**ADOLESCENCIJA**

**IZAZOVI ODRASTANJA U POSTMODERNOM DOBU**

**Godine između djetinjstva i odrasle dobi razdoblje su preobražaja i sazrijevanja. Intenzivne promjene u području mišljenja, osjećaja i odnosa s drugima oblikuju jedinstven pogled na adolescenata sebe i druge. Razumijevanje razvojnih specifičnosti adolescencije od iznimne je važnosti roditeljima i stručnjacima. Ono nam pruža bolji uvid u ponašanja adolescenta te nam pomaže u suočavanju s novodolazećim promjenama.**

**Suočavanje s promjenama koje adolescente približavaju prema odrasloj dobi čine adolescenciju razdobljem u kojem se odnos djeteta i roditelja nepovratno mijenja. Dominantni pogledi na adolescenciju ove procese ne vide nužno kao odvajanje, već uspostavljanje nove ravnoteže u odnosima. Ona podrazumijeva zadržavanje bliskosti sa značajnim odraslim osobama, ali uz promjenu odnosa u smjeru veće simetričnosti u području međusobne moći i autoriteta. Drugim riječima, adolescentima je i dalje potrebna podrška roditelja i upravo im ona pruža sigurnost u istraživanju sebe i svijeta oko sebe i oblikovanju sebe. Istovremeno, adolescentima je važno da ih njihovi roditelji vide onakve kakvi doista jesu i budu im podrška u izazovima na putu prema odraslosti**

U postmodernom dobu mladi ljudi mogu biti izloženi mnogobrojnim izazovima tokom osjetljivog perioda odrastanja. Adolescencija, samo srce mladosti, period života kada je većina nas obdarena vitalnošću i ljepotom mladosti, fleksibilnošću na psihološkom planu, kao i sposobnošću brzog oporavka nakon povreda, da može izaći iz neke krizne situacije. Period adolescencije najjednostavnije je opisati prijelaznim razdobljem razdobljem iz djetinjstva u zrelo doba života, u kome dolazi do svojevrsne renasanse. Sazrijevamo na intelektualnom, tjelesnom, i društvenom nivou. Završni proces sazrijevanja zavisi i od mnogih spoljašnjih , socijalnih faktora i okolnosti.

Jedno od osnovnih obilježja adolescencije jest traganje za vlastitim identitetom, što je često popraćeno snažnom željom za neovisnošću od odraslih ljudi, u prvom redu od roditelja, potom i od nastavnika te drugih autoriteta. S druge strane, produženi proces školovanja, koji nerijetko traje do kasnih dvadesetih godina, čini mlade duže ekonomski zavisnim od roditelja, što produžava razdoblje adolescencije, stvarajući tako prostor koji može biti ispunjen dramatičnim događanjima.

**Važan zadatak adolescencije je i oblikovanje seksualnog identiteta i doživljaja sebe kao partnera u vezi. Prve ljubavi zato mogu biti bolne, one nose određene lekcije, imaju svoj udio u formiranju identiteta adolescenta, buduće odrasle osobe.Ujedno, adolescencija na neki način predstavlja i doba velikog rastanka. Mlada osoba se oprašta s cjelokupnim svojim dosadašnjim svijetom. Prvo se adolescent oprašta od emocionalne sigurnosti i bezbrižnosti djetinjstva, a u završnoj fazi adolescencije opraštaju se s zavisnosti od roditelja.**

***Problemi u odnosima s vršnjacima***

Jedan od izazova s kojim se mladi, već od rane faze adolescencije mogu susresti, slično kao i djeca, je izloženost međuvršnjačkom nasilju i drugi problemi u odnosu s vršnjacima. Najčešći oblici vršnjačkog nasilja su tjelesno i verbalno nasilje, ali ono se može pojaviti u modalitetu emocionalnog, seksualnog, kulturnog i ekonomskog nasilja, a u današnje vrijeme relativno se često susrećemo i s nasiljem putem internetskim i mobilnih aplikacija- cyberbullying. Izloženost vršnjačkom nasilju može imati dalekosežne posljedice i u odrasloj dobi u vidu problema na emocionalnom planu te u međuljudskim odnosima te ova pojava svakako zahtjeva punu pažnju društvenih struktura.

***Zavisnosti, upoređivanje s nedostižnim idealima, autodestruktivna ponašanja***

Izazovi odrastanja u moderno vrijeme su i mogućnost pretjeranog korišćenja, s mogućim razvojem zavisnosti od kompjuterskih igrica, socijalnih mreža kao i patološko kockanje i izlaganje psihostimulativnim sredstvima. Navedeno je često zamka koja će u doba odraslosti nerijetko dovesti do ozbiljne patologije i društveno neprihvatljivih ponašanja. Kada mlade uhvati kockarska strast za dobitkom, a na krilima lažnog osjećaja svemoći, inače čestog pratioca adolescentnog razdoblja, neki od njih neće birati sredstva da bi nahranili svoju žudnju.

Otežavajuća okolnost u današnje vrijeme, koje cijeni materijalne vrijednosti , je i svakodnevno bombardiranje mladih, slikama nekih dalekih, očaravajućih i egzotičnih krajeva, kao i informacijama o nekim novim profesijama, kroz koje je bar u očima mladih i naivnih adolescenata, čiji je psihološki razvoj još u toku, a istovremeno nemaju prijeko potrebno životno iskustvo, moguća laka zarada bilo radom od kuće ili čak putujući svijetom. Takođe, putem medija svakodnevno su dostupne hiljade slika prelijepih ljudi, što kod mladih ljudi sklonih upoređivanju, može pridonijeti upoređivanju svog izgleda s teško dostižnim idealima, koji u realitetu mogu biti „ fotošopirani“ i „ provučeni kroz filtere“. Ako mladi istraju u upoređivanju s takvim nedostižnim idealima, mogući su problemi s niskim samopouzdanjem, a kod senzibilnih pojedinaca takve okolnosti mogu pridonijeti razvoju i nekih težih poremećaja, npr. anoreksije, bulimije. Kod nekih mladih ljudi, moguć je i razvoj prenaglašene sklonosti skupim, a ponekad nepotrebnim kozmetičkim zahvatima.

Kada su sve informacije lako dostupne, „na klik mišem“, adolescenti istovremeno mladi i neiskusni, a željni materijalnih sredstava, neki od njih biće podložni tome da sreću isprobaju putem uvijek nepredvidljive kocke. Dostupno je, nažalost, obilje takvih ponuda u živo i online, a koje sve mogu biti vrlo atraktivne za mlade, slično kao i razne kompjuterske igrice, komuniciranje preko interneta ili mobilnih aplikacija ili jednostavno gledanje lako dostupnih atraktivnih videa. Kako adolescenti još nemaju u cijelosti izgrađenu svoju ličnost, oni lako mogu izgubiti kontrolu nad vremenom koje posvećuju takvim sadržajima te se odati takvim aktivnostima bez samokontrole i mjere što onda lako može preći granicu k zavisničkom ponašanju.

Patološko klađenje se često bazira na osjećaju za dobitak i osjećaju kako će ovaj put uspjeti i da će baš ovaj put njih „pogoditi dobitak“, stvoriti im izobilje i pružiti im veliko materijalno zadovoljstvo. Po jednoj od teorija, osobe s problemom kockanja zapravo vole gubiti, budući da kada nešto dobiju, mnogi od njih to odmah ulože u sljedeći pokušaj izazivanja dobitka, bez mogućnosti da se tome odupru. Kod mnogih takvih ljudi, često se nailazi na uskraćivanje ljubavi koje su doživjeli tokom rane faze odrastanja.

Konzumiranje raznih psihoaktivnih materija , od društveno prihvatljivih kao što su npr. pušenje duvana ili konzumacija nekih alkoholnih pića, do konzumacije kanabisa, „ ljepila“, konzumacije heroina, kokaina, amfetamina I i drugih sredstava zavisnosti, takođe spada u izazove s kojima se susreću današnji adolescenti, ali i djeca. Novija istraživanja pokazuju značajan procenat mladih koji konzumiraju sredstva koja mogu dovesti do zavisnosti. Pijenje piva i pušenje duvana je danas česta pojava u gotovo svima srednjim školama. Nažalost, nisu rijetke niti smrtonosne intoksikacije alkoholom na proslavamama, o čemu povremeno možemo pročitati u rublikama crne hronike dnevne štampe. Smrti od predoziranosti, ne događaju se samo u obaljelih od bolesti zavisnosti, već i kod slučajnih, nenaviknutih i povremenih konzumenata psihoaktivnih materija, koji su često veoma mladi.

Takođe, neki od adolescenata mogu posegnuti za autodestruktivnim ponašanjima, što može biti u rasponu od samopovređivanja rezbarenjem kože, najviše podlaktice, pa do pokušaja suicida. Takvo reagovanje može predstavljati psihopatološki unutrašnji izazov podstaknut brojnim mogućim spoljašnjim okolnostima te nije uvijek posljedica dubljeg psihičkog preživljavanja. Uvijek je svaki takav pokušaj bitno ozbiljno shvatiti i potražiti stručnu pomoć (porodični doktor, pedijatar, psiholog, psihijatar)

Umjesto zaključka, reći ćemo kako su nam naši adolescenti uvijek i dragi i mili. Većina njih će izazove adolescencije prebroditi i razviti se u zrele i odgovorne mlade ljude. Ali, ako se pojave problemi u adolescenciji, potrebno je potražiti savjet liječnika pedijatra, porodičnog liječnika, psihologa ili dječjeg i adolescentnog psihijatra, a ponekad od pomoći može biti i razgovor sa školskim pedagogom, psihologom.

**Bitno je osluškivati potrebe mladih, pružiti im podršku na putu odrastanja i svakako prevenirati potencijalne teže probleme s kojima se mladi u suvremeno doba mogu sresti.**

Važno je reagovati na vrijeme i uvidjeti što tišti naše mlade, s kojim se poteškoćama možda suočavaju, kako oni vide i doživljavaju svoje probleme, sve kako bi im se pomoglo pravovremeno, prije nego što dođe do komplikacija u vidu težih oblika samoozlijeđivanja, poteškoća s hranjenjem, razvoja bolesti zavisnosti, patološkog kockanja i težih problema u ponašanju i drugih težih smetnji.