Ментално здравље младих

Шта је ментално здравље?

Ментално здравље се односи на наше емоционално, психолошко и социјално благостање. Утиче на начин на који размишљамо, осећамо и понашамо се. Ментално здравље је кључно за развијање свести о себи, доношење одлука, изградњу односа и превазилажење свакодневних изазова. Оно подразумева да користимо своје способности и потенцијале - да се носимо с тешкоћама, управљамо стресом, одржавамо позитивну слику о себи. Код адолесцената, ментално здравље може значајно утицати на самопоуздање, школски успех и општу добробит.

Разумевање адолесцентног периода

Адолесценција је период интензивних промена који обухвата физички, емоционални и социјални развој.

Физичке промене: У тинејџерским годинама, тело пролази кроз значајне промене, укључујући раст, развој сексуалних карактеристика и хормонске промене. Ове промене могу довести до осећаја несигурности и самокритике. Треба се навићи на „измењену“ телесну шему.
Савет: Не постоји адолесцент који је у потпуности задовољан својим изгледом!

Емоционалне промене: Адолесценти често доживљавају интензивне емоције и промене расположења, осетљивост, претерану самокритичност, понекад склоност депресивном расположењу, као и сањарења и повлачења у свој свет. Ово је период истраживања сопственог идентитета, што може довести до конфликата унутар себе и са другима. Често се суочавају са страхом од одбацивања и потребом за припадношћу.

Социјалне промене: Тинејџери почињу да развијају сложеније социјалне односе. Вршњаци и романтични односи постају кључни. Адолесценти уче како да комуницирају, сарађују и управљају конфликтима у ситуацијама у којима се раније нису налазили. Ове промене могу бити изазовне и довести до стреса, али и до развоја нових социјалних вештина.

Адолесценција носи бројне изазове и стресоре који могу утицати на ментално здравље:

- **Социјални притисак**: Тинејџери често осећају притисак да се уклоре у групу или испуне очекивања вршњака. Овај притисак може довести до анксиозности и непријатности.
  Савет: Ниси сам/сама! И други вршњаци око тебе слично осећају и пролазе кроз исте дилеме иако се то можда по њиховом понашању не види на први поглед!

- **Школски стрес**: Школски захтеви, испитивања (писмена и усмена) и конкуренција, могу бити велики извор стреса. Страх од неуспеха може утицати на самопоуздање и ментално здравље.
  Савет: Даш све од себе и урадиш оно што је у твојој моћи да нешто савладаш – питаш за подршку у учењу, боље организујеш обавезе и време. Битна је твоја унутрашња мотивација да нешто постигнеш и мера коју ти одредиш и за коју си спреман/спремна да преузмеш одговорност.

- **Проблеми у породици**: Конфликти у породици, губици, разводи, болести и друге околности, могу утицати на емоционално благостање адолесцената.
  Савет: Многи око нас пролазе кроз сличне дилеме и „кризе“ и тек када се отворимо и кажемо, можемо да добијемо помоћ. Нису сви људи око нас, ма колико били блиски, сензибилисани да „читају“ наше мисли или осећања и битно је да их изразимо и кажемо. Тражи подршку и помоћ од одрасле особе од поверења или другара који може да те саслуша. Школски психолог и педагог могу бити особе од помоћи – да заједно нађете решење или да упуте код неког изверзиранијег у тој проблематици.

- **Формирање идентитета и саморазумевање**: Процес откривања сопственог идентитета може бити збуњујући и емоционално изазован, што може довести до осећаја усамљености или несигурности.
  Савет: Откривање ко смо, шта волимо, чему тежимо… у неким сегментима ће трајати цео живот. Права је мудрост заволети себе онаквима какви јесмо! То је процес и свако га пролази.

- **Технолошки утицаји**: Употреба друштвених медија може бити двоструки мач, пружајући подршку, али и доносећи поређења и оптерећење, што може утицати на самопоштовање.
  Савет: Будите критични према информацијама које пронађете на интернету. Проверавајте из више извора, упоређујте, вежбајте моћ свој здравог разума ☺ Незаборавите да и они који на друштвене мреже постављају своје фотографије у „најбољим“ и „најсрећнијим“ издањима, такође имају „тешке“ дане, тренутке и кризе, само што је мало оних који то поделе на друштвеним мрежама…

Управо су ове промене и изазови у адолесценцији критични за развој менталног здравља и могу имати дугорочне последице на живот младих. Подршка из окружења – родитеља, наставника и вршњака – може значајно утицати на превазилажење ових изазова.

Знакови и симптоми проблема менталног здравља

- **Анксиозност**: Симптоми анксиозности могу укључивати стални осећај забринутости, напетост, нервозу и физичке симптоме као што су тахикардија, знојење или дрхтање. Адолесценти могу имати потешкоћа у фокусирању, избегавати социјалне ситуације или доживљавати паничне нападе.

- **Депресија**: Депресивни симптоми могу обухватати осећај туге, безнађа, губитак интересовања за активности које су некада биле забавне, као и промене у апетиту и спавању. Адолесценти могу постати повучени, показивати малу енергију и имати проблеме с концентрацијом.
  Замка: У адолесценцији се некада дешава да се депресивни симптоми испоље на начин на који то никада не бисмо могли да претпоставимо – кроз хиперактивност, причљивост, претерано експонирање… Оваква понашања су, у том случају, нека врста бране или заштите коју особа постави да би јој се могло прићи.

- **Стрес**: Стрес може произилазити из различитих извора, укључујући школске обавезе, проблеме у односима или породици. Симптоми стреса могу укључивати раздражљивост, проблеме са спавањем, физичке симптоме попут главобоље или стомачних проблема и општи осећај преоптерећености.

Препознавање проблема менталног здравља код адолесцената може бити изазовно, али постоје знакови на које треба обратити пажњу:

- **Промене у понашању**: Изненадне промене у понашању, као што су повлачење из друштвених активности, губитак интересовања за хобије или активности које су некада волели, могу указивати на проблеме.

- **Промене у расположењу**: Честе осцилације, као што су прекиди расположења, бес, или константна туга, могу бити знак проблема.

- **Лошији успах у школи:** проблеми с концентрацијом и општа незаинтересованост за учење могу указивати на дубље проблеме.

- **Физички симптоми**: Чести физички проблеми без медицинског објашњења, као што су главобоље, стомачни болови или умор, могу бити знаци стреса или анксиозности.

- **Изолација**: Изолација од пријатеља и породице, избегавање друштвених ситуација и осећај усамљености могу указивати на проблеме менталног здравља.

- **Приче о самоубилачким мислима или самоповређивању**: Свака изјава о самоубилачким мислима или самоповређивању захтева хитну пажњу и помоћ.

Важно је да родитељи, наставници и друге одрасле особе буду пажљиви и отворени за разговор о менталном здрављу, како би пружили подршку адолесцентима који се суочавају с проблемима. Рано препознавање и интервенција могу значајно утицати на исход и опоравак. Некада је реч о нормалној развојној фази, а некада се може радити и о озбиљнијим назнакама које треба превенирати на време.

Утицај на свакодневни живот

Понашање у школи и код куће

Проблеми менталног здравља могу значајно утицати на понашање адолесцената у различитим окружењима, укључујући школу и дом.

- **Понашање у школи**: Адолесценти који се боре с менталним проблемима могу показивати смањену мотивацију за учење, често избегавају школске обавезе или изостају. Могу бити раздражљиви, имати потешкоћа с концентрацијом и извршавањем задатака, што може довести до пада школског успеха. Понекад, анксиозност или стрес могу проузроковати физичке симптоме, као што су главобоље или стомачни болови, што додатно отежава присуствовање настави.
  Савет: Некада ови показатељи могу бити одраз радних навика које су пренете из основне школе (које због сложености захтева у средњој школи нису више функционалне и треба их прилагодити и мењати) или лоше организације времена (школске обавезе, породичне обавезе, тренинзи...). У сваком случају не треба игнорисати симптоме и обратити се за помоћ и подршку.

- **Понашање код куће**: Код куће, адолесценти могу постати повучени, затворени или се сукобљавати са члановима породице. Родитељи могу приметити промене у расположењу, чести конфликт или недостатак интересовања за породичне активности. Ова динамика може створити напету атмосферу, што додатно погоршава ментално здравље адолесцента.
  Савет: Бунт је нормална развојна фаза у формирању идентитета у коме адолесцент проналази и формира своје границе према свету који га окружује. Битно је да родитељи прате, буду отворени за разговор и реагују ако дуго траје.

Односи с вршњацима и породицом

Ментално здравље адолесцената у великој мери утиче на њихове односе с вршњацима и члановима породице.

- **Односи с вршњацима**: Адолесценти који се суочавају с анксиозношћу, депресијом или другим проблемима могу имати потешкоћа у одржавању односа с вршњацима. Они могу избегавати друштвене интеракције, што може довести до осећаја усамљености и изолације. Ова изолација може погоршати симптоме, стварајући зачарани круг. Такође, могу се осећати несигурно у социјалним ситуацијама, што може довести до конфликтних ситуација или проблема с пријатељима.

- **Односи с породицом**: Стрес и проблеми менталног здравља могу проузроковати конфликте у породици. Адолесценти могу бити раздражљиви или повучени, што може створити дистанцу између њих и родитеља. Неадекватна комуникација и недостатак разумевања могу довести до недоразумевања и сукоба. Међутим, отворена комуникација и подршка од стране чланова породице могу помоћи у превазилажењу ових проблема и ојачати односе.

Проблеми менталног здравља могу имати дубок утицај на свакодневни живот адолесцената, укључујући њихово понашање у школи и код куће, као и односе с вршњацима и породицом. Рано препознавање и подршка могу значајно помоћи у ублажавању ових проблема.

Како подржати адолесценте?

Улога родитеља

Родитељи играју кључну улогу у подршци адолесцентима током овог важног развојног периода. Подршка може укључивати:

- **Подстицајно окружење**
  Охрабрујте дете да истражује хобије и интересовања. То гради самопоуздање и независност и даје осећај сигурности и прихваћености.
- **Емоционална подршка и отворена комуникација**
  Будите доступни за разговор и охрабрујте адолесценте да деле своје мисли и осећања. Често слушање и разумевање могу значајно помоћи у ублажавању стреса и анксиозности.
  Савет: Кад год вам се укаже прилика слушајте своје дете шта вам говори и разговарајте са њим. Некада ће то бити у пола ноћи, некада у трамвају, некада када сте уморни… Смогните снаге, не одлажите за следећи пут јер вам се дете можда неће отворити следећи пут – можда је баш сада смогло снаге да вам нешто важно каже…
- **Омогућавање самосталности**
  Дозволите доношење одлука и преузимање одговорности у безопасним ситуацијама. Погрешке су прилика за учење и развој самопоуздања.
- **Препознавање знакова и реаговање**
  Обратите пажњу на значајне промене у понашању, расположењу или учењу, као што су повлачење, раздражљивост или пад у школском успеху. Ако приметите знаке проблема, разговарајте с адолесцентом и, ако је потребно, потражите стручну помоћ.
- **Потражите подршку**
  Школски психолози, педагози и саветовалишта за младе могу помоћи ако је потребно.

Активна подршка, отворена комуникација и правовремено реаговање значајно утичу на добробит адолесцента.

Улога наставника

Наставници играју важну улогу у препознавању промена у понашању ученика. Пажљиво посматрање ученика може помоћи у идентификовању знакова проблема менталног здравља. Кључни аспекти укључују:

- **Идентификовање знакова**: Промене код учинка, изостанаци, недостатак интересовања за учење, повлачење из друштвених активности, бурне реакције на часу и сл. Ове промене могу указивати на дубље проблеме.

- **Разговор с ученицима**: Стварање поверења и отворене комуникације може охрабрити ученике да деле своје бриге или проблеме. Наставници могу бити прва особа с којом ученик разговара о својим осећањима.

- **Пријављивање забринутости**: Када наставници примете знаке проблема, важно је да о томе обавесте надлежне особе у школи - одељењске старешине, школског психолога или педагога, који могу пружити додатну подршку.

Стратегије за побољшање менталног здравља

Како се бринути о себи и свом менталном здрављу?

1. Труди се да одржаваш рутину и имаш здрав стил живота кад год је то могуће
- Иди на спавање и буди се приближно у исто време.
- Труди се да се храниш здраво и пијеш довољно течности.
- Буди физички активан/на сваки дан.

2. Контрола дисања и опуштање
- Дубоко удахни и полако издахни када си узнемирен/а.
  (Ово помаже да се осећаш смиренније)

3. Хобији и интересовања
- Остави времена у току дана или недеље за оно што те радује: цртање, музика, спорт, читање.
  (Помоћи ће ти да се опустиш и очистиш ум)

4. Самосвест и дневник
- Покушај да препознаш и пратиш своје емоције и препознај шта ти треба.
- Запиши осећаје у дневник – боље ћеш разумети себе.
  (Мисли и емоције делују срећеније када их именујемо и ставимо на папир)

5. Управљање обавезама и границе
- Планирај и организуј задатке да се не осећаш преоптерећено.
- Научи да кажеш „не“ и сачуваш свој простор и време.

Савет: Чак и мали кораци у рутини и здравим навикама могу да побољшају твоје расположење и енергију сваког дана.

Подршка

Коме се обратити за помоћ?
Када се адолесценти суочавају с проблемима менталног здравља, важно је знати где могу потражити помоћ. Неке од могућих опција укључују:

- **Школски психолози и педагози**: Могу помоћи у решавању проблема или упутити на даље ресурсе.
- **Лекари и терапеути**: Педијатри у Дому здравља могу бити прва тачка контакта. Они могу упутити на специјалисте за ментално здравље, као што су психијатри и психотерапеути.
- **Саветовалиште за младе**, Дом здравља Земун, Топличка 8, savetovaliste.za.mlade@dzzemun.org.rs 011/2616-288
- **НАДЕЛ** (Национална дечја линија) број 116111 или их контактирати путем сајта www.116111.rs преко којег је могуће анонимно писати стручњацима за ментално здравље.
- **Институт за ментално здравље** – Саветовалиште за младе, Милана Кашанина 3, 11000 Београд (познатија као Палмотићева): број телефона 063/8681757 и 063/8682217
- **Клиника за неурологију и психијатрију за децу и омладину**, Др. Суботића Старијег 6 011/2658355, 011/2645 064, info@nepsido.rs
- Клиника за психијатрију УКЦС
- Онлајн саветовање и информације о другом видовима подршке на страници www.svejeok.rs/mladi/podrska
- CEZAM – бесплатно саветовалиште за младе +381 69 28 23 004 | info@cezam.rs

Сви чиниоци — родитељи, наставници, вршњаци и заједница у целини — имају важну улогу у стварању подржавајућег окружења за адолесценте. Кроз отворену комуникацију, активну подршку и доступност ресурса, можемо заједно помоћи младима да се осећају прихваћено. Пружањем подршке и разумевања, ствара се простор у којем адолесценти могу успешно да управљају изазовима и развијају своје ментално здравље.

Ивана Мићешић, психолог