

„Kasdien žiūrime į tobulai nugludintas svetimų gyvenimų akimirkas socialiniuose tinkluose, sekame kitų pasiekimus, keliones, šypsenas - bet dažnai nesusitvarkome su savo pačių jausmais. Už kiekvienos šypsenos gali slypėti nesaugumas, už kiekvieno filtro - vienišumo jausmas“, - teigia „Jaunimo linijos“ psichologė Ieva Plauškutė. Vis daugiau jaunų žmonių pripažįsta, kad socialiniai tinklai stiprina nerimą, žlugdo savivertę ir palieka jausmą, kad esi vienas net tarp tūkstančių draugų internete.

2024 metais į „Jaunimo liniją“ kreipėsi beveik 50 000 jaunuolių. Net 21 proc. skambinusių telefonu ir tiek pat rašiusių internetu norėjo pasikalbėti apie vienišumą, o dėl psichikos sveikatos problemų, tokių kaip nerimas ar depresija, skambino 30 proc. jaunuolių, internetu rašė - 13 proc. Šie skaičiai iliustruoja kasmet augantį jaunimo emocinių sunkumų mastą.

Nerimas - augantis iššūkis

Pasak psichologės I. Plauškutės, nerimas tarp jaunų žmonių kyla ne tik dėl asmeninių sunkumų, bet ir dėl aplinkos spaudimo bei visuomenės lūkesčių: „Galime džiaugtis, kad vis daugiau jaunų žmonių drįsta kalbėti apie savo emocijas ir ieško pagalbos, tačiau kartu matome ir objektyvių veiksnių, kurie sukuria daugiau erdvės nerimui kilti. Prie pagrindinių priežasčių priskirčiau vis didesnius lūkesčius, informacijos perteklių, ilgalaikį neapibrėžtumo jausmą ir, žinoma, socialinių tinklų įtaką.“

Pasak specialistės, augantys lūkesčiai jauniems žmonėms kelia stiprų spaudimą ne tik iš išorės - iš tėvų, mokytojų ar aplinkinių, bet ir iš jų pačių. Poreikis būti sėkmingu, įdomiu, nuolat pasiekti aukštus rezultatus mokykloje, darbe ar socialinėje erdvėje tampa kasdienine įtampa.

„Dabartinė informacijos sklaidos sparta, socialinių tinklų kuriamas „greito gyvenimo“ tempas ir dažnai pasikartojantis neužtikrintumo jausmas dėl pasaulinių įvykių, kaip pandemija ar karas, deja, bet sudaro palankią terpę nuolatiniam nerimo jausmui augti“, - pažymi I. Plauškutė.

Psichologė aiškina, kad nerimas dažnai išsiskleidžia įvairiomis formomis - nuo nuolatinės įtampos jausmo, baimės dėl ateities, žemos savivertės iki fizinių simptomų: miego sutrikimų, galvos ar pilvo skausmų, greito širdies plakimo ar kvėpavimo sunkumų. Dažnai jaunuoliai patiria ir koncentracijos sunkumų, o nerimo pasekmės ima trikdyti kasdienės veiklas: mokymąsi, santykius su artimaisiais, socialinį gyvenimą.

Vienišumas tarp tūkstančių sekėjų

„Jaunimo linijos“ savanorė Gabrielė Lubauskaitė pasakoja, kad savanorystės metu kasdien išklauso jaunuolių istorijas, kuriose atsispindi vidinis spaudimas ir vienvietės jausmas: „Jauni žmonės dalijasi, kad matydami aplinkinių pasiekimus, keliones, šventes ir nuolat demonstruojamą sėkmę internete, jaučia spaudimą būti tobuli. Girdime skambučius, kuriuose jaunuoliai kalba apie baimę neatitikti lūkesčių, nerimą prieš egzaminus ar stiprų vienišumo jausmą net tada, kai socialiniuose tinkluose jie vaizduoja tik džiaugsmą ir sėkmę.“

Pasak Gabrielės, dažnas skambutis ar pokalbis internetu prasideda nuo frazės: „Nenoriu niekam trukdyti, bet jaučiuosi labai blogai“, arba „Atrodo, kad visi kiti gyvena geriau, o aš niekaip negaliu susitvarkyti su savimi.“

Psichologė Ieva Plauškutė pabrėžia, kad socialiniuose tinkluose matomas vaizdas dažnai neatspindi tikrovės: „Socialiniuose tinkluose dažnai matomi tik idealizuoti kitų gyvenimo fragmentai, kuriuos lengva laikyti norma. Lygindamasis su filtruotu ir nugludintu vaizdu, jaunas žmogus gali pradėti jaustis nepilnavertiškai. Tai silpnina savivertę, stiprina nerimą dėl ateities, savo vietos pasaulyje ar net išvaizdos.“

Kiekviena tobula nuotrauka ar šventinė akimirka socialiniuose tinkluose gali tapti papildomu spaudimu jaunuoliui, kuris jau ir taip stengiasi rasti savo vietą pasaulyje. Ilgainiui šis spaudimas kaupiasi ir stiprina vidinę įtampą.

Kiekvienas neišklausytas balsas - prarasta galimybė padėti

Anot G. Lubauskaitės, kai emocijos lieka neišsakytos, nerimas tik stiprėja: „Nerimas dažniausiai stiprėja tyloje. Savanoriaudama matau, kaip jaunuoliams svarbu turėti saugią erdvę, kur jie gali atvirai pasakyti, ką jaučia, nesulaukdami vertinimų ar kritikos. Kartais vienas nuoširdus pokalbis leidžia bent trumpam palengvinti emocinę naštą ir padeda atrasti kelią į savo jausmų supratimą“.

Kasmet apie 50 000 žmonių bando pasiekti „Jaunimo liniją“, tačiau dėl išteklių stokos apie 10 000 jų išgirsta tik užimtos linijos signalą. Tai – pilna „Žalgirio“ arena neišgirstų žmonių. Kartu tai ir prarastos galimybės išgirsti tuos, kurie galbūt paskambino paskutinę vilties akimirką.

Kiekvienas gali prisidėti prie pokyčio. Iki gegužės 2 d. galite skirti savo 1,2 proc. GPM „Jaunimo linijai“ arba prisidėti vienkartinę bei kasmetinę finansinę paramą. Skirdami paramą, jūs suteikiate galimybę daugiau jaunų žmonių būti išklausytiems, būti suprastiems

ir iš naujo atrasti viltį. Daugiau informacijos: <https://paremk.jaunimolinija.lt/>

