

Współczesna młodzież, często określana jako Pokolenie Z, zмага się z coraz większym poziomem stresu, który istotnie wpływa na ich codzienne funkcjonowanie. Aby odpowiedzieć na ten narastający problem, Polska Akcja Humanitarna we współpracy z marką papierów biurowych POL po raz piąty zainicjowała kampanię „POLećmy ze wsparciem”, koncentrując się na wspieraniu zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży. Tegoroczna edycja, oparta na hasle „Z jak zestresowane”, skupia się na normalizacji rozmów o stresie wśród nastolatków.

Przedstawicielka programu Pajacyk Pomoc Psychospołeczna podkreśla, że choć źródła napięcia zmieniają się z wiekiem, sam mechanizm stresu pozostaje ten sam. Im szybciej młodzi ludzie nauczą się radzić sobie z nim i zaakceptują go jako nieodłączny element życia, tym bardziej świadomie i lepiej będą funkcjonować.

Nowe narzędzia do dialogu

W ramach akcji powstały innowacyjne karty edukacyjne „NO STRESS”, których głównym celem jest zainicjowanie dialogu między młodym pokoleniem a dorosłymi. Materiały te zostały stworzone, aby ułatwić rozmowy o emocjach i stresie, zachęcać do budowania relacji opartych na wzajemnym zrozumieniu i wsparciu, a także promować tworzenie bezpiecznego środowiska emocjonalnego dla młodzieży. Karty są dostępne bezpłatnie na dedykowanej stronie internetowej kampanii www.polecmyzewsparciem.pl.

Stres jako codzienność

Nowe badanie, przeprowadzone na potrzeby kampanii, ujawnia alarmującą skalę problemu: 57% nastolatków deklaruje, że odczuwa stres niemal każdego dnia, a dla kolejnych 15% jest on obecny co najmniej raz lub dwa razy w miesiącu.

Najczęściej wskazywanym źródłem napięcia jest szeroko pojęta presja szkolna, obejmująca sprawdziany i nadmiar materiału – problem ten dotyczy aż 68% badanych. Inne istotne czynniki to relacje rówieśnicze (32%) oraz samoocena związana z wyglądem (43%).

Z ustaleń badawczych wynika, że stres nie jest dla młodzieży stanem wyjątkowym, lecz stałym towarzyszem. Jego objawy są zróżnicowane i mają zarówno charakter fizyczny (np. ból brzucha, brak energii, napięcie), jak i emocjonalny (poczucie przytłoczenia, smutek, rozdrażnienie). Dodatkowo, co czwarty badany nastolatek zgłasza problemy ze snem i koncentracją.

Ekspertka z dziedziny pedagogiki zwraca uwagę, że obecny system edukacji, który wciąż stawia "piątkę w dzienniku" jako główny wyznacznik sukcesu, jest jednym z głównych źródeł stresu. Model ten prowadzi do niskiego poczucia własnej wartości, ponieważ młodzi ludzie zaczynają oceniać siebie niemal wyłącznie przez pryzmat stopni, a nie swojej osoby.

Luki w komunikacji z dorosłymi

Mimo palącej potrzeby, młodzież często nie otrzymuje wystarczającego wsparcia ze strony dorosłych. Aż 56% nastolatków przyznaje, że ukrywa przed dorosłymi swoje zmartwienia, a jedynie 21% mówi o problemach otwarcie. Jedynie co czwarty młody człowiek (26%) uważa, że dorośli są świadomi intensywności stresu szkolnego, który często jest dla nich porównywalny ze stresem dorosłych w pracy.

Ta statystyka wyraźnie wskazuje na lukę komunikacyjną i brak skutecznych narzędzi do prowadzenia rozmów na temat emocji i wyzwań.

Dla zdecydowanej większości, bo dla 93% przedstawicieli Pokolenia Z, stres jest postrzegany wyłącznie jako negatywne doświadczenie; zaledwie 1% widzi w nim czynnik motywujący.

Inna ekspertka programu Pajacyk Pomoc Psychospołeczna podkreśla, że połowa badanej młodzieży deklaruje potrzebę nauki radzenia sobie ze stresem, co jest pozytywnym sygnałem świadczącym o otwartości na rozwój kompetencji emocjonalnych. Jednocześnie wciąż widoczny jest deficyt w edukacji na temat holistycznego zdrowia psychicznego.

Strategie radzenia sobie: pasywność i "bedrotting"

Najczęściej stosowaną strategią radzenia sobie ze stresem jest słuchanie muzyki, którą wskazało 54% badanych. Jednak coraz większa część młodzieży przyznaje, że stosuje bierną strategię „leżenia i czekania, aż przejdzie” – takie zachowanie wskazało 33% ankietowanych. Jest to zjawisko wpisujące się w globalny trend tzw. bedrotting. Psychologowie ostrzegają, że choć chwilowe odcięcie się od problemów może przynieść krótkotrwałą ulgę, długotrwała bierność stwarza ryzyko pogłębiania się problemów emocjonalnych.

Aktywne formy odreagowania, takie jak sport, wybiera tylko 18% badanych. Emocjonalne metody radzenia sobie – płacz lub rozmowa z bliską osobą – wskazuje odpowiednio 24% i 22% młodzieży.

Normalizacja rozmowy – klucz do zmiany

Eksperci zgodnie stwierdzają, że normalizacja rozmowy o stresie jest fundamentalnym, pierwszym krokiem do poprawy sytuacji. Kampania „POLećmy ze wsparciem” apeluje do dorosłych, by słuchali młodych bez wydawania osądów, a młodzież zachęca, by nie obawiała się otwarcie mówić o swoich emocjach.

W ramach dotychczasowych edycji kampanii powstały już wcześniej inne materiały edukacyjne, w tym poradnik dla nauczycieli i rodziców pomagający rozpoznawać niepokojące sygnały oraz karty „EmocJA”, które wspierają młodzież w nauce rozpoznawania i rozumienia własnych stanów emocjonalnych.

Źródło: niepelnosprawni.pl