

MENTALNO ZDRAVLJE DJECE



Arnela Ličina 762/18 Anđela Lazović 760/16 Dijana Vuković 772/16

- Mentalno zdravlje nije samo odsustvo mentalnog poremećaja. Ono je definisano kao stanje blagostanja u kojem svaka osoba ostvaruje svoj potencijal, nosi se sa svakodnevnim stresom života, da može produktivno raditi i u mogućnosti je da doprinosi svojoj zajednici.



- Mentalno zdravlje se može koncipirati kao stanje dobrobiti, gdje svaka individua postaje svjesna njegovih ili njenih sposobnosti, može da se nosi sa normalnim stresom u životu, u stanju je da radi produktivno, te je sposobana da ostvari lični doprinos za svoju zajednicu.
- U ovom pozitivnom smislu, mentalno zdravlje predstavlja temelje za blagostanje i efikasno funkcionisanje kako za individuu, tako i za zajednicu. Ovaj ključni koncept mentalnog zdravlja je primjenljiv za sve vrste različitih kultura.

- Svaka promjena u djetetovom okruženju (porodica, škola, šira zajednica, savremene tehnologije) odražava se na mentalno zdravlje djeteta.
- Čak 20% djece i mladih do 18 godine ima neki od oblika razvojnih, emocionalnih ili problema u ponašanju i sve to negativno utiče na rast i razvoj djece, njihov uspjeh u školi, odnose unutar porodice kao i njihove odnose sa vršnjacima.



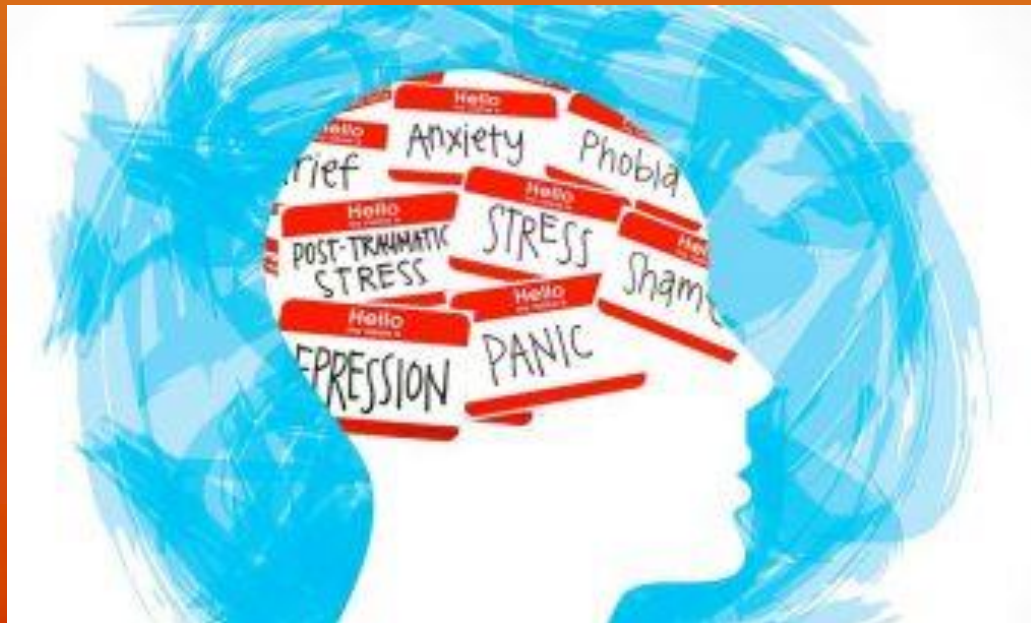
- Polovina poremećaja mentalnog zdravlja manifestuje se do 14 godine života, a 75% do 24 godine života.
- Za mlade problemi mentalnog zdravlja jednako su značajni kao i problemi fizičkog zdravlja te se prema njima treba ponašati na adekvatan način.



- Jako je važno probleme mentalnog zdravlja prepoznati na vrijeme kako ne bi došlo do nastanka još ozbiljnijih i težih poremećaja.
- Najčešći problemi mentalnog zdravlja koji pogađaju djecu i mlade su depresija, anksioznost, tjeskoba, duboka žalost, poremećaj pažnje i koncentracije, poremećaji u ponašanju, poremećaji raspoloženja, poremećaji hranjenja, psihoze i eksperimentisanje sa sredstvima zavisnosti koji započinju pušenjem cigareta i konzumiranjem alkohola, a može se nastaviti i sa konzumiranjem ilegalnih supstanci.



- Mentalno zdravlje i poremećaji mentalnog zdravlja su određeni od strane višestrukih i interaktivnih faktora, kao što su: socijalni, psihološki, biološki i faktori generalnog zdravlja i bolesti.
- Najjasnija evidencija je povezana sa indikatorima moći, uključujući nizak stepen edukacije i prema nekim studijama slabo riješena stambena pitanja i slabe plate. Porast i konstantnost socio-ekonomskih prepreka za pojedince predstavlja faktor rizika za mentalno zdravlje.



Pažnju posebno treba usmjeriti na upozoravajuće simptome koji se mogu javiti kod djece i mladih kao što su:

- Snažan osjećaj tuge ili povučenost tokom dužeg vremena
- Ozbiljno samopovređivanje ili pokušaj samoubistva ili njihovo planiranje
- Iznenadan osjećaj straha bez razloga, ponekad praćen brzim otkucajima srca ili ubrzanim disanjem
- Učestvovanje u tučama, korištenje oružja ili snažna želja da povrijedi drugoga

- Ozbiljno ponašanje “van kontrole” koje može povrijediti samog sebe ili druge
- Surovost prema životinjama
- Podmetanje požara
- Izbjegavanje hrane, povraćanje ili korištenje laksativa u cilju mršavljenja
- Snažni osjećaji zabrinutosti ili straha koji remete obavljanje svakodnevnih aktivnosti

- Izrazite poteškoće sa koncentracijom ili mirovanjem na jednom mjestu
- Ponavljajuća upotreba alkoholnih pića ili droga
- Ozbiljne promjene raspoloženja koje dovode do problema u vezama
- Drastične promjene u ponašanju ili ličnosti



- Ukoliko dijete ima bilo koji od ovih upozoravajućih simptoma, ono može imati poremećaj mentalnog zdravlja i treba se čim prije uputiti zdravstvenom stručnjaku radi odgovarajućeg tretmana!
- Bez adekvatne pomoći djeca i adolescenti sa problemima mentalnog zdravlja imaju veći rizik za razvoj drugih problema ili poremećaja kao što su loš uspjeh u školi, prekid školovanja, problematično ponašanje i slično.



- Rana identifikacija problema i nalaženje prikladnog tretmana može pomoći djeci da dosegnu svoj puni potencijal i može spriječiti razvijanje ozbiljnijih problema.
- Pomoć se može potražiti kod porodičnog ljekara, u stručnoj službi škole i u službama za zaštitu mentalnog zdravlja pri zavodima za javno zdravstvo.
- Važno je odmah reagirati te ne misliti da će se problem riješiti sam od sebe.



- Najveća osjetljivost je utvrđena kod ljudi koji se nalaze u nepovoljnom položaju, te se ona objašnjava faktorima kao što su osjećaj nesigurnosti i beznadežnosti, brzih i iznenadnih promjene u društvu i rizika od mogućeg nasilja i fizičkih bolesti.
- Društvena klima koja poštuje i štiti osnovna ljudska, politička, socio-ekonomska i kulturna prava je fundamentalna za promociju mentalnog zdravlja. Ako u društvu ne postoji sigurnost i sloboda koja se garantuje kroz poštivanje ovih prava , jako je teško pričati o mentalnom zdravlja na višem nivou.

Mentalno zdravlje je povezano sa ponašanjem

- Mentalni, socijalni i zdravstveni problemi mogu uticati na ponašanje i blagostanje.
- Zloupotreba supstanci, nasilje, kao i zloupotreba žena i djece u jednu ruku te zdravstveni problemi kao što su HIV/AIDS , depresija, anksioznost u drugu ruku su jako izraženi i mnogo je teže nositi se s njima u uslovima koji uključuju visoku stopu nezaposlenosti, mala primanja, limitiranu edukaciju, stres na poslu, rodnu i polnu diskriminaciju, socijalnu isključenost, nezdrave životne stilove i narušavanje ljudskih prava.

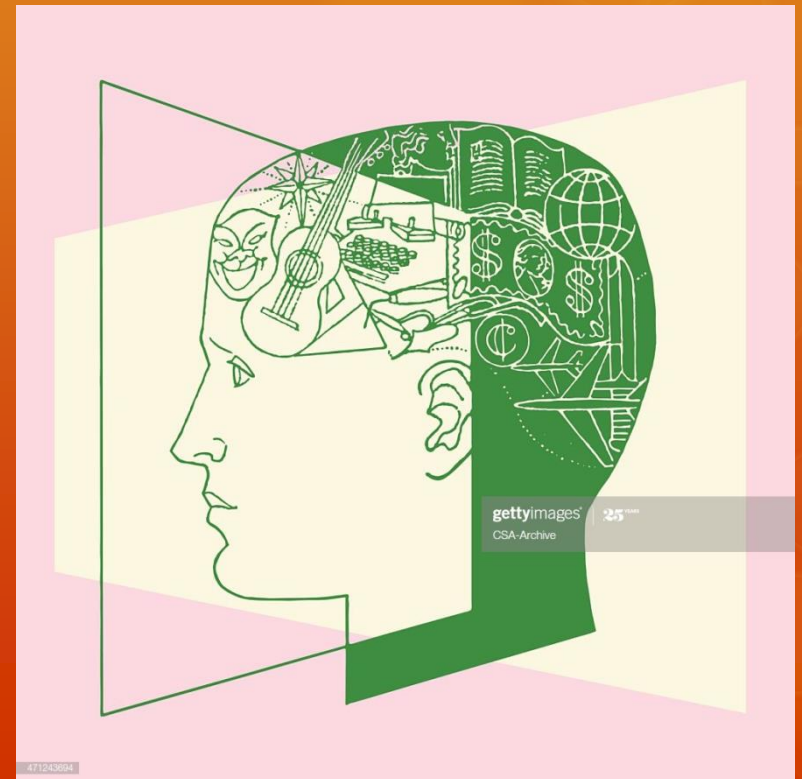
○ Ako sadašnje stanje u društvu shvatimo kao stanje specifične psihosocijalne zaraze u smislu porasta različitih devijantnih ponašanja, depresivnosti, samoubistava, zloupotrebe droga, želimo li preventivno djelovati na cijelu populaciju mladih, a ne samo na rizične skupine, trebalo bi pokušati:

1. jačati imunitet djece i mladih razvijanjem socioemocionalnih kompetencija
2. smanjivati količinu uzročnika zaraze, a to znači podsticati kvalitetnije funkcionisanje porodice, škole, medija, javne scene, drugim riječima svih segmenata društva.

- Poseban je problem izloženost djece medijima. Psiholozi su se aktivno angažovali na planu stvaranja zaštite od internetskog nasilja i na senzibilizaciji javnosti za zaštitu djece od slika nasilja s malih ekrana. Već i samo duže sjedenje pred ekranom koje i roditelji (a ponekad i vaspitači) dopuštaju, jer to „čuva“ dijete dok su oni prezaposleni, smanjuje djetetovu priliku za kretanjem, aktivno istraživanje svijeta, komunikaciju i druženje.



- Različiti programi za socijalno i emocionalno učenje kod mladih sastoje se od vještina prepoznavanja i upravljanja sopstvenim emocijama, uspostavljanje pozitivnih ciljeva, odgovornog donošenja odluka, poboljšanja interpersonalnih odnosa. Kao što djecu učimo čitati i pisati, bilo bi neophodno od predškolske dobi podučavati ih u ovim kompetencijama kako bi sačuvala svoje mentalno zdravlje.



- Želimo li sačuvati mentalno zdravlje mladih treba im omogućiti sticanje određenih socioemocionalnih kompetencija, ponuditi im jasno definisane društveno poželjne vrijednosne orijentacije i potkrepljivanje stavova i ponašanja koje određena sredina smatra poželjnim. Neophodno je da postoje mjesta, savjetovališta, gdje će mladi moći sa stručnim osobama razgovarati otvoreno i povjerljivo o svim pitanjima koja će se tokom odrastanja generisati u njihovim glavama. Na taj će način preventivno djelovanje biti mnogo kvalitetnije.

- Poremećaji mentalnog zdravlja danas u svijetu predstavljaju ozbiljan sociomedicinski problem. Njihova etiologija još uvek nije u dovoljnoj mjeri razjašnjena, rasprostranjenost im je velika i ima progresivni trend, posebno u razvijenim sredinama.



HVALA NA PAŽNJI! 😊