

Nie bać się udać do specjalisty, nie zwlekać - objawy depresji oraz zaburzenia lękowe

Zaburzenia nastroju, przejawiające się np. w postaci objawów depresji oraz zaburzenia lękowe, to coraz częstszy problem zarówno wśród dzieci i młodzieży, jak i wśród dorosłych. Jednak co w momencie, kiedy rodzic nie widzi, że dziecko ma problem, bądź nie dopuszcza do siebie myśli, że z jego dzieckiem coś się dzieje? A może myśli, że to po prostu część okresu dorastania i że nie ma co panikować? Otóż są momenty, w których może i nie trzeba panikować, ale zdecydowanie należy reagować. Mało tego, ludzie dorośli bardzo często nie dopuszczają do siebie myśli, że oni sami mogą potrzebować pomocy, podczas gdy ich problemy wpływają na dzieci w ogromnym stopniu.

Do nieprzyjemnego odbioru takich miejsc jak szpitale psychiatryczne i gabinety psychologiczne/psychoterapeutyczne, w dużej mierze przyczyniają się środki masowego przekazu. Chociażby w filmach, miejsca te bardzo często są przedstawione w sposób przerysowany, przez co może być ciężko wyobrazić sobie, że to miejsce dla nas lub naszego dziecka. Ponadto, często używa się określeń typu „jesteś chory psychicznie”, „idź się leczyć”, „wariat” itp., aby komuś ubliżyć, co również przyczynia się do pewnego rodzaju piętnowania sfery zdrowia psychicznego. Tymczasem, szpital psychiatryczny czy gabinet psychologiczny są miejscami, w których przy pomocy specjalistów, osoba dotknięta jakimś problemem lub zaburzeniem psychicznym, może odzyskać dobre samopoczucie i wrócić do prawidłowego funkcjonowania. Z kolei używanie określeń związanych ze zdrowiem psychicznym w formie obraźliwej, jest nie tylko piętnujące, ale również krzywdzące dla osób, które faktycznie doświadczają problemów lub zaburzeń psychicznych oraz korzystają z pomocy specjalistów.

Warto w tym miejscu opisać różnice między lekarzem psychiatrą, psychologiem a psychoterapeutą. Otóż, lekarz psychiatra jest to, można powiedzieć, lekarz pierwszego kontaktu, jeśli chodzi o sferę psychiczną. Potrafi rozpoznawać objawy typowe dla poszczególnych zaburzeń oraz zaproponować odpowiednią do danego przypadku pomoc w postaci wprowadzenia farmakoterapii lub skierowania do psychologa czy psychoterapeuty. Skupia się głównie na doznawanych przez pacjenta uciążliwych i utrudniających funkcjonowanie objawach oraz możliwie jak najszybszym zniwelowaniu ich. Do psychologa natomiast należy pełna diagnoza problemu i jego źródeł, w razie potrzeby wykonanie odpowiednich testów diagnostycznych i wystawienie opinii, a także otaczanie pacjenta wsparciem (w przypadku trudnych sytuacji, problemów, kryzysów). Z kolei, psychoterapeuta jest specjalistą, który podczas ustalonej ilości regularnych spotkań, ma na celu wspólnie z pacjentem podejmować działania służące poprawie stanu zdrowia psychicznego oraz funkcjonowania (w przypadku różnego rodzaju zaburzeń oraz problemów wpływających negatywnie na życie, relacje i codzienne funkcjonowanie, szczególnie kiedy osoba nimi dotknięta nie jest w stanie wpłynąć na nie sama lub z pomocą bliskich). W zależności od nurtu psychoterapii, działania te mogą być ukierunkowane na różne aspekty – przed przystąpieniem do jakiegokolwiek psychoterapii warto jest skonsultować się z psychologiem lub lekarzem psychiatrą, którzy pomogą wskazać odpowiedni nurt.

Należy podkreślić, że nie każdy psycholog jest psychoterapeutą i nie każdy psychoterapeuta jest psychologiem. Warto natomiast wiedzieć, że zarówno psycholog jak i psychoterapeuta, może zauważyć cechy wskazujące na to, że pacjent powinien skonsultować się z lekarzem psychiatrą. Wniosek z tego jest taki, że tak naprawdę nie to, do którego specjalisty udamy się najpierw, jest najważniejsze, ale to, abyśmy po prostu sięgnęli po pomoc. Natomiast, udając się do jakiegokolwiek specjalisty, należy upewnić się, że dana osoba ma odpowiednie kwalifikacje do podejmowania działań, na których nam zależy.

Jeśli widzimy, że z dzieckiem (lub z nami) coś się dzieje, ale nie do końca wiemy co i nie mamy też pewności, czy akurat psychoterapia jest odpowiednią formą pomocy, jaki nurt psychoterapii ewentualnie byłby właściwy oraz czy to, co się dzieje, wymaga konsultacji z lekarzem psychiatrą – udajmy się do psychologa, który udzieli wsparcia i nakieruje na właściwą ścieżkę pomocy. Z kolei, jeśli doświadczane problemy i objawy wpływają destrukcyjnie na życie oraz utrudniają codzienne funkcjonowanie, warto od razu skonsultować się z lekarzem psychiatrą.

Oczywiście, ciężko zaprzeczyć, że niektóre zachowania przejawiane przez dziecko są normalnym i nieodłącznym elementem okresu dojrzewania, ale są też takie, w których powinniśmy, jako rodzice (ale również jako nauczyciele), powiedzieć „Oho, coś jest nie tak” i po prostu zareagować. Sytuacje, które mogłyby wskazywać na to, że z dzieckiem coś się dzieje to przede wszystkim te, w których dziecko:

- swoim zachowaniem zdecydowanie różni się od rówieśników,
- zaczęło odbiegać od swojego normalnego funkcjonowania, np. stało się smutne; straciło zainteresowania; odcięło się od rówieśników; nagle zaczęło zachowywać się inaczej
- przejawia zaburzenia snu i odżywiania,
- izoluje się, spędza czas samo, nie chce z nikim rozmawiać,

Powiatowy Ośrodek Pomocy Psychologiczno - Pedagogicznej

- przejawia lęk, który uniemożliwia podejmowanie codziennych czynności, takich jak np. chodzenie do szkoły czy ogólnie wychodzenie z domu,
- przejawia tendencje do zachowań autoagresywnych, czyli kiedy w jakiś sposób robi sobie krzywdę lub wyraża chęć zrobienia jej, a także do zachowań agresywnych - robi krzywdę innym, czy też wyraża takie zamiary,
- interesuje się tematyką śmierci, najbardziej niepokojące powinny być stwierdzenia wyrażające pragnienie śmierci, nawet jeśli są wypowiedziane w sposób żartobliwy.

Opisane tutaj sytuacje są jedynie przykładami, na które zawsze warto zwracać uwagę. Natomiast to Wy, jako rodzice, najlepiej znacie dzieci i wiecie jak zachowują się na co dzień, przez co potraficie ocenić, jakie zachowania są normalne, a jakie odbiegają od normy. To, na co chciałabym zwrócić uwagę, to aby nie bać się udać do specjalisty oraz nie zwlekać z tym, szczególnie kiedy widzimy, że z dzieckiem (lub z nami) naprawdę się coś dzieje, ponieważ koszty psychiczne nawarstwiających się problemów są nieporównywalnie większe, niż czas poświęcony na wizytę u specjalisty.

mgr Monika Rymarczyk-Próchno

psycholog