Slachta Margit Nemzeti Szociálpolitikai Intézet

AZ ÖNSORSRONTÓ VISELKEDÉS MINTÁZATI HÁTTERE, MEGJELENÉSI FORMÁI

EFOP-3.8.2-16-2016-00001 és
VEKOP-7.5.1-16-2016-00001
kiemelt projektek
Cím: 1071 Budapest, Peterdy u. 15.
E-mail: efop382@nszi.hu
E-mail: vekop751@nszi.hu

SZÉCHENYI 2020
MAGYARORSZÁG KORMÁNYA
Európai Unió
Európai Szociális Alap
BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

A TOVÁBBKÉPZÉS CÉLJA

- Célja
  - a társadalmi-demográfiai változásokra reagáló,
  - innovatív elemeket tartalmazó továbbképzések kialakítása és biztosítása,
  - a területen dolgozó szakemberek továbbképzése,
  - a szolgáltatásnyújtás folyamatainak eredményesebbé tétele,
  - a dolgozók megtartása, a pályaelhagyás csökkentése és a területen dolgozók elismertségének növelése.
- További cél a szociális és kapcsolódó szakmák közötti együttműködés kialakítása, erősítése, fejlesztése a továbbképzések biztosítása és lebonyolítása által.

BEMUTATKOZÁS, A TOVÁBBKÉPZÉS INDÍTÁSA

- Bemutatkozás, tapasztalatok, motivációk, elvárások

CSOPORTSZABÁLYOK

- Titoktartás
- Kommunikáció: egyes szám első személy, tisztelet
- Részvétel: aktivitás, önkéntesség
- Időkeretek: a nap kezdése, zárása, szünetek
- Technikai kérdések: mobiltelefon-használat, stb.

A TOVÁBBKÉPZÉS TELJESÍTÉSÉNKE FELTÉTELEI

- Záróteszt teljesítése
- Hiányzásra vonatkozó előírások

TÉMA BEMUTATÁSA

A képzés célja: a szakemberek érzékenyítése a kamaszkor egyik krízisére, az önmaga ellen forduló kamaszokkal való munkára. Fontos eleme a közös munkának a kamaszkorra való visszaemlékezés mellett, az általános fejlődéslélektani ismeretek megbeszélése. A kamaszkor változása napjainkban, kortárs generációs elméletek.

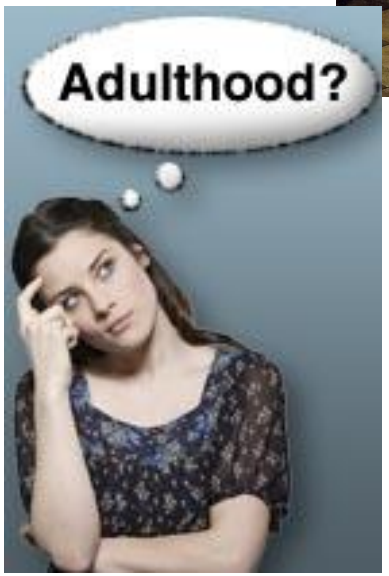
Kiemelten kell foglalkozni a kamaszkori krízisekkel, az önmaga ellen forduló fiatal tüneteinek felismerésével. Agressziós tünetek, gyerektársak elleni agresszió, kiközösítés, „csicskáztatás, beavatás”. A rejtőzködő, befelé forduló fiatal. Depresszió felismerése, mi a szakszerű segítség. A falcolás mennyire tekinthető szuicid kísérletnek. Bejóslástól a szuicid cselekményig. Hogy működik, működik-e a cry for help? Milyen jelző rendszer áll rendelkezésre? A családi minta, háttér szerepe. Szituációs játékokkal a különböző szerepek felismerése. A segítő mit jelent? Ki lehet segítő. Mindezeket a kérdéseket, sok interaktív beszélgetéssel, gyakorlattal közös munkával dolgozzuk fel. Kollegák hozott eseteinek közös megbeszélése.

Fejlődéslélektan alapok

ÉLETKORI SZAKASZOK BEEMELÉSE A TÖRTÉNELEM SORÁN (SIGELMAN ÉS RIDER, 2017)

- 17. századig – **gyermekkor** nem volt kitűntetett „különleges” életszakasz – miniatűr felnőtt modell
- Késő 19. század- kora 20. század: **serdülőkor** külön szakaszként (addig dolgoztatták őket, nem volt kötelező iskoláztatás)
- 20. század: **„Üres fészek”** – kevesebb gyermek születése és annak az időnek megélése, hogy a gyerekek felnevelkednek és kirepülnek
- 20. század: **Nyugdíjazás** – korábban akik időskort megélték, ugyanúgy dolgoztak, vagy a fiatalabbak látták el
- Késő 20. század – kora 21. század: **emergens felnőttkor** (az oktatási expanzió és az önálló megélhetés nehézségei miatt)





ÉLETHOSSZIGLANI FEJLŐDÉS NÉHÁNY KONCEPCIÓJA

- **Life span (életút elméletek):**
  - klasszikusok: Erikson pszichoszociális fejlődéselmélete, Levinson életstruktúra modellje,
  - modernek: a fejlődés életúti megközelítése pl. Baltes
- **Élet-ciklus modellek**: rendszerszemléleti gondolkodók alapparadigmája: pl. Duvall, Haley, Hill
- **Life course elméletek:** multidiszciplináris paradigma (történelmi, szociológiai, demográfiai, fejlődés-lélektani, biológiai és közgazdasági szempontok szintézise): Pl. Elder.
- Egyén és a társas környezet interakcióinak jelentőségét hangsúlyozzák az időben
- Párhuzamos: Bronfenbrenner **kronoszisztéma** koncepciójával

ELSŐ KLASSZIKUS LIFE SPAN ELMÉLET: ERIKSON

1.1. TÁBLÁZAT

A fejlődési szakaszok négy elméletalkotó szerint

Hagyományos	Piaget	Freud	Erikson	Vigotszkij
Csecsemőkor (születés–2 és fél év)	Szenzomotoros	Orális	Bizalom avagy bizalmatlanság	Affiliáció
		Anális	Autonómia avagy szégyen és kétely	
Kisgyermekkor (2 és fél–6 év)	Műveletek előtti	Fallikus	Kezdeményezés avagy bűntudat	Játék
Iskoláskor (6–12 év)	Konkrét műveletek	Latencia	Teljesítmény avagy kisebbrendűség	Tanulás
Serdülőkor (12–19 év)	Formális műveletek	Genitális	Identitás avagy szerepkonfúzió	Kortárstevékenység
			Intimitás avagy izoláció	
Felnőttkor (19–65 év)			Alkotóképesség avagy stagnálás	Munka
Időskor (65 év–halál)			Integritás avagy kétségbeesés	Elméletalkotás

Forrás: Cole és Cole: Fejlődéslélektan c. könyv

ERIKSON
PSZICHOSZOCIÁLIS SZAKASZAINAK VÁZLATA

Kimenet

Pszichoszociális válságok		A jelentős kapcsolatok tengelye
1. Bizalom vagy bizalmatlanság	REMÉNY	Anyai személy
2. Autonómia vagy szégyen, kétely	AKARAT	Szülői személyek
3. Kezdeményezés vagy bűntudat	SZÁNDÉK	Család
4. Iparkodás vagy alacsonyabbrendűségi érzés	KOMPETENCIA	Szomszédság, iskola
5. Identitás és elszakadás vagy identitáskonfúzió	HŰSÉG	Kortárscsoportok és idegenek csoportjai, vezetői modellek
6. Intimitás és szolidaritás vagy izoláció	SZERETET	Társak a barátságban, szexben, versengésben és együttműködésben
7. Generativitás vagy stagnálás	GONDOSKODÁS	Munkamegosztás és közös háztartás
8. Integritás vagy kétségbeesés	BÖLCSESSÉG	„Emberiség", „Saját fajtám"

1.2. ábra.

<u>Életkor –fejlődési szakasz</u>

Csecsemőkor: első év

Kisdedkor: 2-3. év

Kisgyermekkor: 3-6. év

Kisiskoláskor: 6-12.év

Serdülőkor: 12-19.év

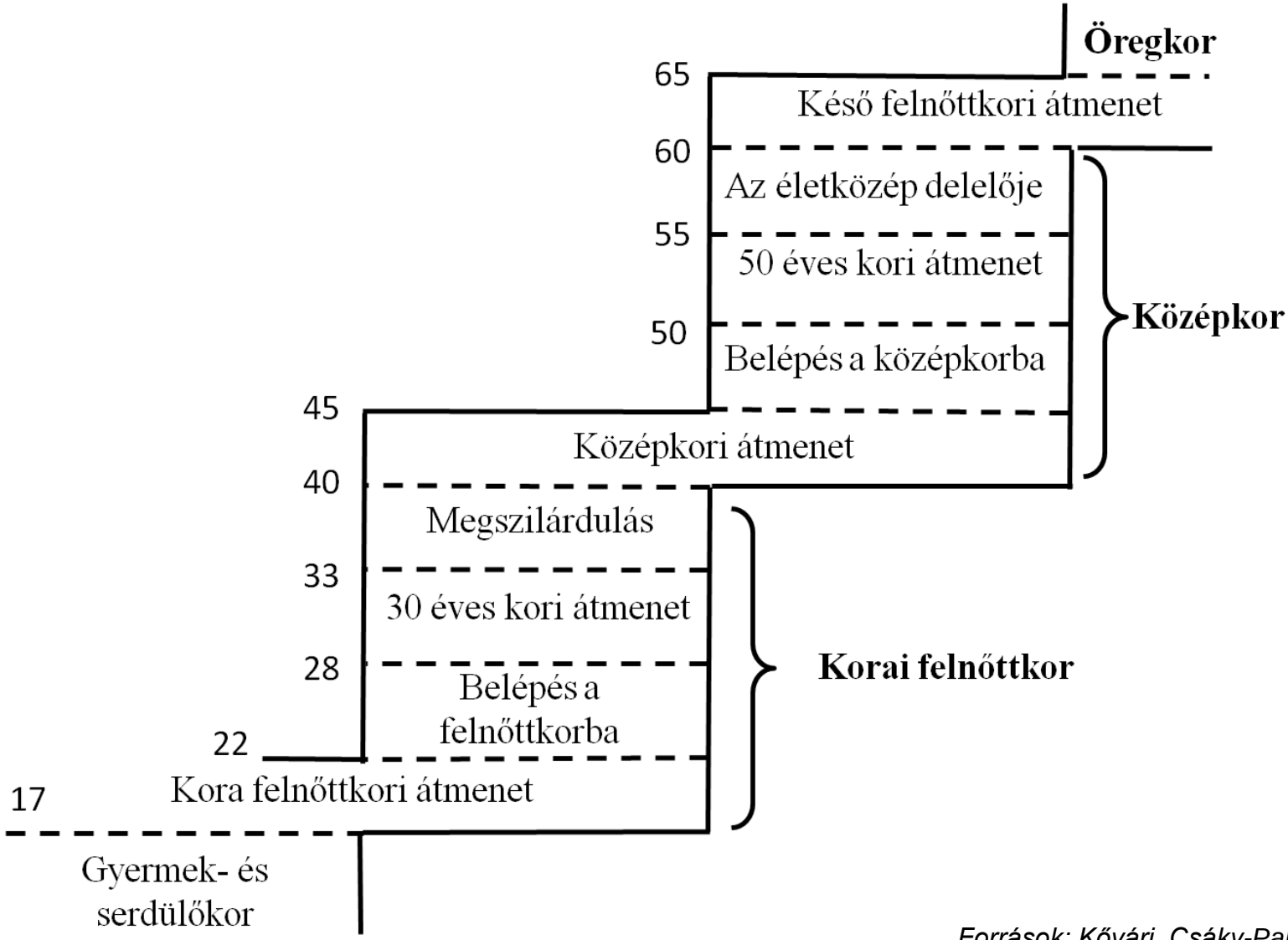
Fiatal felnőttkor: 19-25/30.év

Aktív felnőttkor: 25-65. év

Időskor: 65 év felett

Forrás: Erikson (1997) Az emberi életciklus, in: Bernáth-Solymosi (1997) Fejlődéslélektani olvasókönyv, 32. oldal

LEVINSON (1978; 1996): A FELNŐTTKOR FEJLŐDÉSI SZAKASZAI



Források: Kővári, Csáky-Pallavicini előadások

STRUKTÓRAÉPÍTŐ ÉS STRUKTÚRAVÁLTÓ SZAKASZOK

- **Életszakaszok:**
  - Felkészülés a felnőttkorra: gyermek- és serdülőkor (0-17 év)
  - Korai felnőttkor (17-40/45 év)
  - A felnőttkor középső szakasza (40-60/65 év)
  - Késői felnőttkor (65 évtől)

- **Struktúraépítő szakaszok**
  - Belépés a felnőttkorba (22-28 év)
  - Megszilárdulás (33-40 év)
  - Belépés a középkorba (45-50 év)
  - Életközép delelője (55-60 év)

- **Struktúraváltó vagy átmeneti szakaszok**
  - Korafelnőttkori átmenet (17-22 év) II („kapunyitási krízis”)
  - 30 éves kori átmenet (28-33 év között)
  - Középkori átmenet (40-45 év) II („életközepi krízis”)
  - 50 éves kori átmenet (50-55 év) II („kapuzárási krízis”)
  - Késő felnőttkori átmenet (60-65 év)

KOMMUNIKÁCIÓ SERDÜLŐKORBAN

Serdülők kommunikációjának jellemzői

- Bizonytalanság
- Megerősítés a kortársaktól
- Többes szám első személy (T/1) használata
- Ifjúsági szleng
- Szó-idioszinkrázia

~~„Azért, mert én azt mondom.”~~

A VÁLTOZÁS

Moratórium (halasztás): krízissel járó a serdülőkori változás

„Ki vagyok én?”

– *Korai zárás*
– *Identitásdiffúzió*

Fejletlen problémamegoldó stratégiák:

– Szökés, csavargás
– Alkohol- és kábítószer-fogyasztás

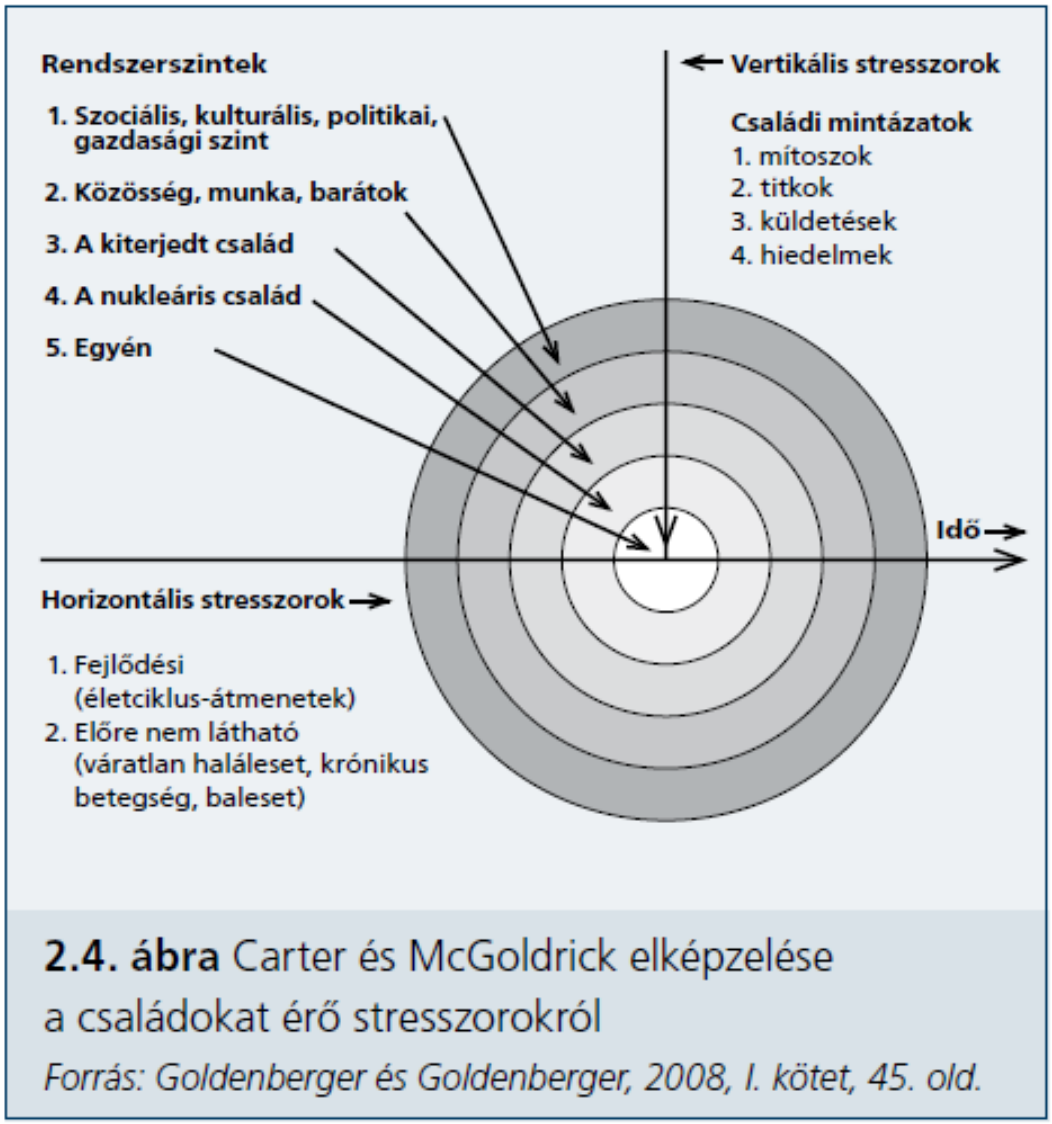
Krízisek



A KRÍZISEK KÉT NAGYOBB CSOPORTJA

- **normatív krízis** (= „fejlődési krízis”) :
  - **Fejlődéslélektanilag elvárható, bejósolható** (erre épül Erikson, Levinson elmélete és az életciklus modellek is)
  - Általában **fokozatosan alakul ki**, ritka, hogy hirtelen, de akkor is lehet rá számítani

- **paranormatív krízis** (= „akcidentális krízis”)*:*
  - Általában **váratlan, hirtelen, akár sorscsapásszerű**
  - Természeti katasztrófák, emberi-társadalmi katasztrófák, balesetek, érzelmi katasztrófák, krízisesemények
  - **Nem várt, vagy előrelátott, nem bejósolható**
  - **Az életúti fejlődési szekvenciáinak gyakran ellentmondó**



2.4. ábra Carter és McGoldrick elképzelése a családokat érő stresszorokról

Forrás: Goldenberger és Goldenberger, 2008, I. kötet, 45. old.

CARTER ÉS McGOLDRICK MODELLJE A STRESSZOROKRÓL ÉS A KRÍZISEKRŐL

Danis és Kalmár, 2011; 104. oldal

ÉLETESMÉNYEK ÉS STRESSZ

Stresszteli események vizsgálatánál a stressz hatások függnek:

- **egyén észlelése**: nagy különbségek!
- **stresszor** elkülönül az egyéb, nem fenyegető ingerektől
- lehetséges **stresszválasz** típusa (érzelmi reakciók, gondolatok, vegetatív elváltozások)
- **megküzdési formák** (problémamegoldást, érzelmi megküzdést, támogató személyek keresése stb.)

Tartós stressz hatások lehetséges következményei:

- **Egyéni:** fizikai és lelki fejlődést veszélyeztető pszichoszomatikus megbetegedések és mentális zavarok
- **Kapcsolati / családi:** stressz veszélyezteti az egyén és a család működőképességét, a kapcsolatok harmonikus alakulását

Életesemények kikérdezése: ***környezeti rizikó*** felmérése - nagy rizikó pontszám - megbetegedés veszélye nő

1. számú táblázat:
AZ ÉLETESEMÉNYEK RANGSORA ÉS ÁTLAGOS SÚLYPONTSZÁMAI

Rangsor	Tételek	Átlagolt súlyok N=169-184
1	Gyermek halála	192
2	Házas/élettárs halála	135
3	Szülő halála	117
4	Testvér halála	110
5	Válás után a gyermeket a másik szülő neveli tovább	97
6	Börtönbüntetés	89
7	Gyermek születése	89
8	Kilakoltatás	84
9	Válás (saját)	80
10	Gyermek örökbefogadása	76
11	Gyermek súlyosabb sérülése vagy betegsége (kórház vagy több hét ágy)	69
12	Különélés a házastárstól házassági problémák miatt	69
13	Házas/élettárs súlyosabb sérülése vagy betegsége (kórház vagy több hét ágy)	68
14	Közeli rokon halála	66
15	Költözködés másik országba	62
16	Szakítás (egy partnerkapcsolat megszakadása)	60
17	Félrelépés	60
18	Vetélés (vagy a társ vetélése)	60
19	Folyamatos anyagi problémák	58
20	Gyermek elkóbzik otthonról ("kirepül")	57
21	Művi abortusz (vagy a társ művi abortuszon esik át)	56
22	Anyagi helyzet hirtelen jelentős romlása	56
23	Gyermek házasságot köt	55
24	Szülő súlyosabb sérülése vagy betegsége (kórház vagy több hét ágy)	55
25	Közeli barát halála	55
26	Elbocsájtás a munkahelyről	53
27	Terhesség (vagy a társ terhessége)	52
28	Saját szülők válása vagy különköltözése	52
29	Költözködés az ország távolibb részébe	52
30	Építkezés	50
31	Házasságkötés (saját)	50
32	Folyamatos viták / veszekedések a házas/élettárssal	50
33	Új partnerkapcsolat létesítése	50
34	Hirtelen anyagi problémák	49
35	Saját édesanyával való problémák, összetűzések	49
36	Gyermek elkerül otthonról kollégium / hosszabb utazás miatt	49
37	Egy szoros barátság megszakadása	49
38	Egy rokonnal való összeköltözés	48
39	Különélés a házas/élettárstól munka / hosszabb utazás miatt	48
40	Saját súlyosabb sérülés vagy betegség (kórház vagy több hét ágy)	46
41	Túl nagy törlesztőrészlet fizetési kötelezettsége	46
42	Unoka születik	46
43	Hitel problémák	45
44	Kilépés a munkahelyről	45
45	Egy közeli családtag balesete	45
46	Vagyon elvesztése vagy sérülése (pl. lopás, betörés)	44
47	Nagyobb döntés a közeli jövővel kapcsolatban	44
48	Nyugdíjba vonulás	44
49	Baleset (saját)	44
50	Gyermek iskolába kezd járni	43
51	Szexuális problémák	42
52	Nagyobb összetűzés a házas/élettárssal	42
53	Gyermek enyhébb sérülése vagy betegsége	42
54	Kibékülés a társsal szakítás után	41
55	Munkaköri változások (más munka, más felelősség)	40
56	Költözködés közeli helységbe	40
57	Saját édesapával való problémák, összetűzések	40
58	Alacsonyabb munkakörbe helyezés	40
59	Bírósági ügyek, pereskedés	39
60	Közeli barát súlyosabb betegsége	38
61	Saját szülő újraházasodása (vagy összeköltözése új társsal)	38
62	Munkahely váltás	38
63	Nagyobb befektetés	38
64	Tanulmányok elkezdése vagy befejezése	37
65	Szülő enyhébb sérülése vagy betegsége	37
66	Kibékülés a társsal egy nagyobb összetűzés után	37
67	Problémák a munkahelyen főnökkel	36
68	Eljegyzés	35
69	Anyagi helyzet jelentős javulása	35
70	A lakáskörülmények nagyobb változása (pl.felújítás, stb.)	35
71	Alvási szokások változása (pl. alvási problémák, munkabeosztás miatt stb.)	34
72	Munkahelyi változások (körülmények, időbeosztás...)	34
73	Kimagasló teljesítmény munkában, tanulásban, sportban stb.	34
74	A házastárs családjával (anyóssal-apóssal) való problémák, összetűzések	33
75	Házas/élettárs enyhébb sérülése vagy betegsége	33
76	Előléptetés munkahelyen	32
77	Karácsony	32
78	Problémák a munkahelyen kollégákkal	31
79	Háziállat elpusztulása	31
80	Társasélet változása	30
81	Súlyosabb betegség távoli hozzátartozónál	30
82	A társ munkahelyet vált	30
83	Nagyobb utazás, nyaralás	30
84	Egy új barátság létesítése	29
85	Saját enyhébb sérülés vagy betegség	27
86	Étkezési szokások változása (pl. fogyókúra, orvosi utasításra diéta stb.)	27
87	Vallási nézetek változása	26
88	Háziállat súlyosabb betegsége	24
89	Kisebb vita a házas/élettárssal	22
90	Kisebb szabálysértés elkövetése	22
91	Politikai nézetek változása	21
92	Szabadidős tevékenységek, hobbik változása	20
	Össz-átlag	49,6±19,3

STRESSZES ÉLETESEMÉNYEK

Példa: Kisgyermeket nevelő édesanyák súlyozása

Legnagyobb krízisek:

Veszteségek
(halál, betegségek, válás / szakítás, munkahely vesztés, költözés stb.)

Gyermek születése / családdá alakulás !!!

Készült Miller és Rahe, 1997 alapján
Danis és Gervai, 2007

TOXIKUS STRESSZ

- **Tartós**, hosszan tartó, **a megküzdési kapacitásokat meghaladó mértékű stressz**
- Akut és hosszútávú következmények
- **Idegrendszeri, immunológiai és fejlődésbeli hatások**
- **Agy szerkezeti eltérései + viselkedéses és fejlődési diszfunkciók**

A KRÍZIS ÉS A VESZTESÉG-ÉLMÉNYEK FELDOLGOZÁSA

Időtartama:

- Néhány héttől több évig

Krízis megoldásának feltételei:

- Változások megértése és / vagy elfogadása, feldolgozása
- **A változással járó veszteségek (pl. múlt) feldolgozása (gyászfolyamat)**
- A jelenben adódó feladatok, kihívások megoldása
- A jövő-orientáció megélése: új életszakasz, kihívások, feladatok elfogadása
- Múlt-jelen-jövő integráció, identitás adaptív alakulása

Jellemzők a folyamatban:

- Elbizonytalanodás, zavarodottság
- **Veszteségélmény – gyász**
- Ambivalenciák
- „Felépülés”

TEMATIKUS KRÍZISEK A FELNŐTT ÉLETÚT SORÁN (PÉLDÉK)

- Leválás a származási családról
- Az első munkába állás mint krízis
- Párkapcsolati krízisek
- Nemi identitás krízise
- Elköteleződési válság
- Családalapítás krízise
- Várandósság
- Szülés-születés, gyermekágyi „baby blues”
- Szülővé válás krízise
- Szülő-gyermek kapcsolati zavarok
- Klimax
- Férfi szerep krízisei
- Válási krízis

•Munkanélküliség krízise

•Egzisztenciális krízis

•Teljesítmény- és karrierkrízisek

•Erőszakos cselekmény (bántalmazás, szexuális bántalmazás) átélésének krízise

•Súlyos betegség krízise

•Szeretett személy elvesztésének krízise

•Öngyilkosság krízise

•Társadalmi traumák (háború, holokauszt, politikai diktatúra, terror, diszkrimináció) mint krízisek

Ld. Bővebben Hajduska, 2010

TRAUMATIKUS ESEMÉNYEK

- **Az események meghaladják a mindennapi alkalmazkodóképességet:**
  - váratlan, sokkoló, nem befolyásolható és nem bejósolható
  - súlyos sérüléssel és az élet fenyegetettségével jár együtt
  - saját vagy másik ember viszonylatában is értelmezhető

- **Leggyakoribb példák:**
  - testi erőszak
  - szexuális erőszak
  - lelki bántalmazás
  - elhanyagolás
  - párkapcsolati vagy családon belüli erőszak
  - közösségi erőszak
  - iskolai erőszak
  - természeti vagy ember okozta katasztrófák
  - súlyos baleset, betegség
  - terrorizmus, háború, politikai erőszak
  - **traumatikus elválasztás, gyász**

VESZTESÉGEK ÉS GYÁSZ

Gyász formái:

- **Paranormatív**
  - Halál
  - Betegség
  - Fogyatékosság
  - Kapcsolati - válás, elszakadás
  - Egzisztenciális
  - Pszichés

- **Normatív**
  - Üres fészek
  - Költözés

A GYÁSZ STÁDIUMAI

A **gyász stádiumai**nak számos felosztása látott már napvilágot.

- **Kübler-Ross:**
  - tagadás: elhárító mechanizmusok aktiválódása, végzetes diagnózis megkérdőjelezése, gyakori az orvosváltás jelensége
  - harag
  - alkudozás: irreális tervek
  - depresszió: szociális-, szakmai-, családi, végül az én-identitás feladása
  - elfogadás: fáradtság, bágyadtság, fokozódó alvásszükséglet, visszavonult érzelmek, erős ingerek és hangok zavaróvá válnak, a beszéd és a nem verbális kommunikáció látványosan megfogyatkozik, a fájdalom lecsendesedik, motiválatlanság, kapcsolatok leszűkülése, apátia, motiválatlanság
- **Verena Kast:**
  - nem akarjuk tudomásul venni a veszteséget
  - érzések előtörése
  - az elhunyt keresése, megtalálása, elválás
  - önmagunk és a világ újbóli megtalálása

A GYÁSZ STÁDIUMAI

- **Pilling János:**
  - megelőző/anticipált gyász
  - sokk – elutasítás
  - kontrollált szakasz (feladatok)
  - Tudatosulás – felszakadó érzelmek stádiuma
  - Átdolgozás – keresés és elválás stádiuma
  - Adaptáció – önmagunk és a világhoz fűződő új viszonyunk kialakításának stádiuma

- **Komplikált gyász folyamata – nagyon elhúzódó vagy atipikus formái a gyásznak**

Kamaszkori krízisek

KAMASZKORI KRÍZISEK

A serdülőkori krízis ismert definíciója:

„A serdülőkori-ifjúkori fejlődésnek egy olyan kritikus szakaszát nevezzük így, amikor az addigi fejlődés megtörik, és a további fejlődés kétségessé válik.” (Vikár György)

Krízist válthatnak ki pl.:

- pályaválasztási gondok
- érzelmi kapcsolat létesítésének kudarca
- szexuális élet elkezdésének gátjai
- lázadás: autoritással kapcsolatos problémák

Ugyanakkor nem feltétlenül tekintendők patológiának az alábbiak (csak a patológia határán helyezkednek el):

- serdülőkori szorongásos állapotok
- hangulatzavarok
- öngyilkossági kísérletek
- kábítószer-fogyasztás

KAMASZKORI KRÍZISEK

Összességében a neurózisnál enyhébb tüneteket nevezzük ifjúkori válságnak, melyek még nem jelentenek betegséget, csak átmeneti zökkenőt a fejlődés útján. (Segítség nélkül viszont az állapot súlyosbodhat.)

A serdülőkornak három nagy feladata határolható körül:

1. **Nemi identitás** elérése. (Szexuális érettség, érett partnerválasztás megfelelő nemi együttléttel.)
2. Szülőkről való **érzelmi leválás**. (Leválás érzelmileg és fizikailag a szülőkről illetve a családról.)
3. Felnőtt szerep vállalása. (Normál **beilleszkedés** a társadalomba: szerepvállalás, munkavállalás, felelősségvállalás.)

A serdülő és a család

A kortárscsoport szerepének felértékelődésével megváltozik a családdal való kapcsolata a gyermeknek – érzelmi leválás, fokozódó önállósodási törekvések.

A szülők tipikus reakciói a serdülőkori leválási folyamatra

1. Mindenáron magukhoz akarják kötni gyermeküket.
2. Sürgetik önállósulását, mintegy „kitaszítják” a családból.
3. Elengedik ugyan a serdülőt, de elvárják, hogy a szülők ambícióit valósítsa meg.

KAMASZKORI KRÍZISEK

A fejlődés során az egyes szakaszhatárokat krízisek jelzik / jelezhetik, de ezek természetes (normatív) krízisek. Megítélésükben a fejlődési szakasz jellegzetességeit, az egyén biológiai életkorát és mentális-érzelmi fejlettségének szintjét vesszük figyelembe.

Ezért is: a pszichés zavarok jelentős részében tetten érhető egy életkori krízis megoldatlansága.

Hogy életkori krízisről vagy neurózisról van szó, annak elkülönítéséhez a következő szempontok használhatóak:

- a gyerek kora és a probléma összeillenek-e
- mióta tart (elhúzódó krízis betegségbe mehet át)
- a tünet korspecifikus-e

Anna Freud alapján:
„Amíg a serdülő-bármilyen szélsőségek között is- változik, addig korának megfelelően viselkedik. Komoly aggodalomra akkor ad okot, ha egy szélsőséges magatartásban hosszú időre megmerevedik.”

KAMASZKORI KRÍZISEK

Betegségre akkor kell gondolnunk, ha az alábbi vészjelek hosszabb időre fennmaradnak: (*Moses Laufer*)

1. Ragaszkodás gyermekkori magatartásmódokhoz
2. Túl merev viselkedés, erős önkontroll
3. Gyermekkori szociális kapcsolatok túlsúlya
4. Szülei fontosabbak, mint a kortársai
5. Nem él át érzelmeket
6. Paranoid gondolatok
7. Fél a jövőtől, nem tervezget
8. Aggodalmak, félelmetes gondolatok
9. Cselekedeteit más határozza meg.

KAMASZKORI KRÍZISEK

Kérdés tehát, hogy melyek azok a magatartásformák, ahol a probléma a serdülőkor jellegéből adódik és alapesetben – normatív krízisként - nem éri el a neurózis vagy betegség határát, de jelentős szenvedést okoz a serdülőnek és / vagy a pszichoszociális környezetnek ?

Lehetséges serdülőkori problémás viselkedésformák:

1. mintagyerek
2. iskolai nehézségek
3. elidegenedés
4. serdülőkori terhesség vagy promiszkuitás
5. kockázatkereső viselkedés
6. drog és alkohol
7. szektákhoz való csatlakozás

KAMASZKORI KRÍZISEK

Egyéb, problémás serdülőkori viselkedési formák – ÁLTALÁNOS JELLEMZŐK

- Ez az időszak nehéz és gyakran viharos, mivel sok külső-belső változással jár minden serdülő számára (Geleerd „normál pszichózis”-nak nevezte el a serdülőkort)
- Komolyabb viselkedési zavarok csak a serdülők kis részénél jönnek létre, gyakori azonban:
  - a jövőtől való szorongás
  - a lehangoltság és
  - az önértékelési problémák
- A fázis-specifikus fejlődési feladatok esetenként komolyabb külső megterheléssel (iskolai, családi problémák) együtt (alkalmazkodási-, és teljesítmény) zavarokhoz vezethet.
- Az érési folyamatok jelentősen színezik a serdülőkorban jelentkező pszichiátriai betegségeket:

Önsorsrontás és önpusztítás

ÖNBÁNTALMAZÁS, FALCOLÁS

Az egyén önmaga ellen fordított agresszióját, indulatkiélését nevezzük az **önsorsrontás** egyik válfajának.

Az "**önsértés**" kifejezést olyan viselkedésre értjük (mint például az ön-sebzés, illetve gyógyszerrel vagy drogokkal történő túladagolás), mellyel szándékosan kárt okoz a személy a saját testében.

- A **falcolás** egy olyan önbántalmazás**i** forma, amely lelki függőséget is okozhat. 14-15 éves kor környékén a serdülők egy jó részénél megfigyelhető, hogy saját magának fizikailag ártani próbálnak: a fiatalok legtöbbször vagdossák magukat, falcolnak (általában zsilettpengével, vékony szöggel, sniccerrel), vagy megégetik a saját húsukat, de jellemző még, hogy fulladást váltanak ki, vagy elektromos áramütést használnak.
  - Biokémiai folyamat
  - Pillanatnyi enyhülés
  - Belső stressz levezetése
  - Függőséget okozhat

ÖNBÁNTALMAZÁS, FALCOLÁS

– A bizonytalan identitású, alacsony önértékelésű serdülők törékeny egyensúlya a feszültséget nem bírja, s titokban „falcolni” kezdenek (aminek azonban üzenetértéke van mások felé), a vér látványára (illetve érzésére) a deperszonalizáció kínzó üressége enyhül (elmondásuk szerint).

  Az egyén azonban továbbra is bizonyos távolságból, de egyfajta érzelmi immunitással figyeli a környezet reakcióját (akár ellenséges, akár együttérző).

  A „klasszikus” falcolásnál inkább kötődési zavar, mint öngyilkossági motívum áll fenn, ismétlődően figyelemfelkeltés, illetve szociális előny kicsikarására használják.

  Az első lépés az érzelmi elfogadás, a gratifikációs igények kielégítése, majd szükséges a konfrontáció és az érettebb elhárítások kialakítása, hogy az infantilis és/vagy nárcisztikus igényeket redukálni lehessen.

ÖNBÁNTALMAZÁS, FALCOLÁS

- A „falcolás” elég gyakori ok a pszichiátriai/pszichológiai rendeléseken való megjelenéshez. (Nem értendő ide a mentálisan retardált, vagy autista fiatalok önsértése, mert itt az öngyilkossági motívum nem transzparens.)
- Típusosan fiatal lányok csinálják, általában pubertáskor után indul a szokás, hogy kezükön éles tárggyal (kés, penge, üvegdarab) felületes, de vérző (olykor azonban súlyos) „karcolásokat” ejtenek.
- Ezeknek a serdülő lányoknak általában deprimált, zavart gyermekkoruk volt (válás, szülői halál, emocionális hiányok, korai kórházi felvételek, szülői visszautasítás)
- Emellett alacsony önértékeléssel (szex-zavarok, saját testtel való elégedetlenség), nehezen verbalizálódó érzésekkel, kapcsolati problémákkal rendelkeznek. Gyakori a hangulatingadozás is, együttesen az alkohol-, és drogfogyasztással ill. evészavarral.

A DEPRESSZIÓ

A **depresszió** olyan betegség, ami pszichés és fizikai tüneteket okoz, és bárkit érinthet, beleértve a tizenéveseket is.

Jelek:

- befelé fordulás
- fáradékonyság
- tanulmányi eredmény romlása
- teljes elszigeteltség, otthonülés
- magány
- szociális kapcsolatok leépítése
- motiválatlanság, rezignáltság
- folytonos önostorozás
- vészjósló kijelentések: “Jobb lenne nem élni”, “Bárcsak meghalnék”
- az öngyilkosságról való gondolkodás, az azzal való fenyegetőzés

A reménytelenség viszi az öngyilkosság gondolatáig.

ÖNGYILKOSSÁG

Öngyilkosság (suicidium) definíció szerint az a cselekedet, amikor valaki szándékosan önmaga halálát okozza. Tehát jelen van a meghalás tudatos szándéka, egy halált előidéző módszer elképzelése, és mindezt a személy meg is valósítja.

Minden 10. serdülő öngyilkosságon gondolkodik.

– Gyermekkorban a szuicidium nagyon ritka, az öngyilkossági kísérlet mögött azonosítható halálvágy csak 13 éves kor (amikorra kialakul az élet tényleges végének érett elképzelése) után található.
– A „véletlenül” bevett gyógyszerektől eltekintve a korai serdülőkorban a komoly öngyilkossági szándék mögött legtöbbször a gyermek bántalmazása, elutasítása, vagy súlyos pszichoszociális ártalmak állhatnak.

ÖNGYILKOSSÁG

Öngyilkosság (suicidium) definíció szerint az a cselekedet, amikor valaki szándékosan önmaga halálát okozza. Tehát jelen van a meghalás tudatos szándéka, egy halált előidéző módszer elképzelése, és mindezt a személy meg is valósítja.

– Serdülőkorban hirtelen megnövekszik az öngyilkossági kísérletek száma (és a halálokok közt a 2-3. helyre kerül!):

– - a 14-18 évesek közt 40-szer gyakoribb az ilyen viselkedés, mint a 10-14 évesek között.

– - A lányok kétszer annyian próbálják meg (vélhetően azért is, mert kevesebb eszköz áll rendelkezésükre az agresszív feszültségeik levezetésére), de a halálozás a fiúknál gyakoribb.

ÖNGYILKOSSÁG

Öngyilkosság (suicidium) definíció szerint az a cselekedet, amikor valaki szándékosan önmaga halálát okozza. Tehát jelen van a meghalás tudatos szándéka, egy halált előidéző módszer elképzelése, és mindezt a személy meg is valósítja.

Kiváltó okok:
- Depreszió
- Pszichózis
- Impulzivitás
- Segélykiáltás
- Filozófiailag megalapozott vágy

A fiatalkori öngyilkosság egyéb rizikófaktorai
- Gyermekkori abúzus (szexuális, fizikai, lelki bántalmazás)
- Traumatikus esemény a közelmúltban
- Társas támogatás hiánya
- Fegyver, ami elérhető közelségben van
- Rllenséges társas vagy iskolai környezet
- Ismeretségi, baráti körben hasonló korú öngyilkossága

ÖNGYILKOSSÁG

Öngyilkosság (suicidium) definíció szerint az a cselekedet, amikor valaki szándékosan önmaga halálát okozza. Tehát jelen van a meghalás tudatos szándéka, egy halált előidéző módszer elképzelése, és mindezt a személy meg is valósítja.

A fiatalkori öngyilkosság figyelmeztető jelei

- Étkezési és alvási szokások megváltozása
- Eltávolodás a barátoktól, családtól
- S megszokott aktivitási szint megváltozása
- Erőszakos vagy lázadó, ellenszegülő magatartás, elmenekülés, szökés otthonról
- Drog- vagy alkoholhasználat
- A külső megjelenés szokatlan elhanyagolása
- Eartós unalom, koncentrációs nehézségek vagy az iskolai teljesítmény hanyatlása
- Érzelmi állapotokhoz fűződően testi tünetekkel kapcsolatos gyakori panaszkodás, pl. Hasfájás, fejfájás, kimerültség stb.
- Dicséret vagy jutalom elutasítása

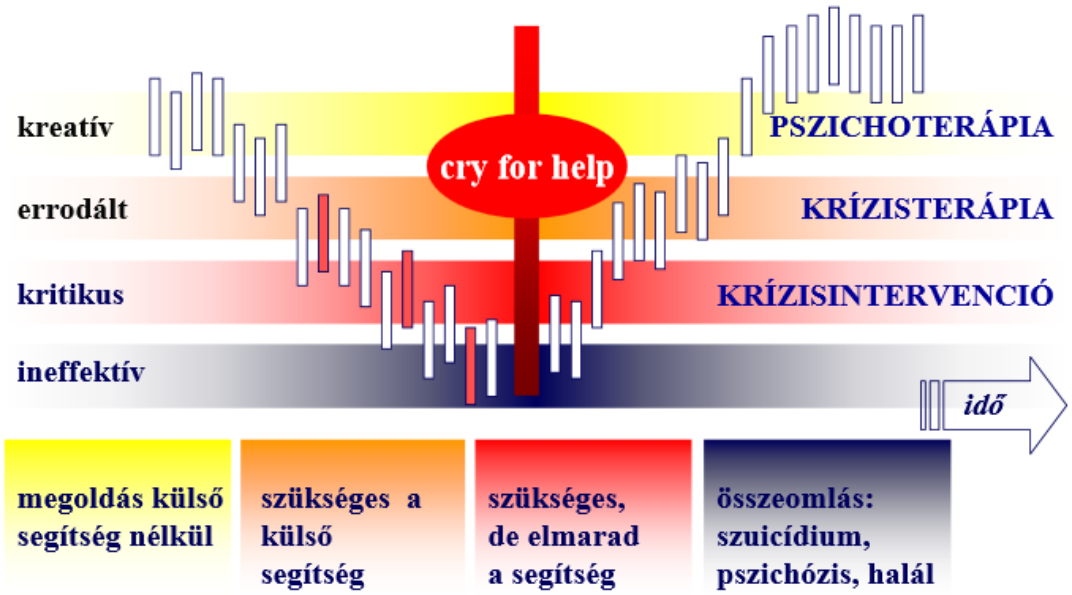
(Forrás: American Academy of Child & Adolescent Psychiatry)

CRY FOR HELP

- A „cry for help” ill. alarmtünetek serdülőknél csak néhány vonásban különböznek a felnőttekétől, rejtettebbek (vagy épp nem, ld.: elöl hagyott naplók), esetleg előrehaladott pszichoszomatikus-depresszív jegyek fedezhetők fel.
- A serdülőket a kísérleteikre nagyrészt jellemző impulzivitás hátráltatja abban, hogy a szuicidumot körültekintő alapossággal vigyék végbe.
- A tettet övező demonstratív, manipulatív vagy büntető motívumok miatt a környezet (orvosok is) hajlamos alábecsülni a kísérlet komolyságát.
- A kísérletet övező érzelmi állapot sokszor komplex: szégyenérzet, figyelemfelkeltés, a szeretet bizonyítása, lelkiismeret-furdalás vagy belátás ébresztése a másikban – mind előfordulnak.

CRY FOR HELP

A LÉLEKTANI KRÍZIS FOLYAMAT-MODELLJE – INTERVENCIÓ (Szabó P. 2001)



A lélektani krízis folyamatmodellje – intervenció (Forrás: Szabó P, 2001)

SZERHASZNÁLAT (ALKOHOL, DROG)

Pszichoaktív szereken azokat a kémiai anyagokat értjük, amelyek hatásukat a központi idegrendszeren keresztül fejtik ki. Ezeket a szereket szokás drogoknak is hívni.

Alkohol

A leggyakrabban használt pszichoaktív drog. A fiatalok 90%-a már fogyasztott alkoholt.

Fokozatosan beépül az ivás értékszemléletének módja: az alkoholfogyasztás jó, mert oldja a feszültséget, fokozza a jó hangulatot, a társas együttlét nélkülözhetetlen velejárója. Ez torzítja a fiatal alkoholhoz való viszonyát. Ehhez társul a barátok hatása, a megfelelés vágy a kortárscsoportoknak és a lázadás a szabályok ellen.

Kábítószerek

Hazánkban is a marihuána vált a középiskolások között az utóbbi évek legnépszerűbb drogjává, amit a különböző úgynevezett partidrogok, az amfetamin, az ecstasy és az LSD követ. Jelenleg a nagyon súlyos károkat okozó úgynevezett dizájner drogok kerülnek élre.

SZERHASZNÁLAT (ALKOHOL, DROG)

A marihuána és a hasis hatásai

	kis mennyiség esetén	*nagy mennyiség esetén*	*túladagolás tünetei*
Testi tünetek	– szájszárazság – éhségérzet növekedése – jelentősen csökkent reflexek	– hányinger	– hányás
Lelki tünetek	– feldobottság – jókedv, nevetés – az érzékek felfokozottsága – a vizuális, hallási, látási érzékek élénkülése, megváltozása – a gondolkodás, logikai funkciók sérülése, megváltozása	– az érzékek megváltozása – hallucinációk – pánikroham alakulhat ki – kellemetlen közérzet	– szorongás – zavartság, pánik – hallucinációk

Demetrovics Zsolt – Balázs Hedvig Drogosok
http://mek.oszk.hu/03400/03477/pdf/7_drog.pdf

SZERHASZNÁLAT (ALKOHOL, DROG)

Az LSD hatásai

	kis mennyiség esetén	*nagy mennyiség esetén*	*túladagolás tünetei*
Testi tünetek	– feszültség – pupillatágulás – vérnyomás-emelkedés – fokozott izgalmi szint – étvágycsökkenés	– a hatás időtartamának jelentős megnövekedése – kellemetlen testi tünetek	– a hatás időtartamának jelentős megnövekedése
Pszichés tünetek	– látás-, hallás-, tapintás-érzékletek megváltozása – erős hallucinációk – kedélyállapot ingadozása – alvás-képtelenség – az én-érzés elveszítése – realitás-vesztés	– a negatív élmények, szorongás, pánik, kellemetlen, fenyegető tartalmú hallucinációk növekvő valószínűséggel történő előfordulása	– a negatív élmények, szorongás, pánik, kellemetlen, fenyegető tartalmú hallucinációk megjelenése

Demetrovics Zsolt – Balázs Hedvig Drogosok
http://mek.oszk.hu/03400/03477/pdf/7_drog.pdf

SZERHASZNÁLAT (ALKOHOL, DROG)

Az opiát típusú drogok (pl. heroin) hatásai

	kis mennyiség esetén	*nagy mennyiség esetén*	*túladagolás tünetei*
Testi tünetek	– az idegrendszert nyugtató, izgalomcsökkentő hatás – csökkent reakciókészség – csökkent fájdalomérzet – pupillaszűkülés – csökkentik, illetve megszüntetik a szexuális vágyat	– légzési elégtelenség – keringési elégtelenség – általános görcsös állapot	– a száj és a körmök kékes elszíneződése – minimálisra szűkült pupilla – alacsony testhőmérséklet – szabálytalan légzés – súlyos fokú vérnyomásesés – kóma – halál
Pszichés tünetek	– flash-érzet – kellemes közérzet – relaxáltság, nyugodtság – eufória – szorongás, félelem csökkenése – túlzott önértékelés – bágyadtság	– rosszullét – álmosság	

Demetrovics Zsolt – Balázs Hedvig Drogosok
http://mek.oszk.hu/03400/03477/pdf/7_drog.pdf

SZERHASZNÁLAT (ALKOHOL, DROG)

A stimuláns szerek (amfetamin, kokain, ecstasy) hatásai

	kis mennyiség esetén	*nagy mennyiség esetén*	*túladagolás tünetei*
Testi tünetek	– az idegrendszert izgató, stimuláló hatás – éberségi szint növekedése – vérnyomás-emelkedés – izzadás – fogcsikorgatás – vízveszteség – étvágytalanság	– az idegrendszer fokozott izgalma – fokozott vérnyomás-emelkedés – erős szívdobogás – fokozott vízveszteség	– keringési zavarok – kezelhetetlenül magas vérnyomás – légzési nehézség – kóma – halál
Pszichés tünetek	– nyugtalanság-érzet – energiával való telítettség érzete – eufórikus érzések – beszédesség – másokkal való könnyebb kapcsolatteremtés érzése – álmatlanság – megnövekedett önbizalom – túlzott önértékelés – a szexuális vágy növekedése	– fokozott nyugtalanság – pánik-roham – szorongás – hallucinációk kialakulhatnak (pl. az ecstasy esetében)	

Demetrovics Zsolt – Balázs Hedvig Drogosok
http://mek.oszk.hu/03400/03477/pdf/7_drog.pdf

ÉTKEZÉSI ZAVAROK

Étkezési zavarról olyan állapot kialakulásakor beszélünk, amikor az étel és a táplálék a test külső megjelenését szabályozó eszközként szolgál és manipulatív szerepet tölt be. Előfordulása nagyon gyakori a serdülők körében. A lányokat és fiúkat egyaránt érint.

Az anorexia nervosa diagnosztikus ismérvei

– A beteg nem akarja megtartani a normális testsúlyát.
– A beteg testsúlya a testmagasságának és életkorának megfelelő értéknél legalább 15%-kal kevesebb.
– A betegnek torzul a saját testéről elképzelt képe.
– A beteg fél az elhízástól.
– Egyéb betegséggel nem magyarázható a fogyás.

ÉTKEZÉSI ZAVAROK

Étkezési zavarról olyan állapot kialakulásakor beszélünk, amikor az étel és a táplálék a test külső megjelenését szabályozó eszközként szolgál és manipulatív szerepet tölt be. Előfordulása nagyon gyakori a serdülők körében. A lányokat és fiúkat egyaránt érint.

A bulimia nervosa diagnosztikus ismérvei

- A soványság utáni vágy, fóbiás félelem az elhízástól.
- Alkalmankénti nagy evések, melynek során nem működik a táplálékfelvétel feletti ellenőrzés. A roham után az illető megpróbál megszabadulni az elfogyasztott tápláléktól, például önhánytatással vagy hashajtók és vízhajtók alkalmazásával.
- Kérdőíves vizsgálat segítségével könnyebben megállapíthatjuk, hogy a beteg szenved-e étkezési zavarban. Az alábbi kérdésekre adott minden pozitív válasz egy pontot ér. 3 vagy több pont étkezési zavarra utal:
  - *Próbál-e hányni olyankor, amikor kellemetlenül teltnek érzi magát?*
  - *Érez-e szorongást arra a gondolatra, hogy nem lesz képes ellenőrizni az elfogyasztott étel mennyiségét?*
  - *Az elmúlt 3 hónapban testsúlycsökkenése meghaladta-e a 6 kg-ot?*
  - *Túlsúlyosnak látja-e magát annak ellenére, hogy az ismerősei inkább túl soványnak tartják?*
  - *Uralják-e az életét az étkezések és az ételekkel kapcsolatos gondolatok?*

Generációs különbségek

GENERÁCIÓS KÜLÖNBSÉGEK

Generáció-elmélet - William Strauss és Neil Howe: *Generations* (1991)

Négy generációváltás történik, kb. húsz évenként:

1. Az első időszakban az intézmények erősek, az egyének gyengék.
2. Ébredés: az egyének az autonómia nevében megkérdőjelezik az intézményeket.
3. Az intézmények meggyengülnek, erős individualizmus.
4. Válság, intézmények újra értelmezése, új alapítás.

Strauss és Howe (négy)fordulatos elmélete (1997)

Egy adott korban négy archetípus él egymás mellett:

– Próféta-generáció
– Nomád generáái ó
– Hős-generáció
– Művész-generáció

GENERÁCIÓS KÜLÖNBSÉGEK

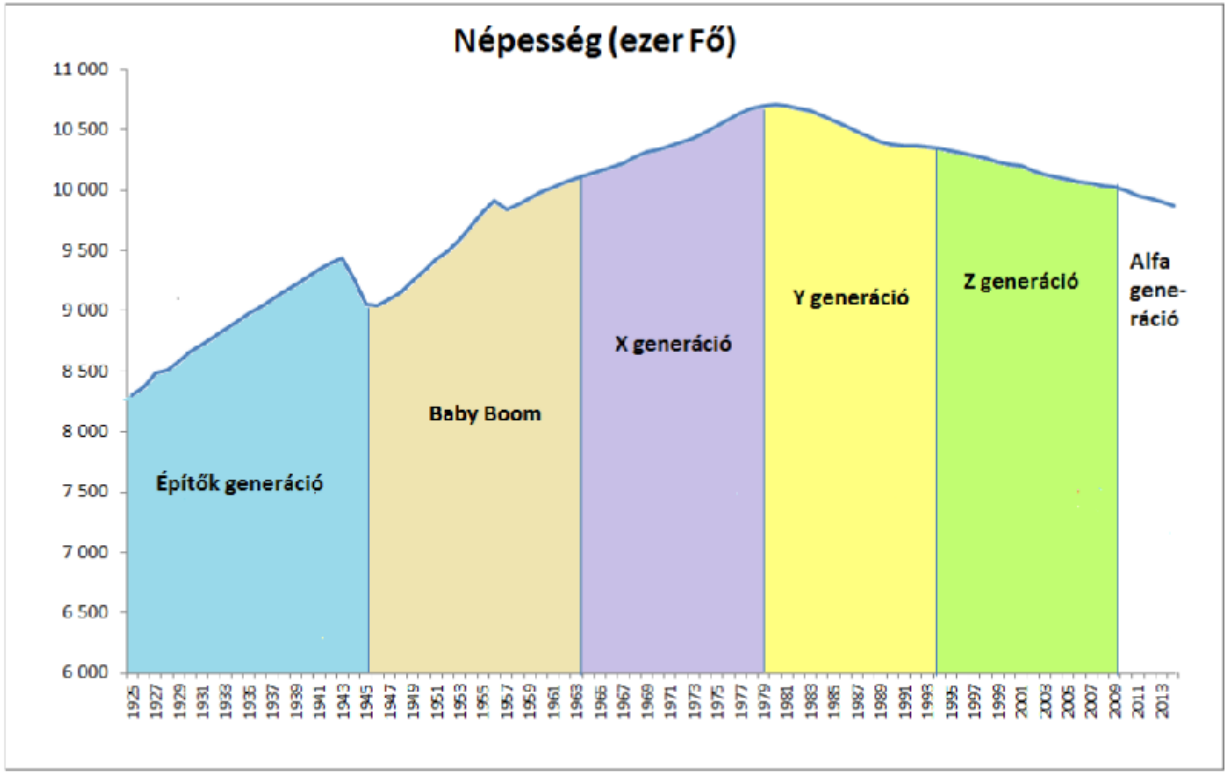
	Első fordulat: csúcsidőszak	Második fordulat: ébredés	Harmadik fordulat: megoldáskeresés	Negyedik fordulat: krízis időszaka
Időskor	nomád	hős	művész	próféta
Középkor	hős	művész	próféta	nomád
Fiatal felnőttkor	művész	próféta	nomád	hős
Gyermekkor	próféta	nomád	hős	művész

1. táblázat. A négy fordulat és az életszakaszok kapcsolata (forrás: http://www.lifecourse.com/about/method/the-four-turnings.html)

GENERÁCIÓS KÜLÖNBSÉGEK

Generációk ábécéje

- Névtelen generáció
- építő generáció
- Baby boom generáció
- X-generáció
- Y-generáció
- Z-generáció
- Alfa generáció



1. ÁBRA A MAGYAR NÉPESSÉG ALAKULÁSA GENERÁCIÓK TÜKRÉBEN

Zaklatás

ZAKLATÁS

Olyan ismétlődő viselkedést jelent, amellyel egy csoport vagy egy személy egy másik csoport vagy személy feletti hatalmát igyekszik kialakítani vagy megerősíteni. Iskolai bántalmazásról, bullyingról akkor beszélünk, ha néhány fiatal kipécéz magának egy csoportból valakit, akit a rendszeresen és módszeresen zaklat, megalázó helyzetekbe hoz, esetleg fizikailag is bántalmaz.

Formája lehet:

- Szóbeli (pl. gonoszkodó pletykálkodás, csúfolás)
- Érzelmi (kiközösítés, megalázó viselkedés)
- Fizikai (verés, ütés, rugdosás)
- Szexuális (molesztálás)
- Internetes (közösségi oldalakon, vagy emailekben történő zaklatás)

ZAKLATÁS

Mindennapos konfliktus	Iskolai bántalmazás (bullying)
Esetleges, alkalomszerű	Ismétlődő
Nem előre megtervezett, a pillanat hevében bontakozik ki	Tervezett, célzott, szándékos
Az érzelmek intenzitása mindkét félnél közel azonos	Az áldozat érzelmei sokkal intenzívebbek, mint a bántalmazóé
Mindkét fél megoldásra törekszik	A bántalmazó igyekszik kontrollt gyakorolni áldozata fölött
A felek egymáshoz való viszonyában az erőegyensúly nem bomlik fel	A bántalmazó határozott célja az erőegyensúly megbontása
Mindkét fél felelősnek érzi magát a konfliktus kialakulásáért	Az áldozat hibáztatása a kialakult helyzetért
A felek hajlandók erőfeszítéseket is tenni, hogy elsimítsák a konfliktust	A bántalmazó nem hajlandó erőfeszítéseket tenni a helyzet megoldására

A magyar népesség alakulása generációk tükrében (Forrás: Saját készítés)

ZAKLATÁS

A bántalmazó magatartás tudatosítása után fontos lépés az attitűdformálás. Ennek elsődleges eszköze, ha a diákok megértik:

– milyen fájdalmas hatással van a bántalmazás az áldozatra,
– milyen negatív következményei lehetnek a bántalmazásnak.
– az áldozat hibáztatásának megelőzése az elfogadás normájának erősítésével
– és annak tudatosításával, hogy szinte bárkiből válhat áldozat.

Az esetek többsége nem jár ilyen extrém következményekkel, de az áldozat számára lehetnek sokszor messze vezető pszichés következményei.

– Különböző fokú depresszió, szorongásos betegségek.
– A szorongás testi tünetei, hasfájás, fejfájás, álmatlanság, szívdobogás, fulladás stb.
– Kábítószerfüggőség.
– Alkoholizmus.
– Iskolai tanulási nehézségek.

KÖSZÖNÖM A FIGYELMET!

