

# **Młodym brakuje kontaktów z innymi, bo nie potrafią ich nawiązać?**

8 grudnia 2023

Samotność jest coraz większym wyzwaniem dla tzw. pokolenia Z, osób w wieku 13-28 lat. Brakuje im kontaktów z innymi ludźmi, ale nie potrafią ich nawiązać – alarmuje psycholog i psychoterapeutka Anna Di Giusto, z którą rozmawia Zbigniew Wojtasiński z PAP.

**– Dotychczas o samotności mówiło się niemal wyłącznie w odniesieniu do ludzi starszych, szczególnie wdów. Z najnowszego raportu „Nigdy więcej samotności” wynika, że regularnie zmagają się z nią aż 65 proc. osób z tzw. pokolenia Z, czyli w wieku od 13 do 28 lat.**

– Nie jest to dla mnie zaskoczenie, wskazywał na to już nasz pierwszy raport z 2022 r „Samotność pokolenia Z”. Pracuję indywidualnie z młodymi ludźmi i jest to zauważalne również w moim gabinecie psychoterapeutycznym.

**– W jakim sensie?**

– Młodzi ludzie twierdzą, że nie potrafią sobie z tym poradzić. A samotność to dla nich totalna porażka i klęska.

**– Dlaczego są samotni?**

– Składa się na to wiele czynników zewnętrznych. Młodzi ludzie wskazują na brak zrozumienia ze strony szkoły, rodziców, jak i rówieśników. Ale tkwi w nich też obawa przed ewentualnymi skutkami kontaktów społecznych – przed byciem ocenionym, wyśmianym i upokorzonym. Zamykają się i nie podejmują prób nawiązania kontaktów.

**– Nie mają przyjaciół i znajomych, ogólnie – czują się**

## **nieszczęśliwi?**

– To jest swego rodzaju zaklęty krąg. Młode pokolenie było i jest wychowywane na indywidualistów, nie ma za bardzo czasu na nabywanie umiejętności budowania relacji społecznych i rówieśniczych. A to jest bardzo ważne dla uczestnictwa w życiu społecznym.

**– Podczas zajęć dodatkowych nie ma okazji do zawierania znajomości i przyjaźni?**

– Oczywiście wiele zależy od tego, jakiego rodzaju są to zajęcia. Jeśli jest to sport, gry zespołowe, na przykład w piłkę nożną, wtedy łatwiej jest budować relacje, tym bardziej że mogą na to wpływać prowadzący takie zajęcia dorośli. Większość zajęć jest jednak bardziej indywidualnych, jak w przypadku nauki rysunku czy gry na instrumencie muzycznym.

**– Jak temu zaradzić, jakie błędy popełniają rodzice?**

– Nie ma jednego rozwiązania. Ludzie młodzi nawet w otoczeniu znajomych mają poczucie osamotnienia. W swoich rodzinach też czują się samotni, nierozumiani i niewysłuchani. Z moich obserwacji wynika, że bardzo brakuje im kontaktów z innymi ludźmi, ale nie potrafią ich nawiązać. Boją się i szybko się wycofują.

**– Stąd tylko jeden krok do depresji.**

– Tak, jedno i drugie często się zazębia. Depresja może być maskowana, na przykład uśmiechem, ale jest on tylko zewnętrzny, wewnątrz nie ma powodów do radości ani umiejętności jej odczuwania, jest jedynie poczucie pustki i beznadziei. Depresja dotyczy dzieci i nastolatków, a dodatkowym problemem jest to, że dorośli nie zawsze potrafią ją w porę dostrzec.

**– Na co warto zwrócić uwagę?**

– Rodzice sami czasami zgłaszają, że dziecko przestało jeść,

nie ma apetytu, jest leniwe, nie chce nawet wstać z łóżka. Zwykle jednak kojarzą to z trudnym okresem dojrzewania, a to mogą być objawy depresji.

**– Jak szukać kontaktów z innymi ludźmi? Jak powinny one wyglądać?**

– Przede wszystkim nie muszą być one zbyt długie i nachalne. Z badań wynika, że na ogół wystarczy nam 20 minut dziennie obcowania z innymi ludźmi, nawet dziecka z rodzicem. Musi to być jednak kontakt pełny, bez innych bodźców, na przykład odbierania telefonów. Najlepiej, gdy jesteśmy wtedy nakierowani wyłącznie na siebie.

**– Rozmawiamy...**

– Rozmowa jest konieczna, należy zadawać pytania, ale nie w stylu – jak było w szkole? Bo wtedy usłyszymy, że było fajnie. I nic więcej. Zapytajmy raczej: czego się dziś dowiedziałeś? Może usłyszymy coś konkretnego i będziemy mogli nawiązać rozmowę.

**– Jakie błędy najczęściej popełniamy?**

– Żyjemy w pośpiechu, w otoczeniu wielu bodźców zewnętrznych, niepozwalających się nam skupić na tym co istotne, na przykład na kontakcie z drugim człowiekiem.

**– Jak powinniśmy postępować?**

– Warto obserwować grupę rówieśniczą naszego dziecka i to, jak w niej funkcjonuje. Bardzo ważne jest, czy unika spotkań towarzyskich. Trzeba się starać być przy nim obecnym i nie unikać z nim kontaktu. Wręcz przeciwnie: warto prowokować, zmuszać do rozmowy, choćby pytaniem – co u ciebie słychać, jak się dzisiaj czujesz?

**– Usłyszymy, że wszystko w porządku, albo – że wszystko pod kontrolą.**

– Najważniejsze, żeby była jakakolwiek komunikacja. Kłopot polega na tym, że nawet jako dorośli boimy się zadawać pytania. A powinniśmy rozmawiać, rozmawiać i jeszcze raz – rozmawiać.

– **Jak groźne jest poczucie samotności? Poza depresją może ona sprzyjać także innym chorobom, w tym schorzeniom somatycznym. W raporcie „Nigdy więcej samotności” cytowane są opublikowane w 2022 r. badania specjalistów University of California w San Diego, z których wynika, że z powodu osamotnienia o 30 proc. wzrasta ryzyko zgonu na skutek zawału serca lub udaru mózgu.**

– Samotność jest silnie stresująca, gdy znowu dochodzę do wniosku, że nie mam się z kim spotkać i żadna grupa rówieśników nie chce mnie zaakceptować. Skutkiem tego mogą bóle głowy, brak apetytu i dolegliwości układu pokarmowego. Szukamy wtedy pomocy u lekarza i leczymy objawy, a nie skutki, tkwiące w naszych emocjach.

– **Niektóre osoby zapewniają, że dobrze jest im w samotności. To tylko poza, która nie powinna nas uspokajać?**

– Oczywiście zdarzają się takie osoby. Ale by się upewnić, czy faktycznie nie są im potrzebne kontakty z innymi ludźmi, warto zwrócić uwagę czy osoby te faktycznie potrafią odczuwać radość i czy mają jakieś pasje. Bo możemy słyszeć różnego rodzaju zapewnienia, które nie mają pokrycia w rzeczywistości.

– **Samotność w okresie dorastania może skutkować w życiu dorosłych jeszcze większymi trudnościami w budowaniu relacji z innymi ludźmi? A może się z tego „wyrasta”?**

– Samotność występuje w różnych grupach wiekowych i może nam towarzyszyć na rozmaitych etapach życiowych. Szczególnie dotyka ona ludzi starszych. Jednak seniorzy zwykle lepiej sobie z nią radzą niż osoby młode.

– **W jaki sposób?**

– Ludzi młodzi bardziej się zamykają w sobie, a samotność jest u nich bardziej widoczna.

**– Samotność ludzi młodych odbija się na ich karierze zawodowej?**

– Z naszego raportu, jak też z wielu innych badań wynika, że samotność negatywnie wpływa na wiele aspektów naszego życia, w tym również na pracę zawodową. Skutkiem może być mniejsza wydajność. Ale najczęściej takie osoby wykazują większą skłonność do izolowania się wobec innych pracowników.

**– W przyszłości będziemy społeczeństwem ludzi samotnych?**

– Niestety, wiele na to wskazuje. Tak jest już w Japonii, gdzie powstają miejsce, by ludzie mogli usiąść obok siebie, co jest już dobrostanem.

**– U nas w niektórych miastach zainicjowano akcję „przytul się”. Na ulicach pojawiają się ludzie zachęcający do tego, by się do nich przytulić, na chwilę.**

– Nasza cywilizacja ma to do siebie, że coraz bardziej się izolujemy od siebie. Niestety. Dawniej bez skrępowania sąsiedzi przychodzili do siebie choćby po szklankę cukru. Tego już raczej nie ma, szczególnie w dużych miastach. Niby proste zachowania, a dla wielu osób już zbyt skomplikowane. Jeszcze bardziej nie szukamy drugiego człowieka, by z nim porozmawiać, wspólnie spędzić czas.

Z Anną Di Giusto rozmawiał Zbigniew Wojtasiński

Źródło: [NaukawPolsce.pl](http://NaukawPolsce.pl)