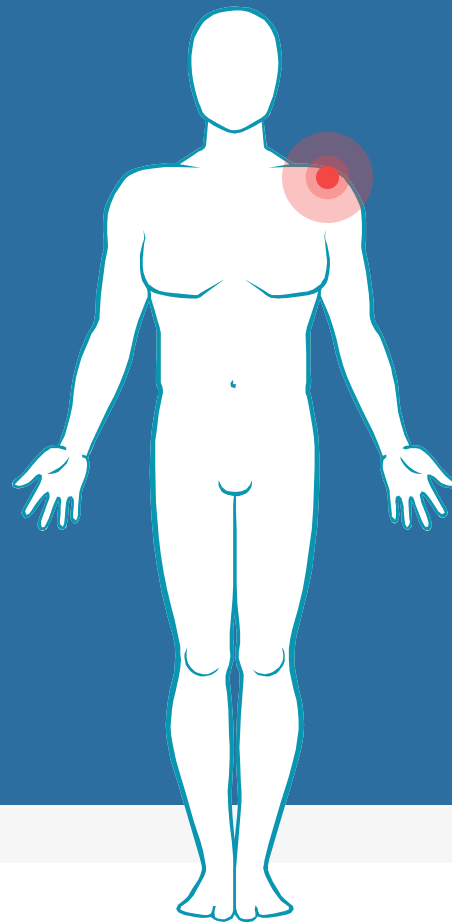


On-call

103: Digitalni alat za resurse
zdravstvene pismenosti

Mentalno zdravlje za tinejdžere i
mlade



U OVOJ PREZENTACIJI ĆETE NAUČITI

- ▶ Što je mentalno Zdravlje za tinejdžere i mlade
- ▶ Najčešće mentalne bolesti tinejdžera i mladih
- ▶ Potpora pozitivnom mentalnom zdravlju
- ▶ Tko može pomoći?



ZDRAVLJE

A group of four teenagers (three young men and one young woman) are smiling and posing together outdoors. The young woman on the left is holding a glass of orange juice with a straw. The young man in the center is wearing sunglasses and a striped tank top. The young woman on the right is holding a glass of green juice with a straw. They are all looking towards the camera. The background shows a building with a balcony and some greenery.

Adolescencija (10-19 godina) je jedinstveno i vrijeme oblikovanja ličnosti. Iako većina adolescenata ima dobro mentalno zdravlje, višestruke fizičke, emocionalne i društvene promjene, uključujući izloženost siromaštvu, zlostavljanju ili nasilju, mogu učiniti adolescente ranjivima na probleme mentalnog zdravlja.

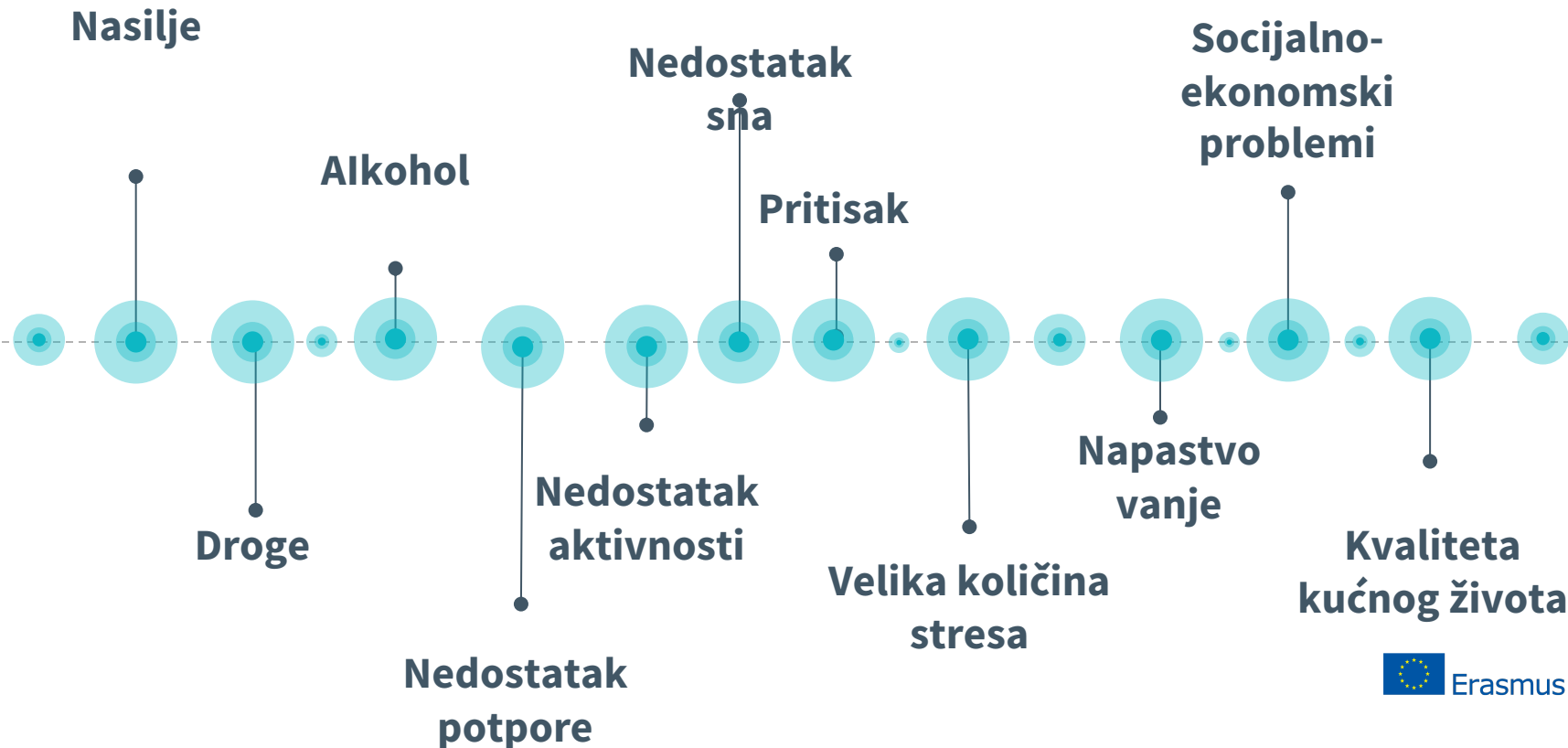
Svjetska zdravstvena organizacija

Načini poboljšanja kvalitete mentalnog života tinejdžera

- ▶ otvorite raspravu s roditeljima i prijateljima o pitanjima mentalnog zdravlja (imanje zdravijih odnosa s obitelji i prijateljima)
- ▶ obavljanje fizičkih aktivnosti i jedenje zdravu hrane
- ▶ uključivanje u aktivnosti
- ▶ imanje osjećaja za postignuće
- ▶ sposobnost opuštanja i imanja dobrog noćnog sna
- ▶ osjećanje pripadnosti zajednici
- ▶ osjećanje sretnije i pozitivnije sa sobom i uživanje u životu



ČIMBENICI RIZIKA MENTALNOG ZDRAVLJA ZA TINEJDŽERE I MLADE

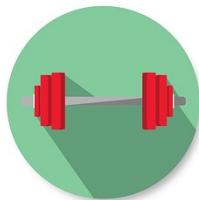
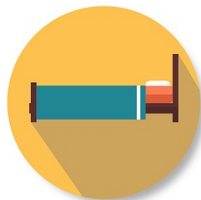


Najčešće zajedničke mentalne bolesti tinejdžera i mladih

- ▶ Depresija
- ▶ Socijalni anksiozni poremećaj
- ▶ Poremećaj prehrane
- ▶ Fobije
- ▶ Poremećaj opće tjeskobe



STRATEGIJE ZA POTPORU pozitivnom MENTALNOM ZDRAVLJU TINEJDŽERA I MLADIH



Pokažite ljubav

- ▶ Pokažite ljubav, privrženost i brigu za dijete.

Ljubav i podrška i snažan odnos s vama mogu imati izravan i pozitivan utjecaj na mentalno zdravlje vašeg djeteta.



Pokažite interes



Pokažite da vas zanima što se događa u životu vašeg djeteta. Hvalite njegove napore, kao i njegove dobre strane i postignuća i cijenite njegove ideje.

PROVEDITE VRIJEME ZAJEDNO

- ▶ Uživajte u provođenju vremena zajedno jedan na jedan s tinejdžerima, kao prijatelji.



Razgovarajte o osjećajima



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 kako biste pronašli rješenja za probleme.

Tko može pomoći?

- ▶ Roditelji
- ▶ Prijatelji
- ▶ Zdravstveni djelatnici

Ne smijemo se sramiti stručnjaka/pomoći jer ljudi kojima je stalo do nas su tu da nam pomognu i mentalno zdravlje je vrlo važan element našeg života.





Erasmus+

This project has been funded with support from the European Commission.
This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot
be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.