

Radni list 9

Poteškoće s mentalnim zdravljem

Svi se ljudi ponekad osjećaju tužno, ljutito, zabrinuto ili osjećaju da gube kontrolu. To je normalan dio života. Ponekad, međutim, određene životne situacije i osjećaji koji se u nama javljaju u tim situacijama mogu u značajnoj mjeri otežati naše funkcioniranje u svakodnevnom životu kod kuće, u školi, i/ili u odnosima s drugima. Osjećaji (posebno kada ih zanemarujemo i ne prorađujemo), utječu na naše misli, a onda i na ponašanje.

Primjeri teškoća koje se povezuju s mentalnim zdravljem u adolescenata:

Nagle promjene raspoloženja

normalne su u adolescenciji zbog velikih bioloških i psiholoških promjena do kojih tada dolazi: ponekad adolescent može imati osjećaj da je sve jednostavno, da ima kontrolu nad svojim životom, da je snažan i može 'promijeniti svijet', a u drugom trenutku već ga preplavljuje strah da neće ništa postići, da je bezvrijedan. Takve promjene raspoloženja mogu se događati iz sata u sat i tada su normalne. No, ako promjene traju danima, tjednima i mjesecima, možda je potrebna stručna pomoć u prevladavanju teškoća.¹

Depresivnost

dugotrajan osjećaj potištenosti, bezvoljnosti praćen značajnim padom energije i interesa za prijašnje svakodnevne aktivnosti, poteškoćama s koncentracijom, poremećajem spavanja, apetita i težine, osjećajem krivnje ili bezvrijednosti, nekada čak mislima o smrti ili samoubojstvu.²

Anksioznost (tjeskoba)

neugodna emocija straha i strepnje (brige). Javlja se u neizvjesnim situacijama, kao i kada se osjećamo ugroženi. Tada je tjeskoba normalna reakcija. No, može se javljati i kada ne postoji stvarna opasnost ili se nastavlja javljati dugo nakon što smo proživjeli stresnu situaciju. Tada tjeskoba postaje problem u ponašanju osobe. U tjeskobi osjećamo strah, paniku, zabrinutost; znoje nam se dlanovi, drhtimo, osjećamo 'grč' u želucu, napetost u mišićima, glavobolju, ubrzan nam je puls i disanje...³

Fobija

izrazita tjeskoba, strah od predmeta, situacija ili ljudi. Radi se o pretjeranom, nerealnom strahu zbog kojeg imamo potrebu izbjegavati ono čega se bojimo (npr. ići u školu, nastupati u javnosti...) — kao da nas strah 'smrzava', onemogućuje u obavljanju svakodnevne aktivnosti.⁴

Agresivno ponašanje

često se javlja uz nagle (impulzivne) i snažne reakcije bijesa, prekomjerno vikanje, psovanje te korištenje uvredljivih riječi. Često se radi o osobama koje nemaju sposobnost samokontrole i koje su vrlo osjetljive na ponašanja i riječi drugih. Općenito, postajemo agresivni kada se od nečeg branimo ili se borimo za nešto (pažnju, neki predmet, pobjedu nad drugima, poštovanje drugih...)⁵

Poremećaj prehrane

samoizgladnjivanje koje dovodi do izrazitog pada težine (anoreksija) te smjenjivanje razdoblja prejedavanja i namjernog izbacivanja (povraćanja) hrane (bulimija), najčešće su povezani s emocionalnim i psihološkim poteškoćama osobe — iskrivljenom slikom o sebi, opterećenošću dobrim izgledom, željom za uspjehom u nekom sportu itd. U velikom broju slučajeva teškoće su povezane s vrlo ranim nepovoljnim iskustvima u obitelji (čak u trudnoći).⁶

¹ <http://www.poliklinika-djeca.hr/publikacije/trebamo-li-brinuti>

² <http://www.mentalnozdravlje.ba/bih/images/stories/resursi/vodici/rs/depresijaidistimija.pdf>

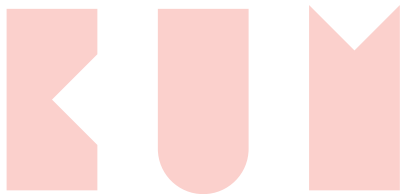
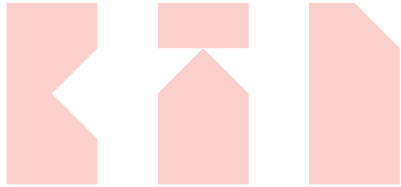
³ <http://www.klinicka-psihologija.hr/1.html>

⁴ <http://www.plivazdravlje.hr/aktualno/clanak/5766/Fobije.html>

⁵ <http://www.poliklinika-djeca.hr/publikacije/trebamo-li-brinuti>

⁶ <http://www.plivazdravlje.hr/bolest-clanak/bolest/75/poremecaji-hranjenja.html>

Radni list 9



Školski neuspjeh

podrazumijeva lošu prilagodbu na školu, poteškoće u odnosima s vršnjacima i nastavnicima, slabu motivaciju za školu i nezadovoljstvo školom, izostajanje s nastave, osjećaj osobnog neuspjeha, društveno neprihvatljivo ponašanje u školi, te često puta i akademski neuspjeh: loše ocjene, neispunjavanje zadaća, slabo razvijene radne navike i neusvojene učinkovite tehnike učenja.

Rizično i delinkventno ponašanje

'markiranje', povremeno ili redovito uzimanje droge, alkohola, cigareta i drugih sredstava ovisnosti (uključujući klađenje, društvene mreže, kompjutorske igrice, mobiteli), laganje, krađa, skitnja, nepridržavanje kućnih i školskih pravila, ulaženje u sukobe s odraslima i vršnjacima, činjenje kaznenih djela... primjeri su ponašanja koje ukazuje da kod osobe postoje dublji problemi koji često traju još od djetinjstva i tada je osobi potrebna stručna pomoć.