Misli so pomembne:

Vodnik za duševno zdravje

BREAKING TABOOS about MENTAL HEALTH

Co-funded by the European Union

Pogovorimo se o duševnem zdravju

Duševno zdravje vključuje naše čustveno, psihološko in socialno dobro počutje. Vpliva na to, kako razmišljamo, čutimo in delujemo. Prav tako vpliva na to, kako obvladujemo stres, se povezujemo z drugimi in sprejemamo zdrave odločitve. Duševno zdravje je pomembno v vseh obdobjih življenja, od otroštva in mladosti do odraslosti.

„Breaking Taboos About Mental Health" je projekt, ki ga je sofinancirala Evropska unija in je pristna pobuda, ki sledi strategiji Evropske unije za mladino, ki zagovarja vključujoče družbe ter duševno zdravje in blaginjo. Pet partnerjev iz Francije (Les Apprimeurs), Belgije (Logopsycom), Litve (Druskininku jaunimo uzimtumo centras), Poljske (Fundacja ARTeria) in Slovenije (Zavod RISA, Center za splošno, funkcionalno in kulturno opismenjevanje) se je združilo, da bi ustvarili orodja za boj proti stigmi in tabujem glede duševnega zdravja preko ozaveščevalnih pobud in usposabljanja za strokovnjake, ki delajo z mladimi.

Vse izdelke projekta predstavljamo v angleščini in jih prevedemo v jezike partnerjev:

- **Komplet za preventivo** (vsebuje vodnik za mladinske delavce, infografike, plakate in knjižico v razumljivem jeziku za mlade);
- **5 interaktivnih stripov** (o duševnih motnjah, namenjenih povečanju ozaveščenosti in nudenju dodatne podpore najstnikom);
- **30 pedagoških in aktivnostnih listov za strokovnjake** (cilj je vključevanje teoretičnega znanja v vsakodnevno prakso);
- **Kviz za samoocenjevanje** (za mladinske delavce, da ocenijo svoje znanje o vprašanjih duševnega zdravja);
- **25 najboljših praks** (za navdih in vpogled v inovativne organizacije in ukrepe na področju preprečevanja duševnih težav, ki jih izvajajo v Evropi).

Glavni cilji projekta:

Borba proti stigma in tabujem: Projekt si prizadeva spremeniti negativne predstave o duševnem zdravju s posredovanjem informacij, spodbujanjem empatije in spodbujanjem odprte komunikacije. Cilj je premagati stereotipe in prispevati k bolj vključujoči družbi.

Izobraževanje mladinskih delavcev: Projekt se osredotoča na opremljanje mladinskih delavcev s potrebnimi orodji in znanjem, pri čemer prepoznava njihovo vlogo pri podpori ranljivim mladim. Kot privlačen in relevanten način za posredovanje informacij o duševnem zdravju je predlagan niz interaktivnih stripov.

Digitalna preobrazba: Projekt se zaveda spreminjajoče se narave družbe in vključuje digitalna orodja, da ostane aktualen. Pet interaktivnih stripov je zasnovanih za zagotavljanje brezplačne, zasebne in anonimne interakcije z uporabniki, kar ustreza preferencam mladih (starih od 14 do 18 let).

Ciljne skupine:

Mladostniki (14-18 let): Glavni uporabniki so mladi, ki se spopadajo z izzivi najstništva, pri čemer je poudarek na duševnem počutju in boju proti socialni izključenosti.

Mladinski delavci: Projekt neposredno vključuje in podpira mladinske delavce iz različnih področij, vključno z izobraževanjem, socialnim delom in kulturnim izobraževanjem. Cilj je izboljšati njihove veščine pri obravnavanju duševnih potreb mladostnikov.

Učitelji in družine: Projekt se razširja na učitelje in družine ter priznava njihovo vlogo pri podpori mladostnikom. Sodelovanje s starševskimi združenji in udeležba na primernih dogodkih olajšujeta širšo širjenje informacij.

II. Splošne informacije

Kakšne so razmere v Evropi?

Duševno zdravje zajema naše čustveno, psihološko in socialno blaginjo. Vpliva na to, kako razmišljamo, čutimo in delujemo. Prav tako določa, kako se spopadamo s stresom, se povezujemo z drugimi in izbiramo zdrave možnosti. Duševno zdravje je pomembno v vsaki življenjski fazi, od otroštva in mladostništva do odraslosti. Po podatkih Svetovne zdravstvene organizacije se je duševno zdravje po celem svetu poslabšalo zaradi pandemije.

Pred pandemijo COVID-19 sta bili anksioznost in depresija najpogostejši duševni težavi v Evropski uniji, sledijo pa jim motnje uporabe alkohola in drog, bipolarna motnja ter shizofrenija. Ocenili so, da je bilo prizadetih približno 25 milijonov ljudi (5,4% celotnega prebivalstva EU) zaradi anksioznih motenj, sledijo depresivne motnje (21 milijonov ljudi, 4,5%). Eden od štirih Evropejcev ima težave zaradi psihološke motnje v svojem življenju. Leta 2023 je Evropska komisija predstavila svojo strategijo za soočanje s porastom duševnih težav v EU. Ukrepi EU na področju duševnega zdravja se osredotočajo na tri vodilna načela: ustrezno in učinkovito preprečevanje, dostop do visoko kakovostne in dostopne duševne zdravstvene oskrbe ter zdravljenje ter ponovno vključevanje v družbo po okrevanju. Oblikovan je kot celovit pristop, ki prepoznava raznolike dejavnike tveganja za slabo duševno zdravje.

Kako je v partnerskih državah?

Poglejmo si nekatere evropske države, ki priznavajo, da se soočajo s čedalje večjo krizo na področju duševnega zdravja.

Težave z duševnim zdravjem vplivajo na mlade po vsem svetu, in **Belgija** ni nobena izjema, še posebej zaradi svoje kulturne in jezikovne raznolikosti. Težave, kot so tesnoba, depresija in stres, lahko vplivajo na mladostnike.

Samomor predstavlja pomembno skrb za mlade, saj je več kot 25% smrti v starostni skupini od 15 do 24 let. Drugi zaskrbljujoč podatek razkriva zaskrbljujoč trend, saj se je od leta 2018 do 2022 delež 19 do 24 letnikov, ki redno jemljejo antidepresive, povečal za 40%.
Ta številka je še bolj zaskrbljujoča med 12 do 18 letniki, kjer je narasla na 60%.
Ti podatki poudarjajo nujno potrebo po povečanju ozaveščenosti o duševnem zdravju in podpori za mlade.

Litva sse spopada s pomembnim izzivom na področju duševnega zdravja, ki ga zaznamuje nedoločena depresija in vztrajno visoka stopnja samomorov, čeprav je opazen pozitiven trend zmanjšanja. 2,8% ljudi, starih nad 15 let je v Litvi diagnosticiranih s depresijo.
Poleg tega je pandemija COVID-19 poslabšala težave z duševnim zdravjem, pri čemer se je anksioznost skoraj 2,5-krat povečala (od 26,1% na 64,3%), žalost pa se je več kot podvojila (od 21,9% na 46,8%), jeza pa se je skoraj podvojila (od 19,8% na 35,6%).
Kljub prizadevanjem za obravnavo duševnega zdravja s pobudami, kot je strategija zdravja 2014-2025, posodobljena leta 2019, ki daje prednost preprečevanju samomora in izobraževanju o duševnem zdravju otrok, so izzivi še vedno prisotni.
Ti vključujejo stigmatizacijo, omejena sredstva in prevladujoč sistem duševnega zdravja, ki je osredotočen na bolnišnice.

Čeprav postaja tema duševnega zdravja priljubljena med mladimi in na družbenih omrežjih, se **Francija** še vedno sooča z različnimi ovirami pri preprečevanju duševnih težav.
Sanitarna kriza Covid-19 je povzročila hude vplive na anksioznost ter sposobnost osredotočanja na študij in delo med najstniki. Poleg tega študije razkrivajo, da je **44% mladih slabo obveščenih o duševnem zdravju**, ali gre za storitve, s katerimi stopiti v stik, ali pa za pravilno ravnanje s osebo, ki se spopada z duševnimi motnjami.
Ta dezinformacija omogoča vztrajanje tabujev in stigem, medtem ko se s težavami na področju duševnega zdravja spopada **32% mladih med 18. in 24. letom starosti. Francija ima žal tudi eno najvišjih stopenj samomora v Evropi** (12,5 smrti na 100.000 prebivalcev v primerjavi s 10,3 smrti na 100.000 za evropsko povprečje), kar je povezano z velikimi neenakostmi, s katerimi se sooča prebivalstvo in najstniki v zvezi z dodatnimi strukturami in komunikacijo o duševnem zdravju ter preprečevanju.

Leta 2018 je na **Poljskem**, pritegnila pozornost rastoče število poskusov samomora med otroki in najstniki, skupaj z neustreznimi pogoji in nezadostno oskrbo v 24-urnih psihiatričnih oddelkih: dolge čakalne dobe za psihiatrične obiske in pomanjkanje celovitih preventivnih programov. V odziv so se začele razvijati reforme za psihiatrijo otrok in mladostnikov. Na žalost je imela pandemija COVID-19 leta 2020 izrazito negativen vpliv na duševno zdravje mladih. Visoko relevantno poročilo z naslovom „Mlade misli - odprtost o duševnem zdravju", objavljeno v začetku leta 2023, ponazarja zaskrbljujoče stanje duševnega zdravja mladih. 65,9% študentov, ki so sodelovali v študiji, bi želelo imeti več spoštovanja do sebe, 58,4% se včasih počuti nekoristne, 46% ima izjemno nizko samospoštovanje, 31,6% študentov ne mara sebe, 26,4% pa se šteje za manj vredne od drugih. Eden od šestih otrok se ukvarja s samopoškodovanjem (16%), skoraj polovica ima motnje hranjenja - ali prisilno prenajedanje ali pa stradanje. Skoraj 40% si ogleduje gradiva, ki prikazujejo nasilje na spletu. **8,8% mladih na Poljskem priznava, da so poskusili narediti samomor**. Na čelu izzivov, s katerimi se srečujejo mladi, je pomanjkanje motivacije (52,4%). Na žalost **skoraj 70% anketiranih nikoli ni poiskalo podpore pri psihologu**, v šoli ali izven nje. Podoba otrok in mladostnikov, ki jo poročilo prikazuje, je polna **osamljenosti, izjemno nizkega samospoštovanja in nizkega občutka lastne moči.**

V **Sloveniji**, obstajajo velike razlike v dostopnosti duševnozdravstvenih storitev, kar je posledica pomembnih socioekonomskih in demografskih razlik v določenih geografskih območjih.
Med različnimi regijami obstajajo različne stopnje tveganja za razvoj duševnih težav glede na trenutne socioekonomske dejavnike. Poleg duševnih težav, ki vplivajo na odraslo populacijo, skupaj s stresom, anksioznostjo in depresivnimi motnjami pri odraslih ter demenco pri starejših, sta v Sloveniji dva glavna javnozdravstvena problema škodljiva raba alkohola in samomori.
Analiza slovenskih raziskav in podatkov o najnovejših dostopnih kazalnikih duševnega zdravja iz zdravstvenih evidenc in drugih baz podatkov kaže, da ima Slovenija eno najvišjih stopenj samomorov v EU, najpogostejši duševni motnji v splošni populaciji pa sta depresija in anksioznost. Najpogostejši razlog za hospitalizacijo je shizofrenija, pri kateri so pacienti hospitalizirani najdlje v primerjavi z drugimi duševnimi motnjami. Škodljiva raba alkohola in odvisnost od drog sta prav tako pomembna javnozdravstvena problema, povezana z duševnim zdravjem v naši državi.

Ali ste vedeli?

Duševno zdravje je zapleten in večplasten pojem, zato je pomembno, da se ga lotimo z občutljivostjo in natančnostjo. Duševno zdravje se nanaša na stanje dobrega počutja, v katerem se lahko posameznik spopada z običajnimi življenjskimi obremenitvami, produktivno dela in prispeva k skupnosti. Zajema čustvene, psihološke in družbene vidike posameznikovega življenja ter vpliva na to, kako ljudje razmišljajo, čutijo in delujejo. Tukaj so ključne opredelitve, povezane z duševnim zdravjem, skupaj z nekaterimi pogostimi stereotipi, ki se jim je treba izogibati:

Nekatere definicije:

Duševno zdravje: Duševno zdravje se nanaša na čustveno, psihološko in socialno blagostanje posameznika. Vključuje sposobnost obvladovanja stresa, vzdrževanja zadovoljnih odnosov, produktivnega dela in sprejemanja odločitev.

Duševne bolezni: Duševne bolezni se nanašajo na številne bolezni, ki vplivajo na človekovo mišljenje, čustvovanje, vedenje ali razpoloženje. Ta stanja so lahko različno huda in lahko vplivajo na vsakodnevno delovanje.

Stigma: Stigma je znamenje sramote, povezane z določeno situacijo, lastnostjo ali osebo. Stigma na področju duševnega zdravja vključuje negativne odnose, prepričanja in stereotipe, usmerjene v posameznike z duševnimi težavami.

Dobro počutje: Dobro počutje zajema splošno zdravje in srečo, vključno z duševnimi, telesnimi in socialnimi vidiki. Odraža stanje ravnovesja in zadovoljstva na različnih področjih življenja.

Stereotipi:

Soočanje s temi stereotipi in spodbujanje točnih informacij je ključno za spodbujanje bolj sočutne in razumevajoče družbe na področju duševnega zdravja. Spodbujanje odprtih pogovorov in izobraževanje lahko pomagata v boju proti stigmatizaciji in izboljšata ozaveščenost o duševnem zdravju.

"Ljudje z duševnimi boleznimi so nasilni": Ta stereotip vzdržuje strah in prispeva k stigma duševnega zdravja. Posamezniki z duševnimi težavami so bolj verjetno žrtve nasilja kot storilci.

"Duševne težave so znak šibkosti": Duševne težave niso znak šibkosti ali pomanjkanja značaja. Gre za bolezenska stanja, ki lahko prizadenejo kogarkoli, ne glede na moč ali odpornost.

"Terapija je namenjena samo ‚norim' ljudem": Terapija je dragoceno orodje za obravnavo različnih duševnih težav. Ni omejena le na posameznike z resnimi duševnimi boleznimi ampak lahko koristi vsakomur, ki išče podporo.

„Težav z duševnim zdravjem se lahko preprosto, rešite': Duševne težave niso izbira in posamezniki se iz njih ne morejo preprosto ‚izvleči'. Pogosto zahtevajo strokovno obravnavo, podporo in razumevanje."

Otroci ne morejo imeti duševnih težav": Otroci in mladostniki lahko doživljajo duševne težave. Zgodnje posredovanje in podpora sta ključna za njihovo dobro počutje.

„Težave z duševnim zdravjem se pojavljajo le pri nekaterih demografskih skupinah": Čeprav so nekatere skupine ljudi bolj izpostavljene motnjam duševnega zdravja, se je treba zavedati, da lahko duševno zdravje prizadene posameznike vseh starosti, spola, narodnosti ali socialno-ekonomskega okolja. Stereotipi, ki temeljijo na demografskih značilnostih, ohranjajo stigmo in ovirajo razumevanje.

„Zdravila so edina rešitev za duševne težave": Čeprav lahko zdravila pomagajo pri zdravljenju, niso edina rešitev. Celostni pristopi, ki vključujejo terapijo, spremembe življenjskega sloga in podporne mreže, so pogosto bistveni.

Mnenja strokovnjakov

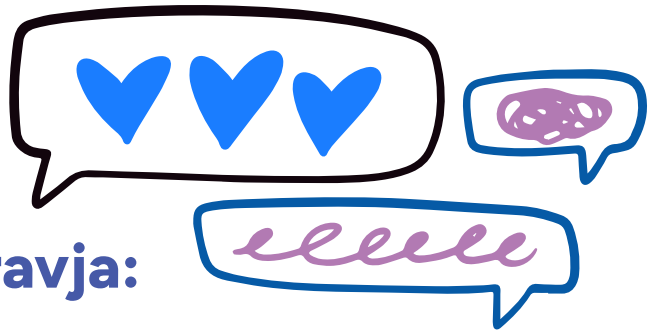
„Čeprav so storitve dostopne, moramo biti pozorni, da večina mladih prvič v svojem življenju išče tovrstno pomoč in zato primanjkuje znanja ter morda še pomembneje, primanjkuje poguma, da bi jo zaprosili."
(Klinični psihologi, Litva)

„Mladi se bojijo, da njihove skrbi ne bodo jemali resno drugi. Bojijo se, da bodo prezrti ali zaničevani, kar jih lahko odvrne od iskanja pomoči."
(Psihologinja na srednji šoli, Belgija)

„Mladi poiščejo pomoč prepozno, ko so težave že pomembne, opazne drugim, ali ko sami uporabljajo neprilagojene in škodljive načine za reševanje svojih težav."
(Regionalni koordinator za duševno zdravje, Slovenija)

„Da bi izboljšali duševno zdravje mladih, menim, da moramo začeti pri sebi, na lokalni ravni."
(učitelj, Poljska)

„Zame so motnje v duševnem zdravju tako bogate. Vidim ljudi, ki jih premakne neustavljiva sila. Prečkajo vesolja trpljenja, izolacije, osamljenosti, obsojanja ... in vendar se jim uspe spopasti in pričati za tiste, ki so jih obsojali."
(predsednik AIPSP, Francija)



III. Motnje duševnega zdravja: kako jih prepoznati

Kaj je motnja hranjenja?

Motnje hranjenja so duševne motnje, ki vključujejo nenavadne prehranjevalne navade, misli in vedenja ter **vplivajo na to, kako se oseba počuti telesno in duševno.** Vplivajo na do 5% populacije in se pogosto začnejo v mladostništvu in **prizadenejo vse, ne glede na spol**. Te motnje vključujejo skrbi glede hrane, teže ali postave ter lahko vodijo v vedenja, kot so premalo uživanje hrane, prekomerno uživanje hrane, izčrpavanje ali pretirana telesna vadba. Pogosto se pojavljajo skupaj s čustvenimi in anksioznimi motnjami. Čeprav genetika lahko igra vlogo, motnje hranjenja lahko prizadenejo posameznike tudi brez zgodovine v družini.

Glavne vrste motenj hranjena so:

Anoreksija nervoza:

- Opis: Začne se z močno željo po vitkosti, kar vodi v skrajno hujšanje zaradi hudega omejevanja kalorij.
- Vedenje: Ljudje z anoreksijo se bojijo pridobivanja telesne teže, imajo izkrivljeno podobo telesa in sledijo prehranskim ritualom.

Bulimija nervoza:

- Opis: Vključuje prenajedanje, ki mu sledijo dejanja, kot so bruhanje ali pretirana telesna vadba, da bi se izognili pridobivanju telesne teže.
- Obnašanje: Za epizode prenajedanja je značilno pomanjkanje nadzora, posamezniki pa lahko po njih občutijo krivdo ali sram.

Motnja prenajedanja:

- Opis: Podobno kot pri bulimiji, vendar nima kompenzacijskega vedenja. Vključuje hitro uživanje velikih količin hrane, pogosto na skrivaj.
- Vedenje: Po epizodah prenajedanja se lahko pojavijo občutki krivde, zadrege ali stiske.

Motnja, pri kateri se oseba izogiba ali omejuje uživanje hrane (ARFID):

- Opis: Vključuje omejene želje po hrani, izogibanje določeni hrani ali zavračanje hrane zaradi senzoričnih težav, ki niso povezane s težavami s telesno težo.
- Vedenje: Prehranski vnos je pogosto nezadosten, kar vodi v izgubo telesne teže ali prehranske pomanjkljivosti.

Kaj so samomorilne misli?

Samomor je drugi najpogostejši vzrok smrti med mladostniki v Evropi, kljub temu pa ostaja eden največjih tabujev, ko gre za duševno zdravje. Samomorilne misli so opozorilni znak, da se duševno zdravje posameznika kritično poslabšuje. Kot pri drugih motnjah, tudi pri samomorilnih mislih ni **ene same vrste**, temveč sprejema **različne oblike**:

- Razmišljanje o samomoru kot rešitvi za lastno trpljenje ali težave;
- za kratek čas si predstavljati, da bi si človek vzel lastno življenje;
- nagle želje po samomoru;
- mučenje z mislijo na samomor;
- načrtovanje samomora (način, kraj, čas).

Poleg tega oseba pogosto verjame, da ne zasluži več biti med svojimi sorodniki in da je postala breme. Zato je pomembno, da pri pogovoru s tistimi, ki imajo samomorilne misli, opustimo moralne predsodke o samomoru.

Kakšni so znaki?

Prepoznavanje znakov ni vedno samoumevno, a če dvomite, **zaupajte vase**.

- Besede: „Utrujen sem boja", „življenje nima več smisla"
- Razpoloženje: jok, prepiri, jeza
- Vedenje: oddaljevanje od prijateljev, destruktivno vedenje, odtujitev stvari, izolacija, slabši šolski uspeh...
- Fizično: motnje spanja, izguba apetita, bolečine.

Pomembno je opozoriti, da je pri najstnikih treba iskati druge znake kot tiste, navedene zgoraj, saj se njihovo razpoloženje nenehno spreminja. Na primer, opazite lahko nezavedna uničujoča vedenja, kot je poškodovanje samega sebe s cigareti.

Kako lahko pomagam?

1. Začnite pogovor: Morate resnično **čutiti pripravljenost** pomagati nekomu, ki ima samomorilne misli. Če ne, **ne oklevajte poiskati podpore namesto**, da bi ignorirali znake.

2. Poslušajte, **ne da bi sodili in se počutili prisiljene ponujati rešitve.**

3. Postavite odprta vprašanja. Če se počutite udobno pri pogovoru o samomoru, vprašajte neposredno: uporaba besede „samomor" osebe ne spodbuja, da bi to storila. Nasprotno, lahko je olajšanje, če se o tem odprto pogovorite in pokažete, da vam je mar.

Opomba: ne uporabljajte stigmatizirajočih stavkov, kot so „ali nameravate storiti kaj neumnega?", ampak raje „ali imate samomorilne misli?"

4. Bodite prisotni, povejte nekaj novic in spodbudite osebo, naj bo dejavna.

Upoštevajte, da morate spoštovati svoje meje in da ste sposobni deliti, kaj doživljate, z drugimi ljudmi. Pripravite se, da bo oseba lahko tudi jezna na vas, če boste njihov načrt samomora omenili nekomu drugemu, vendar je bolje, da jih razjezite, kot da jih izgubite.

Kaj je samopoškodovanje?

Samopoškodovanje in travma sta lahko povezana na različne načine, odnos med njima pa je zapleten. Posamezniki, ki se samopoškodujejo, so morda doživeli travmo, samopoškodovalno vedenje pa je lahko včasih mehanizem za spopadanje s travmatičnimi izkušnjami. Tu so nekateri načini, na katere se lahko samopoškodovanje in travma povežeta:

Mehanizem za spoprijemanje: Pri nekaterih posameznikih lahko samopoškodovanje služi kot mehanizem za spopadanje z močnimi čustvi ali neprijetnimi spomini, povezanimi s travmo. Povzročanje telesne bolečine lahko pomeni začasno sprostitev ali odvračanje pozornosti od čustvene bolečine.

Izražanje bolečine: Ko posamezniki težko izražajo ali komunicirajo svojo čustveno bolečino z besedami, lahko samopoškodovanje služi kot način za izražanje in eksternalizacijo njihovih notranjih bojev. Lahko predstavlja nebesedno sredstvo za izražanje intenzivnosti njihovih čustev.

Ponovna pridobitev nadzora: Samopoškodovanje je lahko poskus ponovnega vzpostavljanja nadzora nad lastnim telesom in čustvi. V kaotičnih občutkih lahko daje lažen občutek moči.

Upravljanje s čustvi: Nekateri posamezniki, ki so doživeli travmo, se morda borijo pri uravnavanju svojih čustev. Samopoškodovanje se lahko uporablja za obvladovanje ali omrtvičenje intenzivnih čustvenih stanj, vsaj začasno.

Spoprijemanje s ponovnimi doživetji: Posamezniki z zgodovino travmatičnih dogodkov, še posebej tisti z motnjo posttravmatske stresne motnje (PTSM), se lahko srečujejo s stresnimi ponovnimi doživetji. Samopoškodovanje bi lahko bil poskus prekinitve ali preusmeritve pozornosti stran od vsiljivih spominov.

Samopoškodovanje: V primerih, ko posamezniki krivdo za travmatični dogodek pripisujejo sami sebi ali nosijo občutke krivde ali sramu, lahko samopoškodovanje postane oblika samokaznovanja. To lahko predstavlja zunanji izraz notranjih negativnih čustev.

Izražanje stiske: Samopoškodovanje včasih lahko služi kot način, kako posamezniki komunicirajo svojo stisko drugim, tudi če ne morejo izraziti svojih čustev z besedami. Lahko je vidni znak notranjega nemira.

Pomembno je opozoriti, da med samopoškodovanjem in travmo za nekatere posameznike obstaja povezava, vendar ne vsi, ki se samopoškodujejo, so doživeli travmo, in ne vsi, ki so doživeli travmo, se vključujejo v samopoškodovalna vedenja. Poleg tega je samopoškodovanje kompleksno vedenje z več dejavniki, vključno z duševnimi motnjami, težavnimi življenjskimi okoliščinami in individualnimi strategijami spoprijemanja.
Nasloviti povezavo med samopoškodovanjem in travmo pogosto zahteva strokovni poseg, kot je terapija, da se posamezniku pomaga razviti bolj zdrave načine spoprijemanja in obravnavati osnovne težave, ki prispevajo tako k samopoškodovanju kot tudi posledicam travme.

Kaj so travme?

Travma je močna, **dolgotrajna psihološka poškodba, ki jo povzročijo intenzivne in dramatične izkušnje.** Obstajajo različne vrste travm, vendar je ena najresnejših tista, ki jo povzroči sodelovanje v vojni. Ljudje, ki so doživeli vojno - vojaki in civilisti - trpijo ogromne posledice psihološke travme.

V tem vodiču se osredotočamo na vojne travme, vendar je vredno omeniti, da lahko različni dejavniki (spolne, psihološke in/ali telesne zlorabe, izguba sorodnika, ločitev) prav tako povzročijo travme in imajo doživljenjski vpliv na posameznike.

„Moj 11-letni ukrajinski učenec, ki je več dni preživel v kleti, preden je njegova družina zapustila državo, je pogosto govoril o vojni. Poleg tega je v igrah pogosto oblikoval situacije, povezane z vojaško vsebino."

Učitelj v osnovni šoli, Poljska

Ena od posledic je lahko tudi **moralni razpad**, saj otroci ne ločijo med prav in narobe.
Za njih so dejanja nasilja normalna, ker ga opazijo povsod - jeza, agresija, nasilje v družini, antisocialno vedenje, pojavljajo se odvisnosti.

Ta vrsta travme je sprožena s aktivno udeležbo v boju (za vojake), pa tudi z izkušnjo situacij, kot so bombardiranje mesta, še posebej civilnih objektov, zvok eksplozij ali strelov, prisilno skrivanje v zakloniščih, pogled na mrtve ljudi in potreba po begu, da bi se izognili vojni.

"„Prijateljica iz Ukrajine, ki je preživela poletne počitnice pri meni v Poljski v letu izbruha vojne v Ukrajini, je zelo stresno reagirala na zvok sirene. Zvok ni napovedoval nič groznega, vendar je bila prestrašena in dolgo časa ni mogla okrevati."

Ewa, Poljankinja

Pogosto se misli, da je med vojno najbolj stresno opazovanje trpljenja ljubljenih.. Seveda tudi to, vendar so močni držljaji, ki se še hitreje zabeležijo v telesu, **kot so pok, streli, nenadna tišina, nenaden blisk ali nenadna tema, lahko je vonj po truplu, krvi ali razkužilih.** Vse, kar vpliva na čutila, se torej zabeleži v mislih in močno vpliva na duševno zdravje.

„Pri opazovanju vedenja svojih ukrajinskih učencev sem opazila, da so pogosto glasno kričali, se zelo hitro in nepričakovano premikali, veliko bolj kot njihovi poljski vrstniki."

Učitelj v osnovni šoli, Poljska

Nemoč in strah, izguba nadzora nad lastnim življenjem, stalen strah za lastno življenje in življenje bližnjih sprožijo to vrsto travme. Po takšnih izkušnjah **se lahko razvije v posttravmatsko stresno motnjo (PTSM) ali pa tudi ne.**

Zmanjšanje učinkov vojne travme:

- potrebno se je osredotočiti na trenutek in bližnjo prihodnost;
- ustvariti je treba varno okolje za deljenje informacij in čustev ljudi, ki trpijo za travmo;
- najstnikom je treba poudariti, da je to, kar čutijo, normalno in je posledica situacije, v kateri se nahajajo;
- iskanje pomoči strokovnjaka lahko omili travme, ki izhajajo iz teh izkušenj.

IV. Kaj lahko naredim?

Kdaj me mora skrbeti?

Kot mladinski delavec je ključno, da ste pozorni na znake, ki lahko kažejo na globlje težave z duševnim zdravjem pri mladih, ki jih podpirate. Tu je nekaj splošnih kazalnikov, ki vam lahko pomagajo prepoznati, kdaj bi se morali začeti bati:

Spremembe v vedenju:
Bodite pozorni na njihovo vedenje. Če se začnejo izogibati prijateljem ali se nenadoma poslabšajo ocene, bi lahko to bil znak.

Izolacija:
Bodite pozorni, če se mladi izolirajo od prijateljev, družine ali dejavnosti, ki so jih nekoč radi počeli.

Izražena brezupnost:
Resno jemljite kakršnekoli verbalne izraze brezupnosti, obupa ali misli na samopoškodovanje.

Spremembe v vzorcu spanja in prehranjevanja:
Spremembe v količini spanja ali prehranjevanja lahko pomenijo, da se nekaj dogaja na čustvenem področju.

Sprememba v teži:
Dramatična izguba ali pridobitev telesne teže, še posebej v kombinaciji z drugimi spremembami v vedenju, bi lahko bila znak čustvenih težav.

Težave z osredotočanjem:
Bodite pozorni na njihovo šolsko delo. Če imajo težave pri osredotočanju ali se njihove o cene slabšajo, je to nekaj, na kar morate biti pozorni.

Nepojasnjene telesne težave
Bodite pozorni na nepojasnjene telesne simptome, kot so glavoboli ali bolečine v želodcu, ki bi lahko bile povezane s čustveno stisko.

Uporaba substanc:
Povečana uporaba drog ali alkohola lahko služi kot način spoprijemanja s težavami duševnega zdravja. Pomembno je, da te situacije obravnavate občutljivo in spoštujete zasebnost posameznika. Posvetujte se s strokovnjaki za duševno zdravje in vključite ustrezna podporna omrežja, če imate kakršne koli dvome.

Kaj lahko storim, če opazim najstnika, ki bi morda potreboval pomoč?

- Najprej začnite umirjen pogovor, s spoštovanjem, brez pritiska ali vztrajanja pri takojšnjih odgovorih - mladi osebi dajte čas, da zaupa in se odpre.
- Izrazite zanimanje - pogovora ne začnite s problemom, ampak se pozanimajte o hobijih, priljubljenih dejavnostih in tako ustvarite prostor za zahtevnejše teme.
- Poskusite si ogledati situacijo z vidika najstnika in si predstavljati, v kakšnih okoliščinah bi se želeli vključiti v pogovor, da bi se počutili varne. Poskusite oblikovati specifične stavke, ki bi jih želeli slišati, če bi bili najstnik.
- Ne sodite ali moralizirajte; delujte v podpornem vzdušju, da bi ocenili, kako se otrok sam počuti varnega (najstniki pogosto ne morejo ali nočejo direktno imenovati problema, ki jih prizadene).
- Obravnavajte mlado osebo z ustrezno resnostjo.
- Predlagajte obisk specialista - psihologa, psihoterapevta ali psihiatra, pri čemer poudarite, da je lahko objektivna ocena duševnega zdravja s strani strokovnjaka na tem področju pomembna.
- Če opazite naraščajočo upornost med pogovorom, vprašajte, ali bi otrok želel/a govoriti s kom drugim.
- Če intuitivno zaznate težavo najstnika, vendar niste prepričani, kako reagirati, ali vaši poskusi pomoči ne dajejo rezultatov, se ne obotavljajte poiskati nasvet drugih - na primer, sodelavcev ali strokovnjakov.
- Imejte pripravljene telefonske številke, seznam strokovnjakov in centrov za podporo duševnemu zdravju, kamor se lahko najstnik obrne, ko izrazi takšno potrebo - s tem pokažete, da ste zanesljivi in empatični.
- Spodbujajte jih, naj se v prihodnosti obrnejo na vas za pomoč, ko se srečajo s težavami pri čustvih ali dogodkih.

Kje lahko najdem podporo?

Kot strokovnjak (še posebej v zvezi z duševnim zdravjem) je pomembno poznati svoje kompetence. Vaša vloga kot delavec za mladino je ponuditi podporo in prepoznati, kdaj poiskati dodatno pomoč za dobrobit mladih, s katerimi delate. To postavlja pomembno vprašanje: kje poiskati dodatno podporo? Odgovor je lahko raznolik in temelji na nacionalnih ali lokalnih predpisih in postopkih. Tukaj je nekaj idej za začetek:

- Sodelujte s svojimi sodelavci ali družino.
- Posvetujte se s strokovnjaki za duševno zdravje, storitvami za duševno zdravje skupnosti, šolskimi svetovalci, psihologi, psihiatričnimi bolnišnicami, učitelji ali drugimi ustreznimi strokovnjaki v vašem območju.
- Kontaktirajte nevladne organizacije za duševno zdravje mladih ali telefonske številke/storitve za posredovanje v kriznih situacijah v bližini.
- Preverite ustrezne strokovne knjige, dokumentarce in spletne vire.
- Sodelujte na spletnih ali osebnih delavnicah/usposabljanjih/konferencah.
- Preberite poročila, pripravljena s strani zanesljivih organizacij, fundacij in institucij.
- Preverite lokalne politike in postopke, da dobite celovito sliko.

Nikoli ne oklevajte prositi za podporo; zapomnite si, da niste sami!

V. Zaključne misli

Spoznanja, ki so jih delili strokovnjaki po Evropi, osvetljujejo ključne vidike duševnega zdravja mladih, poudarek na potrebi po proaktivnih pristopih, zgodnjem posredovanju in odpravljanju stigmatizacije duševnih zdravstvenih težav.

Strokovnjaki so poudarili neodločnost mladih posameznikov pri iskanju pomoči, navajajoč pomanjkanje znanja in poguma. Storitve so dosegljive, vendar je izziv premagati strah pred sodbo. Pomembno je prepoznati potrebo po začetku ozaveščanja o duševnem zdravju na lokalni ravni in ceniti pot mladih, ki se soočajo s težavami duševnega zdravja.

Narava duševnega zdravja je kompleksna, blagostanje pogosto poudarjajo kot celovit koncept, ki zajema čustvene, psihološke in socialne razsežnosti. Pomembno je razbiti stereotipe, kot je povezovanje duševnih bolezni z nasiljem ali prepričanje, da se terapija uporablja le za hude primere.

Vzroki za prehranske motnje poudarjajo pogostost motenj hranjenja, njihov vpliv na telesno in duševno blaginjo ter potrebo po zgodnjem posredovanju. Glavne vrste prehranskih motenj poudarjajo pomen multidisciplinarnega pristopa za učinkovito zdravljenje.

Resnost samomora kot vodilnega vzroka smrti med mladostniki je še en pomemben element, ki ga povzročajo duševne težave. Različne oblike samomorilnih misli vodijo v katastrofalne primere, zato je ključno opaziti zgodnje znake in zagotoviti pomoč, ki bi lahko povečala preprečevanje. Ključni elementi, ko se mladostnik spopada s samomorilnimi mislimi, so odprta komunikacija, aktivno poslušanje in iskanje strokovne pomoči.

Zapletena povezava med samopoškodovanjem in travmo prikazuje samopoškodovanje kot mehanizem spoprijemanja s preobremenjujočimi čustvi, povezanimi s travmatičnimi izkušnjami. Raznolika razmerja med obema poudarjajo pomen prilagojenih intervencij in strokovne podpore.

V zadnjih letih je opaziti tudi vztrajen psihološki vpliv vojne, še posebej na otroke. Travma, ki izhaja iz vojnih izkušenj, vključuje zvoke in senzorične sprožilce. Ustvarjanje varnih prostorov, osredotočanje na sedanjost in iskanje specializirane pomoči so predlagane oblike za omilitev učinkov vojne travme.

Kaj storiti:

Vloga delavcev za mladino je ključna pri prepoznavanju znakov globljih težav z duševnim zdravjem, vključno s spremembami v vedenju, izolacijo, izraženo obupanostjo ter spremembami v spanju ali prehranjevalnih navadah. Nasveti za začetek umirjenih pogovorov, izražanje zanimanja, izogibanje obsojanju in predlaganje strokovne pomoči so orodja, ki bi jih morali predlagati tistim, ki se spopadajo s težavami.

Ne pozabite:

Pomembnost poznavanja svoje meje kompetenc kot strokovnjaka ter iskanje dodatne pomoči, ko je to potrebno. Sodelovanje s kolegi, strokovnjaki za duševno zdravje, nevladnimi organizacijami in dostop do relevantnih virov so dobri nasveti pri iskanju podpore.

V zaključku, obravnava duševnega zdravja mladih zahteva večplasten pristop, ki vključuje ozaveščanje, odpravljanje stigme, zgodnje posredovanje in sodelovanje med strokovnjaki ter podpornimi omrežji. Za delavce za mladino je ključno, da so dobro obveščeni, občutljivi in proaktivni pri prepoznavanju ter obravnavanju izzivov duševnega zdravja med mladimi, s katerimi delajo.

VI. Bibliografija

BELGIJA

Admin-Sciensano. (2023, August 30). Suicidal behaviour. For a Healthy Belgium.
https://www.healthybelgium.be/en/health-status/mental-health/suicidal-behaviour

Expatica. (2023a, August 29). Mental healthcare in Belgium | Expatica. Expatica Belgium.
https://www.expatica.com/be/healthcare/healthcare-services/mental-healthcare-in-belgium-1872854/#overview

Expatica. (2023b, August 29). Mental healthcare in Belgium | Expatica. Expatica Belgium.
https://www.expatica.com/be/healthcare/healthcare-services/mental-healthcare-in-belgium-1872854/#overview

Hiligsmann, F. (n.d.). Baromètre : Consommation de soins de santé mentale. Institut Solidaris.
https://www.institut-solidaris.be/index.php/etudes/sante-mentale/santementale/

Mental Health Care. (2022, March 21). For a Healthy Belgium.
https://www.healthybelgium.be/en/health-system-performance-assessment/specific-domains/mental-health#MH-1

Reform 107: Belgium's transition to a community-based approach to mental healthcare. (n.d.).
Centre for Public Impact (CPI).
https://www.centreforpublicimpact.org/case-study/reform-107-belgiums-transition-community-based-approach-mental-healthcare

The well-being of workers. Federal Public Service Employment, Labour and Social Dialogue. (n.d.).
https://employment.belgium.be/en/themes/well-being-workers

FRANCIJA

IPSOS. (2021). La santé mentale des 18-24 ans plus que préoccupante.
https://www.ipsos.com/fr-fr/la-sante-mentale-des-18-24-ans-plus-que-preoccupante.

IREPS Auvergne-Rhône-Alpes. (2020). La santé mentale des personnes LGBT.
https://ireps-ara.org/actualite/action_dl.asp?action=999&idz=84461f0810efb41694c4694548085974

LITVA

Institute of Hygiene Mental health Center. (2023). Number of sick Persons by year 2022 according to Hygiene Institute.
https://stat.hi.lt/default.aspx?report_id=153

Wijker, D. Sillitti, P. Hewlett, E. (2022). The provision of community-based mental health care in Lithuania. OECD Health Working Papers. No. 143, OECD Publishing, Paris.
https://doi.org/10.1787/18de24d5-en.

Institute of Hygiene Mental health Center. (2023). Health Statistics
https://vpsc.lrv.lt/lt/statistika/psichikos-ir-elgesio-sutrikimu-statistika
http://www.depressioncare.eu/lithuania.html

Jusienė, R., Baukienė, E., & Breidokienė, R. (2021). Risk of behavioural and emotional disorders in Lithuanian school aged children as assessed with SDQ during the second lockdown due to COVID-19. Psichologija, 64, 77-85.
https://doi.org/10.15388/Psichol.2021.43

POLJSKA

Kiełcykowska, A. (2023, February 26). Coraz więcej dzieci w Polsce ma problemy ze zdrowiem psychicznym. Jak można im pomóc? Polska Agencja Prasowa.
https://www.pap.pl/aktualnosci/news%2C1541923%2Ccoraz-wiecej-dzieci-w-polsce-ma-problemy-ze-zdrowiem-psychicznym-jak-mozna

Czym jest trauma, stres traumatyczny i uraz psychiczny? SuperEgo.
https://www.superego.com.pl/czym-jest-trauma-stres-traumatyczny-i-uraz-psychiczny/

Raport z badania dotyczącego stanu psychicznego dzieci i młodzieży. Co trzecie dziecko w Polsce nie ma chęci do życia. (2023, April 17). Głos Nauczycielski.
https://glos.pl/raport-z-badania-dotyczacego-stanu-psychicznego-dzieci-i-mlodziezy-co-trzecie-dziecko-w-polsce-nie-ma-checi-do-zycia

Wyniki raportu Zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży. (2023, April 19). Polish Government.
https://www.gov.pl/web/edukacja-i-nauka/wyniki-raportu-zdrowie-psychiczne-dzieci-i-mlodziezy

Zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży. Przyczyny kryzysu. (2023, February 7). Polish Government.
https://www.gov.pl/web/cyfryzacja-badania-i-projektowanie/zdrowie-psychiczne-dzieci-i-mlodziezy

SLOVENIJA

Republika Slovenija GOV.SI (2022, March 31) Ni zdravja brez duševnega zdravja. Ministry of Health.
https://www.gov.si/novice/2022-03-31-ni-zdravja-brez-dusevnega-zdravja/

JoGHNP (2022, January 17). Challenges of the development of mental health care in Slovenia. Možina Miran. Okorn Igor
https://joghnp.scholasticahq.com/article/31788-challenges-of-the-development-of-mental-health-care-in-slovenia

Republika Slovenija GOV.SI (2023, August 30). Duševno zdravje. Ministry of Health
https://www.gov.si/teme/dusevno-zdravje/

MIRA - Za duševno zdravje (2023, September 14). Centri za duševno zdravje - kam po pomoč?
https://www.zadusevnozdravje.si/kam-po-pomoc/centri-za-dusevno-zdravje/

Pravno informacijski sistem PIRS (2018, March 27). Resolucija o nacionalnem program duševnega zdravja 2018-2028, Državni zbor
http://www.pisrs.si/Pis.web/pregledPredpisa?id=RESO120

Splošne informacije

Saget, E. La santé mentale des jeunes (2023, October 25). Psycom.
https://www.psycom.org/comprendre/la-sante-mentale/la-sante-mentale-des-jeunes/#quelques-idees-recues-sur-la-sante-mentale-65a538dfa691e

Prehranske motnje

Eating disorders. (n.d.). National Institute of Mental Health (NIMH).
https://www.nimh.nih.gov/health/topics/eating-disorders#:~:text=Eating%20disorders%20are%20actually%20serious,also%20signal%20an%20eating%20disorder.

Eating disorders - Symptoms and causes. (2023, March 28). Mayo Clinic.
https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/eating-disorders/symptoms-causes/syc-20353603

Rd, A. P. M. (2022, May 18). 6 Common types of eating disorders (and their symptoms). Healthline.
https://www.healthline.com/nutrition/common-eating-disorders#types

Guarda, A. M.D. (2023, February) What are Eating Disorders? American Psychiatric Association.
https://www.psychiatry.org/patients-families/eating-disorders/what-are-eating-disorders

Samomorilno vedenje

Faire le point sur sa santé mentale. Suicide.ca.
https://suicide.ca/fr/je-pense-au-suicide/aller-mieux-faire-le-point-sur-sa-sante-mentale

MHFA x PSSM France. Les carnets du secoursite en santé mentale. Mieux aider une personne ayant des idées et comportements suicidaires. (2023).
https://www.pssmfrance.fr/wp-content/uploads/2023/01/Carnet-IDEES-SUICIDAIRES.pdf

Saget, E. (2023, October 25). Quand on a des pensées suicidairesPsycom.
https://www.psycom.org/comprendre/la-sante-mentale/quand-on-a-des-pensees-suicidaires/#ce-que-je-peux-faire-pour-un-proche-65c5f10f35c28

Travme

Czym jest trauma, stres traumatyczny i uraz psychiczny? SuperEgo
https://www.superego.com.pl/czym-jest-trauma-stres-traumatyczny-i-uraz-psychiczny/

The BREAKING TABOOS ABOUT MENTAL HEALTH project is co-financed by the ERASMUS+ programme of the EU. Its content reflects the views ofthe authors, and the European Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information therein.
Project number: KA220-YOU-6DBE1F37

All content is licensed under CC BY-NC-ND 4.0

BREAKING TABOOS about MENTAL HEALTH

Co-funded by the European Union

arteria foundation

DRUSKININKŲ JAUNIMO UŽIMTUMO CENTRAS

LogoPsyCom

LES APPRIMEURS

Kisa