

Ментално здравље младих

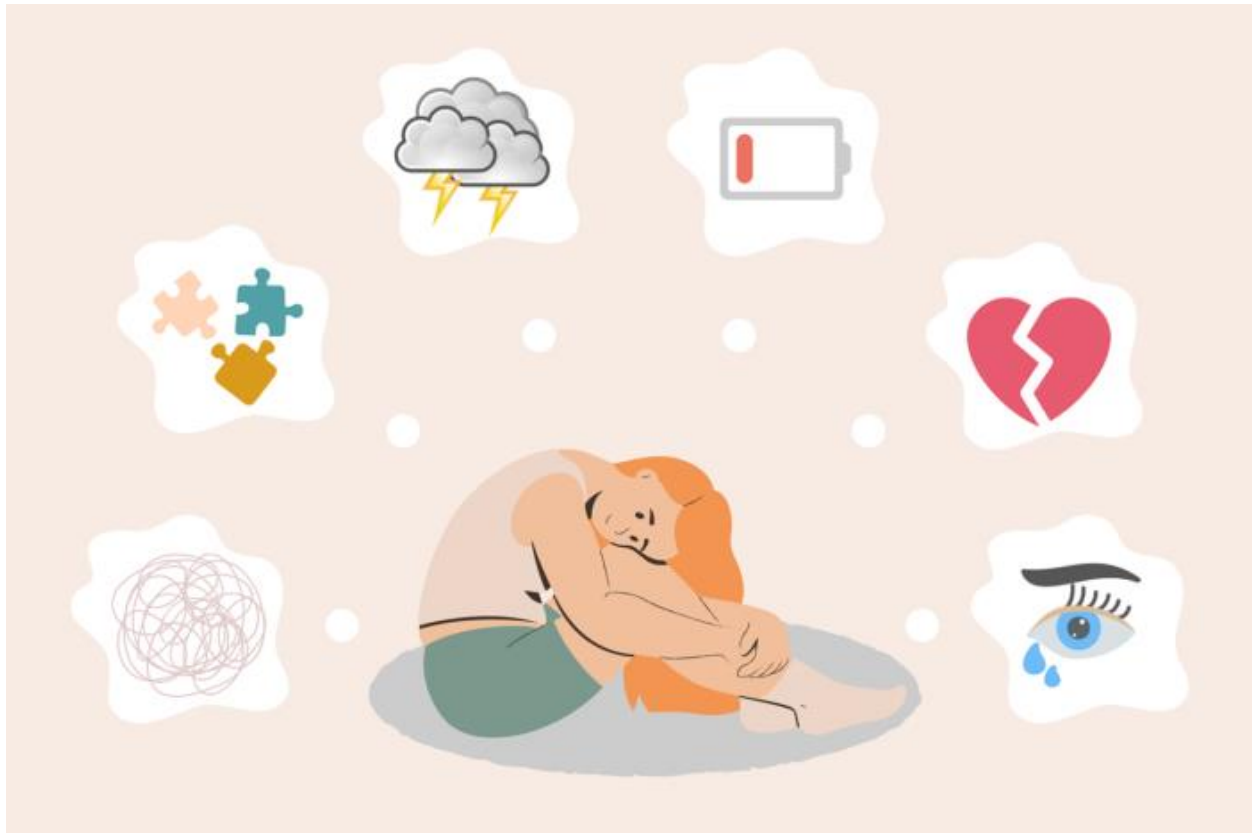


Према дефиницији Светске здравствене организације, ментално здравље не представља само одсуство менталног поремећаја већ оно обухвата стање благостања у којем свака особа остварује свој потенцијал, носи се са свакодневним стресом живота, стање у коме може продуктивно да ради и у могућности је да допринесе својој заједници.

Ментално здравље је основа способности размишљања, осећања, међусобних односа и уживања у животу. На тај начин, оно представља свеукупну психолошку, емоционалну и друштвену добробит особе и утиче на то како људи мисле, осећају и раде. Да бисмо били ментално здрави и срећни потребно је да волимо себе и друге и да све то делимо са другима.

Адолесценција је изазован период, период живота у коме млади људи пролазе кроз психичке, физичке и социјалне промене које је потребно савладати и у коме је потребно обезбедити место у свету одраслих људи. Значајан извор превазилажења животних и развојних криза су вредновање себе и грађење самопоуздања. Веровање у своје снаге и ресурсе омогућава појединцу да се жустрије бори са животним изазовима. Задовољство собом и самопоуздање важни су за психолошку добробит и оптимално функционисање, јер у нашем менталном здрављу много је нијанси од здравља до болести.

Важан услов за добро ментално здравље свакако је друштвена прилагођеност, па у срединама које су погођене конфликтом, у условима релативног и апсолутног сиромаштва као и опште друштвене несигурности и неизвесности, ментално здравље младих би требало да буде једна од главних преокупација друштва. У нашем друштву присутни су патријархални ставови, насилне форме понашања које се промовишу кроз различите сегменте нашег друштва, код куће, у школском окружењу, у медијским порукама односно у свим приватним и јавним сферама, па је важна и обавезујућа превенција насиља као и родна равноправност.



Најчешћи поремећаји у менталном здрављу младих су:

1. **Емоционалне потешкоће**, као што су депресија, анксиозност, фрустрација, бес и раздражљивост. Честа појава су повишена нервоза или унутрашња узнемиреност што је праћено осећајем лупања и убрзаног рада срца, болова у доњем делу леђа, болова у мишићима, главобоље, осећаја мучнине и узнемиреног стомака, а неки имају повишена анксиозна стања, као што су стања панике. Описана су и стања негативног расположења и туге, усамљености, као и стање потпуне незаинтересованости, мањка енергије, страх и брига око разних ствари чему је придружен осећај безвредности, а мањи проценат младих особа наводи да им се дешава да размишљају о прекидању живота.
2. **Поремећаји у понашању**, критичност према другима и негативан однос према околини. Из негативног односа и повишене нетрпељивости произилази отворена агресија према окружењу. Ово не представља само адолесцентни бунт и развојно очекивану појаву код групе младих него и облик понашања у коме појединац има потребу да некога повреди, да нешто поломи, разбије или да често улази у свађе. Ова вулнерабилна

група младих испољава слабију адаптацију и одређене обрасце понашања, проблем у извршавању обавеза у вези са учењем и полагањем испита, а склонији су и неодговорном понашању.

3. **Поремећаји исхране**, као што су анорексија и булимија, као и неумерено преједање. Симптоми се јављају у облику бриге да ће се угојити или да су превише дебели што је свакако повезано са социјалним притиском да се изгледа витко, као и са чињеницом да је телесна слика у овом развојном периоду веома важна.
4. **Самоповређивање**
5. **Ризично понашање**, као што су пушење цигарета, марихуане, конзумирање алкохола, дрога и седатива, насилно понашање и ризично сексуално понашање

Адолесценти су изложени многим додатним стресорима као што су тргање за сопственим идентитетом, стварање партнерских веза, испуњавање школских захтева, проблемима везаним за прихватање вршњачке групе, афирмацију, због чега су осетљивији на проблем прилагођавања.

Здраве навике за одржавање доброг менталног здравља развијају се током адолесценције и обухватају:

- **Здраве навике спавања,**
- **Физичко вежбање,**
- **Развијање вештина у ношењу са потешкоћама, у решавању проблема као и у развијању социјалних вештина**
- **Учење како се носити са емоцијама**
- **Подршка од стране родитеља, породице и друштвене заједнице.**

Веома је важно, нарочито у време дуготрајног стреса или у време кризних ситуација, свакодневно, пронаћи начине опуштања и бриге о себи.

Брига о менталном здрављу младих у друштву не обухвата само третман особа које су оболеле од менталне болести, него и заштиту и промоцију менталног здравља, а што је од значаја за друштво уопште. **Брига о менталном здрављу обухвата две групе активности: промоцију и превенцију.**

Промоција представља сваку активност која јача снагу и продуктивност. Према Светској здравственој организацији циљ промоције менталног здравља

јесте оснаживање појединца, да би био у прилици да што боље управља емоцијама, да успева да проналази алтернативе ризичном понашању, као и да развије отпорност на кризне ситуације.

Превенцијом се настоје смањити ризични фактори, који могу довести до развоја тешкоћа у вези са менталним здрављем.

Брига о себи укључује редовно опуштање од стреса, бављење активностима које нас чине да се осећамо срећнијима. Многобројна истраживања указују на повезаност физичке активности и задовољства животом. **Боравак у природи**, било да смо сами или у групи стимулише наша чула, делује освежавајуће, стога су упуте за активности које ће нам обезбедити стање да се осећамо боље: **вежбање, шетња, плес, вожња бициклом**; то су и бављење нечим креативним (**певање, уметност, сликање, ручни рад**). Такође, потребно је **направити попис свега у нашем животу на чему смо захвални** (свакодневно је потребно пронаћи време да се бавимо неком активношћу коју волимо или која је наш хоби. Потребно је разговарати са пријатељима или чланом породице (телефоном, уживо или он лајн) слушати музику и опуштати се без кориштења наслона (**читати књигу или послушати аудио књигу**). У својој свакодневници смо претерано стимулисани технологијом, због чега се јавља лошија концентрација, умањена способност задржавања пажње, а претерано кориштење друштвених мрежа са нереалном сликом туђих живота и упоређивањем са њима узрокују умањено самопоуздање.

Брини о свом менталном здрављу! Постигни баланс!

Хемијско-технолошка школа Крушевац