

Mentalno zdravlje za tinejdžere i mlade

Priručnik za edukatore



Mentalno zdravlje za tinejdžere i mlade

Pred tinejdžersko i tinejdžersko mentalno zdravlje

Što je pred tinejdžersko i tinejdžersko mentalno zdravlje?

Mentalno zdravlje je način opisivanja socijalne i emocionalne dobrobiti. Djetetu je potrebno dobro mentalno zdravlje da se razvije na zdrav način, izgradi snažne odnose, prilagodi se promjenama i nosi se s životnim izazovima. Pred tinejdžeri i tinejdžeri koji imaju dobro mentalno zdravlje često se:

- osjećaju sretnije i pozitivnije sa sobom i uživaju u životu
- imaju zdravije odnose s obitelji i prijateljima
- obavljaju tjelesnu aktivnost i jedu zdravu hranu
- uključuju se u aktivnosti
- imaju osjećaj postignuća
- mogu se opustiti i dobro se naspavati
- osjećaju se kao da pripadaju svojim zajednicama.

Adolescencija može biti rizično razdoblje za probleme mentalnog zdravlja. Povrh okoliša i gena, tinejdžeri prolaze kroz mnoge promjene i izazove u kratkom vremenskom razdoblju. Sve se to događa dok tinejdžerski mozak još uvijek sazrijeva.



Promicanje dobrog mentalnog zdravlja tinejdžera

Ljubav, podrška i snažan odnos s vama mogu imati izravan i pozitivan utjecaj na mentalno zdravlje vašeg djeteta. Te čak može smanjiti šanse da vaše dijete doživi probleme mentalnog zdravlja.

Ovdje su neke ideje za promicanje mentalnog zdravlja i dobrobiti djeteta:

- Pokažite ljubav, privrženost i brigu za svoje dijete.
- Pokažite da vas zanima što se događa u životu vašeg djeteta. Pohvalite njegove napore, kao i njegove dobre točke i postignuća i cijenite njegove ideje.
- Uživajte provoditi vrijeme zajedno jedan na jedan sa svojim djetetom, a također i kao obitelj.
- Potaknite svoje dijete da s vama govori o osjećajima. Važno je da vaše dijete osjeća da ne mora prolaziti kroz stvari samo i da možete raditi zajedno

poremećaj, opsesivno-kompulzivni
poremećaj i fobije

Poremećaji prehrane

- Karakterizira ekstremna i abnormalna ponašanja u prehrani, kao što su nedovoljne ili prekomjerne količine hrane.
- Javljaju se u gotovo tri posto od 13 do 18 godina.
- Primjeri uključuju anoreksiju, bulimiju i poremećaj prehrane prejedanje

Fobije

su pretjeran, intenzivan strah "koji je izvan proporcija u odnosu na bilo koji pravi strah" koji pronalazimo kod djece ili tinejdžera. Često ga karakterizira zaokupljenost određenim predmetom, grupom predmeta ili situacijom koje se netko boji. Fobijska reakcija je dvostruka – prvi dio je "intenzivan iracionalni strah", a drugi dio "izbjegavanje".

Opći anksiozni poremećaj

Opći anksiozni poremećaj (GAD))

je anksiozni poremećaj nekontrolirane i često iracionalne brige o događajima ili aktivnostima. Ova pretjerana zabrinutost često ometa svakodnevno funkcioniranje, a osobe koje pate pretjerano su zabrinute zbog svakodnevnih pitanja kao što su zdravstveni problemi, novac, smrt, obiteljski problemi, problemi s prijateljstvima, problemi u osobnim odnosima ili poteškoće s poslom. Simptomi mogu uključivati prekomjernu zabrinutost, nemir, poteškoće sa spavanjem, osjećaj umora, razdražljivost, znojenje i drhtanje.



Tko može pomoći?

1. Roditelji

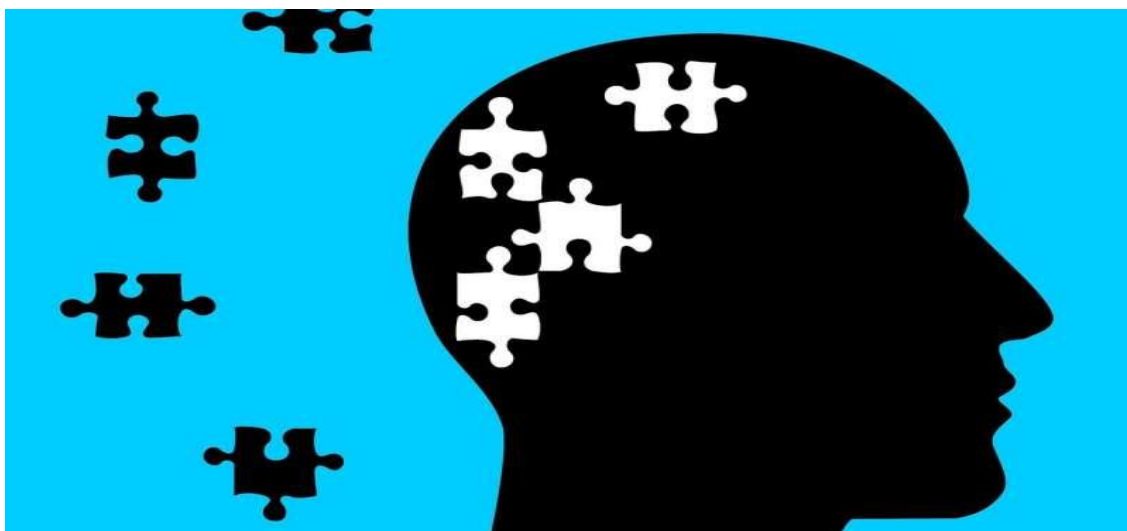
Obitelji, voljeni, prijatelji i sami pacijent svi su pod utjecajem mentalne bolesti, da li je kroz čekanje dijagnoze, operativno od dana do dana, ili primanje liječenja. Snažna mreža podrške važna je za sve uključene pojedince. Naprezanja i stresovi utjecat će na vašu obitelj slično kao bilo koja druga bolest i treba ih tretirati isto, s ljubavlju i bezuvjetnom potporom.

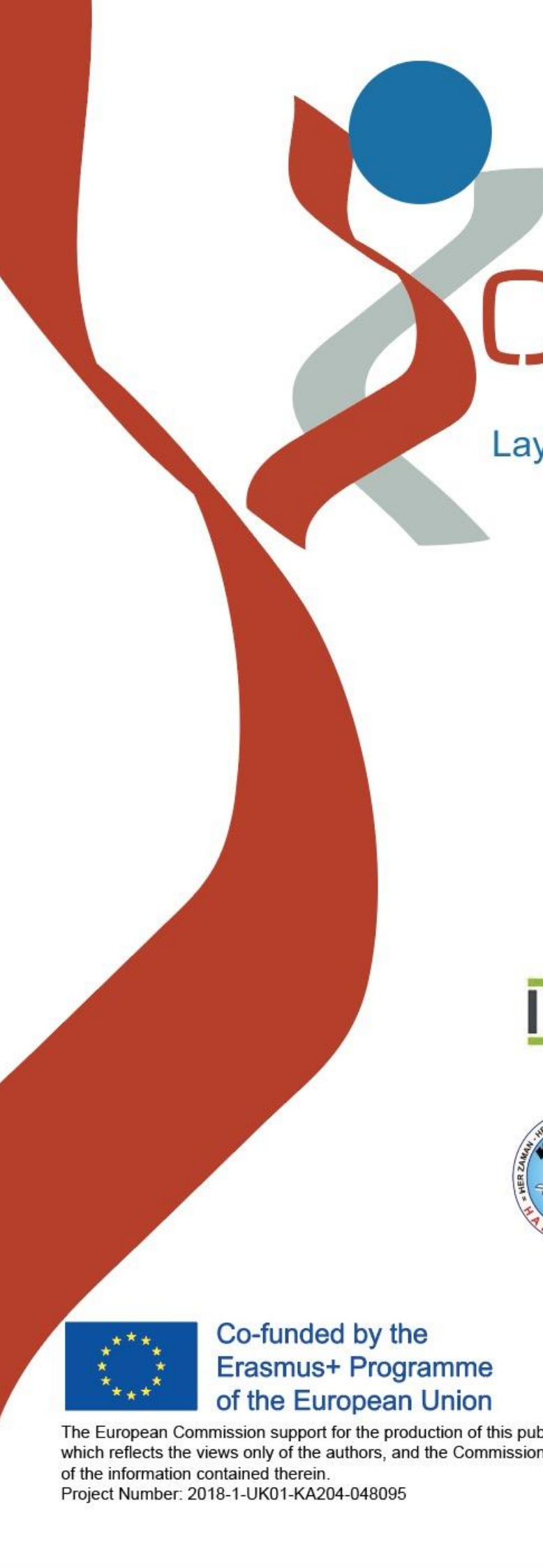
2. Prijatelji

prečesto, prijatelji su zaboravljeni mehanizmi potpore za one s mentalnom bolešću. Vaša podrška je ključna i nužna, stoga je važno da imate pristup pravim informacijama.

3. Zdravstveni djelatnici

Vrijedi otići kod stručnjaka kao što su psiholog ili psihijatar da se brzo oporavi ili provede specijalizirano liječenje. Što prije osoba bude izliječena, to bolje za nju i njezin budući život. Ne smijemo se sramiti stručnjaka, jer liječnici su tu da nam pomognu i mentalno zdravlje je vrlo važan element našeg života





ON CALL

Lay Community Health Advisors



UČSTANOVA ZA
OSBAZOVANJE
ODRASLIH | ADULT
EDUCATION
INSTITUTION



AKLUB

INNEO

fip
Future In
Perspective



HUBKARELIA



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

Project Number: 2018-1-UK01-KA204-048095