

Človeški možgani

Otrokovi možgani še niso do konca razviti, so nezreli – zato je nezrelo tudi njihovo razmišljanje. Možgani zelo hitro rastejo v prvih mesecih in letih in se potem spreminjajo do konca življenja, obdobje pospešene rasti pa se še enkrat ponovi v času pubertete. Z rastjo se spreminjajo tudi zmožnosti njihovega delovanja. Tvorijo se specifične povezave med posameznimi celicami – kakšne natančno so, je odvisno od posameznikovih izkušenj. Smer razvoja možganov je sicer genetsko določena, dejanski razvoj pa je odvisen predvsem od izkušenj.

Možgani so naš super vrhunski računalnik, ki se v življenju zelo počasi razvija – od 'računala na kroglice' do 'superprocesorja'. Otrok lahko dojame toliko, kolikor mu možgani v danem trenutku razvojno omogočajo. Potrebuje starše, ki poskrbijo, da ni v prehudih telesnih in čustvenih stiskah. Le tako se v njegovih možganih lahko vzpostavijo kakovostne medsebojne povezave. Bolj ko je otroštvo čustveno stabilno, večja je verjetnost, da bo posameznik razvil različne zmožnosti, ki jih možgani omogočajo. Če pa se bo počutil večino časa ogrožen, v stiski, preplašen ali zanemarjen, bodo ostali za vedno aktivni bolj primitivni načini delovanja. Naloga možganov je, da nam omogočijo preživetje. Če je okolje prijetno in varno, bodo zaznali mnogo več in omogočali mnogo bolj bogato doživljanje. Če je otrokov svet poln strahu, žalosti, jeze in skrbi, bo tudi odrasel ostal bolj dojemljiv za črno-belo dožemanje nevarnosti in idealiziranega doživljanja.

ČRNO-BELI OTROŠKI SVET

Takoj ko se otrok rodi, se, še ves nebogljen, znajde sredi kupa zapletenosti. Le dober odnos staršev mu pomaga telesno in kasneje tudi psihološko preživeti in zrasti. Po delčkih spoznava zunanji svet, ki ga postopoma ponotranja. Naročje, v katerem se potolaži in nahrani, se mu zdi kot rajski vrt. Ali pa se mu zdi ves svet črn, hudoben, strašno volčji – ko mu ne gre dobro, ko ga kaj tišči ali boli. Tako črno-belo vidimo svet, dokler odraščamo. Potem to dualnost vtakemo v zapletenost in lepoto vsakdanjega življenja. Vsi lahko kdaj, za kratko obdobje, zdrsnemo nazaj v črno-belo razcepljenost. Ob takšnih priložnostih nas prevzame črnogledost.

VOLČJE POČUTJE

Hujše je, ko zdrsnemo še globlje – v brezup, v depresijo. O slednji se zadnje čase vse več govori. A težko si je zares predstavljati, kako je bivati v volčjem svetu melanholije in

depresije. Pasje-volčje občutje neobvladljivega, razdražljivost, črnogledost ter temen svet, v katerem vladata praznina in neoprijemljiva žalost, vodijo v odiranje drugih. Realnost se postavi na glavo, turobnost narašča, pojavi se nevarnost, da bo človek izgubil stik z ljudmi, ki so mu dragi. Tožba iz porušenega notranjega sveta je kot tuljenje v luno – para ušesa in srce, straši. Depresivni se čuti nerazumljen, sam in zapuščen, zato utihne ... Včasih je nemogoče nahraniti tega notranjega volka, odgnati temo, ostati v stiku.

KAKO JE BITI OB DEPRESIVNEM ČLOVEKU?

Težko je biti polno prisoten v odnosu, ko je kdo drug, posebej kdo, ki ga imaš rad, v depresiji. Občutki, ki prevevajo negovalca, so izjemno boleči, polni nemoči, strahu, skrbi. Ostati zraven, se ne umakniti, pomagati bolnemu, da biva, da preživi, zahteva od svojca izredno moč. Za depresivnega išče rešitev: *Kam bi poletela?* Nobenega konkretnega kraja ni, kamor lahko pobegnemo pred potrlostjo. Rožni park – ta fantazija popolnosti – ni konkretna dežela. V realnosti ne obstaja nič, kar bi bilo popolno!

Priklicati depresivnega v odnos, odpreti možnost za novo povezovanje, je edina pot v ozdravitev. Zdravje je, ko 'neko jutro' vidi nepopolnost sveta kot radost, kot resnično lepoto, ne pa kot grožnjo ali napako. Samo v takem, nepopolnem svetu, ki ga napolnjujejo vezi z nepopolnimi ljudmi, ki se imamo brezpogojno radi, najdemo notranjo radost, da se v njem igramo, raziskujemo in ustvarjamo.

OTROCI DEPRESIVNIH STARŠEV

Posebej težko je za otroka, če živi z mamo ali očetom, ki je depresiven. Depresivni starši morajo za dobro otroka poiskati strokovno pomoč in se zdraviti. Daljša depresija neizogibno vodi v izgubo stika z otrokom, saj depresivni starši ostanejo potopljeni v svoj temni svet in stika ne morejo vzpostaviti. Še posebej težko je, ker je depresivni oče ali mama povsem preokupiran sam s sabo, zaradi česar »spregleda« otroka in njegove čustvene potrebe. Posledice so zelo travmatične. Manjši ko je otrok, več zmede pušča takšno starševanje v njegovi notranjosti, saj otrok ne more biti skrbnik svojih staršev.

Depresija odraslega prikrajša otroka za njegove osnovne potrebe po varnosti, pripadnosti, za razvoj, za ustrezno samopodobo. Otrok kliče, a ne prikliče v prepotrebni odnos.

Prikrajšan je za kontakt, ker je na primer njegova mama depresivno poglobljena v svojo bolečino in nima razumevanja za svojega malčka, ga ne gleda, ne spodbuja, se ne odziva nanj ustrezno, temveč je neodzivna ali poudarjeno ranljiva in razburljiva. Spodbudni pravih, razvoj se zatika, tudi zastane. Otrok najprej kliče z jokom, nato pojokava, postopoma pa se utruji, neha iskati stik, kot da obupa, kot da zunanji svet zanj ne obstaja

več. Obrne se vase. Kasneje ga je težje priklicati v stik. Včasih nam po zelo dolgih letih uspe razkriti stisko, ki je zakopana v mladostniku še iz tistega obdobja, za katero še ni bilo besed in jih pogosto tudi v odraslosti ne najde. Nadomestni negovalci se izmenjavajo ob otroku, a pogosto ne nadomestijo izgube matere, še toliko bolj, ker nemoč in pomanjkanje zdrave življenjske ekspanzivnosti pogosto zajameta vso družino za daljši čas.

KAKO POMAGATI ČLOVEKU Z DEPRESIJO

Za svoje ljudi z depresijo je pomembno, da vedo, da samo njihova predanost in ljubezen pogosto nista dovolj. Stara rana je nezaceljena. Zlom grozi. Pomembno je, da tudi sami sprejmejo nepopolnost sveta in odnosov ter poiščejo strokovno pomoč, ko je potrebna. Rožni vrt, to zatočišče zaupanja in ustvarjalnosti, je odnos, ki temelji na ljubezni, sprejemanju drugega, predanosti. Ključ vanj pa je izkušnja najzgodnejše varnosti s starši, iz katere izhaja odpornost proti duševnemu zlomu.

DEPRESIJA PRI OTROCIH

Znaki depresivnosti pri otrocih se razlikujejo glede na starost otroka, glede na otrokov temperament, glede na to, kako so odrasli iz otrokovega okolja odzivni določen na določen znak, s katerim pridobi želeno in potrebno pozornost. Vedno najdemo več znakov depresivnosti hkrati, ki se med seboj prepletajo in skupaj dajejo sliko razpoloženske motnje.

Pri otrocih lahko vidimo depresijo kot nekakšen notranji obup nad okoljem, v katerem živijo in ki naj bi bilo varno zavetje, ki jim pomaga rasti in se razvijati. Depresivni otroci redko jokajo! Zunanja slika – se pravi vedenje – je lahko zelo drugačna od notranjih stanj in se lahko kaže tako, da je otrok odklonilen, razdražljiv, jezav, sovražen. Lahko pa je potr, umaknjen, usiha in je plašen. Ranljivejši otroci lahko zaradi depresivnega razpoloženja pogosto zbole vajo, so manj odporni, trpijo psihosomatske – telesne bolečine. Njihova igra postane nezanimiva, lahko tudi razdiralna, ali pa se spremeni v tekmovanje s sorojencem. Ko se stanje pogloblja, lahko opazimo znake, podobne depresivnosti pri odraslih: apatijo, brezvoljnost, socialni umik. Nekateri najprej razvijejo šolski neuspeh, mikrografijo. Drugi si nasprotno od tega z garanjem in trdim šolskim delom in zunajšolskimi dejavnostmi iščejo pot do potrebne bližine s pomembnimi odraslimi, da bi se ubranili nastajajočega depresivnega občutka v sebi. Pri nekaterih se v razvoju pokaže nazadovanje, korak nazaj; otroci, ki so že osvojili higienske navade, na primer spet močijo posteljo, ne upajo več spati sami, ne gredo več sami v šolo. Nekateri otroci, ki imajo svoje energetske potenciale visoke, depresijo razkrijejo z beganjem od doma, nevodljivostjo, psihomotornim nemirom ali izpadi besa. Drugi spet s klovnovskim vedenjem skušajo opozoriti na svojo stisko.

KAKO POMAGATI OTROKU Z DEPRESIJO

Problem pri depresivnosti otroka je, da se je odrasli dolgo, predolgo ne zavedamo. Otroci nam jo kažejo na svoj specifični, zamotani ali prikriti način. Vedno so najkrajša pot do pomoči bližina, strpna prisotnost, iskrena naklonjenost, razumevanje, neobtoževanje. Lahko pomaga tudi smiselna tolažba, ponudba, da bomo pomagali prevzeti, nositi del bremena. Ne glede na starost naj otrok čuti spoštovanje in upoštevanje svojega počutja ter priznanje, da je resnično v težki situaciji. Za oporo ne pomaga govoriti, da težave niso tako hude. To otroka dodatno stisne. Zaradi potrebe po zaščiti (tudi pred sabo), zaradi pravice do občutka varnosti, pravice do začasnega umika ali obrambe, mu lahko ponudimo čustveno zatočišče in mu damo vedeti, da ne bo več sam s svojim problemom. Vedno ga jemljemo resno. Poslušajmo, sprašujmo, čakajmo, ostanimo tam zanj. Pomembno je tudi, da se zavedamo, da je za otroka najpomembnejši njegov primarni, bazični odnos – odnos s starši, ne glede na to, kakšni so in kako se zavedajo svojega vpliva nanj, in ne glede na to, kaj vse otroku s svojim vplivom povzročajo. Spoštovati jih moramo in verjeti, da bi bilo brez njih še težje za malčka. Morda tudi naš otrok razvija težave iz depresivnega kroga, pa zanje sami nismo vedeli, bili smo prepričani, da nam gre dobro. Izjeme so izredno redke!

Ko gre za depresijo, je najpomembnejše prepoznati otrokovo stisko. Drugi pomembni korak pa je omogočiti strokovno pomoč, ki naj dogradi manjkajoč odnos med otrokom in pomembnim odraslim. Potrebna je strokovna pomoč klinika (psihoterapevta, pedopsihiatra, psihologa). Pediatri pišejo napotnice za pedopsihiatre in psihologe. Tudi brez napotnic se pride do njihove pomoči, a če je stanje na novo odkrito in se mudi, je modro, da izbrani otrokov zdravnik določi stopnjo nujnosti in po presoji uredi hitrejšo obravnavo otroka. Strokovna pomoč omogoča najbolj verjetno »celjenje brez brazgotin«, celjenje »ad integrum«. Zgolj poskušanje, minimaliziranje ali odlašanje odmika možnost celjenja brez posledic, ki je med razvojem lahko povsem dosegljivo. Strokovnjak presodi, katera vrsta terapevtskega pristopa bi utegnila biti učinkovita in izbira poti, da se vzpostavi dejanska povezava med obolelim otrokom in njegovimi pomembnimi odraslimi. Učinke opazimo vsi. Otrok se vrne k igri, razvoj teče naprej.

Če v šoli ali kjerkoli posumimo na trpljenje otroka, poskusimo navezati stik s starši in odkrito spregovoriti o svojih skrbih. Če smo pri tem dovolj senzibilni, bomo najbrž izvedeli za težave, skrbi ali stiske staršev. Bolezni, revščina, odvisnost od alkohola ali drugih substanc, kronični konflikti med staršema ali v širši družini, pa seveda smrti in izgube so najpogostejše težave, ki bremenijo starše in prek njih tudi otroke.