

# thePresja

Niecodzienna gazeta zjazdowa



## *Presja - depresja*

**VI. Zjazd Liderów Młodzieżowych - Słok 3-7.X.2022**

## Jak ten zjazd wpłynął na mnie i moich rówieśników?

Myśle, że problem nastolatków XXI wieku polega na braku komunikacji. Wiele razy spotykałam się z próbami integracji młodzieży. Uważam, że nie jest to niemożliwe, ale sprawia to na pewno trudność. Młodzież jest w takich sytuacjach wycofana, zdystansowana i przestraszona. Zaobserwowałam u niektórych chęć bycia zaakceptowanym, przypodobania się reszcie grupy, niewychylenie się z szeregu, strach przed opinią innych rówieśników.

Każdy przyniósł ze sobą bagaż doświadczeń. Na spotkaniach poruszaliśmy bardzo ciężkie tematy o depresji, myślach samobójczych oraz o radzeniu sobie w trudnych sytuacjach. To pozwoliło nam otworzyć się na siebie na nowo, z każdym dniem łamiąc kolejne bariery. Rozmowa z drugim człowiekiem już nie sprawiała takiej trudności, jak na początku. Co więcej utwierdziła nas w przekonaniu, że możemy wzajemnie na siebie liczyć. Stworzyliśmy wspólnie ciepłą i bezpieczną atmosferę, w której każdy może wyrazić swoje zdanie na dany temat. Każdy miał zapewnione, że zostanie wysłuchany i zaakceptowany, takim jakim jest.

To wszystko głęboko mnie poruszyło, bo zdałam sobie sprawę, że jest jeszcze wiele rzeczy do naprawienia. Wspomniana wcześniej integracja kojarzyła mi się wcześniej z chatowaniem przez internet i wychodzeniem na imprezy. Opierało się to głównie na dostosowaniu do ówczesnych norm środowiska, w jakim się przebywało. Nie zawsze było to zgodne z moim kręgosłupem moralnym. Zdałam sobie sprawę, jak ogromny jest problem z asymilacją młodzieży. Dla wielu tak trywialna i podstawowa potrzeba przynależności do grupy, poczucia akceptacji została zaspokojona dopiero teraz.

**Gdybym miała w jednym zdaniu podsumować cały zjazd liderów młodzieżowych to powiedziałabym, że jest o mobilizacji do działania.**

Wykładowcy apelują do nas, adolescentów, że to my mamy wpływ na nasze życie, że powinniśmy przeciwstawiać się nękanii, być światłem w tunelu. Reagować, gdy dzieje się, gdy nikt nie dostrzega problemu. Walczymy o lepszą przyszłość.

Jesteśmy niebezpieczni, bo kto wie, jak daleko możemy zajść, gdy się wszyscy zjednoczymy.

## Ania Greta



## Żywa biblioteka

to projekt polegający na możliwości wypożyczenia tzw. „żywych książek”, czyli osób z grup postrzeganych stereotypowo, w celu rozmowy z nimi o ich życiu i zadawaniu pytań na dowolny temat. Pomysł został stworzony w Danii w Roskilde na międzynarodowym festiwalu muzycznym w 2000 roku.

Projekt ma konwencję biblioteki, w której „książkami” są ludzie z różnych grup obciążonych stereotypami, wyznawcy różnych religii, osoby o różnych odcieniach skóry, z różnym stopniem sprawności fizycznej itp. „Czytelnicy” mogą je „wypożyczyć” i porozmawiać z nimi. Nad całością wydarzenia czuwają „bibliotekarze”.

Przynajmniej po jednej edycji odbyło się już w 45 krajach na świecie.

Założeniem projektu jest edukacja, że prawa człowieka powinny być uznawane i szanowane przez innych ludzi. Celem jest wzrost świadomości na temat stereotypów i uprzedzeń, a także ich konsekwencji, promowanie tolerancji i różnorodności, czy wzrost zaangażowania na rzecz przeciwdziałania dyskryminacji.

Koordinatorem żywej biblioteki był ks. Arkadiusz Lechowski.





## Kim bylibyśmy, gdybyśmy nie akceptowali samych siebie, lub gdybyśmy nie byli akceptowani przez innych?

Miałem okazję w uczestniczyć w warsztatach z młodszym Inspektorem ds. Ochrony Praw Człowieka – **Małgorzatą Ratajczak**. Wykład rozpoczął się prostym ćwiczeniem: „odpowiedz na pytania w rubrykach”. Były to pytania typu: „czym według ciebie jest...” albo „jak myślisz, co to jest...”.

Odpowiedzi osób uczestniczących w zajęciach, w mniejszym lub większym stopniu, różniły się od siebie. Jednak niezależnie od tego, żadna z nich nie była błędna. Różnorodność odpowiedzi na zadane pytania pokazuje, jak bardzo – my ludzie – różnimy się od siebie. Jak w naszych oczach widzimy określony temat i jak się do niego odnosimy. Pomimo zróżnicowanych opinii, każdy podchodził do nich z szacunkiem. Tolerował je, nawet jeśli się z nimi nie zgadzał. Czy właśnie nie o to chodzi w dzisiejszym świecie? Może nasze poglądy różnią się od siebie, ale czy nie powinniśmy podchodzić do nich tak, jak podczas odpowiedzi na te pytania?

Współczesny świat potrafi nam nie sprzyjać. W zasadzie dzisiejsze społeczeństwo kształtuje świat, w którym żyjemy. Natomiast ten świat kształtuje właśnie to społeczeństwo. Nie wiemy czemu, często nie odpowiadamy na postawione nam pytanie: „myślę...” lub „uważam...”. Powód tkwi w tym, iż boimy się reakcji drugiego człowieka. Ludzie na inność reagują negatywnie. Podczas wykładu nikt nie bał się wypowiedzieć tych słów. Nie wstydziłyśmy się rozpocząć zdania chociażby od słowa: „sądzę”. Chociaż się nie znaliśmy, darzyliśmy siebie zaufaniem. Wiedzieliśmy bowiem, w jakim celu tutaj jesteśmy. Mamy nauczyć się bycia innymi. Bycia sobą.

Dzisiejsze problemy powinniśmy rozwiązywać z poszanowaniem odrębnej od nas osoby, jej zdania, czy problemy związane z brakiem tolerancji. To wszystko jest spowodowane tym, iż nam – ludziom – nigdy nie pozwalano zaakceptować samych siebie. Nawet jeśli bardzo tego chcieliśmy. Musieliśmy dostosować się do „zwykłości” grupy społecznej, w której przyszło nam żyć. Teraz odrębną opinię, człowieka o kolorze skóry różnym od naszego albo osobę postępującą inaczej traktujemy mową nienawiści. Dlatego, że niegdyś wobec nas także jej używano.

To uświadomiłem sobie już po zajęciach. Ja również mogę dziś powiedzieć, że „twierdzą”. Twierdzą, iż od zawsze powinniśmy akceptować samych siebie. Nie bać się, co powie nam drugi człowiek. To właściwie przez tę inność dostrzeżemy piękno zarówno w nas samych, jak i w innych. Nie zważając na to, czy są to osoby wyznające inną wiarę, o innym kolorze skóry albo innej orientacji seksualnej.

**Oliwier Orłowski**



trzy



# Wywiad z Panią Katarzyną Maciołek – Dyrektorką Regionalnego Centrum Polityki Społecznej w Łodzi



## Co znaczą te tajemnicze literki: RCPS?

Tajemnicze literki to nazwa naszej instytucji Regionalne Centrum Polityki Społecznej. Na uwagę zasługuje nasze logo, zauważcie trzy niebieskie ludziki w grupie wspierają czwartego odłączonego. Nie pozwalamy by ktoś został sam. Logo towarzyszy nam od wielu, wielu lat.

## Co tak naprawdę robicie?

Wspieramy grupy osób najbardziej potrzebujące. Te, których życie nie toczy się łatwo. Są to dzieci porzucone przez rodziców, osoby bezdomne, niepełnosprawne, starsze, uzależnione, wymagające wsparcia w kryzysie. Pomoc ta nie jest bezpośrednia, my wspieramy grupy zawodowe, szkolimy pracowników, którzy dalej udzielają bezpośredniej pomocy najbardziej potrzebującym.

## Jak Pani rozumie hasło „Pomagamy Pomagać”?

Pomagamy Pomagać to nasza misja. Stworzyliśmy ją, by w dwóch prostych słowach wyrazić to, co robimy dla innych. Czyli dajemy narzędzia, by wyposażyć w dalszą pomoc, która idzie w województwo. Przekazujemy wiedzę i doświadczenie, aby inni mogli świadczyć ją dalej w swoich środowiskach, codziennej pracy zawodowej. Zawsze na rzecz drugiego człowieka.

## Czy zna Pani kogoś kto cierpi na depresję? - jeśli tak - to jak sobie z tym radzi?

Oczywiście, że znam. W gronie moich przyjaciół, a także w bliskiej rodzinie miałam problem z depresją. Cieszę się, że to nie jest już temat zakazany. O tym się teraz mówi i reaguje. Najważniejsze to nie bać się mówić o swoich odczuciach, problemach, a z drugiej strony umieć słuchać innych i być zawsze w zasięgu ręki, kiedy tego potrzebują. Myślę, że najważniejsze to obserwować się wzajemnie i reagować. **Najgorsza jest obojętność.**

## A Pani co robi, gdy ma akurat gorszy moment?

Nie uwierzycie... wrywanie chwastów w ogródku. Gdy zabraknie ich w moim ogródku, jadę do mamy i pracuję aż do momentu, kiedy zaczną boleć mnie ręce. A gdy nie ma chwastów, idę do swojego syna - Wiktora i proszę, żeby zagrał mi coś fajnego na gitarze. Lubi metal.

## Czy jest jakaś szansa, żeby taki Zjazd Liderów odbywał się częściej?

Zjazdy Liderów Młodzieżowych to wspaniałe działania kompleksowe, wspierające i niestety kosztowne. Staramy się tak planować finanse, by każda grupa, do której kierujemy swoją ofertę, mogła z nich skorzystać. Pamiętajcie, że uwielbiamy ludzi i to właśnie nasza pasja. Dla Was mam jeszcze bezpłatny telefon wsparcia, pod którym możecie zawsze się wygadać i uzyskać pomoc od specjalistów, możecie też do nich napisać. Zawsze jesteście anonimowi. Zapewniliśmy bezpłatny dostęp do punktów konsultacyjnych zajmujących się problematyką uzależnień na uczelniach wyższych, organizujemy różne imprezy, olimpiady, koncerty, w których możecie brać udział. Dajemy możliwość bezpłatnej diagnozy i terapii FASD. Oczywiście mamy też dostęp do badań, które realizują renomowane pracownie badań społecznych. Bezpłatnie możecie je wykorzystać do swoich prac lub zwyczajnie pogłębiania wiedzy.



pięć

**Dla nas każdy dzień jest ulubiony!**

# Nasza Sonda

Czy spotkałeś się z przypadkiem depresji? **Tak - 84%**

Jak jest Twoim zdaniem najczęściej przyczyna depresji?

*Stosunki rówieśnicze,  
rodzice, szkola, bullying,  
problemy w domu...*



Jak często spotykasz się z przypadkami nietolerancji wśród rówieśników?

- a. Nigdy **0%**
- b. Rzadko **24%**
- c. Często **61%**
- d. Codziennie **15%**



**Znasz mnie?**  
Pojawiam się  
w Twoim życiu znieczeka.  
Mam wiele twarzy:

smutek, przygnębienie,  
rozdrażnienie, anhedonia (utrata  
zdolności odczuwania przyjemno-  
ści), poczucie winy, lęk i niepokój,  
zaburzenia koncentracji,  
męczliwość, obniżona samoocena,  
negatywna ocena dotychczasowych  
doświadczeń, pesymizm, negatyw-  
ne ocenianie przyszłości,  
spowolnienie a niekiedy przyspie-  
szenie psychoruchowe, wyco-  
fanie społeczne, ograniczenie  
zainteresowań, utrata apetytu,  
zaburzenia snu, samouszko-  
dzenia, myśli „S”...

Uzależnienie może  
prowadzić do depresji



Depresja może  
być powikłana uzależnieniem



Czy znasz osoby, które doświadczyły/doświadczają hejtu w Internecie?

**Tak - 84%**

Czy znasz osoby, które doświadczyły/doświadczają mowy nienawiści?

**Tak - 92%**

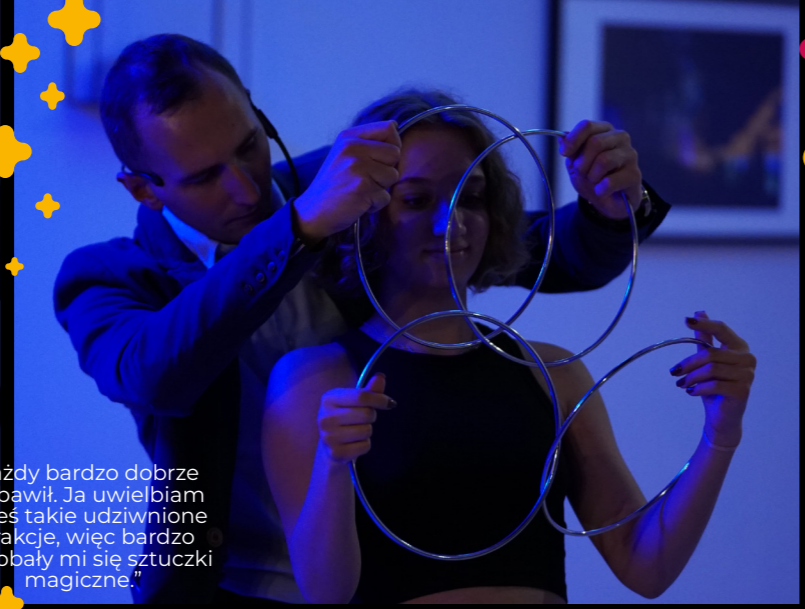
Czy znasz osoby, które miały myśli/próby S.?

**Tak - 100%**

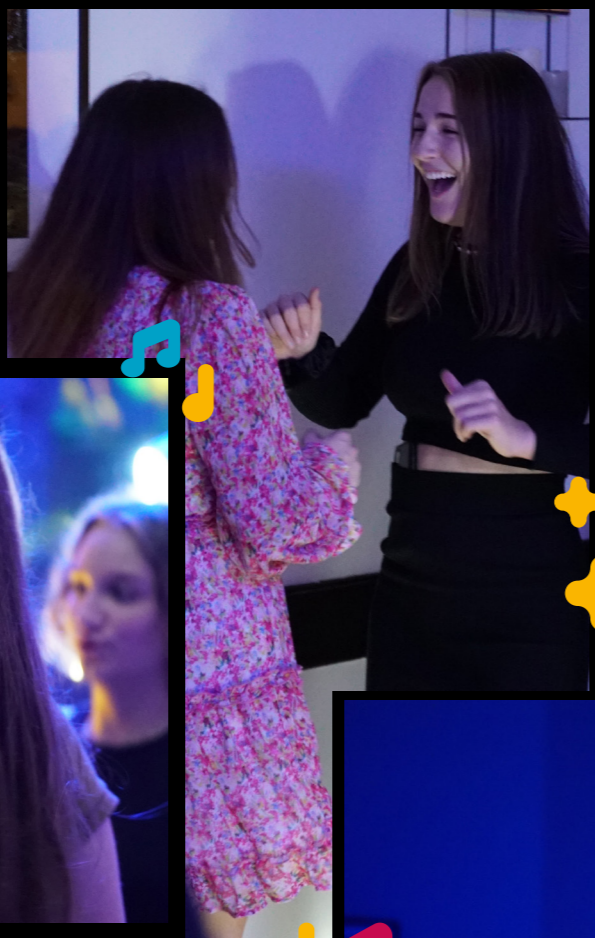
osiem



„Każdy bardzo dobrze się bawił. Ja uwielbiam jakies takie uduwionone atrakcje, więc bardzo podobały mi się sztuczki magiczne.”



Bogatsi o wiedzę z warsztatów - walczyliśmy z depresją do późnych godzin nocnych...



„Jak najbardziej było super! Didżej był bardzo aktywny, nieustannie robił jakies animacje, a wszyscy brali w tym udział...”



„Bardzo fajna energia! Super, że tak dużo osób chciało wziąć w tym udział.”



Drugiego dnia naszego VI Zjazdu Liderów Młodzieżowych odbyła się dyskoteka integracyjna, w której uczestniczyli uczniowie i uczestnicy zjazdu, jak i opiekunowie. Główną atrakcją naszej dyskoteki byłwspaniały DJ, który bawił się razem z nami. Nasza zabawa trwała od godziny 20 do ok. 2 w nocy. Było naprawdę cudownie. Uczniowie jak i nauczyciele mieli możliwość poznania się i zawierania nowych znajomości. W trakcie zabawy DJ zaprezentował nam kilka sztuczek magicznych takich jak sztuczka z pierścieniami, magiczne karty oraz latający stoliczek, wszystkie te sztuczki zrobiły na każdym ogromne wrażenie. Przy muzyce bawiła się młodzież jak i starsi uczestnicy.

**Nikola Zgierska, Julia Krysiak**

*dziewięć*



**Oliwier Orłowski**

**Dlaczego nikt nie zareagował?**

**Nikt niczego nie zauważył?**



**Gdy czujesz, że nie panujesz.**

**O depresji bez makijażu.**



**Borys Zielonka**

Każdemu chyba zdarzyło się mieć bliską sobie osobę w potrzebie. Każdy też prawdopodobnie chciał takiej osobie pomóc. Nie wiedząc jednak jak to zrobić, po wszystkim mogliśmy mieć wrażenie, że pogorszyliśmy jedynie sytuację. Problem ten podnosi wykład autorstwa Pani Magdaleny Dolskiej Topór pt. »Gdy czujesz, że nie panujesz. O depresji bez makijażu«.

Kilkukrotnie zdarzyło mi się znaleźć w wyżej wymienionej sytuacji. Miałem też wrażenie, że moja metoda pomocy przynosi skutki – okazało się jednak, że mogło być dokładnie odwrotnie. Za każdym razem, w dobrej intencji, starałem się znaleźć praktyczne rozwiązanie zaistniałej sytuacji, zasypując swojego rozmówcę radą za radą. Intencje to niestety nie wszystko. Czasem mogą doprowadzić do celu odwrotnego od założonego, a nawet i być zgubne. Sama Pani Dolska Topór przyznaje, że na początku swojej kariery podobnie obchodziła się ze swoimi klientami. Po czasie zauważyła jednak fakt słuchania przez nich jej wypowiedzi, z których następnie nic nie wynika. Jest tak z powodu braku budowania w osobie potrzebującej poczucia bliskości, tego, że jesteśmy tam dla niej i słuchamy jej. Dlatego tak istotne jest właściwe stosowanie dialogu motywacyjnego – słuchanie dla zrozumienia, nie odpowiadania, próbowanie zrozumienia całego problemu wraz z osobą zamiast dawania rad, ale także i trzymanie się pewnych budujących więz form stylistycznych, takich jak powtarzanie pewnych wypowiedzianych przez osobę kwestii, aby dać znać, że coś z tego wynieśliśmy. Słowa są nawet silniejsze niż czyny i trzeba o tym pamiętać.

Interesujące, prawda? Jest to bardzo praktyczna porada, przydatna nawet nie tylko w przypadku ludzi cierpiących na depresję, ale wszystkich. Wykład ten wziął wszystko to, co dotychczas wiedziałem o pomaganiu, a następnie wyrzucił to do kosza na śmieci. Prawda, zacząłem wątpić we wszystko, co wcześniej mówiłem i robiłem. Fakt, przeżyłem przez niego lekki kryzys, zdając sobie sprawę z błędnego rozumowania zagadnienia od samych jego korzeni, ale był to pierwszy krok w stronę do szerzenia przeze mnie realnego wsparcia i to dokładnie dlatego uważam, że każdy powinien go wysłuchać.

Widzę natomiast, dlaczego nie każdy przybyły mógł z takim optymizmem podejść do tego właśnie zagadnienia. Dzieje się tak z jednego prostego powodu – wszyscy przyjechali tu, chcąc poszerzyć swój bagaż informacji w indywidualnie wybranym kierunku, mówiącym nie tylko o tym, jak obchodzić się w rozmowie z osobą cierpiącą, ale, na przykład, mówiącym o naturze i objawach depresji.

W dzisiejszym świecie istnieje wiele problemów. Inflacja, choroby cywilizacyjne, częstsze problemy z odnalezieniem się w społeczeństwie. Jednym z wciąż namnażających się, jest coraz większa liczba zachorowań na depresję. Rzadko kto zdaje sobie sprawę, ilu z nas miało myśli samobójcze. Nie mamy pojęcia, że przypadkowa osoba, którą zapytamy, odpowie nam: „Tak, miałem/miałam takie myśli”. Nie są to pojedyncze przypadki. Takich osób jest zdecydowanie więcej. Są wśród nas. Może śmieją się razem z nami z wypowiedzianego kawału, wiecznie się uśmiechają, są pełni optymizmu. Następnie słyszymy w telewizji, radiu czy czytamy w internecie, że kolejna z takich osób po prostu się zabiła. Najbardziej przerażające jest to, iż gdy zapytamy kogoś z otoczenia tej osoby, czemu tak się stało, usłyszymy: „Nie wiem”. Przecież była szczęśliwa, kochająca i nie sprawiała nikomu żadnych kłopotów. Ale jednak, stało się.

Moglibyśmy rozwinąć się nad tym - dlaczego to zrobiła? Jednakże należy skupić się nad sprawą istotniejszą. Czemu nikt nie zareagował? Czemuż to żaden z jej rówieśników niczego nie zauważył? Przecież ta osoba musiała dawać jakieś znaki. I zapewne próbowała przekazać, że coś jest nie tak. Jeśli nie poprzez swoje zachowanie, to może przez sposób swojej wypowiedzi? Jeżeli nie tak, to może jej ciało to sygnalizowało? A jej znajomi, koledzy ze szkoły lub z pracy nie zwrócili na to uwagi.

Powodem tego jest brak odpowiedniej edukacji. Niedomiar wiedzy na temat sygnałów wysyłanych przez ludzi, borykających się z takimi a nie innymi problemami. Gdybyśmy mieli choć trochę pojęcia, co do oznak depresji, możliwe że dzisiaj niejedna z takich osób nadal byłaby wśród nas. Problem tkwi w tym, że nasi rodzice również nie zostali w tych sprawach stosownie wyedukowani. Z tego powodu ich pokolenie nie zapewniło nam - młodzieży - odpowiednich możliwości do nauki o depresji.

Dlatego ważne jest, abyśmy wreszcie nauczyli się na popełnionych błędach, zwrócili uwagę na historię i wynieśli z niej odpowiednie wnioski, nie bagatelizowali problemu. Żebyśmy zapewnił naszym dzieciom odpowiednią edukację, sprawili, by nasze pociechy nie bały się rozmawiać o swoich troskach, nie obawiały się szukać wsparcia u psychologa lub psychoterapeuty. Choroby psychiczne były z nami od zawsze i nieustannie z nami będą. Nie powinny być tematem tabu. To, że kiedyś o czymś nie rozmawiano, nie oznacza, iż ono zupełnie nie występowało. Spróbujmy zrozumieć, że już sama rozmowa o tych dolegliwościach, będzie pierwszym kamieniem milowym. Wielkim krokiem w przód, w stronę bezpieczeństwa społeczeństwa, które kiedyś będą stanowiły nasze dzieci.

*jedenascie*

**Do jakiego stopnia sami jesteśmy w stanie poradzić sobie z depresją? Ile możemy sami dla siebie zrobić bez pomocy lekarza specjalisty albo psychologa?**

### **Lekarz psychiatra Rafał Szmajda:**

Myślę, że wszystko, co jesteśmy w stanie zrobić, ogranicza się przede wszystkim do profilaktyki: dbanie o ograniczanie stresu, higienę snu, higienę osobistą, aktywność fizyczną, ale także o naszą higienę psychiczną, m.in. nieangażowanie się w trudne sytuacje zużywkami. Jeśli nie chcemy w ogóle się od nich odciąć, to chociaż musimy ostrożnie do nich podchodzić.

I to są kwestie profilaktyki. Natomiast w przypadku depresji klinicznej, należy zasięgnąć pomocy specjalisty. Oczywiście lekarz, który przepisze nam leki i dobry psychoterapeuta będą nam jedynie wskazywać drogę, a to my sami będziemy musieli pewne rzeczy w naszym życiu zmieniać.

### **Jak często pacjent nie chce dopuścić do swojej świadomości, że posiada depresję?**

Taka sytuacja jest rzeczywiście dosyć częsta. My tych pacjentów nie widzimy, ponieważ nie chcą oni chodzić na terapię, bo po co mają iść do psychiatry, skoro uważają, że nie mają depresji. Wtedy, jeżeli mają szczęście rodzice, niekiedy siłą, zaciągają ich na wizytę. Ciężko powiedzieć, ile rzeczywiście jest takich przypadków. Natomiast absolutnie się to zdarza. Co trzeci pacjent będzie miał problem, który można nazwać medycznym schorzeniem, a nie tylko chwilową melancholią.

### **Jaki był najbardziej ukryty przypadek depresji, z którym miał Pan do czynienia?**

Ciężko mówić o jednym takim przypadku, ale trzeba pamiętać, że istnieją maski depresji: bóle brzucha lub głowy, lęk, niepokój czy różnego rodzaju objawy somatyczne, które wyglądają jak inne schorzenia, a w rezultacie są depresją. Zdarzają się przypadki, gdy pacjent od 2 lat chodzi do różnych lekarzy z powodu, na przykład bólów głowy i kiedy wszystkie możliwe kwestie zostały już wykluczone, taka osoba pojawia się u mnie. Wtedy dopiero rozmawiamy

o trudnościach i przeżyciach. Okazuje się, że są one bardzo mocno ukryte, a ponieważ są motywatorem naszego zachowania to, jeśli je tłumimy, prędzej czy później wyjdą na wierzch, czasem w postaci właśnie tego typu nieokreślonych objawów, które kojarzą się z innymi chorobami.

### **Czy depresja zawsze musi wyglądać tak jak w filmach i serialach?**

Bardzo często ludzie robią dobrą minę do złej gry. Takie osoby pokazują to co chcą, żeby inni widzieli, a po powrocie do domu rzeczywistość jest bardzo dramatyczna. Pomimo tego taka osoba bardzo chce pokazać w środowisku szkolnym czy przy rówieśnikach, że świetnie się czuje, ale prędzej czy później kliniczna depresja wyłazi w różnych sytuacjach na wierzch i nawet jeżeli ktoś udaje bardzo dobrze, to zaczyna być to widoczne.

### **W jaki sposób my nastolatki/dzieci możemy pomóc rodzicom w stanie depresji bądź uzależnienia?**

Jest to szalenie trudna kwestia. Na pewno ciężko nam będzie zrobić cokolwiek bez czyjejś pomocy. Nie warto próbować samemu dźwigać na barkach odpowiedzialności ratowania kogoś. Powinniśmy pokazywać drogę i szukać pomocy. Jeżeli mówimy o naszym „prywatnym” rodzicu, warto rozmawiać, przekonywać i pokazywać, gdzie warto iść, być może umówić na wizytę - będą źli - ale czasami trzeba działać w ten bardziej drastyczny sposób. Nie możemy wchodzić z butami w życie własnego rodzica, przecież to on powinien być naszym opiekunem, ale należy sygnalizować, że widzimy, że coś się dzieje i chcielibyśmy zareagować. Wtedy rzeczywiście należy skierować do lekarza specjalisty czy do psychoterapeuty.

### **Jak zmieniły się czynniki depresji u nastolatków podczas trwania pandemii? Czy problem depresji faktycznie tak drastycznie wzrósł i czy brak**

### **kontakty z rówieśnikami miał na to duży wpływ?**

Problem rzeczywiście wzrósł, gdyż z badań, do których mamy dostęp, wynika, że ilość porad zwiększyła się o 30%, czyli mamy praktycznie o 1/3 więcej interwencji. Jeżeli chodzi o czynniki depresji, to myślę, że one bardzo się rzeczywiście nie zmieniły, dlatego, że teraz, po powrocie do szkoły, dalej notujemy wzrost przypadków. Szkoła jest jednym z najistotniejszych stresorów i jeżeli ktoś wcześniej miał kłopoty szkolne to przez te 2 lata, kiedy była nauka zdalna, te kwestie zeszyły na dalszy plan. Natomiast w pewnym momencie to wszystko wróciło. Druga sprawa jest taka, że z kolei problemy domowe w okresie pandemii się nasiliły. Ludzie nie wychodzili z domu, więc potencjalna ofiara była non stop z potencjalnym oprawcą. Fakt niewychodzenia z domu na pewno miał ogromne znaczenie. Bardzo dużo moich pacjentów, również tych, którzy na nowo się do mnie zgłaszają, właśnie mówi o tym, że samotność i brak kontaktów były dla nich niezwykle trudne. Poprzez separację od rówieśników nasiliły się również zaburzenia lękowe, ponieważ im mniej wychodzimy do ludzi, tym trudniej jest ten lęk przezwyciężyć.

### **Jak Pana praca w zawodzie lekarza psychiatry wpływa na życie osobiste?**

Oczywiście staram się, żeby absolutnie praca nie wpływała na moje życie prywatne, ale to łatwo powiedzieć. Nie da się, żebyśmy tych wszystkich trudnych historii nie zabierali ze sobą do domu. Specyfika zmęczenia pracą psychiatry jest też trochę inna niż specyfika na przykład chirurga. On będzie zmęczony i obciążony fizycznie, ja natomiast będę wyczerpany psychicznie. Wielu z nas korzysta z różnego rodzaju wsparcia: psychoterapii, superwizji i tak dalej, żeby nie być z tym sam na sam. Dzięki temu nie przenosimy tego do domu. Elementem moich wykładów jest również to jak chronić siebie, jak nie zabierać tego wszystkiego do domu i jak nie dać się emocjonalnemu szantażowi. Praca z ludźmi jest trudna, bywa niewdzięczna i na pewno jest wymagająca emocjonalnie.

My jako profesjonalści siłą rzeczy nabywamy te kompetencje, ale jeśli ktoś, kto nie jest specjalistą i chce pomagać dobrze, żeby takie umiejętności posiadał, by w tym wszystkim nie zatracił siebie i nie zaznał z tego powodu życiowych konsekwencji.

### **Jakie są różnice w leczeniu depresji u dzieci i młodzieży, a u dorosłych?**

Pierwszą rzeczą, na którą warto zwrócić uwagę, jest to, że rzeczywiście depresja wygląda inaczej w różnych grupach wiekowych. Szczególnie u młodzieży nie wygląda jak u osób dorosłych, ponieważ w takim najbardziej klasycznym ujęciu depresja melancholiczna rzeczywiście dotyczy osób w wieku średnim. Natomiast u nastolatków, a nawet u dzieci, które nie są jeszcze w okresie nastoletnim, czasami tym równoważnikiem obniżonego nastroju może być: drażliwość, wybuchy złości, płaczu czy hysterii. U nastolatków zdarza się, że depresja częściej przyjmuje atypowy przebieg, to znaczy: zamiast osłabionego apetytu jest on wzmożony, zamiast problemów z bezsennością występuje nadmierna senność, a zamiast klasycznego gorszego samopoczucia rano, pojawia się wieczorem. Często jest też tak, że po młodzieży widać utratę zainteresowań, ale nie w kontekście, że nic ich nie cieszy, tylko dla nich wszystko jest nudne: kiedyś wszystko było ciekawe, pasjonujące, a teraz większość rzeczy nudzi. Im młodsze dziecko czy nastolatek, tym częściej będzie mówić o nudzie, a nie o braku poczucia radości. Interesowań, ale nie w kontekście, że nic ich nie cieszy, tylko dla nich wszystko jest nudne: kiedyś wszystko było ciekawe, pasjonujące, a teraz większość rzeczy nudzi. Im młodsze dziecko czy nastolatek, tym częściej będzie mówić o nudzie, a nie o braku poczucia radości.

## **Joachim Klepaczko**

## **Anna Gromczyk**

### **Rysunek:**

## **Kaja Barańska**



**Jolanta Kajak-Zgierska - nauczyciel przedmiotów zawodowych w Zespole Szkół w Żychlinie**

„Przyjechałam na VI Zjazd Liderów Młodzieżowych, żeby dowiedzieć się, jak radzić sobie z depresją i jak pomagać dzieciom, które borykają się z tym problemem, a nie ukrywajmy, że coraz więcej jest w szkołach takich przypadków. Po dwóch dniach uczestniczenia w warsztatach i debatach już bardzo dużo wynieśliśmy wiedzy, w jaki sposób umiejętnie reagować i pomagać. Ponadto zajęcia dodatkowe, takie jak grupa dziennikarska, pozwalają moim uczennicom rozwijać swoje umiejętności z zakresu przygotowania gazety od strony graficznej, co jest zgodne z przedmiotem, którego uczę.”

**Jan Leśniowski - psycholog XV Liceum Ogólnokształcącego w Łodzi.**  
**„Dziecko jest najważniejsze”**

„Jestem po raz pierwszy na Zjeździe Liderów Młodzieżowych. Cieszę się, że taka inicjatywa ma miejsce. Zorganizowane warsztaty ważne są dla mnie, ale przede wszystkim dla dzieci. Mogą dowiedzieć się, co się z nimi dzieje i jak na to można reagować. Uczą się, jak oni sami mogą udzielić pomocy swoim kolegom i koleżankom, którzy tego potrzebują. Cenna jest również integracja z rówieśnikami z innych miast i szkół – to wartość dodana tego zjazdu – widać, że jest to bardzo potrzebne, szczególnie w czasach popandemicznych. Bezpośredni kontakt i rozmowa twarzą w twarz na różne, bo nie tylko dotyczące warsztatów, tematy są nie do przecenienia.”

**Ewelina Kaniecka - psycholog Liceum Ogólnokształcącego im. Jana Karskiego w Wiśniowej Górze**

**„Może nie każdego uda się uratować, ale tych, nad którymi się pochylimy – na pewno.”**

„Na Zjazd Liderów Młodzieżowych przyjechałam o raz pierwszy, ale już wcześniej uczestniczyłam w szkoleniach organizowanych przez RCPS, więc kiedy pojawiła się okazja wzięcia udziału w zjeździe, moja decyzja była szybka i jednoznaczna – organizujemy grupę i jedziemy. Startujemy właśnie w szkole z projektem „PomagaMy”, którego ideą jest powstanie młodzieżowej grupy, która będzie pomagała w zajęciach związanych z psychoedukacją, a do której uczniowie szkoły mogą się zwrócić z różnymi problemami. A jest ich sporo, np.: jak radzić sobie ze stresem, gdzie szukać pomocy w zmaganiu się z depresją. To ten ostatni temat jest niezwykle ważny, bo choroba ta jest coraz bardziej powszechna i nie ma chyba żadnej szkoły bez ucznia ze zdiagnozowaną depresją. Mimo że staramy się, aby młodzież chętnie się do nas, dorosłych, zgłaszała po pomoc, to właśnie rówieśnik jest na wyciągnięcie ręki. Ośmiela to dzieciaki do opowiedzenia o swoich problemach.”



**Anna Grzelązka – pedagog XLII Liceum Ogólnokształcącego im. Ireny Sendlerowej w Łodzi**

**„Mądrze wspierać i pomagać”**

„Jestem miło zaskoczona warsztatami, ponieważ wszystkie dni są wypełnione różnorodnymi zajęciami. Korzystają na tym na pewno i uczniowie, i opiekunowie. Poruszane są bardzo ważne tematy, z którymi spotykamy się wszyscy. Pracuję w szkole ponad 20 lat i widzę, że cały czas doświadczamy czegoś nowego, musimy przygotować się na nowe sytuacje. Dzięki takim spotkaniom możemy po prostu efektywnie pomagać. Bardzo chętnie wezmę udział w zjeździe w przyszłym roku, jeśli tylko będzie taka możliwość.”

**Urszula Stokfisz –nauczyciel i bibliotekarz XXX Liceum Ogólnokształcącego w Łodzi**  
**„Należy pochylić się nad każdym człowiekiem”**

„Jestem emerytowaną nauczycielką matematyki obecnie wspierającą szkołę jako nauczyciel bibliotekarz. Jestem bardzo zadowolona z wyjazdu, żałuję tylko, że nie będę mogła wykorzystać zdobytej wiedzy w praktyce pedagogicznej. Wszystkie zajęcia i osoby, które zostały zaproszone, są specjalistami w swoich dziedzinach najbardziej kompetentnymi, jakie tylko można sobie wyobrazić. Całą wiedzę, uwagi, spostrzeżenia oczywiście przekażę w moje szkole. Na pewno zaprosimy również osoby, które będą mogły poprowadzić warsztaty na temat depresji wśród młodych ludzi. Uważam, że organizatorzy wstrzelili się w punkt z tą problematyką.”

**Agnieszka Ryś – nauczyciel przedmiotów zawodowych w Zespole Szkół nr 1 w Wieluniu**

„W zjeździe uczestniczę już drugi raz. Każdy kolejny Zjazd Liderów Młodzieżowych ma inną tematykę, ale zawsze porusza problemy dzieci, młodzieży i społeczności szkolnej. Temat „presja – depresja”, który został poruszony w tym roku, jest najczęściej występującym problemem zdrowia psychicznego, z jakim mierzą się nastolatki w szczególności w czasach pandemii i wojny. Popularyzacja wiedzy i sposobów wyjścia z kryzysów z tym związanych poprzez fachowo prowadzone warsztaty z osobami będącymi specjalistami w tej dziedzinie jest dla mnie wartościowym materiałem do pracy nauczyciela i wychowawcy oraz działań społecznych na terenie naszej szkoły. Jest to czas zdobycia wiedzy i uzyskania kompetencji, które pomagają w kryzysie młodzieży i działaniach pomocowych w tym trudnym czasie”

**Beata Dąbrowska – pedagog XXXIV Liceum Ogólnokształcącego w Łodzi**  
**„Przede wszystkim szacunek”**

„Szacunek jest w mojej pracy wartością nadrzędną. Jeśli szanujemy drugiego człowieka, to zawsze możemy liczyć na to samo. Staram się, aby w rozmowie z uczniem, kiedy mówimy sobie nie zawsze miłe i łatwe rzeczy, obowiązywała zasada wzajemnego szacunku. Na Zjeździe Liderów Młodzieżowych jestem po raz trzeci. Bardzo cenię sobie te wyjazdy. Jest to zawsze bardzo duża dawka nowych doświadczeń, nowej wiedzy, nabywania nowych umiejętności, które potrafią później w trakcie pracy z młodzieżą przynosić pozytywne oczekiwane efekty.”





**Dominika Klimczyk  
Julia Grzywacz**

**Comfort place (komfortowe miejsce)**

to przestrzeń w której czujemy się dobrze, bezpiecznie, możemy odetchnąć i odpocząć. Na zajęciach rozmawiamy o ciężkich i trudnych tematach m.in. o depresji, okaleczeniu, samobójstwach i problemach.

Prowadzący nasze warsztaty lekarz psychiatra doradził nam podczas przerwy, że powinniśmy oczyścić umysł np. patrząc na ładny widok za oknem.

W tym wypadku było to jezioro tuż przy ośrodku.

Swoje dobre miejsce możemy też znaleźć przy odpowiedniej osobie, przy której wiemy, że możemy się otworzyć i przy której cisza też może być komfortowa.

Gdy jesteśmy zmęczeni, przebodźczeni i musimy zregenerować siły, nasz pokój, łóżko, łazienka będzie odpowiednim miejscem. Mamy wtedy czas, aby sami poukładać myśli i podsumować dzień.

Jedną z wielu aktywności, którą udało nam się podjąć był spacer po lesie.

Wyszliśmy do niego kilka razy, w różnych porach. Powietrze w głębi lasu zdaje się bardzo czyste i orzeźwiające, dodatkowo obecna tam cisza sprawia, że staje się on miejscem dość odosobnionym od reszty kompleksu. Szczególnie poleciłabym taki spacer osobom potrzebującym relaksu, ale również takim, które potrzebują na chwilę wyłączyć się ze świata, pomyśleć, a także miłośnikom grzybiarstwa. Szczęśliwym trafem, udało nam się znaleźć kilka interesujących mniej i bardziej jadalnych grzybów.



Tak byto...



osiemnaście

**ZUARD  
LIDEROW  
MŁODZIEŻOWYCH**  
**(DE) PRESJA**  
**2022**

**Skład:**  
Karolina Grala

**Do zobaczenia  
za rok!**