

Pytania i odpowiedzi na stronę internetową – opracowanie mgr Magdalena Lewandowska (psycholog szkolny)

Niżej prezentowany zestaw pytań i odpowiedzi został oparty o autentyczne pytania uczniów, które udało mi się zapamiętać i zanotować w ciągu roku szkolnego, a także w oparciu o fachową literaturę z poszczególnych zagadnień. Zachęcam do zapoznania się z niniejszym opracowaniem.

Ze względów praktycznych starałam się pisać zwięźle i dlatego w niektórych przypadkach niniejsze odpowiedzi mogą nie rozstrzygać wszystkich Waszych wątpliwości. Jeśli tak się stało, to zapraszam na konsultację w celu doprecyzowania problemu i uzyskania bardziej wyczerpującej odpowiedzi.

Depresja i inne zaburzenia nastroju



1. Po czym poznać, czy choruję na depresję, czy jedynie chwilowo mam spadek nastroju?

Spadku nastroju raz na jakiś czas doświadcza każdy człowiek. Może to być spowodowane czynnikami biologicznymi (np. zaburzenia hormonalne) bądź sytuacyjnymi (np. ciężki dzień w pracy/szkole). Niemniej jednak nasilenie oraz czas trwania odróżniają chwilowy spadek nastroju od choroby, jaką jest depresja. Spadek nastroju może trwać nawet kilka dni, ale po tym czasie większość ludzi jest w stanie się zmobilizować do dalszego normalnego funkcjonowania i czuje się już o wiele lepiej. Z kolei depresja trwa **POWYŻEJ DWÓCH TYGODNI** i może trwać kilka miesięcy, a czasem nawet lat (odmiana depresji o nazwie dystymia). Spadek nastroju powoduje szereg negatywnych odczuć, ale nie pojawiają się tu myśli samobójcze lub autodestrukcyjne (np. samookaleczenia). Natomiast osoba chorująca na depresję czuje nie tylko głębokie przygnębienie, ale także tym osobom towarzyszy poczucie niemocy – poczucie, że nie są w stanie nic zmienić w swoim życiu. Osoby chorujące na depresję myślą, że samo życie nie ma większego sensu. To, co kiedyś dawało im radość, teraz od wielu tygodni nie ma dla nich większego znaczenia. Chorujący na depresję izolują się od ludzi, gdyż nie są w stanie sprostać oczekiwaniom społecznym (np. żeby się uśmiechać). Powyższe symptomy, to jedynie niektóre kryteria diagnostyczne depresji. Aby mieć pewność, że choruje się na tę właśnie chorobę trzeba skonsultować się z psychoterapeutą lub psychiatrą.

2. Jak leczy się depresję?

Istnieje kilka sposobów leczenia depresji. Poniżej w dużym skrócie opisuję niektóre z nich:

- **Farmakoterapia:** osoba cierpiąca na depresję zażywa leki zapisane przez lekarza psychiatrę. Grupy leków poprawiających nastrój są naprawdę różne, ale najczęściej są to leki stymulujące wydzielanie w mózgu substancji odpowiedzialnych za dobry nastrój. Współcześnie dostępne są w Polsce leki na depresję, które nie uzależniają i można po nich prowadzić samochód. Warto rozważyć ten rodzaj leczenia, gdy depresja ma podłoże biologiczne (np. została odziedziczona po którymś z rodziców)
- **Fototerapia:** jest to terapia żółtym światłem, które powoduje w ludzkim mózgu reakcje podobne do tych, które powstają w nim na skutek dostępu do słońca. W Polsce jest to mało znana metoda. W zasadzie nie spotkałam się z tym, aby polscy lekarze psychiatrzy ją zapisywali, ale wiem, że jest ona dostępna w krajach skandynawskich. Skuteczność tej metody jest relatywnie wysoka (skuteczność jest zależna między innymi od typu depresji; najlepsze efekty leczenia występują w tak zwanej depresji sezonowej). Plusem jest na pewno to, że nie ingerujemy w ciało chemicznie. Jeśli ktoś decyduje się na taką formę terapii, musi zaopatrzyć się w specjalną lampę, którą się naświetla kilka godzin dziennie – szczególnie w okresie zimowym.
- **Psychoterapia:** jest to jedna z bardziej popularnych metod terapii depresji. Psychoterapia jest szczególnie przydatna wówczas, gdy depresja jest wynikiem trudnego/traumatycznego doświadczenia (np. wypadku). Według badań jednym z najskuteczniejszych nurtów terapii w walce z depresją jest nurt poznawczo-behawioralny. Uczestnik takiej terapii uczy się kontrolować swoje myśli, uczy się je rozpoznawać, wychwytywać i zmieniać. W przypadku osób, które cierpią na depresję z powodu jakiegoś trudnego doświadczenia, jednym z celów tego typu terapii jest wypracowanie bardziej adaptacyjnego rozumienia swojej historii i historii tamtego wydarzenia. Nie można wymazać tego doświadczenia z pamięci. Trzeba nauczyć się z nim żyć na nowo.
- **Eksperymentalna metoda stymulowania mózgu wszczepionymi elektrodami:** obecnie na świecie opracowuje się metodę walki z depresją, która jest nadzieją dla osób, które są odporne na farmakoterapię i nie pomogła im psychoterapia. Metoda ta polega na operacyjnym wszczepieniu do mózgu elektrod, które stymulują go w taki sposób, aby wydzielane były substancje chemiczne odpowiedzialne za poczucie szczęścia. Obecnie metoda ta nie jest dostępna w Polsce, ale podobnie jak egzoszkielety dla osób na wózkach podejrzewam, że elektrody dla osób cierpiących na depresję prędzej czy później wejdą na nasz rynek.

3. Czy można się całkowicie wyleczyć z depresji?

To, czy można całkowicie wyleczyć się z depresji zależy od tego, z jakim rodzajem depresji mamy do czynienia. Jeśli na przykład jest to depresja sezonowa, to można wdrożyć działania zaradcze, które zdecydowanie złagodzą, a nawet wyeliminują symptomy depresji. Z kolei jeśli jest to depresja endogenna, czyli wynikająca z zaburzeń biologicznych (po części

jest to depresja dziedziczna), to trzeba liczyć się z tym, że będzie się chorowało przewlekle, aczkolwiek współczesna medycyna daje możliwości złagodzenia symptomów depresji endogennej. Aby dowiedzieć się, jaki ma się rodzaj depresji, należy skonsultować się z lekarzem psychiatrą lub psychoterapeutą.

4. Czy depresja jest dziedziczna?

Tak, depresja może i często jest dziedziczna. Jeśli któryś z rodziców lub obydwoje przejawiali symptomy depresji (niekoniecznie zdiagnozowanej), to istnieje duże prawdopodobieństwo wystąpienia depresji bądź innych zaburzeń afektywnych u dzieci (np. zaburzeń lękowych). Warto również przyrzeć się historii ewentualnych zaburzeń u dalszych członków rodziny (np. u dziadków z jednej lub drugiej strony)

5. Moja koleżanka/mój kolega ma myśli samobójcze. Jak mogę jej/mu pomóc?

Absolutnie nie można bagatelizować deklaracji samobójczych. Nie można też bagatelizować symptomów świadczących o chęci popełnienia samobójstwa, czy o chęci wyrządzenia sobie krzywdy (np. cięcie się żyłką). Być może w ten sposób dana osoba chce zwrócić na siebie uwagę, ale nie ze względów narcystycznych, tylko ze względu na to, że nie umie już lub nie ma siły zmanifestować swojego cierpienia psychicznego w inny sposób. Jeśli takie symptomy zostaną zbagatelizowane lub co gorsza wyszydzone, to ryzyko próby samobójczej wzrasta diametralnie. Osoba taka przestaje już mówić, że chce się zabić, bo myśli, że i tak nikogo to nie obchodzi i po prostu podejmuje próbę samobójczą.

Jeśli nie jesteś osobą dorosłą, to twoje wsparcie powinno ograniczyć się do wysłuchania kolegi/koleżanki i przekonywania jego/jej, aby skorzystał/a z profesjonalnej pomocy. Jeśli nie jesteś osobą dorosłą i nie masz przygotowania w zakresie niesienia pomocy potencjalnym samobójcom, to nie podejmuj działań na własną rękę, gdyż możesz tylko zaszkodzić. Jeśli posiadasz wiedzę o tym, że ktoś chce sobie zrobić krzywdę, to spróbuj przekonać tę osobę do skorzystania z pomocy profesjonalisty oraz poinformuj o tym fakcie zaufaną osobę dorosłą.

6. Moja koleżanka/mój kolega się tnie lub samookalecza w inny sposób (np. przypala papierosem). Jak mogę jej/jemu pomóc?

Co prawda samo samookaleczanie się nie jest odrębną jednostką chorobową, ale jest symptomem poważnych zaburzeń. Jeśli ktoś robi krzywdę sam sobie, oznacza to, że stracił już kontrolę nad swoimi emocjami i wymaga profesjonalnej pomocy. Nie można bagatelizować tego objawu, gdyż w wielu przypadkach jest to jedna z początkowych faz próby samobójczej (samookaleczanie często poprzedza próbę samobójczą).

Jeśli posiadasz wiedzę na temat tego, że twój kolega/koleżanka samookalecza się, to koniecznie zgłoś ten fakt do zaufanej osoby dorosłej. Możesz w ten sposób uratować życie tej osobie. Jeśli nie jesteś osobą dorosłą i nie posiadasz specjalistycznego przygotowania w zakresie niesienia pomocy osobom, które robią sobie krzywdę, to twoje działania powinny być ograniczone do wysłuchania kolegi/koleżanki, okazania zrozumienia i współczucia oraz poinformowania zaufanej osoby dorosłej o zaistniałej sytuacji.

7. Jak radzić sobie z wybuchami złości?

Jest wiele przyczyn wybuchów złości. Do najczęstszych powodów wybuchów złości należą:

- agresja i wybuchy złości w domu rodzinnym,
- doświadczenie przemocy w dowolnej formie w przeszłości (przemoc fizyczna, psychiczna, seksualna bądź przez internet)
- ciche przyzwolenie społeczne na przemoc i wybuchy złości,
- problemy neurologiczne.

Istnieje też kilka sposobów na radzenie sobie z wybuchami złości:

- regularny sport – sport pozwala rozładować napięcie emocjonalne, które gromadzi się między innymi w mięśniach szkieletowych,
- spotkania z przyjaciółmi – rozmowy, rozładowywanie stresu śmiechem wśród znajomych również obniża napięcie emocjonalne, które przyczynia się do wybuchów złości,
- kontakt z naturą – spacer po lesie, praca w schronisku, posiadanie psa czy kota uczy empatii i samokontroli,
- muzyka – muzyka daje upust emocjom w akceptowalny społecznie sposób,
- inne formy wyrazu artystycznego – każdy odłam sztuki jest dobry, aby dać upust emocjom; jeśli jesteś w czymś dobry i czujesz się po tym lepiej, zaangażuj się w to,
- trening samokontroli – można zapisać się na trening samokontroli do wybranego terapeuty,
- farmakoterapia – jeśli wybuchy złości mają podłoże biologiczne, to warto rozważyć z lekarzem psychiatrą opcję farmakoterapii (przyjmowanie leków, które obniżają napięcie emocjonalne). Oczywiście najszybsze efekty uzyskuje się, jeśli łączy się farmakoterapię z wyżej wymienionymi sposobami na ograniczenie wybuchów złości.

8. Co zrobić, kiedy ciągle się czegoś boję bez powodu?

Najczęściej lęk, którego przyczyny nie można zdiagnozować pojawia się w okresach zmian życiowych (np. zmiana szkoły, zmiana partnera, zmiana pracy) oraz w okresach wzmożonego stresu i napięcia emocjonalnego (np. egzaminy, choroba, z której dopiero co wyszliśmy). Tego rodzaju lęki przechodzą, gdy organizm dostosuje się do nowej sytuacji życiowej lub odreaguje stres.

Niemniej jednak zdarza się, że lęk cały czas, mimo że wydawałoby się, iż wszystko jest w porządku. Nie można jednoznacznie określić, co jest przyczyną dyskomfortu. Występują trudności w koncentracji uwagi i są problemy z pamięcią. Zdarzają się też problemy ze snem – niemożność zaśnięcia lub ciągła senność. Jeśli powyższe symptomy trwają dłużej niż dwa tygodnie, to jest to powód do niepokoju. W takiej sytuacji należy się skontaktować z lekarzem psychiatrą i/lub lekarzem rodzinnym. Część osób przejawiających wyżej wymienione symptomy cierpi na uogólnione zaburzenia lękowe. Z kolei część osób cierpi na zaburzenia neurologiczne. Zdarza się też, że jedno i drugie są ze sobą powiązane.

Niewątpliwie stres nasila objawy zaburzeń lękowych. Dlatego, o ile to możliwe, osoba cierpiąca na powyższe, powinna dać sobie prawo do odpoczynku i snu. Niektórym osobom pomaga praca z kartką, czyli zapisywanie swoich myśli na kartce. Nie ma znaczenia, czy zapis ten ma jakikolwiek sens logiczny, czy jest on poprawny gramatycznie bądź ortograficznie. Najważniejsze, aby wyciągnąć z głowy to, co ma formę niematerialną i jest przyczyną cierpienia, aby nadać temu formę materialną, gdyż wówczas łatwiej można z tym sobie poradzić. Później zapisy takich myśli można dać do przeanalizowania wybranemu terapeutce.

Jeśli stan lęku utrzymuje się powyżej dwóch tygodni, to warto rozważyć też psychoterapię. Jednym z lepszych nurtów terapeutycznych w walce z lękiem, jest nurt poznawczo-behawioralny. Niemniej jednak warto poeksperymentować też z innymi nurtami i porównać co pomaga, a co nie.

Uzależnienie od nowych mediów oraz przemoc w internecie



9. Kiedy można stwierdzić uzależnienie od telefonu komórkowego?

Jest wiele kryteriów uzależnienia od telefonu komórkowego. Aby zdiagnozować uzależnienie od telefonu komórkowego należy skonsultować się z psychologiem lub psychiatrą, gdyż wówczas na podstawie szczegółowego wywiadu będzie można stwierdzić, czy uzależnienie występuje i jak bardzo jest zaawansowane.

Do najczęściej występujących symptomów uzależnienia od telefonu komórkowego można zaliczyć:

- lęk przed utratą telefonu lub rozładowaniem baterii telefonu,
- pierwsza czynność jaką wykonuję, gdy wstaję rano, to sprawdzanie wiadomości na telefonie,
- chęć posiadania coraz to nowszego modelu telefonu komórkowego,

- słyszenie dzwonka telefonu lub czucie wibracji, mimo, że nikt nie zadzwonił ani nie napisał,
- konflikty z partnerem/partnerką związane z nadużywaniem telefonu,
- robienie sobie zdjęć selfie każdego dnia,
- podejmowane już, nieudane próby odstawienia telefonu w przeszłości.

Jeśli występuje u Ciebie chociażby jeden z wyżej wymienionych symptomów, jest to powód, aby skonsultować się z psychologiem lub psychiatrą, aby sprawdzić, czy nie jesteś uzależniony od telefonu.

10. Czy uzależnienie od telefonu komórkowego jest niebezpieczne?

Uzależnienie od telefonu bardzo często jest powiązane z występowaniem innych zaburzeń psychicznych. Często osoby posiadające predyspozycje do depresji lub zaburzeń lękowych, maskują swoje problemy zanurzając się w wirtualny świat z wykorzystaniem telefonu. Nadużywanie telefonu jest powiązane z zaburzeniami odżywiania, gdyż osoby nadużywające telefonu albo jedzą kompulsywnie podczas korzystania z telefonu albo zapominają w ogóle o jedzeniu, bo nie czują głodu.

Nadużywanie telefonu powoduje też szereg problemów związanych z niewywiązywaniem się z obowiązków – czy to w szkole, czy w pracy. To z kolei powoduje chroniczny i niepotrzebny stres, który sprzyja występowaniu zaburzeń emocjonalnych.

11. Czy długotrwałe korzystanie z Internetu i granie w gry komputerowe ma jakiś wpływ na moją psychikę?

Zdecydowanie tak. Im wcześniej dana osoba uzależni się od gier komputerowych lub przesiadywania w Internecie, tym większe spustoszenie w rozwoju emocjonalnym i rozwoju poznawczym może wystąpić. Dlatego długotrwałe granie w gry komputerowe i korzystanie z Internetu jest zdecydowanie bardziej niebezpieczne dla osób w okresie nastoletnim niż dla dorosłych, ukształtowanych już jednostek. Przede wszystkim gry komputerowe (głównie tak zwane „strzelanki”) zmniejszają poziom empatii. Niektóre scenariusze gier komputerowych wypaczają obraz kobiecości i męskości, który jest krzywdzący w życiu realnym. Prowadzenie rozmów głównie za pośrednictwem Internetu ma negatywny wpływ dla umiejętności zawierania i podtrzymywania znajomości interpersonalnych. Znacznie więcej umiejętności i elokwencji wymaga rozmowa w realnym życiu niż przez Internet. Współczesna młodzież, która w większości rozmawia przez Internet, nie ćwiczy komunikacji niewerbalnej, a także nie przyswaja norm i zasad społecznych – bo przecież w Internecie nie ma norm, a jeśli są to konsekwencje za ich złamanie są znikome.

Powyższe to jedynie szczyt góry lodowej, gdyż konsekwencje nadużywania gier i Internetu sięgają o wiele dalej. Będąc rodzicem warto zaznajomić się z tym tematem, aby uchronić dzieci przed niepotrzebnym cierpieniem, jakie może je czekać w przyszłości.

12. Jakie są zasady korzystania z Internetu, aby nadużywanie nie miało negatywnego wpływu na moją psychikę?

„Wszystko jest dla ludzi”. Dlatego też korzystanie z internetu nie powinno być zabraniane. Internet to źródło nieograniczonej wiedzy, rozrywki i źródło ciekawych znajomości. Najważniejsze jest, aby osoba korzystająca z Internetu była świadoma zagrożeń, jakie potencjalnie w Internecie czyhają. Oto kilka zasad, których przestrzeganie pozwoli ci bezpiecznie korzystać z Internetu:

- W internecie każdy jest anonimowy i może pisać wszystko. Nawet jeśli dana osoba udostępnia w Internecie filmy lub zdjęcia, to nigdy nie masz pewności, że to właśnie twój rozmówca znajduje się na tych materiałach.
- Jeśli umawiasz się na spotkanie z kimś kogo poznałeś/poznałaś w Internecie, to zawsze wybieraj miejsce publiczne (np. restaurację), a nie prywatne mieszkanie czy miejsce odludne. Najlepiej, jeśli weźmiesz na pierwsze spotkanie osobę ci towarzyszącą. Zawsze poinformuj co najmniej jedną osobę, gdzie idziesz/gdzie ma się odbyć spotkanie z osobą, którą poznałeś/poznałaś przez Internet.
- Dobrze się zastanów nad tym, jakie zdjęcia wrzucasz do Internetu. Jeśli coś wrzucasz do Internetu, to już tam zostaje. Nawet jeśli usuniesz swój profil na portalu społecznościowym, to i tak ktoś mógł zrobić zrzut ekranu i wykorzystywać twoje zdjęcie bez twojej zgody. Pozuj do zdjęć znajomym, którym ufasz i wiesz, że nie wstawią do Internetu niczego co mogłoby ciebie skompromitować. Dbaj o swój wizerunek, gdyż to, co dzisiaj cię śmieszy jutro może spowodować, że nie dostaniesz wymarzonej posady.
- Filtruj treści, które oglądasz i czytasz w Internecie. Wydaje ci się, że przemoc z filmów czy wulgaryzmy z portali społecznościowych nie mają na ciebie wpływu, ale to nie prawda. Każda informacja, do której docierasz jest przetwarzana przez twój mózg zarówno na poziomie świadomym, jak i podświadomym. Nie ma sensu obciążanie psychiki ciężką pornografią czy przemocą, a jest wręcz szkodliwe. Oglądaj i czytaj treści, które są dla ciebie pod jakimś względem wartościowe bądź dają ci rozrywkę, która pozwala ci się zrelaksować.
- Korzystaj z Internetu nie więcej niż 3-4 godziny dziennie (jest to górna granica dla osób w wieku dorastania).

13. W jaki sposób leczyć uzależnienie od Internetu lub telefonu komórkowego?

Na początek sam/a zafunduj sobie detoks, aby sprawdzić, czy w ogóle jesteś w stanie wytrzymać choć dzień bez nowych technologii. Jeśli wciąż odkładasz w czasie dzień bez telefonu i komputera, to już jest to sygnał ostrzegawczy.

Jeśli wytrzymujesz co najmniej dwa dni bez telefonu i komputera – świetnie. Warto robić sobie taki detoks raz na jakiś czas, dla własnego zdrowia psychicznego.

Jeśli nie jesteś w stanie zrobić sobie detoksu samodzielnie narzucając sobie granice, to warto skonsultować się z psychologiem lub psychiatrą. Zachęcam do kontaktu w tej sprawie

z Ośrodkiem Profilaktyki i Terapii Uzależnień www.opitu.pl. W ośrodku są wykwalifikowani specjaliści zajmujący się terapią osób uzależnionych od nowych mediów.

14. Co mam zrobić, jeśli jestem obmawiana lub wyśmiewana na portalu internetowym/w Internecie?

Nie ma znaczenia, czy ktoś narusza twoje dobre imię w życiu realnym, czy w Internecie. Jeśli ktoś wyzywa cię w Internecie lub rozpowszechnia twój wizerunek bez twojej zgody (np. zdjęcie lub film) bądź rozpowszechnia nieprawdziwe informacje na twój temat, to masz prawo zgłosić sprawę na policję. Bardzo przydatne jest, abyś zrobił zrzuty ekranu lub ściągnął i zapisał na swoim komputerze informacje bądź materiały, które będą stanowiły dowód na to, że przemoc za pośrednictwem Internetu miała miejsce.

Opcjonalnie, zanim zgłosisz sprawę na policji, możesz poprosić o interwencję zaufaną osobę dorosłą – np. psychologa lub pedagoga szkolnego, wychowawcę, rodzica.

Alkoholizm



15. Moi rodzice nadużywają alkoholu – gdzie mogę szukać pomocy?

Podstawowym miejscem, gdzie możesz się zgłosić jest psycholog lub pedagog szkolny. W zależności od specyfiki problemu (np. przemoc domowa, brak środków do życia, warunki uniemożliwiające naukę), psycholog lub pedagog szkolny pokierują cię do dalszej instytucji, która zajmuje się rozwiązywaniem danego typu problemem.

Jeśli jesteś już osobą pełnoletnią, możesz sam/a zgłosić się do wybranej instytucji zajmującej się pomocą osobom, które mają rodzica lub rodziców alkoholików. Jedną z takich instytucji jest Ośrodek Profilaktyki i Terapii Uzależnień (www.opitu.pl). W Gdyni działa też grupa samopomocowa dla Dorosłych Dzieci Alkoholików (www.dda-gdynia.pl). Podobna grupa samopomocowa działa w Rumi (www.dda-rumia.pl). Z kolei w Wejherowie członkom rodzin osób uzależnionych pomaga Ośrodek Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych (www.opirpa-wejherowo.pl).

16. Ciągnie mnie do alkoholu w różnych sytuacjach – czy to znaczy, że jestem uzależniony/uzależniona?

Częste picie alkoholu nie jest jedynym kryterium uzależnienia. Z drugiej strony jeśli pijesz często, to balansujesz na granicy, bo nigdy nie wiadomo, w którą stronę przechylą się szale. Jeśli ciągnie cię do picia alkoholu, to może oznaczać, że pijesz ryzykownie, a to tak naprawdę przedsięwzięcie uzależnienia, jeśli z tym nie skończysz. Kryteria uzależnienia od alkoholu są następujące:

- potrzeba lub przymus picia alkoholu,
- trudności w kontrolowaniu rozpoczęcia, zakończenia bądź ilości wypijanego alkoholu,
- występowanie zespołu abstynencyjnego po zakończeniu picia,
- objawy tolerancji (konieczność zwiększenia dawki alkoholu, aby uzyskać ten sam efekt),
- picie powoduje zaniedbanie pracy, szkoły bądź innych obowiązków,
- kontynuowanie picia pomimo występowania szkód zdrowia psychicznego lub fizycznego.

17. W jaki sposób leczy się uzależnienie od alkoholu?

Alkoholizm jest poważnym uzależnieniem. Terapia uzależnienia od alkoholu jest trudna i wymaga wysiłku. Z drugiej strony osoby, które wyszły z uzależnienia w zdecydowanej większości potwierdzają, że było warto.

Uzależnienie od alkoholu najlepiej leczyć dwutorowo, czyli pracą mentalną (terapia) oraz farmakologicznie. Jedną z najbardziej znanych form terapii osób uzależnionych od alkoholu, jest terapia dwunastu kroków. Sama terapia trwa od roku do dwóch lat. Terapia może być indywidualna lub grupowa (razem z innymi osobami uzależnionymi od alkoholu) albo też mieszana (indywidualna na zmianę z grupową).

W związku z tym, że alkoholizm jest też uzależnieniem chemicznym od etanolu, należy rozważyć z lekarzem, czy nie leczyć się jednocześnie farmakologicznie. Obecnie jest dostępnych kilka substancji, które najczęściej powodują niechęć do alkoholu. Absolutnie nie można łączyć farmakoterapii z jednoczesnym picciem alkoholu, gdyż grozi to poważnymi konsekwencjami zdrowotnymi, a nawet śmiercią.

Ponadto lekarz może zapisać leki, które złagodzą objawy abstynencyjne, a tym samym zmniejszą cierpienie związane z odstawieniem alkoholu w pierwszych tygodniach terapii.

Powyższe metody nie gwarantują, że uda się odstawić alkohol na dobre. Nawet najlepsze leki i najlepsi terapeuci nie zastąpią szczerzej chęci zaprzestania picia i silnej motywacji powrotu do trzeźwego życia.

18. Czy, jeśli moi rodzice pili alkohol, to ja też będę w przyszłości uzależniony/uzależniona?

Pokrewieństwo z osobą uzależnioną (w szczególności w pierwszej linii), jest istotnym czynnikiem ryzyka wystąpienia uzależnienia. Niemniej jest to tylko jeden z wielu czynników, które mogą, ale wcale nie muszą mieć wpływ na nasze decyzje dotyczące używek. Jeśli ktoś z twojej najbliższej rodziny nadużywał alkoholu, to owszem jesteś też narażony/a na uzależnienie, ale świadomość problemu, postawienie sobie granic i konsekwentne ich przestrzeganie mogą skutecznie uchronić cię przed uzależnieniem. Jeśli masz wątpliwości, czy twój styl picia można już nazwać uzależnieniem, koniecznie skonsultuj się z psychiatrą lub psychoterapeutą (opcjonalnie lekarzem rodzinnym).

Ponadto, dla siebie samego i spokoju ducha warto przepracować kwestię uzależnienia członka rodziny z wybranym terapeutą. Pamiętaj: lepiej zapobiegać niż leczyć. Nawet jeśli nie czujesz potrzeby wizyty u terapeuty lub psychiatry, to i tak warto, abyś profilaktycznie skonsultował swój stosunek do używek.

19. Jakie są symptomy syndromu Dorosłego Dziecka Alkoholika?

Syndrom Dorosłego Dziecka Alkoholika (DDA) nie jest jednostką chorobową. Jest to zbiór zachowań, schematów myślowych i emocji, które są wspólne dla osób, które wychowały się w rodzinie z problemem alkoholowym. Symptomy, które są charakterystyczne dla Dorosłych Dzieci Alkoholików, to między innymi:

- w relacjach z ludźmi nie są pewni, co jest normalne,
- nie są pewni czy to, co w danej chwili czują jest normalne,
- kłamią, nawet jeśli nie muszą (tendencje do koloryzowania),
- są wobec siebie nadmiernie krytyczne,
- rzadko kiedy czują się szczęśliwe,
- nie lubią zmian lub wręcz przeciwnie wciąż coś zmieniają (nie potrafią być konsekwentni),
- wciąż poszukują uznania ze strony innych ludzi,
- mają poczucie, że są dziwni, inni niż reszta ludzi,
- są bardzo lojalne nawet wobec osób, które na to nie zasługują,
- mają problem z kontrolą emocji (wybuchy gniewu, wybuchy płaczu nieadekwatne do sytuacji),
- łatwo wchodzą w rolę ofiary lub agresora – trudno zachować im neutralną postawę,
- mają tendencje do uzależnień,
- wchodzą w relacje partnerskie z osobami uzależnionymi bądź osobami, które mają tendencje do uzależnień.

Aby potwierdzić, czy występuje u ciebie syndrom DDA warto, abyś skonsultował się z psychiatrą lub terapeutą.

20. Co mam zrobić, jeśli przejawiam symptomy Dorosłego Dziecka Alkoholika?

Symptomy Dorosłego Dziecka Alkoholika są bardzo obciążające i powodują cierpienie psychologiczne. DDA mają duże trudności w nawiązywaniu relacji partnerskich. Zdarza się też, że DDA są później nadopiekuńczymi rodzicami lub wręcz przeciwnie – są zimni emocjonalnie w stosunku do swoich dzieci, gdyż nie wiedzą w zasadzie jacy powinni być.

Jeśli podejrzewasz lub wiesz, że występuje u ciebie syndrom DDA warto, abyś rozważył/a podjęcie terapii dla osób współzależnionych. Osoba współzależniona to taka, która odczuwa negatywne konsekwencje uzależnienia osoby bliskiej. Nawet jeśli dana osoba wyprowadzi się z domu, w którym był problem alkoholowy, to i tak przez kolejne lata może odczuwać psychologiczne brzemię życia przez wiele lat pod jednym dachem z alkoholikiem.

Dlatego warto rozważyć podjęcie terapii, dzięki której DDA przestaje myśleć kategoriami ofiary czy osoby współzależnionej. Terapia uczy rozpoznawać i kontrolować swoje emocje. Terapia uczy rozpoznawania, jakie zachowania są akceptowalne społecznie, a jakie nie. Wreszcie terapia daje przestrzeń ku temu, aby przeżyć w bezpiecznych warunkach szereg negatywnych emocji, które często są tłumione przez lata.

Związki i seks



21. Jestem zakochany/zakochana, ale druga strona nie odwzajemnia moich uczuć, a przez to cierpię – jak mam sobie poradzić?

Najgorsze co możesz zrobić, to wydzwaniać do tej osoby, pisać do niej bezustannie na portalach społecznościowych, czy zaczepiać w szkole lub na imprezach. Niestety serce nie służy i nie zmusisz tej osoby do tego, aby cię pokochała. Jeśli podejmowałeś/podejmowałaś próby bliższego zapoznania, ale spaliły one na panewce – odpuść.

W tej chwili zapewne sądzisz, że już nigdy nie pokochasz nikogo innego, ale to złudzenie. Oczywiście nie ma reguły, ale najczęściej zanim spotka się tego jedyne/tą jedyną, większość osób ma za sobą już kilka zawodów miłosnych.

Na początku cierpienie jest znaczne, ale jest ziarno prawdy w powiedzeniu, że „czas leczy rany”. Dlatego daj sobie czas, aby ochłonąć. Aby nie potęgować cierpienia, nie wystawiaj się specjalnie na kontakt z tą osobą. Oczywiście nie chodzi o to, abyś za wszelką cenę unikał/a sytuacji, gdzie możesz spotkać tą osobę. Bardziej chodzi o to, aby specjalnie nie dążyć do śledzenia tej osoby, bądź, co gorsza śledzenia tej osoby w towarzystwie nowego partnera/nowej partnerki. Takie śledzenie w skrajnej formie może być uznane nawet za stalking, czyli formę nękania i jest to karalne.

Osoba dojrzała emocjonalnie wybierze bardziej konstruktywne sposoby poradzenia sobie z zawodem miłosnym, np. towarzystwo przyjaciół, czy zaangażowanie się w swoje hobby.

22. Jakie są zasady zdrowej relacji partnerskiej?

Zdrowa relacja partnerska zakłada, że każda ze stron ma takie same prawa. Innymi słowy „to czego ja potrzebuję, jest tak samo ważne jak to, czego ty potrzebujesz”. Żadna ze stron związku nie dominuje przez cały czas, ani nie wykorzystuje drugiej strony dla swoich potrzeb. Żadna ze stron związku nie poniża ani nie umniejsza wartości drugiej strony związku. Co istotne – w sytuacji, gdy jedna ze stron związku niedomaga z przyczyn od siebie niezależnych (np. choroba, utrata pracy), to wówczas druga strona związku pomaga i przejmuje przynajmniej częściowo obowiązki partnera/partnerki do czasu, aż kryzys minie lub zostanie wypracowane inne alternatywne rozwiązanie. Zdrowy związek, to sztuka balansu między zaspokajaniem własnych potrzeb, a chodzeniem na kompromisy z partnerem w kwestiach, które są mi nie na rękę. Z psychologicznego punktu widzenia, zdrowy związek partnerski powinien zaspokajać potrzeby psychologiczne każdej ze stron relacji oraz powinien przyczyniać się do rozwoju osobowościowego każdej ze stron.

23. Jakie są cechy związku o charakterze zależnym?

Jak sama nazwa mówi, związek o charakterze zależnym to taki, gdzie jedna ze stron jest zależna od drugiej. Zależność ta może zaistnieć w wielu wymiarach – począwszy od zależności psychologicznej, a skończywszy na zależności ekonomicznej. Wymiary te nie są tożsame, ale jednocześnie wzajemnie się przenikają.

Oczywiście istnieją związki, gdzie każda ze stron godzi się na układ zależności, gdzie jeden z partnerów jest dominujący, a druga strona uległa. Niemniej jednak zdarza się również, że związki zależnościowe są wynikiem jakiejś dysfunkcji. Dysfunkcja ta może występować zarówno u osoby, która jest zależna (niska samoocena, nieśmiałość, brak asertywności), jak i u osoby dominującej (trudności w kontrolowaniu emocji, impulsywność, wzorce agresji w domu rodzinnym itd.).

Aby stwierdzić, czy dana zależność jest szkodliwa, trzeba odpowiedzieć na pytanie: czy hamuje ona rozwój jednej ze stron związku, czy są zaspokajane potrzeby psychologiczne każdej ze stron, a także czy szanowana jest wolność wyboru każdej ze stron związku? Jeśli odpowiedź na powyższe pytanie nie jest pozytywna, to jest to powód do niepokoju i zainicjowania poważnej rozmowy z partnerem/partnerką na temat zasad obowiązujących w związku.

24. W jaki sposób zakończyć związek?

Jest to bardzo delikatna kwestia, gdyż zawsze trzeba pamiętać o tym, że masz do czynienia z człowiekiem i emocjami tej osoby. Chociażby tylko z tego faktu, należy się tej osobie szacunek dla jej uczuć. Absolutnie niewskazane jest zrywanie za pośrednictwem smsa lub pisząc przez portale społecznościowe. Trzeba mieć „odwagę cywilną” i „przyjąć na klatę” ewentualne rozczarowanie, a nawet złość osoby, z którą się zrywa. Dlatego najbardziej na miejscu, jest podjęcie rozmowy twarzą w twarz. Nawet jeśli osoba, z którą zrywasz będzie zawiedziona rozstaniem, to nie będzie mogła ci zarzucić braku szacunku. Poza tym to, w jaki sposób kończysz relację, też świadczy o tobie. Jeśli piszesz do dziewczyny/chłopaka smsa kończącego znajomość, to pokazujesz tej osobie, że nie masz w sobie tyle kultury osobistej i odwagi, aby poprosić o rozmowę w cztery oczy.

W dobrym tonie jest również wyrażenie nadziei na utrzymywanie dalszej relacji już w charakterze przyjaźni. Dobrze też wyrazić nadzieję, że osoba, z którą zrywamy relację partnerską, w końcu znajdzie dla siebie odpowiednią osobę.

25. Kiedy rozpocząć współżycie z partnerem/partnerką?

Nie ma reguły, kiedy należy rozpocząć współżycie z partnerem/partnerką. Jeśli ktoś jest osobą wierzącą, to zapewne będzie czekać z tą decyzją do ślubu. Nie ma w tym nic złego i obowiązkowo trzeba uszanować taką decyzję. Przed podjęciem decyzji o rozpoczęciu współżycia seksualnego warto też skonsultować się z lekarzem ginekologiem. Przede wszystkim trzeba zapoznać się z metodami antykoncepcji i zdecydować się na którąś z nich. Nie mniej istotna jest gotowość psychiczna. Jeśli nie czujesz się gotowy/gotowa pod względem psychologicznym do rozpoczęcia współżycia w ogóle, czy rozpoczęcia współżycia z daną osobą, to nie zmuszaj się. Daj sobie czas. Nie ulegaj wpływom społecznym. Masz swój rozum i to ty będziesz ponosił/a ewentualne konsekwencje nieplanowanej ciąży i inne, a nie twoi znajomi. Ty jesteś kreatorem swojego życia, a nie znajomi.

26. Panicznie boję się seksu – jak mogę sobie z tym poradzić?

Przede wszystkim nie duś tego w sobie. Porozmawiaj z zaufaną osobą. Możesz porozmawiać na temat swojego lęku z partnerem/partnerką, przyjacielem/przyjaciółką, kimś z rodzeństwa, z którymś z rodziców, a także z wybranym nauczycielem bądź psychologiem szkolnym. Możesz też poszukać informacji na temat seksu w Internecie, ale miej na względzie, że nie na wszystkich stronach internetowych, jest rzetelna wiedza naukowa dotycząca kwestii życia seksualnego. Dlatego zanim przyjmiesz to, co czytasz za fakt, najpierw upewnij się, czy masz do czynienia ze stroną edukacyjną, czy na przykład z amatorskim blogiem.

Zdarza się, że lęk przed seksem, jest powiązany z niewiedzą lub brakami w wiedzy. Wiele wątpliwości na pewno rozwieje wizyta u lekarza ginekologa lub seksuologa. Jeśli okaże się, że konsultacja z lekarzem oraz rozmowa z przyjacielem nie pomogła, to warto rozważyć konsultację u psychoterapeuty. Może być wiele przyczyn lęku przed seksem (nieprzyjemne wcześniejsze doświadczenia seksualne, brak wiary w siebie, nacisk ze strony

partnera/partnerki i inne) i psychoterapeuta pomoże zdiagnozować powód lęku, a także zaproponuje sposób leczenia.

W zdecydowanej większości przypadków lęk przed seksem udaje się pokonać. Seksualność jest rzeczą całkowicie naturalną tak, jak jedzenie czy spanie. Nie ma sensu cierpienie w samotności i w milczeniu. Tym bardziej, że w zdecydowanej większości przypadków okazuje się, że relatywnie łatwo można pomóc osobie, która boi się seksu. Dlatego nie zwlekaj tylko skonsultuj się z lekarzem jak najprędzej.

27. W jaki sposób poinformować partnera/partnerkę, że nie jest się jeszcze gotowym na seks?

Taki komunikat wymaga dużej samoświadomości, dużej odwagi i asertywności. Jedynie osoba ukształtowana psychicznie, jest w stanie oprzeć się wpływom społecznym i zmanifestować swoje decyzje – w szczególności wówczas, gdy nie są one popularne w najbliższej grupie społecznej. Dlatego w świecie, gdzie większość nastolatków czym prędzej dąży do utraty dziewictwa tylko ze względu na to, że „inni mają to już za sobą”, postawienie na swoim i oparcie się naciskowi społecznemu, jest objawem dojrzałości emocjonalnej.

Kwestia rozpoczęcia życia seksualnego jest bardzo delikatna. Dlatego najlepiej byłoby, gdyby rozmowa na ten temat miała miejsce z partnerem/partnerką w cztery oczy. Należy poinformować partnera/partnerkę, że decyzja o nierozpoczynaniu jeszcze życia seksualnego, nie wynika z tego, że z partnerem/partnerką jest coś nie tak. Można poinformować partnera/partnerkę jakie przesłanki zadecydowały, że podjęta została taka, a nie inna decyzja. Z drugiej strony nie masz obowiązku się tłumaczyć. To, czy i w jaki sposób uargumentujesz swoją decyzję, zależy tylko od ciebie. Partner/partnerka powinien/powinna uszanować twoją decyzję. Jeśli partner/partnerka będzie naciskać, abyś zmienił/a zdanie, warto się zastanowić co ma na celu takie zachowanie – ogólne dobro związku, czy zaspokojenie własnych potrzeb seksualnych, bez względu na to na jakim etapie jest druga strona relacji.

28. Czy można rozmawiać na temat swojego życia seksualnego z kolegami/koleżankami?

Z zasady, nie powinno się rozpowszechniać szerszemu gronu osób informacji na temat swojego życia seksualnego. Oczywiście zdarzają się sytuacje, gdy zaistnieje potrzeba poradzenia się, czy wygadania się wybranej osobie. Niemniej jednak powinny być to wyjątkowe sytuacje. Trzeba pamiętać o tym, że mówiąc komuś o swoim życiu seksualnym, jednocześnie opowiadamy o naszym partnerze/naszej partnerce. W zdecydowanej większości przypadków nasz partner seksualny nie życzy sobie, aby opowiadać o jego zachowaniach seksualnych osobom postronnym – nawet jeśli wyrażamy się pochlebnie. Są to kwestie bardzo intymne, które powinny pozostać tylko między osobami, których te kwestie dotyczą. Reguła ta nie dotyczy rzecz jasna lekarzy, seksuologów czy terapeutów, gdyż osoby te i tak obowiązuje zasada dotrzymania tajemnicy.

Co istotne – nigdy, nikt nie da nam stuprocentowej gwarancji, że informacje te nie zostaną użyte przeciwko nam w nikczemny sposób. Nawet jeśli teraz się z kimś lubisz, to i tak trzeba liczyć się z ryzykiem, że w przypadku ewentualnej kłótni, czy konfliktu, informacje te wypłyną. Wówczas poszkodowany/an jesteś nie tylko ty, ale również twój partner/partnerka.

29. Nasze współżycie seksualne nie jest satysfakcjonujące – co można z tym zrobić?

Czynników, z powodu których życie seksualne nie jest satysfakcjonujące, jest naprawdę wiele. Pierwszym krokiem powinna być szczerą rozmowa między partnerami, która często wiele wyjaśnia. Jeśli mimo szczerzej rozmowy problem dalej występuje, trzeba rozważyć wizytę u seksuologa. Opcjonalnie można rozważyć konsultację z lekarzem rodzinnym lub psychologiem szkolnym.

30. Jak pornografia wpływa na życie seksualne współczesnych nastolatków?

Współcześnie pornografia jest łatwiej dostępna młodzieży niż kiedykolwiek wcześniej. Głównie za sprawą Internetu. Filmy pornograficzne poszukują głównie chłopcy, co wynikać może między innymi z większego pobudzenia seksualnego niż u dziewcząt. Niemniej jednak skutki filmów pornograficznych ponoszą zarówno chłopcy, jak i dziewczęta. Otóż filmy pornograficzne ukazują wypaczony, nierealny obraz seksu oraz ról seksualnych.

Poza tym pornografia bagatelizuje kontekst psychologiczny seksu, gdyż sam akt seksualny często sprowadzany jest do zaspokojenia popędu płciowego, nie pozostawiając w nim miejsca na miłość. To może mieć swoje konsekwencje w życiu realnym. Jeśli głównym źródłem wiedzy o seksie jest dla młodego człowieka pornografia, to nie dziwi fakt, że stosunek do współżycia seksualnego, jest tak przedmiotowy. Z pornografii wynika też wiele lęków. W przypadku chłopców, jest to na przykład lęk o to, że nie będą tak męscy i sprawni jak aktorzy z filmów pornograficznych. Z kolei w przypadku dziewcząt, jest to między innymi lęk o to, że odbiegają wyglądem od kobiet występujących w filmach pornograficznych. Ma to wpływ na samoocenę każdej płci i na poczucie własnej atrakcyjności.

W związku z powyższym filmy pornograficzne nie powinny być jedynym źródłem informacji o seksualności człowieka. Jeśli tak jest, to może to powodować wiele komplikacji w życiu seksualnym młodych dorosłych – w tym problemów na tle emocjonalnym.

Życie szkolne i agresja w szkole



31. Nie jestem akceptowany/akceptowana przez klasę – co mam robić?

Najczęściej odrzucana przez grupę jest ta osoba, która jest w jakimś sensie słabsza bądź jest po prostu inna. Przy czym zaznaczam, że „inny” nie oznacza gorszy. Ogólnie inność w naszym kręgu kulturowym i nie tylko, jest głębszym problemem niż się wydaje. Jeszcze nie każdy z nas dojrzał do tego, aby szanować innych ludzi, nawet wtedy jeśli wyglądają inaczej, są mniej majątni czy mają inny styl ubierania się. Nie musimy się zgadzać z innymi ludźmi w wielu kwestiach, ale musimy szanować ich odmiennność.

Najczęściej agresorem jest osoba, która sama kiedyś była szykanowana. Agresorem też często jest osoba, która sama czuje się słaba, ale jest agresywna, gdyż agresja to najszybszy i najłatwiejszy sposób na to, aby chociażby krótkofalowo „podbić” sobie samoocenę. Niestety takie sztuczne budowanie sobie samooceny jest złudne i szkodliwe – nie tylko dla ofiary szykan, ale głównie dla samego oprawcy.

Dokonaj analizy własnych zachowań – czy, aby na pewno jesteś w porządku w stosunku do innych oraz czy grupa ma jakikolwiek powód, aby cię odtrącić. Twoje własne przemyślenia na ten temat mogą być bardzo przydatne w kolejnych fazach, gdzie mediator (nauczyciel/psycholog) będzie dążył do złagodzenia konfliktu.

Najgorsze, co możesz zrobić w tej sytuacji, to wejście w otwarty konflikt, gdyż ten z biegiem czasu eskaluje. Pamiętaj, że odpowiadasz za swoje decyzje i za swoje zachowanie nawet wówczas, jeśli się bronisz. Jeśli ktoś zachowuje się w niewłaściwy sposób, to idź na konto tej osoby. Ty nie musisz ulegać presji i wpływom społecznym. Nie musisz wchodzić w grę społeczną „silniejszy wygrywa”. Zasada „silniejszy wygrywa” ma rację w świecie zwierząt. My jesteśmy ludźmi i naszą cechą charakterystyczną jest inteligencja, więc ten problem powinien być rozstrzygnięty właśnie z wykorzystaniem inteligencji.

Jeśli środki zaradcze jakie sam/sama podejmujesz nie zdają egzaminu, to koniecznie poproś o mediację osobę dorosłą. Włączenie mediatora w sprawę, może zaoszczędzić wiele cierpienia każdej ze stron konfliktu.

32. Doświadczam przemocy, która jest trudna do udowodnienia (plotkowanie, ubliżanie „w białych rękawiczkach”, czyli nie wprost) – jak mam sobie z tym poradzić?

Faktycznie jest to duży problem, gdyż o ile przemoc bezpośrednią stosunkowo łatwo można udowodnić, o tyle przemoc pośrednia, jest trudna do uchwycenia i do udowodnienia. Aczkolwiek nikt nie powiedział, że niemożliwym jest udowodnienie tego rodzaju przemocy i ukaranie za nią. Bardzo ważne jest twoje zaangażowanie w sprawę i zgromadzenie możliwie jak najwięcej dowodów, które można by przedstawić nauczycielowi, dyrekcji szkoły lub na policji. Jeśli jesteś szykanowany/a w „białych rękawiczkach”, to możesz na przykład prowadzić dziennik, gdzie będziesz sobie zapisywać na bieżąco co się wydarzyło danego dnia na przykład na przerwie. Ważne jest, aby w takiej notatce znalazła się informacja, co się konkretnie stało (czy były to plotki, obmawianie, naśmiewanie się), należy opisać w jakim miejscu (przed szkołą, na boisku, na korytarzu), warto też napisać, czy byli przy tym jacyś świadkowie – kto, jak wyglądał, z której klasy itd. Pamiętaj, że poświadczanie nieprawdy również jest przestępstwem, więc jeśli będziesz zapisywał/a nieprawdę, to robisz krzywdę drugiemu człowiekowi i łamiesz prawo.

Jeśli szykany mają miejsce przez Internet, to rób regularnie zrzuty ekranu i gromadź wrogie komentarze na twój temat.

Gdy zbierzesz już kilka przykładów i je opiszesz i/lub skopiujesz z Internetu kilka konwersacji, gdzie jesteś obmawiany/a lub ośmiewany/a, to obowiązkowo zgłoś się do zaufanej osoby dorosłej – rodzica, nauczyciela, policjanta.

Jeśli zbagatelizujesz sprawę, to sprawcy uczą się, że są bezkarni. Odpowiadasz nie tylko za siebie, ale też za inne osoby. Nie wiesz, czy te szykany nie dotkną też kogoś innego, kto na przykład jest bardziej wrażliwy niż ty i będzie sobie z tym gorzej radził psychicznie.

33. Osoba ze szkoły grozi mi pobiciem – w jaki sposób mam się bronić?

Tak naprawdę już sama groźba pobicia jest czynem karalnym. Dlatego jeśli są świadkowie takiej groźby lub inne dowody (smsy, wpisy w Internecie), to jak najbardziej należy taki fakt zgłosić do dyrekcji szkoły lub na policję.

Branie udziału w tak zwanej ustawce również jest nielegalne. W związku z tym odradzałabym udział w bezpośredniej konfrontacji z agresorem ze względu na konsekwencje prawne.

Często zdarza się, że same groźby nie są realizowane przez sprawcę. Nie każda groźba kończy się pobiciem, ale i tak powinno się dmuchać na zimne. Poinformowanie dyrekcji lub policji o takiej groźbie nie jest powodem do wstydu, a raczej jest aktem dojrzałości. Mało inteligentne osoby, które mają mały zasób słownictwa uciekają się do przemocy, gdyż nie mają innych argumentów i nie znają innych metod radzenia sobie z problemami.

Masz prawo bronić swojej godności i nietykalności. Niemniej jednak rób to z głową i nie powielaj bezmyślnych zachowań agresora. Odwołaj się do wyższej instancji – policji,

a nawet sądu. Jeśli ryzyko pobicia jest realne, to nie zwlekaj z decyzją o poinformowaniu odpowiednich służb.

34. Boję się chodzić do szkoły/czuję się źle psychicznie w szkole – jak to zmienić?

Dużo zależy od przyczyny złego samopoczucia w szkole. Inny jest rodzaj postępowania w sytuacji, gdy nie radzisz sobie z nauką, a inny, gdy borykasz się z problemem natury psychologicznej (np. depresja). Powodów złego samopoczucia w szkole może być naprawdę wiele. Jeśli stan ten trwa dłużej niż dwa tygodnie, koniecznie skonsultuj się z pedagogiem lub psychologiem szkolnym, gdyż tak długi okres złego samopoczucia może wynikać z tego, że twój umysł już nie radzi sobie sam z problemem.

Jeśli powyższa pula pytań i odpowiedzi nie wyjaśnia problemu, który Cię nurtuje, koniecznie przyjdź i porozmawiaj ze mną lub z inną zaufaną osobą dorosłą. Może to być Twój ulubiony nauczyciel, pedagog szkolny, wychowawca, a także dyrekcja szkoły. Nie jesteś sam, nie jesteś sama. Ja ze swojej strony gwarantuję dyskrecję i szczerą chęć pomocy. To Ty decydujesz czy i kiedy chwycisz rękę osoby, która chce Ci pomóc. Zapraszam do kontaktu przez Librusa lub zapraszam na przerwie w celu umówienia się na dłuższą rozmowę.

