

Zdrowie psychiczne to nie temat tabu

Katarzyna Frużyńska



fot. Lidia Piasecka

Narzekamy na dolegliwości fizyczne, ale wizyta u psychologa to wciąż często wstydlivy temat. Niesłusznie, bo według badań Światowej Organizacji Zdrowia 60 proc. osób będzie mieć w swoim życiu problemy psychiczne, a co czwarta osoba doświadczy depresji.

Według danych ZUS wydatki związane z nieobecnościami w pracy rosną systematycznie od czterech lat, w 2018 r. najczęstszy powód nieobecności stanowiły schorzenia z grupy zaburzeń psychicznych i zaburzeń zachowania – prawie 16 proc. W Polsce 1,5 mln osób ma zaburzenia depresyjne, ale zakładając, że co czwarta osoba zgłasza objawy, bo korzysta z opieki, można przypuszczać, że tych osób jest więcej, psycholodzy szacują, że nawet 6 milionów. To 16 proc. Polaków. Częste są też inne zaburzenia, np. zaburzenia osobowości (6 proc. populacji), a wszystkie one wpływają na otoczenie. Można więc śmiało założyć, że w wielu rodzinach ten problem się pojawi. Możemy się też spodziewać, że w każdej organizacji, która ma więcej niż 100 osób, co dziesiąta osoba będzie cierpieć z powodu problemów ze zdrowiem psychicznym. Jeśli do tego dodamy fakt, że co trzecie małżeństwo się rozpada, wielu z nas spotykają choroby albo śmierć bliskich osób, bardzo możliwe, że my sami albo nasz współpracownik będzie borykał się z przeżywaniem trudności, żałoby albo

kryzysu psychicznego. Rzeczywistość nie wygląda kolorowo. Jak o siebie zadbać w trudnych czasach?

Zmęczenie, smutek czy wypalenie?

Zanim ruszymy komuś na pomoc albo sami zaczniemy szukać pomocy dla siebie, warto zatroszczyć się o podstawy. Spadki energii mogą wynikać z przyczyn czysto fizycznych. Podstawowe to brak słońca i witaminy D3 (spadki nastrojów w naszym klimacie są częstsze jesienią i zimą, gdy mamy mało światła) oraz brak ruchu, który stymuluje wytwarzanie naturalnych endorfin w naszym organizmie. Jeśli nasi bliscy zmagają się z obniżonym poziomem energii i nastroju, warto zrobić podstawowe badanie krwi i badania hormonalne tarczycy, co jest możliwe w trakcie jednego pobrania krwi. Podstawowe nawyki, które mogą poprawić jakość naszego życia to ograniczenie przetworzonego jedzenia, cukru i alkoholu oraz ekranów przed snem (niebieskie światło telefonów obniża poziom melatoniny zwanej hormonem snu). Smutek jest jedną z podstawowych emocji i zanim zaczniemy szukać diagnozy, warto przyjrzeć się, jaki mamy stosunek do trudnych emocji, jak reagujemy na smutek, który jest częścią życia. Czy chcemy unikać myślenia o trudnych rzeczach, „znieczulamy się” lampką wina, zajądamy emocje, zaprzeczamy albo zbywamy ironicznym humorem? Czy odcinamy emocje, których nie chcemy czuć? Smutek, gdy bardzo na coś liczyliśmy, a nie udało się nam tego osiągnąć, jest wręcz oczekiwaną reakcją. Żaloba po stracie bliskiej osoby trwająca rok, a czasem dłużej, to również norma, choć oczywiście warto mieć sieć wsparcia i prosić o pomoc, gdy czujemy, że jest nam zbyt trudno.

Zmęczenie pracą i przepracowanie od chronicznego wypalenia zawodowego odróżnia kilka czynników. Na zmęczenie i przepracowanie zwykle pomaga dłuższa regeneracja, urlop i zadbanie o siebie, a czasem kilka zmian, o które możemy się sami zatroszczyć (np. wymiana frustrująco działającego na nas wolnego komputera w pracy, regularne przerwy, ustalenie zakresu obowiązków etc.). W wypaleniu dochodzi do stanu, w którym wakacje i urlop nie pomagają, bo po ich zakończeniu podobnie jak przed urlopem nadal czujemy zmęczenie, nie chce się nam wstawać rano z łóżka, reagujemy zmęczeniem i irytacją, czasem pojawiają się objawy fizyczne – brak apetytu, bóle brzucha, problemy ze snem. Będąc w stanie wypalenia zaczynamy też traktować ludzi i ich sprawy przedmiotowo, nie zależy nam na relacjach, wchodzimy w konflikty, bywa, że stajemy się cyniczni, sarkastyczni i przenosimy te zachowania na relacje prywatne. Kolejny objaw to brak poczucia skuteczności, sensu tego, co robimy i celu oraz poczucie, że właściwie nie mamy już niczego do zaoferowania, brakuje nam energii na jakiegokolwiek pasję poza pracą. Najczęstszymi źródłami wypalenia są przepracowanie, brak poczucia kontroli, niejasne oczekiwania, brak wsparcia społecznego i docenienia, poczucie braku sprawiedliwości albo praca w konflikcie z własnymi wartościami, więc warto przyjrzeć się, czy mamy takie czynniki ryzyka w swojej pracy. Profilaktyka i

leczenie wypalenia powinny więc skupiać się na tych aspektach: dbaniu o równowagę między pracą a życiem prywatnym, szukaniu pracy zgodnej z wartościami, umiejętnościami i zainteresowaniami oraz odzyskiwaniu poczucia kontroli poprzez asertywne komunikowanie swoich próśb (jeśli nie mówimy, że mamy za dużo pracy, nasi przełożeni mogą myśleć, że po prostu tak dobrze sobie radzimy).

Sygnały kryzysu

W pracy spędzamy ze sobą sporą część dnia i możemy to wychwycić. Częstymi sygnałami zaburzeń zdrowia psychicznego są trudności ze spaniem, spadek energii, gorszy apetyt, poczucie ogólnego zniechęcenia lub drażliwość. W pracy będą to też błędy, nagły spadek produktywności wynikający nie z braku wiedzy czy przeszkolenia, ale ogólnego zniechęcenia. Bywa, że osoby w kryzysie psychicznym nagle wybuchają i dzielą się swoimi myślami, mówiąc np. że mają wszystkiego dość (70 proc. osób w depresji ma myśli samobójcze, 15 proc. ma zamiary samobójcze). Naszą czujność powinno też budzić głodowanie albo objadanie się, wycofywanie się z kontaktu z innymi ludźmi, małomówność, nieadekwatne reagowanie zniecierpliwieniem i agresją np. na zmiany, dodatkowe obowiązki, budzenie się nad ranem albo zasypianie z pomocą środków nasennych, czy wreszcie zaniedbywanie codziennej higieny.

Potrzebna wioska wsparcia

W filmie *Joker* w reżyserii Todda Phillipsa widzimy cierpienie człowieka, który choruje psychicznie (prawdopodobnie na schizofrenię), a swoją frustrację wyładowuje w formie coraz brutalniejszych ataków w swoim otoczeniu. Powoli niedostępne stają się dla niego kolejne grupy i formy potencjalnego wsparcia – rodzina, pracownik socjalny, koledzy z pracy. Bez sieci relacji Joker i wiele osób również w naszym otoczeniu, tworzy swoje prywatne Gotham, w którym człowiek bardzo cierpi, ale nikogo to nie obchodzi, dopóki agresja nie uderzy z wielką siłą.

Jeśli mamy kontakt z osobą, która przeżywa trudności, starajmy się okazać wsparcie. Lepiej spytać dwa razy niepotrzebnie, czy wszystko w porządku, niż przeoczyć ważne sygnały. Nie ignorujmy i nie pomniejszajmy problemu. Czy mówimy osobie, która choruje na raka „przesadzasz, weź się w garść, wszystko będzie dobrze?” Raczej nie. Nie traktujmy problemów psychicznych jako mniej poważnej choroby, tylko dlatego, że czasem jej nie widać.

Dzieci pod specjalną ochroną

Psychologowie alarmują, że szczególnie zagrożone depresją i kryzysami psychicznymi są dzieci, a liczba dzieci i młodzieży z trudnościami psychicznymi wzrasta. Brakuje też systemowego podejścia, wsparcia rodzin oraz wymiany informacji o dziecku i jego potrzebach między poradniami, szpitalami i instytucjami opieki społecznej. Prof. Barbara Remberk, konsultant krajowy w dziedzinie psychiatrii dzieci i młodzieży,

zwraca uwagę, że w Polsce około 400 tys. dzieci potrzebuje pomocy, a mamy tylko 400 psychiatrów dziecięcych. Co może zrobić każdy z nas wobec takiego problemu?

Dzieci uczą się wyrażania emocji i radzenia sobie ze smutkiem od ważnych dorosłych w swoim życiu. Podstawową nauką jest więc świadomość swoich stanów, emocji, umiejętność zarządzania swoją energią („chyba jesteś bardzo głodny, skoro się tak złościś, że trzeba czekać na obiad”) i proszenia o pomoc („jak będziesz chciała porozmawiać, to pamiętaj, że zawsze możesz przyjść do nas”). Jako rodzice czy opiekunowie możemy też pokazywać, że nam dorosłym też bywa ciężko i smutno, co może pomagać tworzyć autentyczne relacje, a nie perfekcyjne wzorce z mediów społecznościowych. Główną funkcją chroniącą zdrowie psychiczne zarówno dla dorosłych, jak i dzieci są dobre relacje z bliskimi. Zwykła rozmowa, spacer bez nerwowego przeglądania telefonu, wspólny obiad, kino czy wygłupy w domu budują bank dobrych wspomnień i wsparcia, do którego nasze dzieci sięgną, gdy tylko będą potrzebować. Jeśli rodzice są przepracowani, pod presją czy borykający się z własnymi problemami, np. w relacji małżeńskiej, mogą nie mieć energii na uważne reagowanie i zauważanie problemów dziecka. Dla dzieci i młodzieży ważnym elementem wsparcia jest też grupa rówieśnicza, w której czują się akceptowane, nie doświadczają hejtu, mają przyjaciół, którym mogą się zwierzyć. Ruch, kontakt z przyrodą, dobra dieta, czas na odpoczynek zamiast przeładowania czasu zadaniami domowymi, dodatkowymi zajęciami i czasem ekranowym to kolejne czynniki chroniące, na których stwarzanie mają wpływ rodzice. Dzieci mają często równie intensywne dni jak pracujący ludzie, osiem godzin w szkole i na dodatkowym angielskim, a potem „nadgodziny” przy odrabianiu zadań, bo zbliża się kolejny egzamin. Dlaczego nie podarować dziecku i sobie jednego dnia wolnego od szkoły i pracy, który spędzimy razem, a który naładuje nas na kolejne tygodnie?

Zagrożenia globalne (konflikty, wojny, kryzys klimatyczny) to coś, na co nie mamy bezpośredniego wpływu, ale warto wzmacniać w sobie i dzieciach poczucie odpowiedzialności i wpływu w naszym środowisku: głosując, podejmując lokalne inicjatywy, włączając się w działalność charytatywną, pielęgnując relacje rodzinne.

Profilaktyka codzienna

Oprócz zdrowego jedzenia, snu, ruchu i relacji społecznych, jest jeszcze kilka działań, które mogą wzmocnić nasze zdrowie psychiczne: przyjrzenie się swoim potrzebom i sytuacjom, ludziom, którzy odbierają nam siłę, źle na nas wpływają; odmawianie, kiedy trzeba, podtrzymywanie sytuacji, pasji, które sprawiają nam radość, znajdowanie istotnych dla siebie celów, małych i dużych oraz pomaganie innym. Osobiście polecam też codzienne docenianie pozytywnych rzeczy w naszym życiu. Warto też przyjrzeć się, jak mówimy do siebie w trudnościach (czy mamy dla siebie zrozumienie, gdy popełnimy błąd, czy raczej mówimy „jak mogłeś być taki głupi”) oraz czy potrafimy mówić o emocjach i prosić o pomoc. Pomocne może się też okazać

dawkowanie sobie mediów społecznościowych oraz obserwacja, czy korzystanie z nich poprawia nasze samopoczucie, czy może czujemy się przez nie gorzej, bo nie mam tak wspaniałego męża, dzieci oraz idealnego domu jak inni na Instagramie

<https://www.przewodnik-katolicki.pl/>