

ZAKAJ O DUŠEVNEM ZDRAVJU?

... ker vpliva na naše vsakdanje življenje.

Kaj je duševno zdravje?

... je stanje dobrega počutja, ko obvladujemo normalne stresne situacije, produktivno delamo in dajemo svoj prispevek družbi.

Svetovna zdravstvena organizacija poudarja, da je duševno zdravje neločljivo povezano z zdravjem, s tem pa s kvaliteto posameznikovega življenja. V obdobju odraščanja mladostniki razvijajo vedenjske vzorce in sprejemajo življenjske odločitve, ki vplivajo tako na njihovo trenutno zdravje kot tudi zdravje v prihodnosti. Ob skrbi za njihovo telesno zdravje zato starši ne smemo pozabiti tudi na duševno zdravje.

Kaj je duševna bolezen oz. motnja?

... je oznaka za paleto težav na področju misli, čustev, vedenja in odnosov z drugimi ljudmi, ki pomembno ovirajo posameznikovo funkcioniranje v vsakodnevem življenju.

Med mladimi so najpogostejše duševne bolezni:

- ❖ Depresivne in anksioznostne oz. tesnobne motnje (značilno je npr. dalj časa trajajoče potrtje ali brezvoljno razpoloženje, negativne in tesnobne misli, strahovi, razdražljivost ..., kar se odraža tudi v spremenjenem vedenju).
- ❖ Motnje hranjenja (v obliki prenehanja, bruhanja po obrokih, odklanjanja hrane).
- ❖ Zloraba substanc (nezdrave oblike uživanja alkohola in/ali drog).

Večina duševnih bolezni se lahko uspešno zdravi, pri čemer je ključnega pomena zgodnje odkrivanje težav in iskanje pomoči pri strokovnjaku.

KDO JE MOJ MLADOSTNIK?

Mladostništvo je razvojno obdobje **odraščanja in osamosvajanja**. Mnogim staršem se mladostniki zdijo **bolj težavni**, kot so bili kot otroci. V tem obdobju se soočajo z izzivi in stiskami; včasih pa to privede tudi do duševnih motenj.

Kaj se dogaja v mladostništvu?

- ❖ Mladostniki morajo v **relativno kratkem času odrasti iz otroka v odraslega**. Pri tem se soočajo s telesnimi, čustvenimi, socialnimi in intelektualnimi spremembami, ki vplivajo na njihovo vsakdanje življenje. Zaradi tega so lahko bolj ranljivi.
- ❖ V obdobju čustvenega **osamosvajanja** se spremeni **vloga staršev in prijateljev**. Za vsakdanje druženje postanejo ključni prijatelji, starši pa ostanejo pomembna referenčna točka pri odločanju o življenjsko pomembnih vprašanjih.

Spoprijemanje mladostnikov s stresnimi situacijami

Mladostniki imajo pogosto občutek, da so težave, s katerimi se soočajo, značilne samo zanje in da se morajo znati sami soočiti z njimi. V takšnih trenutkih je ključna socialna opora in poučenost o izražanju čustev.

Viri socialne opore v mladostništvu

- ❖ **Družina**. Podpora družine je ključna pri reševanju mladostnikove stiske. Pomembno ni le razumevanje težav, temveč tudi, kako starši rešujejo svoje probleme in skrbijo zase. Temu pravimo modelno učenje.
- ❖ **Prijatelji**. Vrstniki so pomemben vir razumevanja in čustvene podpore, lahko pa pomagajo tudi pri iskanju pomoči odrasle osebe, ko je njihov prijatelj v hudi stiski.
- ❖ **Učitelji in šolsko osebje**. Duševna stiska se pogosto kaže v spremembah v šoli, npr. v slabših ocenah, uporništvu, izogibanju pouka ... Zato lahko učitelji pomembno prispevajo k prepoznavanju stiske in njenemu reševanju.
- ❖ **Trenerji, glasbeni učitelji, učitelji iz dramskih krožkov itd.** Mentorji so mladostniku lahko v podporo, pogosto pa tudi vzor. Hobiji izboljšujejo samospoštovanje, so način izražanja čustev in krepijo duševno zdravje.

MLADOSTNIK V STISKI

Mladostniki svojo stisko sporočajo okolici na različne načine, ki jih je včasih težko opaziti.

Na stisko pri mladostniku nas lahko opozorijo:

- ❖ spremembe v vedenju in/ali prehranjevanju,
- ❖ dalj časa trajajoče otožno razpoloženje,
- ❖ nesposobnost soočanja s težavami,
- ❖ izguba veselja do dejavnosti, ki so ga v preteklosti veselile,
- ❖ zloraba alkohola in/ali drog,
- ❖ samopoškodovalno vedenje ...

Nekateri stisko izražajo tudi skozi izjave:

- ❖ »Nihče me ne mara.«,
- ❖ »Ne morem več.«,
- ❖ »Naveličan sem vsega.«,
- ❖ »Želim si, da bi bil mrtev.« in podobno.

Če opazimo tovrstne znake stiske, je potrebno čim prej ukrepati: se z mladostnikom pogovoriti in po potrebi poiskati strokovno pomoč.

Ko se pogovarjamo z mladostnikom v stiski ...

... si vzemimo dovolj časa, da mu prisluhnemo. Potrudimo se razumeti njegov pogled na situacijo in čustva. Ob površnem presojanju njegovih težav in zanemarjanju čustev se mladostnik lahko počuti zavržen in nerazumljen. Pomembno je, da o stiskah spregovorimo. S tem pokažemo, da je **pogovor o doživljanju primeren in sprejemljiv ter da se duševnih stisk ne sramujemo**. Vse to so pomembna sporočila za mladostnika.


Samomorilne misli pri mladostniku ...

... so lahko del razmišljanj o vprašanjih smisla življenja in smrti, ki so za to starost značilna. Tveganje za razvoj samomorilnega vedenja pa se pojavi, če misli o samomoru mladostniku predstavljajo način reševanja težav oz. razbremenitve stiske.

Vedno vprašajmo po samomorilnih mislih in razlogih zanje!

STROKOVNA POMOČ ZA MLADOSTNIKA ALI ZA VAS

Načini pomoči ob telesni ali duševni bolezni so odvisni od težavnosti bolezni. Običajno si najprej poskusimo pomagati sami (ob gripi pijemo čaj), če to ne pomaga, pa poiščemo pomoč pri osebnem zdravniku ali celo specialistu.

	ČAJ POČITEK DOMAČI PRIPRAVKI	OSEBNI ZDRAVNIK SPECIALIST
	POGOVOR RAZVEDRILLO DOMAČI PRIPRAVKI	OSEBNI ZDRAVNIK PSIHOLOG PSIHATER PSIHOTERAPEVT

V stiski, ki je posledica stresa in preobremenjenosti, nam lahko pomagajo različne prijetne aktivnosti ali pogovor in druženje z drugimi. Če težave kljub temu vztrajajo, še posebej v primeru duševne bolezni in/ali samomorilne ogroženosti moramo poiskati pomoč čim prej. Na voljo so osebni zdravnik in strokovnjaki za duševno zdravje: psiholog, psihiater ali psihoterapevt.

Kdaj poiskati strokovno pomoč?

- ❖ Kadar težava ovira običajen vsakdan.
- ❖ Kadar je nekdo v stiski več kot dva tedna in težav ne zmore reševati sam ali s pomočjo drugih virov.
- ❖ Kadar menite, da je stiska tako huda, da bi lahko bilo ogroženo življenje osebe.

Kje poiskati strokovno pomoč?

Pomoč nudijo različni strokovnjaki za duševno zdravje (nekaj virov je navedenih na drugi strani). Pomembno je, da poiščete pristop, ki vam ustreza, ter da strokovnjaku zaupate. Za uspeh je namreč pomemben tudi odnos, ki ga z njim vzpostavite. Vedno je na voljo tudi izbrani osebni zdravnik.

VIRI POMOČI V LJUBLJANI

Center za pomoč mladim Ljubljana: strokovno in prostovoljno delo z mladimi na področju varovanja pravic in osebnega ter socialnega razvoja mladih
Naslov: Kersnikova 4, 1000 Ljubljana
Tel.: 01 438 22 10, splet: www.cpm-drustvo.si

Svetovalni center za otroke, mladostnike in starše Ljubljana: strokovna ustanova usmerjena v varovanje duševnega zdravja otrok in mladostnikov
Naslov: Gotska 18, 1000 Ljubljana
Tel.: 01 583 75 00 (pon.-čet.: 7h-20h.; petek: 7h-14h)
Splet: www.scoms-lj.si

Posvet: Center za psihološko svetovanje
Naslov: Mestni trg 8, 1000 Ljubljana
Tel.: 01 251 29 50 (pon.-pet.: 12h-19h)
Splet: www.posvet.org

Telefoni za pomoč v stiski:

116 111 (klic je brezplačen)	TOM telefon za otroke in mladostnike (med 12. in 22. uro)
116 123 (klic je brezplačen)	SAMARIJAN zaupni telefon za posameznike v stiski (24h/dan)
01 520 99 00	Klic v duševni stiski (vsako noč med 19. in 7. uro zjutraj)
01 510 16 75	Telefon mladi mladim (pon. – pet.: med 15. in 17. uro)
080 11 55 (klic je brezplačen)	SOS telefon za ženske in otroke, žrtve nasilja (pon. – pet.: med 12. in 22. uro; sob., ned. in prazniki: med 18. in 22. uro)

To sem jaz: strokovno moderiran spletni program promocije zdravja mladostnikov, usmerjen v razvijanje pozitivne samopodobe in socialnih veščin (www.tosemjaz.net).

DAM: društvo za pomoč osebam z depresijo in anksioznimi motnjami (www.nebojse.si).

A (se) štekaš?!?: Delavnice in gradiva SCSR, Inštitut Andrej Marušič, UP (www.zivziv.si).

A (se) štekaš?!?

Integriran pristop krepitev duševnega zdravja in primarne preprečitve samomorilnega vedenja za mladostnike

INFORMACIJE ZA STARŠE v okviru projekta



FreeDigitalPhotos.net (Ambro)

Izdajatelj
SCSR, Inštitut Andrej Marušič, UP
Muzejski trg 2, 6000 Koper
www.zivziv.si, www.iam.upr.si

Avtorice
Vita Poštuvan, Tina Podlogar, Janina Žiberna

Strokovni pregled
Alenka Tančič Grum

Oblikovanje
Vita Poštuvan in Urša Mars

Sofinancer
Ministrstvo za zdravje RS

IAM Univerza na Primorskem
Inštitut Andrej Marušič



Slovenski
center za
raziskovanje
samomora

REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE