



Priručnik o mentalnom zdravlju za mlade

Autori:

Igor Salopek, dr. med.

Ines Galetić Žagar, mag. psych.

Recenzent :

Prof. dr. sc. Ninoslav Mimica, dr. med.

Nakladnik:

Udruga Mladi pomagači, Banija 52, Karlovac

Za nakladnika:

Veronika Lendler, mag. soc. politike

Urednica:

Ana Pehlić, mag. soc. politike

Grafička priprema i tisak:

Digitalni Tisak d.o.o.

A. G. Matoša 33, 47000 Karlovac

Naklada:

800 komada

ISBN:

ISBN 978-953-59796-1-6



Karlovačka županija sufinancirala je izradu ovoga materijala putem Javnog natječaja za financiranje projekata organizacija civilnog društva iz područja zdravstva i socijalne skrbi u Karlovačkoj županiji za 2018. godinu.



Grad Karlovac sufinancirao je izradu ovoga materijala putem Javnog natječaja za financiranje projekata udruga iz Proračuna Grada Karlovca za 2018.godinu.

prosinac 2018. godine.

MENTALNO ZDRAVLJE

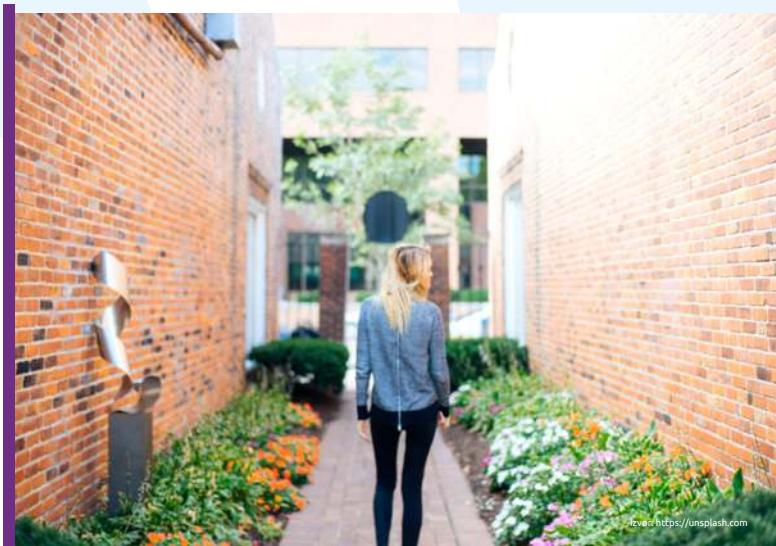
Mentalno zdravlje je stanje dobrobiti u kojem osoba ostvaruje svoje pune potencijale, može se nositi sa životnim stresom, biti produktivna te pridonositi zajednici. Mentalno zdravlje nije samo nepostojanje bolesti i dio je općeg čovjekova zdravlja. Zato nema zdravlja bez mentalnog zdravlja!

S druge strane, psihičke smetnje koje god vrste i naziva, predstavljaju prije svega snažnu patnju pojedincu i njegov osjećaj disfunkcionalnosti i nemoći. U ovom priručniku termine psihičko ili mentalno koristit ćemo kao istoznačnice.



PUBERTET ≠ ADOLESCENCIJA

Pubertet je termin koji označava tjelesne promjene koje ti se događaju. Adolescenciju pak obilježavaju psihičke promjene koje prate tjelesni razvoj u razdoblju puberteta.



Izvor: <https://unsplash.com>

Adolescencija je doba odrastanja koje započinje s početkom puberteta, a završava formiranjem identiteta.

To je doba u kojem mlada osoba uspostavlja ravnotežu između djetinjstva i odrasle dobi. To je vrijeme buntovništva, ispitivanja granica, kao i naglih promjena raspoloženja.

Pri tom, svaka si mlada osoba postavlja pitanja:

Tko sam ja?

Kamo idem?

Kako ću do tamo doći?



ŠTO JE STRES I KOJE SU POSLJEDICE STRESA?

KAKO ZNAM DA SAM POD STRESOM?

Možemo reći da se nalaziš „pod stresom“ kada više ne možeš funkcionirati kao ranije, odnosno da su određene situacije dovele do iscrpljenja tvog kapaciteta.

Zamislimo to na slikoviti način: kao da stalno iz određene vreće nešto uzimamo, pri čemu u jednom trenutku iz nje nestane sve što se u njoj nalazi. Ako nastavimo i dalje pokušavati uzimati iz vreće, ona će se potrgati kao posljedica traženja onog čega u njoj više nema.

Stres se može očitovati na nekoliko razina.

Na tjelesnoj razini stres se može očitovati kroz glavobolje, bolove u mišićima, probleme sa spavanjem, promjenama apetita (povećani/smanjeni), kroničnu slabost te osjećaj opće iscrpljenosti. Stres se može očitovati i na emocionalnoj razini, pri čemu si razdražljiv, nestrpljiv, napet, dolazi do rastresenosti te problema s pamćenjem i koncentracijom.

Da si pod stresom možeš primijetiti i na razini ponašanja, odnosno stres možeš prepoznati kroz određene ponavljajuće misli, izbjegavanje onoga što bi trebao raditi, počinješ uzimati neka sredstva ovisnosti te možeš imati neka loša, destruktivna ponašanja (kao npr. agresija, ozljeđivanje sebe ili drugih i sl.).

KAKO NASTAJU PSIHIČKE SMETNJE?

Prema Svjetskoj zdravstvenoj organizaciji, čak jedna četvrtina ljudi tijekom života ima iskustvo psihičke smetnje, pri čemu ih gotovo pola nastaje do četrnaeste godine. Najčešće se ne prepoznaju na vrijeme i time postaju opterećujuća i teža za liječiti.

Uzroke psihičkih smetnji treba tražiti u sve tri dimenzije čovjekova funkciranja - biološkoj, psihičkoj i socijalnoj. To znači da, biološki gledano, nastanak psihičkih smetnji povezujemo s poremećajima rada mozga, moždanih centara, neuronskih krugova i samih stanica u mozgu - neurona. No, u njihovu nastanku važnu ulogu ima psihički razvoj pojedinca, životna iskustva koja ga oblikuju, obiteljske prilike, okruženje u kojem se školuje ili radi.



Izvor: www.tudointeressante.com.br

DEPRESIJA

Kod mladih ljudi od psihičkih smetnji posebno se javljaju: depresija, anksiozne smetnje, poremećaji prehrane i zlouporaba psihoaktivnih tvari. Posebno zabrinjavaju podaci o konzumaciji alkohola i drugih supstanci, od kojih je izrazito povećanje broja osoba koje konzumiraju marihuanu.



Među adolescentima depresija zauzima visoko treće mjesto zdravstvenih opterećenja. Depresija je poremećaj raspoloženja kod kojeg osoba ima osjećaj psihičkog „potonuća“. Često je povezana sa razmišljanjima o samoubojstvu, ili ono što još više brine, stvaranju planova i pokušajima samoubojstva.

Depresija se, između ostalog, očituje i po promjenama u apetitu (najčešće je slabiji apetit), promjenama u načinu spavanja, gubitku zanimanja za dosadašnje aktivnosti, gubitku energije, nemogućnost koncentracije, javlja se osjećaj beznađa te krivnje.

Kod nekih mladih ljudi pojava depresije očituje se prvenstveno u fizičkim tegobama (npr. glavobolje, bol u leđima, bol u prsima) kojima nije moguće naći jasan tjelesni uzrok. Ukoliko se osjećate depresivno, ili imate suicidalne misli, ideje o nanošenju boli sebi, ne zaboravite da se uvijek može pomoći i da život može biti kvalitetniji i zadovoljniji!



ANKSIOZNOST

Anksioznost predstavlja preplavljujući, iracionalni osjećaj straha, tjeskobe, napetosti, panike, nemira, znojenja, ubrzanog rada srca... Tjeskoba je najizraženiji simptom anksioznosti i inače je uobičajeni dio našeg života te ju povremeno svi doživljavamo. No, stalna napetost i uznemirenost uzrokuju ometanje u svakodnevnom funkciranju i zato je dobro potražiti stručnu pomoć. U anksiozne poremećaje spadaju i napadaji panike te opsativno – kompulzivni poremećaj.

KOD NAPADAJA PANIKE osobu preplavljuje neracionalna velika količina straha, počne se znojiti, srce ubrzano kuca, brzo i plitko diše, može čak i izgubiti svijest. Osoba ima osjećaj da će umrijeti, koliko je taj napad panike snažan.

OPSEZIVNO – KOMPULZIVNI POREMEĆAJ sastoji se od nametajućih misli, odnosno opsesija, radi kojih se povećava tjeskoba. Opsesije mogu biti o npr. prljavštini, redu i simetriji ili određene besmislice (kao što je npr. neka melodija). Kako bi si osoba pomogla u smanjivanju tjeskobe koju joj izazivaju te misli, ona koristi razna ponašanja kako bi se umirila. Te kompulzije mogu biti ponašanja u vidu provjeravanja, pranja i čišćenja i sl., zatim mentalne aktivnosti (npr. osoba broji) ili traženje razuvjeravanja od strane drugih (npr. „Je li tako da sam isključila peglu?“). Osobe su svjesne da se radi o nerealnom ponašanju, ali ne mogu svjesno zaustaviti preplavljujuće emocije i misli.



Izvor: detoxification101.com

POREMEĆAJI U PREHRANI

Adolescencija je razdoblje u kojem smo okupirani vlastitim izgledom. Ukoliko svoje tijelo doživljavate iskrivljeno, ako vas prijatelji upozoravaju da pretjerujete u tom doživljaju samih sebe, možda imate neki od dva najčešća poremećaja prehrane: anoreksiju i bulimiju.

Kod anoreksije osoba uzima iznimno male količine hrane te gubi na težini. Kod bulimije osoba jede uobičajeno, ili čak veće količine hrane, no koristi metode poput povraćanja ili uzimanja laksativa kako bi težina ostala ista, no radi toga nastaju tjelesna oštećenja i kronične bolesti.



OVISNOSTI

Mladi ljudi najčešće nisu ovisni o psihoaktivnim tvarima, no to ne znači da svojim ponašanjem, eksperimentiranjem, zlouporabom psihoaktivnih sredstava „znaju kada treba stati“. S obzirom da je mozak mladog čovjeka u razvoju, bilo kakva štetna supstanca, alkohol i droge, omest će taj proces i može ostaviti dugotrajne posljedice na psihu i tijelo pojedinca. Jednako tako, danas je primjećen trend povećanja broja ovisnih o klađenju i kockanju, posebno putem interneta, kao i sama ovisnost o digitalnim tehnologijama.



Marihuana

Prema posljednjim istraživanjima, nikad više mlađih ljudi nije konzumiralo marihanu, nego u današnje vrijeme. Istovremeno, doza psihotaktivne tvari THC-a, tetrahidrokanabinola, višestruko je veća zbog načina uzgoja i sintetskih pripravaka. U medijima se može pročitati ili čuti o pozitivnim učincima konzumacije marijuane kod nekih, najčešće, neuroloških i zločudnih bolesti. Međutim, važno je znati da redovita konzumacija marijuane ubrzava i pospješuje nastanak psihotičnih procesa kod onih mlađih ljudi koji imaju predispoziciju i čiji je mozak još uvijek u razvoju. Radi se o stanjima kod kojih čovjek ima sumanute ideje, halucinacije te misli izvan realiteta. Nitko ne zna kolika mu je predispozicija za nastanak takvih stanja pa marijuana predstavlja zaista ozbiljan rizik. Zato se njena uporaba ne preporuča!

Alkoholizam

Iako je pijenje alkoholnih pića sveprisutno, od proslava rođendana, do sportskih utakmica i izlazaka, ukoliko je često može predstavljati psihičku smetnju u vidu ovisnosti. Alkoholizam predstavlja najčešću ovisnost i tada pojedinac više ne može samostalno kontrolirati pijenje alkohola. Posljedice alkoholizma su mnogobrojne, dolazi do propadanja psihičkog i tjelesnog zdravlja, čovjek ne može normalno funkcionirati u obitelji, na poslu i u društvu. Kvalitetno liječenje provodi se u okviru bolničkih programa, a u oporavku pomažu Klubovi liječenih alkoholičara.

VAŽNOST I ULOGA OBITELJI U OČUVANJU MENTALNOG ZDRAVLJA

Doba adolescencije u kojem se nalaziš vrlo je zahtjevno. U toj dobi mlade osobe odbacuju autoritete, odbijaju roditeljsku kontrolu i zблиžavaju se s vršnjacima.

Vrlo važan izazov s kojim se susrećeš u adolescenciji jest pitanje identiteta. Naime, dolazi do procesa individualizacije u kojem se ti i svaka mlada osoba od djeteta ovisnog o roditeljima pretvara u neovisnu odraslu osobu. Kako bi to postigao, adolescent se mora emocionalno odvojiti od roditelja.

Kvaliteta života svakoga člana obitelji utječe na kvalitetu života cijele obitelji. Obitelj je primarni izvor podrške svome članu i zato mladi ljudi koji se nalaze u dobi sazrijevanja i osamostaljivanja potporu trebaju tražiti i dobiti najprije u svojim obiteljima.

Još jedna važna značajka odnosa sa roditeljima u ovom razdoblju je ta da mlada osoba prestaje idealizirati svoje roditelje.

FIZIČKA AKTIVNOST

Jedan od najkvalitetnijih načina na koji možemo pomoći svojem psihičkom zdravlju je redovita fizička aktivnost. Istraživanja pokazuju da umjereni ili intenzivno vježbanje od tridesetak minuta dnevno ima brojne dobrobiti za psihu. Osobito se to odnosi na smanjenje utjecaja stresa, poboljšanje raspoloženja, izgradnju samopouzdanja, smanjenje tjeskobe. Za to su zaslužni endogeni opioidi - tvari koje izlučuje naše tijelo pri fizičkoj aktivnosti i koji imaju snažan utjecaj na psihičku dobrobit.



KAKO MI STRUČNJACI, MOGU POMOĆI AKO IMAM PSIHIČKE SMETNJE?

Ako smatraš da imaš neke psihičke smetnje koje te ometaju u odrastanju i svakodnevnom životu važno je bez odgađanja obratiti se odrasloj osobi u koju imaš povjerenja. To može biti roditelj, odrasli član obitelji, nastavnik ili netko pred kime možeš otvoreno i bez straha govoriti o stvarima koje te brinu.



Educirani stručnjaci iz mentalnog zdravlja mogu pomoći razgovorom - psihoterapijom, čime ljudi individualno ili u grupi aktivno rade na promišljanju svojeg ponašanja i svojih osjećaja te mijenjaju ono što ih čini nezadovoljnima ili nefunkcionalnima. Ponekad je u liječenju psihičkih poteškoća potrebno pomoći i lijekovima koji umanjuju tegobe i liječe psihičke bolesti. Lijekove propisuju liječnici, psihijatri. Kao i kod svakoga lijeka vrlo je važno slušati upute liječnika o primjeni lijeka i ne samovoljno prekidati terapiju.

Brojne su i druge metode koje mogu pomoći, radno - okupacijska terapija, socijalne aktivnosti, druženje s osobama s kojima se osjećamo ugodno i s kojima možemo razgovarati o svemu.



STIGMA

Stigma je negativno obilježje, etiketa, kojom se radi krivih stavova, predrasuda i neznanja diskriminiraju osobe sa psihičkim smetnjama.

Kada u nekom trenutku života osoba dobije psihijatrijsku dijagnozu drugi je doživljavaju isključivo kao „psihijatrijskog pacijenta“. Radi toga stigmatizirane osobe pate nerijetko više, nego radi same bolesti. Zato se, nažalost, ne javljaju pravovremeno stručnjacima iz područja mentalnog zdravlja, srame se, skrivaju svoje osjećaje, čime se psihičko stanje dodatno pogoršava. Ukoliko sami počnu prihvaćati negativne stavove društva počinje proces autostigmatizacije. Autostigma je još pogubnija za tog čovjeka jer ima osjećaj da manje vrijedi i da ne zaslužuje imati ista prava kao ostali.

Zato zapamtimo da ljudi nisu dijagnoze, šifre i bolesti, već daleko više od toga!

NEMA ZDRAVLJA BEZ MENTALNOG ZDRAVLJA!

- Razgovarajte o svojim osjećajima.
- Redovito se bavite fizičkom aktivnošću.
- Uživajte u druženju s obitelji, prijateljima i kućnim ljubimcima.
- Čitajte i učite.
- Hranite se uravnoteženo.
- Spavajte osam sati dnevno.
- Ukoliko konzumirate cigarete i alkohol, prestanite.
- Potražite stručnu pomoć kada je potrebno.
- Ne stigmatizirajte sebe ili druge osobe koje imaju psihičke smetnje.

Svaka mlađa osoba može zatražiti stručnu pomoć i podršku u prevladavanju teškoća koje se odnose na mentalno zdravlje u okviru:

- stručnih službi unutar svojih škola (psiholozi, pedagozi),
- ordinacija obiteljske medicine ili pedijatrije,
- službi za mentalno zdravlje pri kliničkim bolničkim centrima, općim ili specijaliziranim bolnicama koje su im najbliže,
- službi za zaštitu mentalnog zdravlja pri zavodima za javno zdravstvo (u centrima svih županija),
- stručnih službi centara za socijalnu skrb.

