

Ko se pogovarjamo z mladostnikom v stiski si vzemimo dovolj časa, da mu prisluhnemo. Potrudimo se razumeti njegov pogled na situacijo in čustva. Ob površnem presojanju njegovih težav in zanemarjanju čustev, se mladostnik lahko počuti zavrnjen in nerazumljen. Pomembno je, da o stiskah spregovorimo. S tem pokažemo, da je pogovor o doživljanju primeren in sprejemljiv ter da se duševnih stisk ne sramujemo. Vse to so pomembna sporočila za mladostnika.

Samorilne misli pri mladostniku so lahko del razmišljanj o vprašanih smisla življenja in smrti, ki so za to starost značilna.

Tveganje za razvoj samorilnega vedenja se pojavi, če misli o samomoru mladostniku predstavljajo način reševanja težav oz. razbremenitve stiske. Na večjo ogroženost kažejo bolj pogoste misli oz. večja želja po smrti in bolj dodelane ideje o načinu samopoškodovanja oz. samorilnega vedenja.

Kako vprašati mladostnika po njegovi stiski?

Pred pogovorom z mladostnikom v stiski poskrbimo za mirno okolje. O stiski lahko mladostnika povprašamo na posreden ali neposreden način. Pomembno je, da najdemo način izražanja, ki nam je blizu. V splošnem velja, da je bolj kot kako vprašamo, pomembno, da vprašanje sploh zastavimo.

Posreden pristop

»Si v zadnjem času nesrečen/a?«

»Si si kadarkoli želel/a, da bi zaspal/a in se nikoli več ne zbudil/a?«

»Zadnje čase se mi zdi žalosten/a, včeraj sem te slišal/a reči, da nisi več prepričan/a, če lahko tako še nadaljuješ. Ko pridemo v takšno obdobje, se nam lahko zdijo stvari brezupne. Zanima me, ali si morda razmišljal/a, da bi si vzela/a življenje?«

Neposreden pristop

»Si si kdaj želel/a, da ne bi več živel/a?«

»Deluješ zelo nesrečno. Ali razmišljaš o tem, da bi se ubil/a?«

»Razmišljaš o samomoru?«

V pogovoru z mladostnikom v stiski lahko izrazimo tudi svoja čustva, mu povemo, da ga imamo radi, da nam je mar zanj. Včasih je o težkih temah lažje spregovoriti ob kakšni skupni, prijetni aktivnosti, namesto neposrednega soočenja.



Vedno vprašajmo po samorilnih mislih in razlogih zanje!

STROKOVNA POMOČ ZA MLADOSTNIKA ALI ZA VAS

Načini pomoči ob telesni ali duševni bolezni so odvisni od težavnosti bolezni. Običajno si najprej poskusimo pomagati sami (ob gripu pijemo čaj), če to ne pomaga, pa poiščemo pomoč pri osebni zdravniku ali celo specialistu.

V stiski, ki je posledica stresa in preobremenjenosti, nam lahko pomagajo različne prijetne aktivnosti ali pogovor in druženje z drugimi. Če težave kljub temu vztrajajo, še posebej v primeru duševne bolezni in/ali samorilne ogroženosti, so na voljo osebni zdravnik in strokovnjaki za duševno zdravje: psiholog, psihiater ali psihoterapevt.

Kdaj poiskati strokovno pomoč?

Kadar težava ovira običajen vsakdan.

Kadar je nekdo v stiski več kot dva tedna in težav ne zmore reševati sam.

Kadar menite, da je stiska tako huda, da bi lahko bilo ogroženo življenje osebe.

Če pri mladostniku ugotovite, da razmišlja o samorilnem vedenju, ne ostanite s tem sami. Podelite to z nekom, ki vam bo v oporo. Poskrbite tudi za svoje dobro počutje, saj ste s tem vzor mladostniku. Prav tako poiščite strokovno pomoč.

Kje poiskati strokovno pomoč?

Pomoč nudijo različni strokovnjaki za duševno zdravje (nekaj virov je navedenih v nadaljevanju). Pomembno je, da poiščete pristop, ki vam ustreza, ter da strokovnjaku zaupate. Za uspeh je namreč pomemben tudi odnos, ki ga z njim vzpostavite. Vedno je na voljo tudi izbrani osebni zdravnik.

Svetovalni center za otroke, mladostnike in starše

strokovne ustanove, usmerjene v varovanje duševnega zdravja otrok in mladostnikov

Ljubljana Gotska ul. 18, 1000 Ljubljana T: 01 583 75 00

Maribor Lavričeva ul. 5, 2000 Maribor T: 02 234 97 00

Koper Mirenska ul. 2a, 6000 Koper T: 05 62 62 810

Novo mesto Mušičeva ul. 2, 8000 Novo mesto T: 07 39 34 420

To sem jaz strokovno moderirana spletna stran in forum, z namenom promocije zdravja mladostnikov, usmerjen v razvijanje pozitivne samopodobe in socialnih veščin.

www.tosemjaz.net

DAM Društvo za pomoč osebam z depresijo in anksioznimi motnjami.

www.nebojse.si

Kam in kako po pomoč v duševni stiski je publikacija, izdana s strani MDDSZ, v kateri so po regijah navedeni posodobljeni viri in kontakti pomoči. Najdete jo na spletnem mestu:

http://www.mddsz.gov.si/si/medijsko_sredisce/publikacije/

Živ?Živ! spletna postaja za razumevanje samomora nudi koristne in aktualne informacije o duševnem zdravju, težavah v duševnem zdravju, reagiranju ob samorilnem vedenju in različnih virih pomoči.

www.zivziv.si

Univerza na Primorskem, Inštitut Andrej Marušič,
Slovenski center za raziskovanje samomora in Ministrstvo za zdravje RS

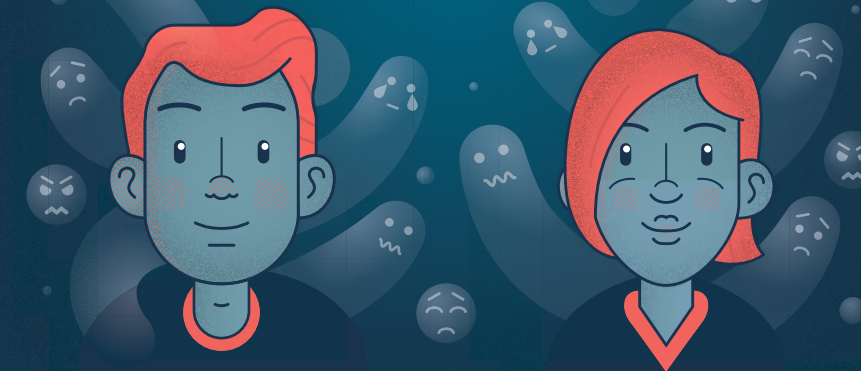
A (se)?!?

štekaš?!?

INTEGRIRAN PRISTOP KREPITVE DUŠEVNEGA ZDRAVJA IN
PRIMARNE PREVENTIVE SAMORILNEGA VEDENJA ZA MLADOSTNIKE

O DUŠEVNEM ZDRAVJU MLADOSTNIKOV

zloženko za starše



ZAKAJ O DUŠEVNEM ZDRAVJU?

...ker vpliva na naše vsakdanje življenje.

Kaj je duševno zdravje?

...je stanje dobrega počutja, ko obvladujemo normalne stresne situacije, produktivno delamo in dajemo svoj prispevek družbi.

Svetovna zdravstvena organizacija poudarja, da je duševno zdravje neločljivo povezano z zdravjem, s tem pa s kvaliteto posameznikovega življenja. V obdobju odraščanja mladostniki razvijajo vedenjske vzorce in sprejemajo življenjske odločitve, ki vplivajo tako na njihovo trenutno zdravje kot tudi zdravje v prihodnosti. Ob skrbi za njihovo telesno zdravje zato starši ne smemo pozabiti tudi na duševno zdravje.

Kaj je duševna bolezen oz. motnja?

... je oznaka za paleto težav na področju mišljenja, čustvovanja, vedenja in odnosov z drugimi ljudmi, ki pomembno ovirajo posameznikovo funkcioniranje v vsakodnevnem življenju.

Med mladimi so najpogostejše duševne bolezni:

Depresivne in anksiozne oz. tesnobne motnje (značilno je npr. dalj časa trajajoče potro ali brezvoljno razpoloženje, negativne in tesnobne misli, strahovi, razdražljivost ..., kar se odraža tudi v spremenjenem vedenju).

Motnje hranjenja (v obliki prenehanja, bruhanja, odklanjanja hrane).

Zloraba substanc (uživanje alkohola in/ali drog).

Nekemične odvisnosti (internet, računalniške igre).

Večina duševnih bolezni se lahko uspešno zdravi, pri čemer je ključnega pomena zgodnje odkrivanje težav in iskanje pomoči pri strokovnjaku.

KDO JE MOJ MLADOSTNIK?

Mladostništvo je razvojno obdobje odraščanja in osamosvajanja. Mnogim staršem se mladostniki zdijo bolj težavni, kot so bili kot otroci. V tem obdobju se soočajo z izzivi, stiskami in težavami, ki jih v večini ustrezno razrešijo; lahko pa to privede tudi do duševnih motenj. Število duševnih bolezni v tem razvojnem obdobju začne naraščati.

Kaj se dogaja v mladostništvu?

Mladostniki morajo v relativno kratkem času odrasti iz otroka v odraslega. Pri tem se soočajo s telesnimi, čustvenimi, socialnimi in intelektualnimi spremembami, ki vplivajo na njihovo vsakdanje življenje. Zaradi tega so lahko bolj ranljivi.

V obdobju čustvenega osamosvajanja se spremeni vloga staršev in prijateljev. Za vsakdanje druženje postanejo ključni prijatelji, starši pa ostanejo pomembna referenčna točka pri odločanju o življenjsko pomembnih vprašanjih.

Viri socialne opore v mladostništvu

Družina. Podpora družine je ključna pri reševanju mladostnikove stiske. Pomembno ni le razumevanje težav, temveč tudi, kako starši rešujejo svoje probleme in skrbijo zase. Temu pravimo modelno učenje.

Prijatelji. Vrstniki so pomemben vir razumevanja in čustvene podpore, lahko pa pomagajo tudi pri iskanju pomoči odrasle osebe, ko je njihov prijatelj v hudi stiski.

Učitelji in šolsko osebje. Duševna stiska se pogosto kaže v spremembah v šoli, npr. v slabših ocenah, uporništvu, izogibanju pouka ... Zato lahko učitelji pomembno prispevajo k prepoznavanju stiske in njenemu reševanju.

Trenerji, mentorji, učitelji krožkov itd. Mentorji so mladostniku lahko v podporo, pogosto pa tudi vzor. Hobiji izboljšujejo samospoštovanje, so način izražanja čustev in krepijo duševno zdravje.

Ne morem več!



Nihče me ne mara. Naveličan sem vsega.

Želim si umreti!

MLADOSTNIK V STISKI

Mladostniki svojo stisko sporočajo okolici na različne načine, ki jih je včasih težko opaziti.

Mladostniki imajo pogosto občutek, da so težave, s katerimi se soočajo, značilne samo zanje in da se morajo znati sami soočiti z njimi. V takšnih trenutkih je ključna socialna opora, poučenost o izražanju čustev in ozaveščenost, da se nekatere težave rešujejo prav z vključenostjo drugih (odraslih) oseb.

Na stisko pri mladostniku nas lahko opozorijo:

- spremembe v vedenju, prehranjevanju in/ali spanju;
- dalj časa trajajoče otožno razpoloženje, razdražljivost, pretirani strahovi;
- nezmožnost konstruktivnega soočanja s težavami;
- kršitve pravil, norm ali tudi zakona;
- izguba veselja do dejavnosti, ki so v preteklosti veselile;
- samopoškodovalno vedenje ...

Nekateri stisko izražajo tudi skozi izjave:

- »Nihče me ne mara.«,
- »Ne morem več.«,
- »Želim si, da bi bil mrtev.« ...

Če opazimo tovrstne znake stiske, je potrebno čim prej ukrepati: se z mladostnikom pogovoriti in po potrebi poiskati strokovno pomoč.

Telefoni za pomoč v stiski:

116 111

Klic je brezplačen

TOM telefon za otroke in mladostnike

116 123

Klic je brezplačen

Zaupna telefona SAMARIJAN in SOPOTNIK za posameznike v stiski

01 520 99 00 Klic v duševni stiski (vsako noč med 19. in 7. uro zjutraj)

01 510 16 75 Telefon mladi mladim

080 11 55

Klic je brezplačen

SOS telefon za ženske in otroke, žrtve nasilja

A (se) ? ! ?
štekaš ! ?

Delavnice in gradiva

www.zivziv.si/a-se-stekas



Izdajatelj Univerza na Primorskem, Inštitut Andrej Marušič, Slovenski center za raziskovanje samomora, Muzejski trg 2, 6000 Koper, www.zivziv.si, www.iam.upr.si Sofinancer Ministrstvo za zdravje RS.