

OČUVANJE MENTALNOG ZDRAVLJA DJECE I ADOLESCENATA

Što je mentalno zdravlje?

Mentalno zdravlje je stanje osobne dobrobiti i mogućnost da se suočavamo sa životnim izazovima, da funkcioniramo kod kuće, u školi ili na poslu te da ispunjavamo svoje potencijale i doprinosimo zajednici.

Kako čuvamo mentalno zdravlje?

Očuvanju mentalnog zdravlja pomaže **njegovanje osobnih odnosa s bliskim osobama** u kojima prevladava međusobno povjerenje i poštovanje. Važno je imati nekoga s kim možemo otvoreno razgovarati o temama koje nas brinu. Također je važno redovito sudjelovati u **aktivnostima koje nas vesele i opuštaju**, poput hobija ili sportskih aktivnosti.

Mentalno zdravlje dio je zdravlja pojedinca i povezano je s fizičkim zdravljem, stoga aktivnosti usmjerene očuvanju fizičkog zdravlja, poput **tjelovježbe, uravnotežene prehrane i boravka u prirodi** također doprinose očuvanju mentalnog zdravlja. Kako bismo se mogli uspješno nositi s izazovima svakodnevnog života, važno je odmoriti se onda kada nam je to potrebno. **Odmor** je važan dio očuvanja mentalnog zdravlja.

SMJERNICE ZA RODITELJE

Isprobajte:

- ◆ Svakodnevno odvojite vrijeme za razgovor s djetetom. Broji se i ako je to 15 min razgovora u neke dane, no važno je da smo prisutni i usmjereni na dijete. Pitajte ga o tome kako se trenutno osjeća, kako se osjećalo tijekom dana, je li se nešto dogodilo što ga je razveselilo, rastužilo, naljutilo ili uplašilo.
- ◆ Razgovarajte s djetetom o važnosti pravih prijateljstava. Pitajte ga tko su mu najbolji prijatelji, potaknite ga da ih pozove u goste kako biste ih i vi upoznali.

Izbjegavajte:

- ◆ Nastojte da vam školski uspjeh, domaće zadaće i postignuća ne budu jedina tema svakodnevnih razgovora.
- ◆ Smisao hobija jest kvalitetno provođenje slobodnog vremena, opuštanje i uživanje u toj aktivnosti, stoga izbjegavajte stavljati fokus na postignuća i nametati vlastite želje i ambicije ili ideje kako bi trebalo izgledati sudjelovanje u toj aktivnosti.



SMJERNICE ZA RODITELJE

Isprobajte:

- ◆ Pitajte dijete o njegovim interesima, saznajte što najviše voli raditi. Ako nema neku redovitu aktivnost u kojoj uživa, potaknite ga da odabere i istraži neki novi hobi. Ono što možete je nuditi različita iskustva i time mu dati priliku da istražuje svoje interese. Možda postoji neka aktivnost koja ga je oduvijek privlačila, ali se još nije okušao u njoj. Predložite mu da se uključi u neku izvanškolsku ili izvannastavnu aktivnost po svom izboru.
- ◆ Potaknite dijete da se pridruži nekom sportskom klubu ili upiše treninge po vlastitom izboru. Redovita tjelovježba doprinosi boljem raspoloženju, višoj razini energije tijekom dana i boljem snu. Osim toga, ovo može biti način da dijete stekne nova poznanstva i prijateljstva.
- ◆ Osigurajte djetetu pristup zdravoj i raznovrsnoj prehrani.
- ◆ Organizirajte obiteljske izlete u prirodi. Vikendom posjetite obližnje brdo, šumu, jezero ili park.
- ◆ Pratite koliko dijete odvaja vremena za odmor. Svima je ponekad potrebno "ne raditi ništa".
 - Ako vidite da je dijete preopterećeno obvezama, potaknite ga da uzme pauzu.
 - Preporučljivo je svaki dan odvojiti neko vrijeme za odmor, osobito prije spavanja kako bi se tijelo moglo opustiti i pripremiti za spavanje.
 - Većini nas dobro dođe jedan dan u tjednu većinu vremena provesti opuštajući se, bez da „jurimo“ za obvezama.

Izbjegavajte:

- ◆ Važno je da dijete samo odabere aktivnost u kojoj želi sudjelovati, stoga izbjegavajte nametati mu vlastite interese.
- ◆ Kada razgovarate s djetetom o prehrani, izbjegavajte razgovarati o izgledu ili tjelesnoj težini jer to djetetu može stvoriti pritisak i poslati poruku da nešto nije u redu s njegovim izgledom.
- ◆ Izbjegavajte provoditi svo slobodno vrijeme u zatvorenim prostorima i/ili pred ekranima.
- ◆ Mentalno zdravlje djeteta važnije je od školskog uspjeha, ali i preduvjet za isti, stoga nastojte izbjegavati poticati dijete da svaki slobodan trenutak provodi učeći.



KAKO DJECI I ADOLESCENTIMA POMOĆI DA SE NOSE SA STRESOM

Adolescenti, a posebice djeca, mogu imati nedovoljno razvijene vještine nošenja sa stresom. Vi kao roditelji možete im pomoći kako bi se naučila učinkovitije suočavati sa stresnim događajima. Djeca najviše uče oponašajući upravo vas, stoga je važno da im svojim ponašanjem budete primjer kako se nositi sa stresom.

Možete ih podučiti načinima na koje se mogu umiriti kada im je teško i kada ih preplave neugodne emocije:

- ◆ Slušanje opuštajuće glazbe
- ◆ Topla kupka ili tuš
- ◆ Gledanje omiljene serije/filma ili čitanje omiljene knjige
- ◆ Fizička aktivnost za izbacivanje neugodnih emocija (ovisno o dobi djeteta: šaranje po papiru, trganje/gužvanje papira, antistres loptica, udaranje jastuka, vikanje u jastuk, sportske aktivnosti i slično)
- ◆ Boravak u prirodi
- ◆ Razgovor s osobom od povjerenja, pojadati se nekom svom
- ◆ Druženje s prijateljima
- ◆ Druženje s kućnim ljubimcem

Ako je dijete uznemireno ili u stanju panike, možete mu predložiti da:

- ◆ Broji polako do 10
- ◆ Duboko i polako diše - pritom je važno izdahnuti do kraja
- ◆ Nabroji 5 stvari koje vidi, 4 stvari koje čuje, 3 stvari koje može dotaknuti, 2 mirisa koja osjeti (može pomirisati nešto što mu je blizu) i 1 okus koji osjeti (može opisati kakav mu je okus u ustima ili nešto popiti)
- ◆ Nabroji 5 stvari crvene boje koje vidi oko sebe
- ◆ Pokuša spustiti ramena, opustiti čeljust, opustiti čelo
- ◆ Sjedne čvrsto na stolicu s lagano raširenim nogama i rukama spuštenim na bedra, nasloni se te osjeti pod ispod stopala, stolicu ispod stražnjice i naslon iza leđa



KOMUNIKACIJA S DJETETOM

Kako roditelji komunikacijom mogu doprinijeti očuvanju mentalnog zdravlja?

1

Razgovarajte s djetetom o tome što je dovelo do toga da se osjeća uznemireno ili potišteno. Pritom je poželjno razgovor započeti pitanjem **Kako si?**, umjesto Zašto si to napravio?

2

Pitajte dijete ima li ideju kako biste mu vi mogli pomoći, postoji li nešto što možete učiniti da se osjeća mirnije i zadovoljnije.

3

Recite djetetu da vjerujete da mu je teško, **da ste tu** za njega i da mu želite pomoći.

4

Predložite mu **nekoliko ideja** što bi moglo napraviti kako bi riješilo neku teškoću ili se osjećalo ugodnije.

5

Zajedno s djetetom **istražujte** opcije i korake koje možete poduzeti da riješi problem i olakša situaciju. Zajedno navedite prednosti i nedostatke svake opcije.

Isprobajte:

- ◆ Razumjeti dijete i pokazati mu da s njim suosjećate.
- ◆ Prepoznati emocije kod djeteta i prihvatiti ih upravo takve kakve jesu iako je vaša reakcija možda sasvim drugačija.
- ◆ Pustiti dijete da se isplače ako mu je to potrebno.
- ◆ Koristiti rečenice poput:
Vidim da si tužan i to je u redu.
ili *Prirodno je da si ljuta u ovoj situaciji*
- ◆ Vjerovati djetetu (kada nam govori kako se osjeća, što misli... ili nešto drugo).
- ◆ Dati onome što vam dijete govori na važnosti. Koliko god se vama neki dječji problem činio beznačajnim, djeci su njihovi problemi veliki i stvarni.

Izbjegavajte:

- ◆ Okrivljavanje, kritiziranje, osuđivanje.
- ◆ “Tješiti” djecu i zahtijevati od njih da su uvijek vedro raspoložena
- ◆ Braniti djeci da izražavaju neugodne emocije poput tuge ili ljutnje. Rečenice poput: *Pravi muškarci ne plaču* ili *Prestani se ljutiti.*
- ◆ Dovoditi u pitanje iskrenost djetetovih riječi ako za to nemate neki konkretan dokaz.
- ◆ Umanjivati djetetov problem. Rečenice poput: *Ma nije ti to ništa.*, *Drugoj djeci je gore.*, *Meni je bilo gore kada sam bio dijete.*, *Pričaš gluposti* ili *Kada budeš stariji, to će ti biti nevažno/smiješno.* Takvim rečenicama šaljemo poruku da zapravo ne slušamo i ne prihvaćamo dijete.

Isprobajte:

- ◆ Saslušati dijete strpljivo do kraja, pustiti ga da vam ispriča sve što želi.
- ◆ Pokazati interes za ono što vam dijete govori.
- ◆ Slušati aktivno i nastojati razumjeti dijete
- ◆ Postavljati pitanja i potpitanja.
- ◆ Provjeriti jeste li sve dobro razumjeli.
- ◆ Tražiti dijete da vam razjasni nešto ako je potrebno ili ako vam je nejasno.
- ◆ Manje govoriti.
- ◆ Ako osjetite ljutnju prema djetetu zbog nečeg što vam je ispričalo, prvo probajte proraditi i otpustiti svoju ljutnju nasamo i umiriti se prije nastavka razgovora.
- ◆ Otvoriti teške teme s djetetom.
- ◆ Pitati dijete sve što vas zanima.
- ◆ Provjeriti pretpostavke koje imate o tome kako je dijete i što se s njim događa.

Izbjegavajte:

- ◆ Prekidati dijete dok priča.
- ◆ Požurivati ga ili tražiti da skрати priču.
- ◆ Nuditi svoja objašnjenja i viđenja situacije bez da provjerite kako dijete čuje i doživljava to što govorite.
- ◆ Raditi nešto drugo dok razgovarate s djetetom.
- ◆ Pretpostavljati što se događa ili kako se dijete u vezi toga osjeća.
- ◆ Ignorirati ono što ne razumijete.
- ◆ Razgovarati s djetetom dok ste jako ljuti na njega.
- ◆ “Planuti” i vikati na dijete.
- ◆ Čekati da dijete otvori teške teme. Djeci je to teže nego vama.

Da biste mogli pomoći djetetu, važno je da se vi osjećate zadovoljno i ispunjeno te da znate kako se umiriti i nositi sa svojim emocijama, zato je preporučljivo da radite i na očuvanju vlastitog mentalnog zdravlja. 😊

U slučaju neke krizne situacije, prvo trebate umiriti sebe pa tek potom dijete.

Što ako je djetetovo mentalno zdravlje narušeno?

Odrastanje sa sobom nosi različite promjene, izazove i potrebe za prilagodbom, zbog čega se djeca i mladi tijekom svog odrastanja, naročito u razdoblju adolescencije, mogu susresti s različitim teškoćama na području mentalnog zdravlja. Tako se u ovom razdoblju najčešće javljaju poremećaji raspoloženja poput depresije, tjeskoba (socijalna i/ili ispitna anksioznost), narušena slika o sebi i vlastitom tijelu, poremećaji hranjenja poput bulimije i anoreksije, sniženo samopoštovanje te različite ovisnosti (o društvenim mrežama, video igrama, opojnim sredstvima). Neke od psihičkih smetnji koje se u ovom razdoblju javljaju mogu biti i posljedica okolinskih čimbenika, promjena i stresnih ili traumatičnih iskustava koje je dijete doživjelo, poput gubitka bliske osobe, vršnjačkog nasilja, zlostavljanja i slično.

U takvim je situacijama važno prepoznati teškoće s kojima se dijete suočava kako bi pravovremeno dobilo adekvatnu pomoć i podršku.

Kako prepoznati narušeno mentalno zdravlje kod djeteta?

- ◆ Često je razdražljivog ili tužnog raspoloženja
- ◆ Ima izljeve bijesa ili frustracije, iskazuje agresivna ponašanja
- ◆ Gubitak interesa ili motivacije za aktivnosti u kojima je dijete prije uživalo
- ◆ Smanjena učinkovitost i uspjeh u školi zbog narušene sposobnosti koncentracije i motivacije
- ◆ Teškoće sa spavanjem (pretjerano spavanje ili teškoće sa spavanjem)
- ◆ Promjene u apetitu i prehrani (prejedanje ili gubitak apetita/odbijanje hrane)
- ◆ Česte pritužbe na tjelesne bolove – bol u trbuhu, mučnina, glavobolja, povraćanje (za koje su liječnici utvrdili da nema organskog uzroka)
- ◆ Visoka samokritičnost ili izražen osjećaj krivnje, srama ili beznađa
- ◆ Samoozljeđivanje ili druga autodestruktivna ponašanja
- ◆ Suicidalne misli i ideje (dijete često razgovara, piše, crta ili razmišlja o smrti)
- ◆ Narušeni odnosi s članovima obitelji i/ili vršnjacima (dijete iskazuje strah od odbacivanja ili se izolira)

Kada potražiti pomoć stručnjaka?

U situacijama kada se dijete suočava s različitim izazovima, promjenama ili teškoćama mentalnog zdravlja, važno je da u tome nije samo i da dobiva sustavnu podršku odraslih osoba iz okoline, a ponekad i stručnjaka mentalnog zdravlja. Ako primijetite promjene u djetetovu ponašanju koje traju dulje vrijeme, koje narušavaju njegovu kvalitetu života, svakodnevno funkcioniranje ili su štetne za njegovu sigurnost, dobrobit i zdravlje, važno je potražiti pomoć stručnjaka mentalnog zdravlja poput psihijatra ili psihologa.

Isto tako, u situacijama kada se dijete samoozljeđuje ili vam se povjeri da ima suicidalne misli, namjere i plan, važno je hitno potražiti stručnu medicinsku pomoć. Možete se obratiti psihijatru u dječjoj bolnici, Centru za krizna stanja ili liječniku obiteljske medicine kako biste dobili upute kako djetetu osigurati potrebnu podršku i pomoć. Ukoliko procjenjujete da je stanje djeteta vrlo ozbiljno i po život ugrožavajuće, možete pozvati hitnu pomoć.



Kako za dijete i roditelja izgleda odlazak stručnjaku mentalnog zdravlja?

Nakon što s djetetom potražite pomoć stručnjaka mentalnog zdravlja, ovisno o djetetovim teškoćama i potrebama, bit će uključeno u obradu i proces dijagnostike stručnjaka, a zatim i u odgovarajući oblik stručnog tretmana. Proces dijagnostike uključuje procjenu djetetovog funkcioniranja, vrste i intenziteta simptoma te teškoća koje dijete pokazuje s ciljem boljeg razumijevanja i usmjeravanja u daljnje postupanje i tretman. U redu je pitati stručnjake kako će izgledati proces dijagnostike, što će se događati i kako pripremiti dijete.

Po završetku procesa dijagnostike stručnjak daje prijedlog terapije i tretmana koji odgovara potrebama djeteta, ali i obitelji. Tretmanska podrška djeci gotovo uvijek uključuje i rad s roditeljima jer ste vi primarni pomagači djeci, ali i nosite odgovornost za odnos s djecom. Roditelji u većoj mjeri nego djeca mogu utjecati na različite obiteljske okolnosti i izvore stresa u obiteljskom kontaktu.

Gdje možete potražiti pomoć?

Kada se odlučite potražiti stručnu pomoć, možete liječnika školske medicine, pedijatra ili obiteljskog liječnika tražiti uputnicu za pregled psihologa ili psihijatra.



HRABRI telefon
Mali zashađu veliku pažnju.

HRABRI TELEFON ZA DJECU

116 111

HRABRI TELEFON ZA MAME I TATE

0800 0800

www.hrabritelefon.hr

savjet@hrabritelefon.hr

Facebook: Hrabri telefon



DRUŠTVENI CENTAR BOROVJE

01 6112 758

SAVJETOVALIŠTE SNAGA OBITELJI

01 6117 190

Kontakti nadležnih institucija i stručnjaka mentalnog zdravlja

ZAGREB

Psihijatrijska bolnica za djecu i mladež

Ulica Ivana Kukuljevića 11, Zagreb

Tel.: 01 4862 503

Poliklinika za dječju i adolescentnu psihijatriju

KDBZ Zagreb, Klaićeva 16, 10000 Zagreb

Tel: 01 46 00 150

Zavod za dječju i adolescentnu psihijatriju i psihoterapiju

KBC Zagreb, Kišpatićeva 12, Zagreb

Tel.: 01 2376 504

Tel.: 01 2376 391

Poliklinika za djecu i mlade Grada Zagreba

Đorđićeva 26, Zagreb

Tel.: 01 3457 518

Centar za mentalno zdravlje djece i mladih Nastavni zavod za javno zdravstvo dr. Andrija Štampar

Hirčeva 1, Zagreb, Tel.: 01 646 83 40

Remetinečki gaj 14, Zagreb, Tel.: 01 383 00 88

Mirogojska cesta 11, Zagreb, Tel.: 01 383 00 66

OSIJEK

Zavod za dječju i adolescentnu psihijatriju

KBC Osijek, Ul. Josipa Huttlera 4, Osijek

Tel.: 031 211 752

SPLIT

Ambulanta za dječju i adolescentnu psihijatriju

KBC Split, Spinčićeva 1, Split

Tel.: 021 556 902

RIJEKA

Zavod za adolescentnu psihijatriju

KBC Rijeka, Krešimirova 42, Rijeka

Tel.: 051 658 334

Autorice:

Marcela Milković, mag. psych.

Marina Banković, univ. bacc. psych.

Helena Vučković, mag. psych.



REPUBLIKA HRVATSKA
Središnji državni ured za
demografiju i mlade

Ovaj dokument izrađen je uz financijsku podršku Središnjeg državnog ureda za demografiju i mlade. Sadržaj dokumenta u isključivoj je odgovornosti Hrabrog telefona i ni pod kojim se uvjetima ne može smatrati kao odraz stajališta Središnjeg državnog ureda za demografiju i mlade.