Корисни савети за бригу о менталном здрављу

Осети своја осећања
Током пандемије суочени смо са многим фрустрирајућим, тешким, па и болним ситуацијама – од неодлажења у школу, прекида дружења, страха за своје и здравље блиских, до болести па и губитка чланова породице. Очекивано је и нормално да осећамо различите негативне емоције, а начин да се изборимо са њима је да их освестимо и доживимо у потпуности. Када себи дамо „дозволу“ да будемо разочарани, љути, тужни, осећаћемо се боље.

Фокусирај се на себе
Сада је добар тренутак да посветимо време себи – да научимо да свирамо неки инструмент, да почнемо са читањем књиге, откривамо нову музику, слушамо подкасте, гледамо занимљиве филмове и слично.

Нађи нове начине повезивања са пријатељима
Немогућност физичког окупљања не мора нужно да значи прекид дружења. Друштвене мреже и комуникацијске платформе олакшавају одржавање контаката и блискости са вршњацима.

Буди пажљив/а према себи и другима
Неопходно је водити бригу о себи, али и не занемаривати осећања других, јер попут нас и они пролазе кроз тешка времена. Уколико смо за то способни, пожељно је да се трудимо да другима будемо на располагању, да пружимо подршку и помоћ.

ОБРАТИТЕ НАМ СЕ
ТУ СМО ЗА ВАС

24 часа / 7 дана у недељи
0800-309-309
бесплатан број

- Национална СОС линија за превенцију самоубиства
- Национална линија за психосоцијалну подршку у условима пандемије COVID-19
- Линија за адолесценте – „Како си?“

Центар за ментално здравље,
радним данима од 09 до 18h
+381 (64) 8652-520

Служба за ургентну психијатрију
Клиника за психијатријске болести
„Др Лаза Лазаревић“
Вишеградска 26, Београд
24 часа / 7 дана у недељи

Адолесценти и COVID-19

Клиника за психијатријске болести
„Др Лаза Лазаревић“

Министарство здравља РС

2021. година

“Ко сам ја? Где припадам? Чему тежим?”

Адолесценција је развојни период који карактеришу брзе и нагле промене на физичком, емотивном, интелектуалном, психосексуалном, социјалном и моралном плану, а које млада особа треба да прихвати, савлада и да истовремено формира стабилан идентитет и избори се за аутономију. Поред тога што је веома значајан период у развоју, адолесценција је, такође, буран и непредвидив део живота. Кризе у функционисању кроз које адолесцени пролазе, а које се огледају у повишеној напетости, променама у расположењу, бунтовном понашању, губитку мотивације и слично, су очекиване и сматрају се нормалним, докле год значајно и хронично не компромитују школски успех и односе са вршњацима и породицом.

Адолесценти у COVID-19 пандемији

Пандемија COVID-19 и епидемиолошке мере за њено сузбијање, донеле су промене у свакодневним рутинама и социјалним интеракцијама свих, па и младих људи. Морали смо се брзо прилагодити новим условима живљења који су, између осталог, смањили за адолесценте посебно важне и драгоцене ресурсе за социјализацију. Важно је имати на уму да је у овом развојном периоду вршњачка група од суштинског значаја за правилан психички развој.

Захваљујући интернету, друштвеним мрежама и апликацијама отежано дружење младих донекле се може надокнадити. Међутим, ризик од социјалне изолације и усамљености је изражен и свеприсутан и може утицати на њихово ментално здравље. Још један од фактора који би могао утицати на ментално здравље младих јесу и нагли и неочекивани губици чланова породице услед смрти од COVID-19 .

Због свега наведеног, посебан фокус треба ставити на ментално здравље адолесцената, обратити пажњу на измене у понашању и емоционалним стањима и правовремено потражити стручну помоћ.

Неке од очекиваних тешкоћа у психичком функционисању адолесцената:

- промене расположења, раздражљивост и бес, осећај безнађа, који могу резултирати сукобима са пријатељима и породицом;
- промене у понашању попут повлачења од социјалних контаката и интеракција;
- губитак интересовања за активности и хобије у којима су раније уживали;
- измењена рутина спавања, односно, проблеми са сном у виду упадљиво краћег или дужег спавања него што је уобичајено
- проблеми са памћењем, пажњом и концентрацијом;
- губитак интересовања за школске обавезе и пад у школском успеху;
- промене апетита, начина исхране, телесне тежине
- пораст ризичног или непромишљеног понашања, попут злоупотребе алкохола или психоактивних супстанци;
- мисли о смрти и самоубиству.