

## Kryzysy rozwojowe u młodzieży

Kryzys jest ograniczonym w czasie, trwającym około 6 do 8 tygodni, stanem nierównowagi, związanym z wysokim poziomem stresu i niezdolnością radzenia sobie. Stan taki związany jest z wysokim poziomem napięcia emocjonalnego, szczególnie lękowego. Najczęściej wywołany jest przez tak zwane czynniki zmiany życiowej. Do sytuacji takich można zaliczyć między innymi śmierć bliskiej osoby, rozwód, chorobę, stratę zatrudnienia, przejście na emeryturę, pojawienie się nowego członka rodziny, itp. Wydarzenia te są momentami zwrotnymi w życiu jednostki i stają się wyzwaniem do zmiany. Toteż często kryzys nazywa się momentem przełomowym, zwrotnym i rozstrzygającym. Towarzyszyć mu może poczucie utraty sensu życia i zagrożenie dotychczasowego systemu wartości.

Ludzie różnie reagują na kryzys. Niektórzy potrafią z nim sobie samodzielnie poradzić i czerpać z niego doświadczenie. Dla tych osób kryzys jest okazją do zmiany i rozwoju, korzystnych zmian w dotychczasowym sposobie funkcjonowania. Wychodzą one z kryzysu silniejsze. Inni przezwyciężają kryzys pozornie, wypierając raniące ich uczucia tylko po to, by nie musieć z nimi żyć. Są jednak i takie osoby, które w obliczu sytuacji kryzysowej załamują się i jest im potrzebna intensywna pomoc psychologiczna.

Wśród cech osobowości zwiększających podatność na kryzys wymienia się: brak trwałych więzi społecznych, niezdolność do korzystania z naturalnych źródeł wsparcia, nieumiejętność uczenia się na błędach, nieopanowane poprzednie sytuacje kryzysowe, występowanie zaburzeń psychicznych i zaburzeń równowagi emocjonalnej, niskie poczucie własnej wartości, prowokacyjne, impulsywne zachowanie, złe doświadczenia małżeńskie, nadużywanie substancji psychoaktywnych.

Psychologowie wśród reakcji człowieka na kryzys wymieniają następujące objawy:

- objawy emocjonalne - niepokój o przyszłość, ogólny niepokój, szok, zaprzeczanie, brak poczucia bezpieczeństwa, zmęczenie, poczucie winy, poczucie utraty kontroli, żal, wściekłość, ośpienie, niepewność, lęk, poczucie bezradności, depresja, panika, rozpacz, frustracja, nieprzystosowanie, oszołomienie, złość, podenerwowanie;
- objawy poznawcze - dezorientacja, zawężenie pola uwagi, kłopoty z koncentracją, spontaniczne obrazy z przeszłości, niepewność, trudność w podejmowaniu decyzji, koszmary senne;
- objawy behawioralne - wycofanie się, zaburzenia snu, wybuchy gniewu, zmiana w aktywności, zmiana apetytu, nasilenie się zmęczenia, częste korzystanie ze zwolnień lekarskich, nadużywanie alkoholu lub leków, trudności w normalnym funkcjonowaniu, czyny antyspołeczne, częste wizyty u lekarza bez wyraźnych powodów, gniew na Boga, niechęć do wypełniania obowiązków religijnych, regresja, płacz, zmiana w sposobie komunikowania się, nadmierne zajmowanie się kryzysem i pomijanie innych obszarów życia, osłabienie wydajności w pracy, osłabione reakcje, reakcje histeryczne, podenerwowanie.

Należy pamiętać, że kryzys jest nieodłączną częścią życia, a reakcja na niego nie jest patologią.

W dążeniu młodego człowieka do dojrzałości pojawiają się wymagania, których spełnienie pozwala na ukształtowanie się dojrzałej osobowości, a które mogą również doprowadzić do sytuacji kryzysowej:

- konieczność zaangażowania się w jakąś dziedzinę życia (najczęstsze źródła kryzysu z tym związane to: nieumiejętność dokonania wyboru najważniejszej dziedziny życia, nieumiejętność bycia radykalnym i wybieranie "bylejakości", brak rozumienia siebie i innych);
- postawa dialogu w kontakcie z innym człowiekiem (źródła kryzysu w tym postulacie dojrzałości to: nieumiejętność wypracowania postawy szacunku wobec drugiego człowieka, nieumiejętność doświadczania własnej wartości i godności);
- dojrzałość emocjonalna (najczęstsze kryzysy emocjonalne to: nieumiejętność uporania się z nagromadzonymi silnymi emocjami - agresją, lękiem, zniechęceniem, poczuciem winy, doświadczanie własnej słabości, bezsilności, rozpamiętywanie własnych niepowodzeń, nieumiejętność zaakceptowania swoich ograniczeń);

Młodzież w wieku dorastania oprócz charakterystycznych dla tego wieku kryzysów rozwojowych może przeżywać również kryzysy sytuacyjne. Wśród stresorów powodujących kryzys u dzieci i młodzieży wyodrębnia się:

- łagodne stresory, np. zerwanie z dziewczyną lub chłopakiem, zmiana szkoły, kłótnie rodzinne,
- umiarkowane stresory, np. narodziny rodzeństwa, przewlekłe nieporozumienia między rodzicami,
- ciężkie stresory, np. rozwód rodziców, nieoczekiwana ciąża, przewlekła zagrażająca życiu choroba rodzica,
- skrajne stresory, np. incydent przemocy fizycznej lub seksualnej, śmierć jednego z rodziców, powtarzająca się przemoc,
- katastroficzne stresory, np. śmierć obojga rodziców.

Typowe reakcje na stres wśród młodzieży w wieku dorastania to:

- objawy psychosomatyczne (wysypka, zaburzenia trawienia)
- bóle głowy,
- zaburzenia apetytu oraz snu,
- hipochondria,
- zaburzenia menstruacji,
- pobudzenie lub spadek poziomu energii,
- apatia,
- spadek zainteresowania płcią przeciwną,
- brak odpowiedzialności
- zachowania przestępcze,
- rezygnacja z usamodzielnienia,
- trudności w koncentracji uwagi, poczucie winy,
- gniew na niesprawiedliwość losu,
- tendencja do obwiniania innych za negatywne wydarzenia.