Język, jakiego używa nastolatek, może być sygnałem, że zmaga się z depresją

Dagmara Pakuła

Najnowszy raport NIK dotyczący psychiatrii dziecięcej w Polsce wyraźnie pokazuje, w jak dramatycznym położeniu jesteśmy. Często w zachowaniu młodzieży kryje się nieme błaganie o pomoc, ale by go zauważyć, trzeba być naprawdę czujnym. - Język nie działa w ten sposób, że konstruuje jakieś konkretne słowa lub zwroty wskazujące na depresję - mówi językoznawczyni, dr Małgorzata Majewska, tłumacząc, jak młodzi ludzie sygnalizują swoje problemy.

- **Badając język osób, które chorują na depresję, to pierwsza rzecz, na którą zwraca uwagę dr Majewska, to czy nie ma w nim niespójności**
- **Zdaniem ekspertki język nastolatków jest często o wiele bardziej emocjonalny ze względu na dziejące się procesy psychiczne, dzięki którym dziecko staje się dorosłym**
- **Jeśli w języku nastolatka dominują głównie konstrukcje o tym, jaki jest do niczego, to dorosłym powinna zapalić się lampka alarmowa**
- **Młodzi ludzie wstydzą się krytyki, boją hejtera i przyznania do tego, czego doświadczają, bo utożsamiają to z porażką**

"Social media seriously harms your mental health" (media społecznościowe poważnie szkodzą twojemu zdrowiu psychicznemu) - brzmi popularny w sieci slogan. Ten napis, który ma przypominać o konieczności oddzielania wirtualnego życia od rzeczywistości, najczęściej jedynie zdobi gadżety, z którymi fotografują się influencerki.

Większość z nas nie wyobraża sobie już codzienności bez internetu i mediów społecznościowych, zwłaszcza w tym roku, gdy znaczna część życia przeniosła się do sfery "online". Media społecznościowe stały się też swobodną przestrzenią do

kreowania siebie i komunikowania z otoczeniem. A te komunikaty, często niosą więcej, niż mogłoby się zdawać.

- Media społecznościowe tylko wzmocniły mechanizm budowania własnego wizerunku na cudzych opiniach. Teraz to lajki czy komentarze stały się wyrokiem, decyzją innych, czy tacy jacy jesteśmy, dalej mamy prawo przynależeć do grupy - przyznaje dr Małgorzata Majewska.

- Gdy badam język osób, które chorują na depresję, to pierwsza rzecz, na którą patrzę, to czy nie ma w nim niespójności. Czy np. chwilowa euforia, narracja o sobie jako osobie wszechmocnej często jeszcze w tej samej konstrukcji, nie jest kontrowana określeniami o własnej beznadziejności: "jestem do niczego", poczuciu bezwartościowości: "do niczego się nie nadaję", czy czasem wręcz wskazująca na autoagresję, gdy dziecko mówi: "nienawidzę siebie" - tłumaczy językoznawczyni.

Zdaniem ekspertki język nastolatków jest często o wiele bardziej emocjonalny ze względu na dziejące się procesy psychiczne, dzięki którym dziecko staje się dorosłym.

- To ważne, bo taki młody człowiek jednocześnie potrzebuje mieć poczucie, że jest częścią rodziny, a równocześnie chce się od tej rodziny jakoś oddzielić, by zacząć funkcjonować samodzielnie. Jakiś kawałek w nim chce jeszcze być dzieckiem, a inna jego część - już dorosłym. Stąd często rodzice mają poczucie, że w ich dziecku jest kilka różnych osób. To rodzi ogromne napięcia, ale przede wszystkim wątpliwości na swój temat. Jeśli jednak w języku nastolatka dominują głównie konstrukcje o tym, jaki jest do niczego, to dorosłym powinna zapalić się lampka alarmowa - zauważa dr Majewska.

Co robić, gdy zapala się czerwona lampka?

Samo wychwycenie problemu to za mało, jednak wielokrotnie, mimo szczerych chęci, nie proponujemy pomocy, bo nie chcemy kogoś urazić, sugerując mu problem lub zwyczajnie nie wiemy, jak zrobić pierwszy krok.

Każdy człowiek potrzebuje być widziany i słyszany taki, jaki jest. Nie oceniany. Nie pouczany. Nie strofowany. Warto stworzyć dziecku przestrzeń, w której ma poczucie, że może bezpiecznie nam o wszystkim powiedzieć. Nie dawajmy wtedy rad. Nie opowiadajmy o sobie. Usłyszmy jego opowieść. Dopytujmy - tłumaczy ekspertka i

zaznacza, że najgorsze, co możemy w takiej chwili zrobić, to używać zwrotów takich jak: “weź się w garść”, “nie przejmuj się” czy “co to za problem”. - W ten sposób dziecko dostaje sygnał, że jego trudne emocje są dla nas nieważne i nie ma miejsca, by o nich mówić - tłumaczy.

Kiedy dziecko pada ofiarą hejtu

REKLAMA

Nie zawsze jako dorośli jesteśmy tego świadomi. Młodzi ludzie wstydzą się krytyki, boją hejtera i przyznania do tego, czego doświadczają, bo utożsamiają to z porażką.

- Hejt to komunikat, że coś z daną osobą jest nie tak. Szczególnie dewastujący wpływ ma to na psychikę młodych ludzi, którzy swoją tożsamość mocno opierają na relacjach z rówieśnikami. Jeśli słyszą od nich i to w przestrzeni publicznej, bo komentarze na Facebooku czy Instagramie w większości przypadków może czytać każdy, że są za grubi, za brzydcy, na głupi, to ich wewnętrzny obraz siebie może mocno na tym ucierpieć - mówi ekspertka.

Jeśli nie zrozumiemy, że tego typu komentarze to też forma władzy nad drugim człowiekiem, czy nadawania sobie ważności przez hejtera, to może się zdarzyć, że będziemy je odbierać osobiście i myśleć o sobie negatywnie.

Co ważne, często sami krzywdzimy swoimi komunikatami, nie zdając sobie z tego sprawy.

Waga słów

- Każdy człowiek ma coś takiego jak “twarz”, czyli publiczny obraz samego siebie. I zapewne każdy chciałby w tym obrazie być piękny, mądry, dowcipny. Ale to obraz idealny, różny od tego, jak wygląda rzeczywistość. Niektórzy mają tego świadomość i dystans do siebie. Inni - mylą wizerunek z prawdą o sobie i wtedy nawet niewinny komentarz może ich zranić do żywego - dodaje językoznawczyni.

Jak wspomina, w obecnej sytuacji dużego napięcia związanego z orientacją seksualną, czy tożsamością seksualną (binarność, aseksualność etc.), osoby, które nie odnajdują siebie w tradycyjnym podziale na kobietę i mężczyznę, bądź rozpoznają siebie jako osobę homoseksualną, są szczególnie wrażliwe na komentarze na swój temat.

- Jeśli jest to nastolatek, którego seksualność dopiero się formuje, to ta wrażliwość jeszcze mocniej rośnie. Powiedziałabym więc, żebyśmy byli bardzo uważni na reakcję odbiorcy i to zarówno werbalną, jak i niewerbalną. Ona nam pokaże, że nasze słowa, nawet bez złośliwej intencji, nie zostały negatywnie odczytane - podsumowała.

https://kobieta.onet.pl/jezyk-jakiego-uzywa-nastolatek-moze-byc-sygnalem-ze-zmaga-sie-z-depresja/ez5mfzh