pozytywnie wspomaga rozwój młodego człowieka. Dorośli mogą również modelować pozytywne relacje społeczne, a także przekazywać nastolatkom wiedzę o czynnikach istotnych dla nawiązywania i utrzymywania relacji, takich jak: empatia, poszukiwanie podobieństwa do innych, pozytywna mowa ciała (m.in. uśmiech, kontakt wzrokowy), otwartość na nowe doświadczenia (np. sport, hobby), asertywność i konstruktywne rozwiązywanie konfliktów, współpraca, umiejętność słuchania, okazywanie zainteresowania, poczucie humoru.

Radzenie sobie ze stresem

Stres to relacja między człowiekiem a otoczeniem, która jest postrzegana jako obciążająca i wymagająca podjęcia działań zaradczych. Stres jest nieodłącznym elementem ludzkiego doświadczenia, odpowiedzią na życiowe wymagania. Chociaż towarzyszy osobom w każdym wieku, specyfika okresu dojrzewania sprawia, że nastolatki mogą być w jego obliczu bezradne. Jest to spowodowane między innymi nierównowagą hormonalną, przejściem od zależności wobec rodziców do poszukiwania własnej niezależności i tożsamości, silną potrzebą akceptacji ze strony rówieśników. Stres może być czynnikiem mobilizującym do działania, jednak kiedy występuje przewlekłe, w dużym natężeniu, albo wiąże się z destrukcyjnymi metodami radzenia sobie, może prowadzić do wycofania, agresji i autoagresji, pogorszenia wyników w nauce, rozwoju zaburzeń lękowych, depresyjnych, zaburzeń snu, nadużywania substancji psychoaktywnych, rozwoju symptomów i chorób somatycznych.

Badania wskazują, że wiele nastolatków czuje się przeciążonych stresem. Postrzega wymagania (realne lub wyobrażone) stawiane przez otoczenie jako przekraczające możliwości sprostania im. Ponadto nastolatki zmagają się z negatywnym myśleniem na swój temat, obawami dotyczącymi wyglądu zewnętrznego i atrakcyjności, trudnościami w relacjach z rówieśnikami. Jeśli do tego dołączą się wydarzenia stresowe wykraczające poza typowe dla tego wieku (np. rozwód rodziców, śmierć bliskiej osoby, niebezpieczne środowisko życia, przeprowadzka), może przerodzić się w kryzys psychiczny, który wymaga szczególnej interwencji ze strony dorosłych.

Konstruktywne metody radzenia sobie ze stresem wspierają zdrowie, rozwój i dobre samopoczucie nastolatka. Należą do nich m.in. umiejętność regulowania własnych emocji, utrzymywanie pozytywnych relacji społecznych, aktywność fizyczna, techniki relaksacyjne i medytacyjne, zarządzanie czasem, asertywność, pozytywne myślenie. Metody destrukcyjne mogą przynieść korzyść krótkoterminową, jednak w dłuższej perspektywie są niekorzystne i mogą pogłębiać wcześniejsze problemy. Należą do nich m.in.: unikanie problemu, nadużywanie substancji psychoaktywnych, agresja i przemoc, izolacja społeczna, nadużywanie mediów społecznościowych. Dorośli mogą pomóc nastolatkom w radzeniu sobie ze stresem poprzez: gotowość do słuchania, wspieranie emocjonalne, modelowanie zdrowego radzenia sobie, modelowanie i wspieranie umiejętności samoregulacji emocji, asystę przy samodzielnym rozwiązywaniu problemów przez nastolatki, promowania umiejętności bezpiecznego korzystania z mediów.

Promowanie dobrostanu psychicznego

Wzmacnianie dobrostanu psychicznego jest działaniem proaktywnym i zapobiegawczym dla rozwoju i nasilenia zaburzeń psychicznych oraz somatycznych. Osoba świadoma jakie czynniki wspierają dobre samopoczucie, ma szansę rozwijać prozdrowotny styl życia, pewność siebie, otwarcie i konstruktywnie wyrażać swoje emocje, budować pozytywne i głębokie relacje społeczne oraz stosować efektywne strategie

radzenia sobie z przeciwnościami losu i stresem. Młodzież potrzebuje wsparcia dorosłych, aby uczyć się, jak wspierać swój psychiczny dobrostan. Służy temu edukacja prozdrowotna, modelowanie społeczne oraz stwarzanie środowiska, które obiektywnie sprzyja dobrostanowi. Przydatne jest wskazywanie praktycznych zastosowań przekazywanej wiedzy i kształtowanie praktycznych umiejętności, a także odwoływanie się do wartości cenionych przez młodzież. Istotną kwestię jest również zauważanie i szanowanie różnic, na przykład płciowych czy kulturowych.

Kluczowe czynniki wspierające dobrostan psychiczny młodzieży:

- aktywność fizyczna
- zdrowa dieta
- ekspresja emocjonalna
- sen i odpoczynek
- zabawa i kreatywność
- bliskie relacje społeczne
- radzenie sobie ze stresem



Kryzys psychiczny

Charakterystyka zjawiska

Kryzys psychiczny to stan załamania emocjonalnego lub psychicznego. Może wystąpić w odpowiedzi na nagłe wydarzenie, trudną sytuację życiową, stresującą sytuację lub istotną trudność. Wiąże się z postrzeganiem tego zdarzenia lub sytuacji jako niemożliwej do wytrzymania, przekraczającej posiadane zasoby i mechanizmy radzenia sobie. Wywołuje stan podwyższonego napięcia i niepokoju, niezdolność do normalnego funkcjonowania. Wymaga podjęcia istotnych rozstrzygnięć lub zmian życiowych.

W kryzysie psychicznym kluczowe znaczenie ma subiektywne postrzeganie danej sytuacji czy trudności jako krytycznej. To dlatego różne osoby mogą inaczej reagować w podobnej sytuacji. Również ta sama osoba w danej sytuacji może przeżywać kryzys psychiczny, chociaż w innych, na pozór podobnych sytuacjach radziła sobie dobrze. Wpływ na radzenie sobie z trudnościami ma wpływ wiele czynników, zarówno indywidualnych (np. odporność psychiczna, wcześniejsze doświadczenia, wiedza i umiejętności, cechy osobowości), jak i kontekstowych (np. środowisko życia, poziom wsparcia społecznego, status społeczny i materialny), a także wynikających z samego wydarzenia czy sytuacji (np. czas trwania, zagrożenie istotnych wartości życiowych). **Kryzys psychiczny jako reakcja na określony bodziec ma z natury charakter ostry i utrzymuje się do 6-8 tygodni, jednak nieskuteczne radzenie sobie może doprowadzić do przejścia kryzysu w stan chroniczny.**

Kryzys psychiczny może być spowodowany konkretnym zdarzeniem, ale również utrzymującą się w czasie, trudną sytuacją. **Odnosi się do czasowo pogorszonego funkcjonowania i cierpienia psychicznego.** W okresie dojrzewania źródłem kryzysu może być poważny konflikt z rówieśnikami, wykluczenie z grupy rówieśniczej, zerwanie relacji romantycznej lub przyjacielskiej, izolacja społeczna – co miało miejsce w okresie pandemii Covid-19, ale dotyczy również na przykład nastolatków ciężko chorujących. Przyczyną może być porażka w ważnym dla nastolatka obszarze aktywności, np. na egzaminie, zawodach sportowych, podczas występu publicznego. Podobnie, nagła niekorzystna zmiana życiowa, jak diagnoza poważnej choroby, rozwód rodziców, przeprowadzka.

Kryzys psychiczny może również rozwinąć się na skutek doznanej traumy psychicznej. Jednocześnie niektóre kryzysy wywołane tzw. stresorami traumatycznymi, mogą skutkować traumą. Dotyczy to zdarzeń zagrażających zdrowiu i życiu, w których osoba doświadcza ekstremalnie silnych emocji negatywnych, takich jak lęk, przerażenie, bezradność. Ma to miejsce w czasie katastroficznych zdarzeń (np. wypadek samochodowy, klęska żywiołowa, napaść) oraz ekstremalnie trudnych warunków utrzymujących się w czasie (np. wojna, przemoc fizyczna, emocjonalna, seksualna, zaniedbanie). **Trauma nie jest tożsama z kryzysem i oznacza poważny, trwale zmieniony, utrzymujący się nieprzerwanie stan emocjonalny oraz psychiczny, wpływający na całokształt funkcjonowania jednostki.** Powstaje

pod wpływem przeżycia traumatycznego, czyli zagrażającego zdrowiu i życiu. Powinna być leczona, na przykład za pomocą psychoterapii, często wymaga również stosowania farmakoterapii.

Kryzysy sytuacyjne zdarzają się wielu ludziom, natomiast absolutnie wszyscy doświadczają kryzysów rozwojowych. Wynikają one z przechodzenia do kolejnej fazy rozwojowej i wiążą się z koniecznością poradzenia sobie z typowymi dla danej fazy wyzwaniami i konfliktami. Wymagają zmiany dotychczasowego sposobu funkcjonowania, dlatego budzą silne emocje oraz opór. Wejście w okres dojrzewania wyzwala **kryzys adolescencji, w którym zadaniem rozwojowym jest rozwiązanie wewnętrznego konfliktu pomiędzy utrwaloną a rozproszoną tożsamością i ukształtowanie własnego zintegrowanego**

Dynamika kryzysu

Przebieg kryzysu psychicznego może się nieznacznie różnić u poszczególnych osób, jednak zasadniczo wiąże się z określoną fazowością, co zostało przedstawione poniżej:

- faza konfrontacji ze zdarzeniem wywołującym kryzys – może towarzyszyć jej szok psychiczny, zaprzeczanie, pobudzenie psychofizyczne, chaos w myśleniu, mówieniu i działaniu; osoba próbuje poradzić sobie z sytuacją znanymi i skutecznymi do tej pory sposobami, jednak okazują się one niewystarczające;
- faza wzrostu napięcia emocjonalnego i niepokoju – osoba nabiera przekonania, że trudności jakich doświadcza są ponad jej siły, że sobie z nimi nie poradzi; pojawia się poczucie bezradności, utraty kontroli, obniżenie poczucia własnej wartości; jeśli na tym etapie

Ja, indywidualnej tożsamości, co wiąże się z coraz większą niezależnością i kontrolą.

- **Stres** – relacja między człowiekiem a otoczeniem postrzegana jako obciążająca i wymagająca podjęcia działań zaradczych, stanowiąca nieodłączny element ludzkiego doświadczenia;
- **Krytyczne wydarzenie życiowe** – nagle, nadzwyczajne i nieoczekiwane wydarzenie stanowiące wyzwanie dla zdolności adaptacyjnych człowieka i wywołujące silną reakcję emocjonalną;
- **Kryzys psychiczny** – stan załamania emocjonalnego lub psychicznego, wywołujący cierpienie psychiczne i czasowo pogarszający funkcjonowanie;
- **Trauma psychiczna** – poważny, trwale zmieniony, utrzymujący się stan emocjonalny oraz psychiczny, wpływający na całokształt funkcjonowania jednostki.

osoba nie otrzyma wsparcia lub nie ostatecznie sama nie przezwycięży kryzysu, przechodzi on w stan chroniczny;

- faza mobilizacji – napięcie osiąga punkt kulminacyjny, ponieważ sam kryzys jak i jego konsekwencje trwają w sposób dokuczliwy; następuje uruchomienie wszystkich zasobów psychicznych, aby poszukać nowych rozwiązań i przezwyciężyć trudności, pojawia się również większa otwartość na pomoc z zewnątrz; jeśli osoba otrzyma skuteczne wsparcie i/lub uruchomi nowe, skuteczne sposoby radzenia sobie, następuje przezwyciężenie kryzysu i powrót do sprawnego funkcjonowania, poprawa samopoczucia i jakości życia. *Jeśli osoba nie wypracuje nowych, skutecznych strategii adaptacyjnych następuje faza dekompensacji* – ponieważ osoba nie jest w stanie wytrzymać dłużej napięcia, następuje załamanie się jej

zdolności adaptacyjnych; pojawiają się zniekształcenia procesów poznawczych (np. problemy z koncentracją, pamięcią, podejmowaniem decyzji, myślenie urojeniowe), wewnętrzna dezorganizacja (np. sprzeczne emocje) i chaos, utrata sensu życia, pogorszenia samopoczucia fizycznego; stan ten może prowadzić do rozwoju zaburzeń i chorób psychicznych oraz somatycznych, do nadużywania substancji psychoaktywnych, aktów agresji i autoagresji, prób samobójczych; bezwzględnie potrzebna jest pomoc specjalistyczna – psychologiczna, psychiatryczna, czasem medyczna oraz wsparcie społeczne.

Symptomy kryzysu

Niektóre kryzysy psychiczne mają swoje oczywiste źródło i mogą być szybko zauważone przez osoby z otoczenia. Sprzyja temu ostra reakcja psychiczna, która znajduje wyraz w zewnętrznym funkcjonowaniu nastolatka. Jednak nie wszystkie nastolatki mają ekspresyjną naturę i manifestują swoje samopoczucie w relacji z otoczeniem. Niektóre próbują zmagać się z trudnościami samodzielnie, a nawet udawać przed innymi, że wszystko jest u nich w porządku. Może to wynikać z chęci utrzymania pozytywnej autoprezentacji, obawy o reakcje otoczenia i odrzucenie, a nawet z chęci chronienia innych przed zmartwieniami (np. rodziców), zwłaszcza gdy nastolatek postrzega ich jako podobnie obciążonych psychicznie. Ponadto nie wszystkie kryzysy mają swoje zewnętrzne źródło, dlatego otoczenie może nawet nie domyślać się, że nastolatek zmagają się z trudnymi do przezwyciężenia stanami. Podstawową kwestią, która powinna zwracać uwagę jest nagła zmiana w dotychczasowym funkcjonowaniu nastolatka. Może ona dotyczyć: nastroju (np. obecność smutku,

apatii, irytacji, drażliwości, wybuchowości), zachowania (np. wycofywanie się, unikanie kontaktu, płacz, agresja, autoagresja, impulsywność, zachowania ryzykowne), wyglądu zewnętrznego (np. zaniedbanie higieny osobistej, utrata zainteresowania wyglądem), aktywności szkolnej (np. odmowa chodzenia do szkoły, wagary, obniżenie zdolności poznawczych, spadek osiągnięć), snu (np. bezsenność, koszmary senne, częste wybudzanie się ze snu, senność w ciągu dnia), apetytu (np. ograniczanie, odmowa jedzenia lub przejadanie się). Niektóre zmiany w funkcjonowaniu nastolatka pod wpływem kryzysu psychicznego mogą być słabo zauważalne albo nieujawniane na zewnątrz. Należą do nich na przykład: utrata zainteresowania zajęciami, które wcześniej sprawiały przyjemność, niski poziom energii, myśli lub zamiary samobójcze.

Świat wewnętrznych przeżyć nastolatka w kryzysie psychicznym jest pełen chaosu i cierpienia. W obszarze emocjonalnym dominują takie emocje, jak: niepokój, lęk, panika, niepewność. Towarzyszy im poczucie straty, beznadziejności, osamotnienia, braku celu, czasem poczucie winy, odrętwienie emocjonalne. W niektórych okolicznościach, kiedy określony jest sprawca lub sprawcy kryzysu, może pojawić się u nastolatka nienawiść oraz myśli o zemście. Na płaszczyźnie poznawczej dominują problemy z koncentracją, podejmowaniem decyzji, natrętne myśli dotyczące kryzysowej sytuacji, zwiększony poziom czujności, zamartwianie się, obwinianie siebie i innych. Na kryzys psychiczny reaguje również ciało nastolatka produkując symptomy funkcjonalne, takie jak na przykład kołatanie serca, bóle w klatce piersiowej, problemy z oddychaniem, drżenie mięśni, bóle mięśni i stawów, bóle i zawroty głowy, bóle brzucha, problemy z trawieniem, osłabienie i zmęczenie, bóle pleców, nadmierna potliwość.

Wskazówki dla dorosłych, jak reagować na emocjonalne symptomy kryzysu u młodzieży:

- zaprzeczanie, odmowa przyjmowania informacji, minimalizowanie zagrożenia – przekazuj jasne, spójne informacje z kilku zaufanych źródeł;
- niepewność – przekaz fakty, określ informacje, których brakuje i wyjaśnij w jaki sposób będą pozyskiwane;
- niepokój, strach, przerażenie – akceptuj, udziel wsparcia emocjonalnego, trafnie definiuj zagrożenie, ale jednocześnie stosuj komunikaty pozwalające zachować nadzieję;
- beznadziejność, bezradność – wzmacniaj postawę proaktywną, podejmowanie działań zmierzających do przezwyciężenia kryzysu, również symbolicznych (np. zawieszenie flagi, oddanie krwi), inicjuj sytuacje sprzyjające otrzymywaniu wsparcia społecznego
- symptomy lęku i depresji – zachęcaj do kontaktu ze specjalistą (psychologiem, psychiatrą), pozostawaj w kontakcie z rodzicami/opiekunami w celu monitorowania stanu psychicznego nastolatka

Długoterminowe konsekwencje krytycznych wydarzeń życiowych

Krytyczne wydarzenie życiowe to nagłe, nadzwyczajne i nieoczekiwane wydarzenie, które stanowi wyzwanie dla zdolności adaptacyjnych człowieka, wywołuje silną reakcję emocjonalną i konieczność ponownego dostosowania własnych działań do wymogów środowiska. Tego typu zdarzenia wywołują kryzys psychiczny i stanowią punkt zwrotny w życiu jednostki. W perspektywie długoterminowej prowadzą do jednej z trzech opcji: powrót do poziomu funkcjonowania sprzed kryzysu, dysfunkcja psychiczna i/lub fizyczna, wzrost psychiczny.

Powrót do przedkryzysowego poziomu funkcjonowania jest możliwa, kiedy jednostka uruchomi skuteczne metody zaradcze i samodzielnie lub przy wsparciu innych przezwycięży kryzys. Jeśli to się nie

uda, dochodzi do dezorganizacji stanu psychicznego i pojawiają się symptomy zaburzeń psychicznych. Do najczęstszych zaburzeń należą:

- zaburzenia adaptacyjne – charakteryzują się obecnością obniżonego nastroju, niepokoju, drażliwością, czasem wybuchami gniewu, podejmowaniem zachowań nierozsądnych lub antyspołecznych, zanikiem motywacji, ograniczoną zdolnością do wykonywania codziennych czynności, bezsensownością,
- zaburzenia lękowe – wiążą się ze stałym uczuciem podenerwowania, niepokoju, bezradności, zagrożenia, trudnościami w koncentracji, zamartwianiem się, napięciem mięśniowym, drżeniem, poceniem się, zawrotami głowy, szybkim biciem serca,

- zaburzenia depresyjne – manifestują się obniżonym poziomem nastroju, ciągłym uczuciem przygnębienia, nadmiernym pesymizmem, nieuzasadnionym poczuciem winy, spadkiem energii życiowej,
- zespół stresu pourazowego – obejmuje takie objawy, jak niekontrolowane wspomnienia związane ze zdarzeniem, koszmary senne, wtargnięcia, czyli gwałtowne pojawianie się mentalnych obrazów dotyczących zdarzenia, unikanie rozmów, skojarzeń na temat zdarzenia, miejsc, które je przypominają, izolacja społeczna, drażliwość, obniżony nastrój, utrata zainteresowań, obwinianie się, nadmierna czujność, zwiększona reaktywność, problemy z koncentracją, problemy ze snem, wyczerpanie fizyczne i psychiczne

Inne poważne konsekwencje zdarzeń krytycznych i towarzyszących im kryzysów psychicznych to zaburzenia psychotyczne (zdezorganizowane postrzeganie, myślenie, mowa i zachowanie, spłylenie emocji i motywacji), uzależnienia od środków psychoaktywnych (leki uspokajające i nasenne, narkotyki, alkohol) oraz zaburzenia somatyzacyjne (objawy fizyczne, których nie można wytłumaczyć żadną chorobą somatyczną). Zaburzenia i choroby psychiczne nie tylko pogarszają

samopoczucie psychiczne, często stanowią również czynnik ryzyka izolacji społecznej czy niskiego statusu społeczno-ekonomicznego. Ograniczają również sprawność uczenia się, zdobywania zawodu, zakładania rodziny oraz ogólny rozwój osobisty. Wszystkie opisane powyżej zaburzenia bezwzględnie wymagają specjalistycznej diagnozy oraz leczenia psychoterapeutycznego, często również farmakologicznego. Osoba cierpiąca na nie potrzebuje ponadto wsparcia psychicznego i warunków życiowych sprzyjających powrotowi do zdrowia.

Skuteczne poradzenie sobie z kryzysem psychicznym zależy od wielu czynników, zarówno osobistych, społecznych, środowiskowych, jak i związanych z samym wydarzeniem krytycznym. Może ono skutkować pokryzysowy wzrostem psychicznym, czyli lepszym poziomem funkcjonowania niż przez kryzysem. Manifestuje się to m.in. w takich aspektach jak wzrost samoświadomości i dojrzałości psychicznej, zwiększona odporność psychiczna, wyższa samoocena, lepsza umiejętność radzenia sobie z wyzwaniami, wzrost empatii i zrozumienia dla innych, większe docenianie życia, czasem odkrycie nowego sensu życia, rozwój relacji interpersonalnych, wzmocnienie postawy prozdrowotnej.

Pomoc dla nastolatków w kryzysie psychicznym

Najbardziej specyficzną i wszechstronną formą pomocy dla osób w kryzysie jest interwencja kryzysowa. Jest to szereg interdyscyplinarnych, profesjonalnych, celowych i skoordynowanych działań mających na celu pomóc osobie w kryzysie odzyskać równowagę wewnętrzną i poczucie sprawczości oraz rozwiązać problemy stanowiące konsekwencje krytycznego wydarzenia życiowego. Kluczowe jest bazowanie na zasobach posiadanych przez osobę w kryzysie, jej otoczenie społeczne oraz osoby i instytucje wspierające. Interwencja kryzysowa

może obejmować pomoc psychologiczną, medyczną, prawną, socjalną, materialną, organizacyjną. Ma charakter etapowy, a mianowicie: stabilizowanie (stanu emocjonalnego i psychicznego, zaspokojenie podstawowych potrzeb życiowych), informowanie (na temat możliwości konkretnych działań, uzyskania wsparcia), mobilizowanie (do przetrwania sytuacji, podjęcia działań zaradczych), normalizowanie (stopniowy powrót do normalnego trybu życia).

Osoby w kryzysie charakteryzuje zmieniony stan psychiczny i emocjonalny, co wpływa między innymi na zdolność do nawiązania kontaktu z innymi oraz przetwarzanie treści komunikatów. Wewnętrzny chaos, pobudzenie psychiczne i lęk mogą być złagodzone przez stały dostęp do informacji, dlatego należy udzielać ich osobie w kryzysie na bieżąco. Występuje tendencja do upraszczania przekazów, ponieważ osoba ma tendencję do wybiórczego odbierania przekazu, specyficznego interpretowania go, opierania się na schematach myślowych, może mieć trudności w logicznym myśleniu i podejmowaniu decyzji. Nasila się skłonność do trzymania się utrwalonych schematów myślowych, trzymania się dotychczasowych przekonań. Ich zmiana może być trudna, dlatego pomocne w promowaniu nowych rozwiązań jest odwoływanie się do sprawdzonych, wiarygodnych źródeł. Niepokój wzmacnia potrzebę poszukiwania informacji, co zwiększa ryzyko przekazów niespójnych, a nawet nieprawdziwych. Taka sytuacja nasila napięcie psychofizyczne, dlatego pomocne jest bazowanie na informacjach, które są podobne w niezależnych od siebie źródłach.

Wskazówki dotyczące przekazywania informacji nastolatкови w kryzysie psychicznym:

- informacje powinny być przekazane na bieżąco (tak szybko, jak to możliwe)
- informacje powinny być proste (konkretne, bezpośrednie)
- informacje powinny być wiarygodne (odwoływać się do sprawdzonych źródeł)
- informacje powinny być spójne (potwierdzone przez różne źródła)

Pierwsza pomoc psychologiczna jest doraźną formą wsparcia, która powinna być zastosowana w trakcie krytycznego zdarzenia życiowego lub bezpośrednio po nim. Może również posłużyć nastolatкови doświadczającemu kryzysu psychicznego. Ma na celu wstępną

stabilizację psychiki i emocji, możliwość odreagowania napięcia psychicznego oraz zwiększenie poczucia bezpieczeństwa psychicznego. Może być udzielana przez każdą osobę, niezależnie od posiadanych przez nią formalnych kompetencji psychologicznych. W wielu przypadkach udzielenie pierwszej pomocy psychologicznej jest wstępem do kolejnych, bardziej specjalistycznych i profesjonalnych oddziaływań psychologicznych lub medycznych.

Wskazówki dotyczące udzielania pierwszej pomocy psychologicznej nastolatкови w kryzysie:

- akceptuj obecność emocji
- okaż zrozumienie dla reakcji nastolatka
- zaproponuj doraźną pomoc (np. szklankę wody, instrukcję jak uspokoić oddech)
- „połącz” nastolatka z innymi osobami (rodziną, adekwatnymi specjalistami, grupą rówieśniczą)

Wsparcie społeczne to pomoc okazywana osobie w kryzysie przez innych ludzi, zarówno najbliższych, jak i zupełnie wcześniej nieznaną. Polega na okazywaniu troski, współczucia, życzliwym towarzyszeniu, podtrzymywaniu na duchu, udzielaniu potrzebnych informacji, świadczeniu bezinteresownej pomocy rzeczowej lub związanej z poświęceniem czasu, wyświadczeniem przysługi. Nastolatek doświadczający kryzysu potrzebuje zarówno wsparcia społecznego ze strony dorosłych, jak i rówieśników. W tym okresie życia poczucie przynależności do grupy i akceptacji jest szczególnie istotne i samo w sobie ma charakter wspierający.

Psychoterapia jest świadomym i celowym stosowaniem metod psychologicznych do poprawy stanu psychicznego i funkcjonowania osoby, która z niej korzysta, ale również do wspierania tej

osoby we wprowadzaniu konkretnych, konstruktywnych zmian w swoim życiu. Nastolatek może potrzebować psychoterapii, jeśli nie udało mu się konstruktywnie sprostać wyzwaniom związanym z kryzysem psychicznym i rozwinęły się u niego symptomy zaburzeń psychicznych, ujawniła się choroba psychiczna, albo zмага się z traumą psychiczną czy trudnymi doświadczeniami z przeszłości. Ponieważ psychoterapia ma charakter rozwojowy, może pomóc nastolatkowi przejść kryzys okresu dojrzewania.

Wspieranie dobrostanu psychicznego młodzieży w kryzysie uchodźczym

Specyfika sytuacji uchodźczej

Różne aspekty powodują, że ludzie opuszczają kraj: wojny, zmiany sił politycznych, trudności gospodarcze, brak możliwości edukacji i rozwoju, narażenie na przemoc, ubóstwo i prześladowania. Jednocześnie opuszczenie własnego kraju w charakterze uchodźcy to także sytuacja potencjalnego zagrożenia życia, narażenia na niebezpieczeństwo i braku podstawowych środków do życia. Stanowi to ogromne wyzwanie dla dobrostanu psychicznego, zwłaszcza młodych ludzi, którzy nie osiągnęli jeszcze wystarczającej dojrzałości i odporności psychicznej.

Przykładowo, ze względu na swój humanitarny charakter zbiorowe schroniska dla uchodźców rzadko oferują na miejscu włączającą, zorientowaną na zasoby współpracę edukacyjną i psychologiczną dla uchodźców. Opieka medyczna i fizyczna w obiekcie zakwaterowania jest wyraźnie na pierwszym planie. Z drugiej strony polityki i programy skupiające się na integracji często nie uwzględniają pluralizmu i różnorodności, promując asymilacyjny, jednojęzyczny program. Nie tylko ignoruje się w ten sposób bogactwo kulturowe i językowe obecne w populacjach uchodźców, ale także niewłaściwie przygotowuje ich do osiągnięcia sukcesu w swoich społecznościach i nie uwzględnia napięć, które pojawiają się w związku z tożsamością kulturową, płcią oraz statusem społecznym i imigracyjnym. Uchodźcom brakuje

niezbędnych umiejętności materialnych i kulturowych, aby w pełni i niezależnie funkcjonować w społeczeństwie przyjmującym. Inne problemy, z jakimi borykają się uchodźcy, obejmują ubogie warunki życia, rasizm i wykluczenie, napięcia między populacją przyjmującą a uchodźcami, problemy związane z izolacją społeczną i możliwą deportacją. Niezdolność do skutecznego komunikowania się i poruszania się w relacjach społecznych może również przyczyniać się do wykluczenia społecznego, wpływając na dobrostan psychiczny jednostki, możliwości społeczno-ekonomiczne, zdrowie i ogólną jakość życia.

Najpoważniejsze problemy młodych uchodźców

Dla młodych ukraińskich uchodźców wojennych w Europie adaptacja społeczna i kulturowa powoduje, że koncentrują się na najpilniejszych kwestiach utrzymania. Obecnie są zanurzeni w obcym środowisku językowym i kulturowym. Osoby te uczą się lub nabywają języków obcych, ale proces ten jeszcze bardziej uszczupla ich zaawansowane zdolności rozumienia i tworzenia złożonych znaczeń w nowej rzeczywistości społecznej i kulturowej, w której się znajdują. Problemem jest symbolizacja własnych doświadczeń i odtworzenie własnej tożsamości, niezbędne do integracji społeczno-psychologicznej. Osoby te potrzebują narzędzi pedagogicznych, aby skutecznie symbolizować

swoją sytuację w sposób kontekstualizowany kulturowo. Niskie kompetencje językowe utrudniają zrozumienie odmiennej kulturowo rzeczywistości. Szkoła jest często pierwszą instytucją, która identyfikuje problem rodziny i podejmuje interakcję z nim. Dzieje się tak nawet wtedy, gdy konkretny problem dotyczy np. zdrowia psychicznego, przemocy w rodzinie lub trudności w dostępie do świadczeń opieki zdrowotnej.

Do najważniejszych problemów młodych ludzi związanych z uchodźcami należą:

- kwestionowanie rodzimej kultury i tożsamości – prowadzi do separacji i niechęci do podejmowania wysiłków integracyjnych. Dlatego też dyskutując o integracji, warto pamiętać, że uda się ona tylko dzięki kulturze. Kultura oswaja i wzmacnia proces enkultracji, czyli stopniowego wrastania jednostki w kulturę otaczającego społeczeństwa. Jest to niezbędny, najlepszy i najskuteczniejszy mechanizm psychologicznej adaptacji młodych migrantów i migrantek do nowego środowiska;
- narażenie na różne formy przemocy lub dyskryminacji motywowanej uprzedzeniami – wiele osób może stać się również ofiarami dyskryminacji z powodów innych niż pochodzenie narodowe lub etniczne, takich jak rasa, religia, płeć, poziom zdolności, wiek, orientacja lub status ekonomiczny, co prowadzi do tzw. dyskryminacji wielokrotnej;
- różnice kulturowe – uchodźcy pochodzą z różnych krajów i kultur i mają własne przekonania na temat tego, co dobre i słusze. Aby zapewnić uchodźcom dostęp do pełnej integracji, należy systematycznie przekazywać im wiedzę na temat kultury, historii, praw i norm kraju przyjmującego na kursach i warsztatach;

- zły stan zdrowia psychicznego – na zdrowie psychiczne i dobrostan dzieci i nastolatków-uchodźców wpływa przede wszystkim deprywacja społeczno-ekonomiczna, dyskryminacja, rasizm, niska spójność rodziny i częste zmiany w szkołach. U dzieci oddzielonych od rodziców występuje zwiększone ryzyko wystąpienia zespołu stresu pourazowego, depresji, lęku, myśli samobójczych, zaburzeń zachowania i nadużywania substancji psychoaktywnych. Wszystkie zaburzenia psychiczne wymagają specyficznej pomocy psychoterapeutycznej;
- szybsze dorastanie – dzieci narażone na stres, m.in. z powodu wojny, szybciej dorastają. Efekt jest taki, że zmiany zachodzące w mózgu w okresie dojrzewania utrudniają naukę w przyszłości, zaburzają neuroplastyczność, czyli gotowość mózgu do przyjmowania nowych informacji.

Integracja a adaptacja

We wspieraniu dobrostanu psychicznego młodych uchodźców pomocnym podejściem jest wykorzystanie narzędzi opartych na modelu integracji kulturowej. Kultura jest istotnym narzędziem integracji i edukacji: obywatelskiej, kulturalnej i historycznej. Imigranci uczestniczący w życiu kulturalnym mają szansę na głębsze zrozumienie kontekstu, w którym żyją, lepiej radzą sobie w relacjach społecznych, a co za tym idzie, lepiej funkcjonują psychicznie. Strategia integracji kulturowej młodych imigrantów opiera się na ciekawości, zaufaniu i naturalnej potrzebie poznania nowego kontekstu kulturowego. Wymaga elastyczności i stworzenia mechanizmów pozwalających dostosować się do zmieniającej się rzeczywistości.

Model integracji zakłada, że proces interakcji pomiędzy imigrantami a społeczeństwem przyjmującym ma charakter dwustronny. Obie grupy nie tylko akceptują wspólną kulturę, ale także wnoszą do niej swój wkład. Jednocześnie, gdy ludzie z różnych cywilizacji uczą się od siebie nawzajem od różnych kultur, każda jednostka lub grupa zachowuje poczucie różnorodności kulturowej i świadomość swojego dziedzictwa kulturowego. Integracja jest procesem dynamicznym, stopniowym i długotrwałym, wymagającym wysiłku wszystkich zainteresowanych. Odbywa się w trzech różnych, ale powiązanych ze sobą wymiarach: psychologicznym, ekonomicznym i społeczno-kulturowym. Integracja implikuje pojęcie międzykulturowości, tj. wzajemnego przenikania się różnorodnych kultur, a nie współistnienia obok siebie, bez powiązań i relacji. Integracja nie oznacza jednak bezwarunkowej akceptacji wszystkich norm i zwyczajów migrantów, granicę w tym zakresie wyznacza prawo, uniwersalne wartości i prawa człowieka. Społeczności przyjmujące mają prawo wyznaczać granice, które wyznaczają normy społeczne i obowiązujące prawo, jednak warunkiem tego jest znajomość i zrozumienie kultury migrantów, a także chęć dialogu lub negocjowania określonych norm i zwyczajów. W tym kontekście kluczowa jest

edukacja obywatelska i wprowadzanie imigrantów w nową kulturę już na wczesnych etapach integracji. W warunkach krajów Europy Środkowo-Wschodniej proces integracji jest silnie powiązany ze stosunkowo wysokim poziomem jednorodności kulturowej, jednorodności etnicznej i jednorodności religijnej.

Z drugiej strony strategia asymilacji zbyt często wiąże się z utratą tożsamości kulturowej i identyfikacji oraz bezwarunkowym przyjęciem wzorców i norm społeczności przyjmującej, co często skutkuje radykalizacją i separacją migrantów.

Wskazówki, jak wspierać nastolatka w kryzysie uchodźczym:

- uwzględniać zasadę równości i równych szans na poziomie dostępnym dla mieszkańców społeczności lokalnej
- sprawić, aby kursy językowe w kraju przyjmującym były jak najbardziej powszechne i dostępne zarówno dla uczniów, jak i ich rodziców
- wyeliminować czynniki powodujące stres u nastolatka, np. syreny; nadmierny stres u rodziców (może powodować dyskomfort, ale też przemoc domową)
- sprawić, by uczęszczanie do szkoły dzieci w wieku 14+ było dla nich zasobem, a nie dodatkowym stresem
- starać się najpierw wspierać nastolatków, a potem ich uczyć

Bibliografia

1. Almeida ILL, Rego JF, Teixeira ACG, Moreira MR. Social isolation and its impact on child and adolescent development: a systematic review. *Rev Paul Pediatr.* 2021 Oct 4;40: e2020385. doi: 10.1590/1984-0462/2022/40/2020385. PMID: 34614137; PMCID: PMC8543788.
2. European Commission. Physical activity recommendations for children and adolescents. LAST UPDATED: 09 APR 2021; https://knowledge4policy.ec.europa.eu/health-promotion-knowledge-gateway/physical-activity-sedentary-behaviour-table-2a_en
3. European Commission. Food-Based Dietary Guidelines in Europe: Source Documents. LAST UPDATED: 18 JAN 2024; https://knowledge4policy.ec.europa.eu/health-promotion-knowledge-gateway/food-based-dietary-guidelines-europe-source-documents-food_en
4. Ross, David & Hinton, Rachael & Melles-Brewer, Meheret & Engel, Danielle & Zeck, Willibald & Fagan, Lucy & Herat, Joanna & Phaladi, Gogontlejang & Imbago Jacome, David & Anyona, Pauline & Sanchez, Alicia & Damji, Nazneen & Terki, Fatiha & Baltag, Valentina & Patton, George & Silverman, Avi & Fogstad, Helga & Banerjee, Anshu & Mohan, Anshu. (2020). Adolescent Well-Being: A Definition and Conceptual Framework. *Journal of Adolescent Health.* 67. 10.1016/j.jadohealth.2020.06.042.
5. Twenge JM, Haidt J, Blake AB, McAllister C, Lemon H, Le Roy A. Worldwide increases in adolescent loneliness. *J Adolesc.* 2021 Dec; 93:257-269. doi: 10.1016/j.adolescence.2021.06.006. Epub 2021 Jul 20. PMID: 34294429.
6. U.S. Department of Health and Human Services, Office of Population Affairs, Adolescent Development Explained. Washington, D.C.: US. Government Printing Office, November 2018; <https://opa.hhs.gov/sites/default/files/2021-03/adolescent-development-explained-download.pdf>



Dobrostan to ogólny stan zdrowia, szczęścia i satysfakcji z życia – zarówno w wymiarze fizycznym, jak i psychicznym.

Choć na wiele czynników wpływających na nasze samopoczucie nie mamy bezpośredniego wpływu, możemy aktywnie wspierać swój komfort i równowagę, wybierając odpowiedni styl życia.

Zadbaj o siebie i wzmocnij swój dobrostan!

Mapa Dobrostanu

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

regularnie ćwicz i ruszaj się, aby zachować zdrowie fizyczne i witalność

BLISKIE RELACJE

pielęgnuj wartościowe relacje z przyjaciółmi, rodziną i społecznością, aby zapewnić sobie wsparcie i towarzystwo

ZDROWE JEDZENIE

stosuj zbilansowaną dietę bogatą w składniki odżywcze, aby odżywić ciało i umysł

RADZENIE SOBIE ZE STRESEM

wypracuj skuteczne metody radzenia sobie ze stresem i wzmocnienia odporności psychicznej

SEN I ODPOCZYNEK

zadbaj o odpowiednią ilość snu i chwile relaksu, aby się zregenerować i odzyskać energię

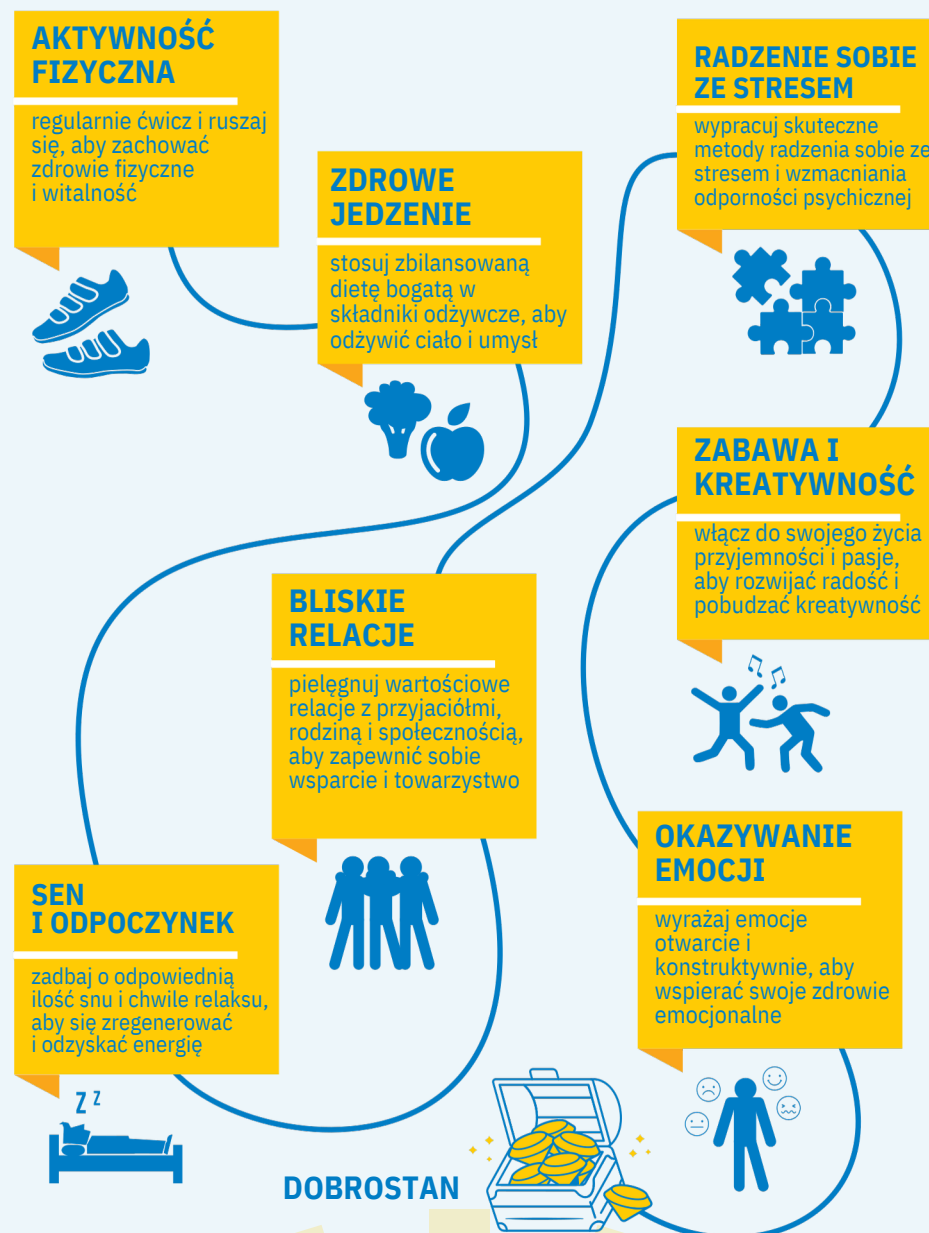
ZABAWA I KREATYWNOŚĆ

włącz do swojego życia przyjemności i pasję, aby rozwijać radość i pobudzać kreatywność

OKAZYWANIE EMOCJI

wyrażaj emocje otwarcie i konstruktywnie, aby wspierać swoje zdrowie emocjonalne

Mapa Dobrostanu



Mapa Dobrostanu

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA



ZDROWE JEDZENIE



SEN I ODPOCZYNEK



BLISKIE RELACJE



RADZENIE SOBIE ZE STRESEM



ZABAWA I KREATYWNOŚĆ



OKAZYWANIE EMOCJI



DOBROSTAN



MentUwell



wsb.edu.pl/mentuwell