



Duševno zdravje mladih

Stevilne analize različnih strokovnih ustanov kažejo na to, da si mladi želijo destigmatizacije (stigma danes pomeni znamenje sramote), detabuizacije in normalizacije duševnih stisk, izzivov in motenj. »Duševno zdravje mladostnikov v Sloveniji v zadnjih treh letih zelo močno odzvanja tako v strokovni kot laični javnosti in tudi v politiki. Težave z duševnim zdravjem pri mladostnikih na eni strani ter pomanjkanje široko dostopnih strokovnih virov pomoči na drugi se stopnjujejo že vsaj desetletje, epidemija covida jih je samo še bolj razgalila,« meni prim. Nuša Konec Juričič, dr. med., vodja Enote za nenalezljive bolezni NIJZ, Območne enote Celje.

Izkušnje srednješolcev s stiskami in izzivi

Eno izmed analiz sta z anketo v okviru projekta Najdi.se pripravila Zavod Vozim in Mladinski center Dravinjske doline. Analiza podatkov preko 600 anketiranih srednješolcev je postregla s številnimi ugotovitvami na področju duševnega zdravja mladih.

Dobrih 70 % mladih pogosto ali vedno rešuje stiske in izzive sam, slaba polovica se jih obrne na prijateljski krog, slabih 40 % tudi na družino, 30 % mladih se obrne na partnerja oziroma partnerko, če so v odnosu. Mladi se poslužujejo tudi interneta ter iščejo ustrezne informacije tam. Zanimivo pa je analiza pokazala, da se na osebe v šoli pogosto ali vedno, ko se ne počutijo psihično dobro, obrača le 3 % mladih, slabih 70 % pa nikoli.

Slaba četrtina mladih je glede na pridobljene podatke že koristila strokovno podporo na področju duševnega zdravja. Polovica teh je ocenila, da jim je strokovna podpora pomagala. V obrazložitvah svojih pozitivnih ocen so mladi izpostavili moč pogovora, tudi če ni bilo absolutnega in trajnega učinka. Da je svetovanje zanje učinkovito, mora biti med drugim strokovno, razumevajoče, zaupno, razumljivo, sproščeno, prijazno, dosegljivo, podporno. Med vzroki za nezadovoljstvo s strokovno podporo oziroma neuspeh so navajali nevzpostavitev terapevtskega odnosa, neprimeren izbor metod in pristopov, nerazumevanje, nesprejemanje s strani strokovnega osebja, šibko diagnosticiranje, neučinkovitost nasvetov, prekratko obdobje trajanja terapije ter nedostopnost v smislu čakalnih vrst in visokih stroškov samoplačniških svetovalnih storitev.

Nekateri mladi so ozavestili tudi razliko v obravnavi na eni strani fizičnih in na drugi psiholoških izzivov. V svojih odgovorih so pozvali k enakopravni obravnavi in financiranju, saj jim ni razumljivo, »zakaj je samoumevno, da lahko grem/o/ ob zlomu gležnja k zdravniku zastoj, medtem ko je pomoč pri duševnih stiskah pogosto neustrezna oziroma nespecifična ali pa draga.«

Preprosti nasveti, kako ohraniti dobro počutje mladih

• Zdrav način življenja

Za ohranjanje pozitivnega duševnega zdravja tako mladih kot starejših obstaja nekaj povsem preprostih trikov. Fizično in duševno zdravje sta prepletena in močno povezana, zato je pomemben zdrav način življenja. Vsekakor je priporočljivih vsaj 8–10 ur spanja na noč, vzdrževanje enakomernega ritma spanja, uživanje vsaj pet kakovostnih in raznolikih obrokov na dan, telesna aktivnost, zlasti v naravi, in čim manjša izpostavljenost zaslonom elektronskih naprav, še posebej pred spanjem.



- **Tehnike sproščanja**

Priročen način obvladovanja stresnih situacij so tehnike sproščanja. Najbolj poznana je tehnika trebušnega dihanja, pri kateri dlani položimo na trebuh in opazujemo, kako ob vdihu dlan potuje navzgor, ob izdihu pa se spušča.

- **Izražanje in razumevanje čustev**

Izredno pomemben je stik z lastnimi čustvi in izražanje le-teh. V kolikor izražanje čustev z besedami ni uspešno, obstajajo zelo učinkoviti načini odlaganja čustvenih bremen (pisanje dnevnika, risanje risb, ustvarjanje pesmi, zgodb ...).

- **Odnosi s pozitivnimi osebami**

Izrednega pomena je družba s prijatelji, ki jim lahko zaupamo in se zato ob njih počutimo dobro. Prekinimo odnose z osebami, ki na nas negativno vplivajo in znižujejo našo samopodobo in samospoštovanje.

- **Kakovostne dejavnosti**

Dnevi naj bodo napolnjeni s kakovostnimi dejavnostmi in posledično naj čim manj časa obsega uporaba socialnih omrežij.

- **Nekoristne načine razmišljanja naj zamenja konstruktivno, produktivno, pozitivno razmišljanje**

Izogibajmo se nekoristnim načinom razmišljanja, kot je sploševanje (npr. vedno se mi dogajajo slabe stvari), črno-belo mišljenje (npr. testa nisem pisal/-a 5, zato sem čista izguba), osredotočanje na negativne vidike (npr. zmagali smo na tekmi, ampak nisem zadel/-a gola) in prehitro zaključevanje (npr. ni me poklical/-a nazaj, gotovo me ne mara).

- **Pomoč starejših**

Včasih pa je preprosto nujna pomoč starejših. Občasno je dovolj podpora staršev, pomoč lahko nudijo tudi učitelji, šolska svetovalna služba ali drugi strokovnjaki. Kadar se o težavah spregovori, se lažje najde rešitev zanje, s čimer se posledično prepreči negativen vpliv na duševno zdravje.

Kljub temu pa dr. Nuša Zdravec Šedivy, raziskovalka na Inštitutu Andrej Marušič na Univerzi na Primorskem, pojasnjuje: »Mladi se neradi odločajo za iskanje pomoči, saj se velikokrat soočajo z občutki sramu in strahovi o nerazumljenosti. Se pa velikokrat obrnejo na posameznike, s katerimi imajo najtesnejše stike.« Vse pogostejše je iskanje rešitev za težave mladostnikov na medmrežju in spletnih platformah.

Podpora mladim za boljše počutje nudi točka Najdi.se

Mladi, strokovnjaki ter predstavniki Zavoda Vozim in Mladinskega centra Dravinjske doline so pred dobrim mesecem ustvarili novo platformo Najdi.se, digitalno motivacijsko vstopno točko za reševanje duševnih izzivov mladih. Njen namen je na pozitiven in spodbujajoč način pristopiti k promociji in varovanju duševnega zdravja ter destigmatizaciji oz. normalizaciji duševnih stisk med njimi. Hkrati omogoča, da mladi s stopnjo poistovetenja z dejanskimi izpovedmi mladih v sklopu igrificiranega orodja »Samo Iskalnik« pridejo do zanje skrbno izbranih obstoječih člankov in kontaktov, do spletnih portalov ter svetovalnic.

Portal Najdi.se je sestavljen iz dveh ključnih stebrov. Prvega predstavljajo motivacijske delavnice, kjer z mladimi svoje osebne izkušnje reševanja duševnih stisk, iskanja motivacije, začrtanja ciljev, ustvarjanja podporne mreže delijo znani športniki in športniki paraplegiki, ki so se po nesreči srečevali z velikimi izzivi, duševnimi stiskami ter jih uspešno premagali. Drugi ključni steber spletne platforme pa je komunikacija, ki širi zavedanje, dosega širšo skupino mladih, nudi osnovno pomoč, normalizira duševne težave in manjša stigmo duševnega zdravja.

Ustvarjalci točke Najdi.se so kot prvi v Sloveniji za oblikovanje vizualne podobe in kampanje uporabili umetno inteligenco, k čemur sta jih spodbudila kompleksnost čustev in dejstvo, da jih vsak posameznik doživlja po svoje. S pomočjo ključnih besed izbranih čustev, čustvenih stanj in opisov ciljne skupine so z orodjem Midjourney, ki ga poganja umetna inteligenca, generirali abstraktne vizuale, ki so postali nosilci komunikacije z mladimi, tako spletne platforme kot komunikacije na družbenih omrežjih.

Spletna platforma Najdi.se pa ponuja še druge uporabne vsebine – članke z omenjenega področja, motivacijske »plonk ceglice« – življenjska vodila, ki jih mladi ustvarijo na delavnicah, in povezavo na Instagram profil @dusozlom, kjer se vedno na voljo študentke psihologije, ki odgovarjajo na vprašanja ali stiske. Instagram profil predstavlja še eno orodje za ozaveščanje mladih in njihovo opolnomočenje za reševanje lastnih težav. Veliko uporabnih vsebin se na področju duševnih stisk mladostnikov nahaja tudi na portalih To sem jaz in Nisi okej? Povej naprej ter spletni strani NIKJ.

Pripravek je povzet po materialih Zavoda Vozim in spletne platforme Najdi.se.

