

KAKO ZMANJŠATI TVEGANJE ZA RAZVOJ DEPRESIJE IN ANKSIOZNIH MOTENJ PRI NAJSTNIKIH

Smernice
za starše najstnikov





Smernice so splošni nabor priporočil, kako lahko kot starši zmanjšamo tveganje za razvoj depresije in anksioznih motenj pri najstniku.

Ta priporočila so lahko koristna tudi za starše, katerih najstniki že kažejo nekatere simptome depresije in anksioznosti. Vsaka družina je posebna, zato boste morda morali prilagoditi predlagane strategije vaši specifični situaciji.

POZNATI ZNAKE IN DEJAVNIKE TVEGANJA

Za starše je morda uporabno, da poznate dejavnike tveganja, ki lahko povečajo tveganje pri mladostniku za razvoj depresije in anksioznih motenj ali podaljšujejo ta stanja.

Na razvoj depresije in anksiozne motnje vpliva velik nabor dejavnikov, pri nekaterih imate starši nekaj vpliva, vendar ne pri vseh. To pomeni, da obstajajo načini s katerimi lahko pomagate svojemu najstniku, da bi zmanjšali verjetnost razvoja depresije in anksioznih motenj oz. vplivate na njihovo vztrajanje.

KAJ JE DEPRESIJA?

Pojem depresija uporabljamo pogosto in v različnih kontekstih. Ljudje se včasih počutimo potlačeni, žalostni ali potrti, na tleh zaradi različnih življenjskih okoliščin ali dogodkov. Običajna, občasna potrtnost ali žalost ne še pomeni diagnozo depresije, saj se običajno z njo lahko spoprimemo in opomoremo brez zdravljenja. Kar skušamo preprečiti je klinična diagnoza depresije.

Klinična diagnoza depresije (v teh smernicah bomo za to uporabljali izraz depresija) lahko zajema različne znake in simptome, ki so lahko različno močno izraženi. Za klinično diagnozo depresije mora imeti oseba **najmanj pet od spodaj naštetih simptomov**, med katerimi mora biti vsaj eden izmed prvih dveh, simptomi pa morajo trajati vsaj dva tedna:

- žalostno ali depresivno razpoloženje, ki ne preneha;
- zmanjšano zanimanje in občutek zadovoljstva pri dejavnostih, ki so osebo navadno veselile;
- pomanjkanje energije in utrujenost;

- občutek ničvrednosti ali občutek krivde (brez pravega razloga za krivdo);
- pogosto razmišljanje o smrti ali želja, da bi bil/a mrtev/a;
- težave s koncentracijo in odločanjem;
- motorična upočasnjenost, včasih tudi prekomerna motorična aktivnost in težave s pomirjanjem;
- težave s spanjem, lahko tudi prekomerno spanje;
- izguba apetita, lahko tudi povečan apetit (spremembe prehranjevalnih navad lahko vodijo bodisi v zmanjšanje bodisi v povečanje telesne teže).

Dejavniki tveganja za razvoj depresije

- diagnosticirana depresija pri bližnjem družinskem članu;
- ženski spol;
- občutljivost, izrazita čustvenost, tesnoba;

- neugodne okoliščine v otroštvu: pomanjkanje skrbi, zanemarjanje, zloraba;
- revščina v družini;
- učne ali druge šolske težave;
- neugodne okoliščine v nedavnem življenju posameznika –žrtev kriminalnega dejanja, smrt ali resno obolenje v družini, nesreča, trpinčenje ali zatiranje;
- ločitev ali ločeno življenje staršev;
- biti pripadnik sociokulturnih manjšin, slabši družbeni položaj (pripadnik spolnih manjšin, begunec, brezdomec, mladinski prestopnik);
- pomanjkanje tesnega, zaupnega odnosa z drugo osebo;
- dolgotrajna ali resna telesna bolezen;
- druge težave v duševnem zdravju: anksiozna motnja, psihotična motnja, zasvojenost.
- predmenstrualne spremembe v ravni hormonov (pms);
- obremenjenost zaradi skrbi za osebo z dolgotrajno nezmožnostjo/prizadetostjo.

Depresija lahko nastane tudi zaradi:

- direktnega učinka nekaterih zdravstvenih stanj (pomanjkanje vitamina B12, motnje delovanja ščitnice (hipotiroidizem), hepatitis, infekcijska mononukleoza, HIV, nekatera rakava obolenja);
- stranskih učinkov nekaterih zdravil (tudi za nadzor nastanka aken);
- zastupitev z alkoholom ali drugimi drogami.

KAJ SO ANKSIOZNE MOTNJE?

Prav vsak se lahko občasno počuti anksiozen oz. tesnoben. Ko ljudje opisujejo svoje občutke anksioznosti uporabljajo pojme kot so: biti nervozen, biti živčen, biti na robu, biti v stresu, biti zaskrbljen, napet, prestrašen. Četudi so ta občutja doživljajsko neprijetna so lahko koristna pri izogibanju nevarnim situacijam, poleg tega pa nas motivirajo za reševanje vsakodnevnih problemov.

Anksioznost postane težava, če je močna, dolgo traja in vpliva na osebno življenje. Klinična diagnoza anksioznosti oz. anksiozna motnja se nanaša na **simptome stalnega občutka nervoznosti, živčnosti, biti na robu, pretirana zaskrbljenost oz. nezmožnost prenehati skrbeti**. Anksioznost je lahko tako huda, da povzroča težave v šoli, v osebnih odnosih (npr. v družini, s prijatelji) oziroma ovira običajne, vsakodnevne aktivnosti.

Dejavniki tveganja za razvoj anksioznih motenj

Občutja tesnobe in napetosti povzroči zaznana nevarnost v okolju. Nekateri ljudje bolj verjetno občutijo tesnobo, kadar se počutijo ogrožene.

Ljudje, ki imajo največje tveganje za razvoj anksioznih motenj so:

- bolj občutljivi, izrazito čustveni, dojemajo svet kot ogrožajoč;
- imajo zgodovino doživljanja tesnobe v otroštvu, vključno z izrazito sramežljivostjo;
- so ženskega spola;
- so imeli travmatično izkušnjo;
- spadajo v sociokulturne manjšine, imajo slabši družbeni položaj (pripadnik manjšin, begunec, brezdomec, mladinski prestopnik).

Družinski dejavniki, ki povečujejo tveganje za anksiozne motnje so:

- težko otroštvo: npr. izkušnja fizičnega, psihičnega, spolnega nasilja ali zlorabe, zanemarjanje, imeti preveč stroge starše;
- družinsko ozadje, ki vključuje revščino, nezaposlenost;
- anksiozna motnja v družini;
- težave z alkoholom v družini;
- ločeno življenje staršev oz. ločitev.

Težave z anksioznostjo izvirajo tudi iz:

- nekaterih zdravstvenih stanj kot npr. težave s ščitnico (hipertiroidizem), aritmije, pomanjkanje vitamina B12;
- stranskih učinkih nekaterih zdravil na recept ali brez recepta (vključno s tistimi za zdravljenje težav s pozornostjo);
- zastropitev z alkoholom, amfetamini, kofeinom, kanabisom, kokainom, halucinogeni in inhalanti.

OBIČAJNE SPREMEMBE TEKOM NAJSTNIŠTVA IN DEPRESIJA, ANKSIOZNOST

V obdobju najstništva se posamezniku zgodijo velike spremembe na področju čustvovanja, razmišljanja in vedenja, saj so možgani in njihovo delovanje še vedno v obdobju velikega razvoja. Včasih je zato težko ugotoviti ali so spremembe nastale zaradi depresije/anksioznosti ali so zgolj del običajnega odraščanja, razvoja v najstniški dobi. V obdobju najstništva je povsem običajno močnejše oz. bolj intenzivno čustvovanje, nagnjenost k tveganjem,

impulzivnost, iskanje novih izkušenj. Najlažji način razločevanja med običajnim/ neobičajnim je, da smo pozorni na učinke, na najstnikovo delovanje: če ima težave v šoli, na delu, če se oddaljuje od družine in prijateljev, če opušča stvari v katerih je prej užival je to lahko razlog za skrb.

STARŠI LAHKO ZMANJŠATE TVEGANJE ZA RAZVOJ DEPRESIJE IN ANKSIOZNIH MOTENJ PRI OTROKU

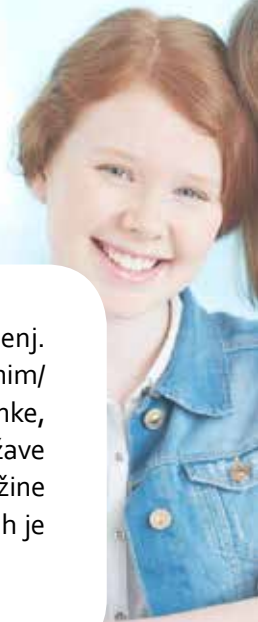
Izkazujte naklonjenost

Izražanje skrbi, naklonjenosti, spoštovanja in podpore zmanjšujejo tveganje za razvoj depresije in anksioznih motenj pri najstniku.

Izražajte svojo naklonjenost besedno – povejte mu, da ga imate radi, na način, ki je primeren njegovi starosti in ravni zrelosti.

Čas za pogovor

Vsak dan si skušajte najti čas za pogovor z vašim najstnikom. Vprašajte ga, kako je, kako je potekal njegov dan, kaj je počel. Pogovor z njim začnite, kadar je odprt, pripravljen za pogovor. Pogovarjajte se o vsem, kar ga zanima. Spodbujajte ga, da opazi tudi zabavnejšo, lahkotnejšo plat življenja. Izkažite spoštovanje do njegovih prepričanj in mnenj, četudi se ne strinjate z njimi.





Naj vaš najstnik ve, da se lahko obrne na vas kadarkoli vas potrebuje in da se lahko pogovarja z vami o vsem, tudi o zahtevnejših temah. Če imate z najstnikom pogovore o občutljivih tematikah, spoštujte njegovo zasebnost – prisostvovanje drugih lahko vpliva na njegovo odprtost in iskrenost.

Podučite se o tem, kako se pogovarjati o močnih čustvih in občutljivih tematikah

Za najstnike je povsem običajno, da izkušajo in izražajo močna čustva. Da bi se lahko spoprijemali z njimi, se jih morajo najprej naučiti prepoznavati in razumeti. Če vidite, da vaš najstnik doživlja močno čustvo skušajte raziskati kaj ga obremenjuje, npr.: »Izgledaš zaskrbljen. Kaj te obremenjuje?« ali »Zveniš zares jezen. Ali bi se rad pogovoril o tem?«

Poslušajte vašega najstnika kadar govori o svojih občutjih. To mu lahko pomaga, da bo znal svoja čustva bolje prepoznavati, razumeti, kaj občuti in bolj učinkovito upravljati z njimi. Ne zavračajte in ne omalovažujte najstnikovih čustvenih odzivov, saj bi lahko dobil napačno sporočilo, da njegova čustva niso pomembna. Bodite sočutni, izkazujete zanimanje, skrb za njihova občutja in si vzemite čas za pomembne pogovore.

Nudite vašemu najstniku sočutje kadar to potrebuje, npr. ko mu umre hišni ljubljenček, ko dobi negativno oceno, kadar se spre s prijateljem. Izogibajte se odzivom, na podlagi katerih bi si lahko ustvaril podobo, da so njegova čustva napačna, neustrezna, da jih je narobe občutiti, npr. »Zakaj se jokaš kot dojenček?« ali »Kako si lahko prestrašen kot zajec?«.

BODITE VKLJUČENI IN PODPIRAJTE NJEGOVO NARAŠČUJOČO SAMOSTOJNOST

Bodite vključeni v najstnikovo življenje

Vpletenost in zanimanje za življenje vašega najstnika in izkazana skrb zanj lahko pomembno zmanjša tveganje za razvoj depresije in anksioznih motenj.

Kako se približati najstniku, mu pokazati, da vam je mar zanj? Tu je nekaj primernih načinov:

- Redno skupno preživljanje časa in sodelovanje v prijetnih skupnih dejavnostih (čas za odnos »ena na ena« - samo za vaju).
- Vsaj en obrok dnevno pojejte skupaj kot družina.
- Spoznavajte njegove prijatelje.
- Spremljajte njegove rezultate v šoli.
- Aktivno se zanimajte, kako mu gre v šoli in pri izvenšolskih dejavnostih.
- Spodbujajte ga k učenju in udeležnosti v drugih aktivnostih (šolskih, izvenšolskih).

Izogibajte se pretiranemu nadzoru in spodbujajte samostojnost

Pomembno je, da kot starši najdete ravnovesje med pozornostjo, ki jo namenite vašemu najstniku in nudenjem svobode, prostora, pravice za zasebnosti. Pretiran nadzor nad dejavnostmi, mislimi in občutki mladostnika lahko poveča njegovo tveganje za razvoj depresije in anksioznih motenj.

Izkazujte zanimanje za najstnikovo življenje na nevsiljiv način: povprašajte ga o tem, kaj počne, s kom se družijo, kam zahaja.

Spodbujajte najstnikovo samostojnost in odgovornost. Dovolite mu, da poskrbi zase, kadar je mogoče – starosti in njegovi razvojni stopnji primerno. Postopoma povečujte njegovo raven odgovornosti in samostojnosti. Dovolite mu, da dozori. Ocenite ali morda pretirano skrbite zanj, tako da se vprašate: »Ali sem se res moral vplesti v reševanje problema? Kaj bi bilo najhujše, če se ne bi vpletel?«

Spodbujajte ga k preizkušanju različnih aktivnosti, spodbujajte njegova zanimanja in radovednost do novosti, saj bo na ta način lažje odkril, kaj ga zanima in v čem je dober. Na ta način boste pripomogli k izgradnji njegove samopodobe in samozaupanja.

Spodbujajte vašega najstnika, da pomaga pri gospodinjskih opravilih na način, tako da mu prepustite opravila, ki so primerna za njegovo starost in raven zrelosti.

DOLOČITE DRUŽINSKA PRAVILA IN DOLOČITE JASNE POSLEDICE OB KRŠITVAH

Določite jasna družinska pravila

Določite pravila vedenja v vaši družini. Če imate jasna pravila od otrokovih najzgodnejših let, jih bo vaš otrok bolj verjetno sprejel kot v kasnejših letih. Ko otrok odrašča, prilagajajte pravila njegovi starosti in ravni njegove zrelosti.

Vključite vašega najstnika v opredelitev pravil, ki jim bo lahko sledil. Pravila naj bodo preprosta, jasna, naj jih ne bo preveč. Razložite razloge za pravila in preverite njihovo razumevanje. Četudi običajno najstniki izražajo nestrinjanje s pravili, imajo vseeno radi usmeritve, ki jim lahko sledijo. Bodite dober vzgled in pravila spoštujte tudi sami.

Določite jasne posledice ob kršitvah

Bodite dosledni pri izpolnjevanju pravil in določite posledice ob kršitvah. Vztrajajte pri pravilih, četudi se včasih zdi, da jim najstnik oporeka. Ko določate posledice neustreznega ali nesprejemljivega početja oz. kršenja pravil, se osredotočite na razlago, zakaj je bilo njegovo vedenje neustrezno. Ne uporabljajte negativnih posledic kršenja pravil, ob katerih bi se lahko vaš najstnik počutil osramočen oz. ponižan.

Ustrezno vedenje naj bo deležno pozitivnih posledic oz. spodbud: pohvale, pozornosti in posebnih ugodnosti. Kadar vaš najstnik opravi, kar je bilo pričakovano od njega, ga pohvalite in se mu zahvalite.

ZMANJŠAJTE ŠTEVILO KONFLIKTOV V DOMAČEM OKOLJU

Družina naj bo podporno in varno okolje za vašega najstnika. Biti član družine s pogostimi ali nerazrešenimi konflikti ter s stalnimi zamerami povečuje tveganje za razvoj depresije in anksioznih motenj.

Zmanjšajte število konfliktov z najstnikom

Četudi se je nemogoče povsem izogniti konfliktom, se potrudite, da jih je čim manj. Precenite, kdaj gre za varnost in dobrobit vašega najstnika in je konflikt neizogiben oz. katera nesoglasja so manjšega pomena in jih lahko ignorirate.

Kadar je le mogoče poskušajte konflikte reševati skupaj in bodite usmerjeni k rešitvi. Izogibajte poniževanju, žalitvam in neupoštevanju.

Tudi če se vam zdi, da obdobje konfliktov z vašim najstnikom traja dlje časa, izkazujte naklonjenost in skrb. Pogovarjajte se z njim, povprašajte ga o vsakodnevnih dogodkih. Četudi se najstnik vede neprimerno in kriči na vas, mu dajte vedeti, da ste tukaj zanj. Tudi če ni povsem očitno, najstniki potrebujejo naklonjenost, izkazovanje ljubezni in potrditve s strani staršev.

Izogibajte se kritiziranju

Ponavljajoče kritiziranje povečuje tveganje za razvoj depresije in anksioznih motenj pri najstniku.

Izogibajte se kritiziranju otroka kot osebnosti (njegovih osebnostnih značilnosti, sposobnosti, zunanjega videza, človeške vrednosti), npr. »Ti si tako len in razvajen.« ali »S tabo nekaj ni v redu.« ali »Ti si slab otrok.« Nesprejemljivo je tudi kritiziranje otrokove osebnosti oz. njegovih lastnosti na humoren način, npr. »Ko so delili pamet, si zagotovo manjkal.« ali »Te hlače so pa ravno za v cirkus.« Tak način kritiziranja je lahko zelo boleč, saj otroku sporoča, da je ničvreden, neustrezen, da se ga sramujete. Poskušajte upoštevati najstnikova občutja in ne razmišljajte zgolj o težavah, ki vam jih tisti trenutek

najstnik morda povzroča. Kadar opazite, da ga kritizirate kot osebnost (npr. če se razjezite in izgubite nadzor) mu to priznajte in se mu opravičite.

Kritiko podajajte v primeru najstnikovega neprimerne obnašanja, npr. »Tvoje vedenje ni bilo primerno.« ali »Veliko truda vlagaš v igranje nogometa, premalo pa v učenje. Razmisli kako bi lahko uravnovesil obe področji.«

Zelo je pomembno vaše lastno zavedanje o tem, kako so starši ravnali z vami v obdobju otroštva in najstništva, saj lahko vzorci vzgoje in prevladujoči načini ravnanja iz vaše primarne družine močno vplivajo na to kako ravnate s svojimi otroci. Če ste bili pogosto deležni kritike s strani svojih staršev, se morda niti ne zavedate, kako kritični ste do svojega otroka.

Zmanjšajte število konfliktov s partnerjem

Pogosti in intenzivni konflikti med staršema povečujejo mladostnikovo tveganje za razvoj depresije in anksioznih motenj, četudi izogibanje konfliktom ni v pomoč. Kadar se oče in mama nenehno ponižujeta, sramotita ali kritizirata je to oblika čustvenega nasilja nad otroki, saj se v njem poleg neprijetnih občutij (strah ali celo groza), naseli občutek nesprejetosti in nepripadnosti.

Kadar ste s partnerjem v konfliktu, ne zahtevajte od vašega najstnika, da izbira na čigavi strani je. Pomembno je, da se izogibate kritiziranju partnerjeve osebnosti (njegovih osebnostnih značilnosti, sposobnosti, zunanjega videza, človeške vrednosti), npr. da ne govorite: »Tvoj oče je zguba!« ali »Tvoja mama je sebična!«.

Če že, kritiko izrekate le o partnerjevih dejanjih oz. vedenju, npr. »Tvoj oče je slabe volje, kadar je preutrujen.« ali »Jezem sem na tvojo mamo, ker zamuja«.

Bodite najstniku dober vzgled pri spoprijemanju s konflikti

Učinkovito spoprijemanje s konflikti je vašemu najstniku v pomoč, da se nauči reševanja konfliktov. Konflikti so v življenju neizogibni, vendar se lahko z njimi spoprime učinkovito. Izogibajte se fizičnega, čustvenega in verbalnega nasilja nad vašim najstnikom. Ne mečite stvari, ne loputajte z vrati, če se pripravate z drugim družinskim članom oz. drugo odraslo osebo skušajte upravljati s svojimi čustvi. Poskušajte se umiriti, tako da se namenoma upočasnite (npr. nekajkrat globoko zadihate, štejete do 10, ...).

Razpravljajte z vašim najstnikom o razliki med asertivnostjo in agresivnostjo (tabela spodaj). Bodite dober vzgled, tako da tudi sami poskušate odražati asertivnost v vsakodnevni situacijah. Naučite vašega najstnika spretnosti sklepanja kompromisov in pogajanja.

SPodbujajte VZPOSTAVLJANJE PODPORNIH ODNOSOV

Dobre socialne spretnosti in druženje z različnimi ljudmi, različnih starosti lahko pomembno zmanjšajo tveganje za razvoj depresije in anksioznih motenj pri najstniku. Spodbudite vašega najstnika, da se druží in da naredi kaj lepega za druge.

Pomagajte vašemu najstniku, da osvoji socialne spretnosti tako da ga izpostavite raznolikim situacijam, ki so primerne njegovi starosti in ravni njegovega razvoja. Pri morebitnih težavah in dilemah v zvezi z različnimi situacijami, vzpostavljenem in ohranjanem medosebnih odnosov se pogovarjajte z njim oz. bodite podporni.

SPodbujajte ZDRAVE NAVADE

Spodbudite najstnika k zdravim navadam glede prehranjevanja, gibanja, spanja in izogibanja tveganih vedenj, saj vse to zmanjšuje tveganje za razvoj depresije in anksioznih motenj.

AGRESIVNOST

Ko je nekdo agresiven:

- Se postavi za svoje osebne pravice, izrazi svoje misli, občutke in prepričanja na način, ki ogroža pravice druge osebe.
- Napade, ko se počuti ogrožen.
- Omalovažuje, kritizira, podcenjuje, da ohrani občutek nadvlade/večvrednosti (npr. »Ne bodi tako neumen.«)
- Agresivnost izraža tudi preko telesne govorice, npr. preko prekrizanih rok, strogega pogleda, stiskanja čeljusti.

Kadar se srečamo s kom, ki je agresiven, se pogosto počutimo nepovezani, nerazumljeni, spregledani, ponižani, jezni, na tleh.

ASERTIVNOST

Ko je nekdo asertiven:

- Se postavi zase, vendar upošteva prepričanja in čustva drugega.
- Sporoča kako se počuti na sproščen, a vendar stabilen način.
- Podaja kritiko na konstruktiven način vzbujanja občutkov krivde, npr. »Počutim se razdraženo, kadar me prekineš.«
- Asertivnost izraža tudi preko telesne govorice, ki je odprta in sprejemajoča, npr. Uporablja odprto telesno govorico, npr. preko gibov z razširjenimi rokami, ohranjanja očesnega stika brez strmenja.

Kadar se srečamo z kom, ki je asertiven, se pogosto počutimo spoštovani in razumljeni.

- **Prehrana:** zagotovite najstniku zdravo uravnoteženo prehrano, omejite količino uživanja nezdravih živil in pijač.
- **Gibanje:** spodbudite vašega najstnika k dnevni telesni aktivnosti. Če ga šport ne zanima, ga spodbudite da najde druge priložnosti za gibanje, npr. ples, hojo v šolo, sprehanje psa.
- **Spanje:** zagotovite najstniku dovolj kakovostnega spanja. Spodbudite ga k dobri spalni higieni, posebej če ima težave s spanjem.
- **Tvegana vedenja/raba drog:** Najstniki, ki so anksiozni ali depresivni bolj verjetno posegajo po alkoholu in drugih drogah. Če ugotovite, da vaš najstnik uporablja alkohol ali druge droge, se pogovorite z njim o razlogih ter skupaj poiščita pomoč, če jo potrebuje.

Poleg spodbujanja vašega najstnika k zdravim navadam bodite pozorni tudi na vaša stališča in vedenja na teh področjih.



HIGIENA SPANJA

Higiena spanja se nanaša na navade, ki vam omogočajo dobro spanje. Pomembne so tako za vašega najstnika kot za vas. Dober spanec si zagotovimo s:

- (pravočasnim) odhodom v posteljo in zburanju ob istem času, vsak dan (tudi čez vikend);
- sproščujočim aktivnostim pred odhodom v posteljo;
- če ne moremo spati: gremo v drugo sobo in počnemo kaj sproščujočega, dokler nismo zaspani;
- tišino in primerno temperaturo v sobi;
- ne gledamo televizije v postelji; ne uporabljamo elektronskih naprav z zasloni pred spanjem (tablica, telefon, računalnik),
- ne spimo/dremamo čez dan, čeprav smo utrujeni.

Vir: Morgan, A.J. in Jorm, A. F. (2009): Self-help Strategies that are helpful for sub-threshold depression. A Delphi consensus study. *Journal of Affective Disorders*, 115(1), 196-200.

POMAGAJTE NAJSTNIKU PRI SPOPRIJEMANJU S PROBLEMI

Pomagajte mu pri zastavljanju dosegljivih ciljev

Spodbudite najstnika, da si zastavlja dosegljive cilje. Pomagajte mu, da na različne načine razmišlja o tem kako doseči svoje cilje in kako izbrati najboljši način za doseganje.

Bodite dober vzgled za svojega najstnika in mu pokažite kako dosegati cilje, kako se spoprijemati z ovirami, npr. kako se

lotiti opravil, ki morajo biti narejena, četudi so neprijetna in dolgočasna. Npr. z vztrajnostjo, ne z odlašanjem, četudi imamo odpore in se počutimo obremenjeni.

Pomagajte vašemu najstniku, da se spoprime s problemi

Uspešno spoprijemanje s problemi pomembno pripomore k zmanjšanju najstnikovega tveganja za razvoj depresije in anksioznosti. Poskušajte biti dober vzgled na področju učinkovitega reševanja problemov, tako da skupaj z najstnikom sproti rešujete vsakodnevne težave. Kadar se vaš najstnik sreča s problemi:

- Vprašajte ga, kaj potrebuje (nasvet, pomoč; včasih je dovolj, da samo poslušate).
- Dajte vašemu najstniku čas, da spregovori o problemu, preden mu ponudite rešitve. Ne rešujte njegovih problemov namesto njega.
- Pomagajte mu, da pot reševanja problema/doseganja cilja razdeli na manjše korake, ki so obvladljivi.
- Spodbudite vašega najstnika, da razmisli o vplivu svojega vedenja na druge ljudi.
- Spodbudite vašega najstnika na vse pretekle dogodke, ko je uspešno rešil svoj problem.

Pohvalite vašega najstnika kadar se uspešno spoprime s problemi. Prepoznajte in spodbujajte njegov trud pri reševanju problemov, ne osredotočajte se le na izid.

Včasih bo vaš najstnik, kljub vaši pomoči neuspešen pri poskusih reševanja problemov. V takšnem primeru ga spodbudite, da vztraja. Pomagajte mu,

da razmišlja o drugih oz. drugačnih pristopih. Spodbudite ga, da prevzame odgovornost, kadar je odgovornost zares njegova. Pomagajte mu, da se uči iz svojih napak.

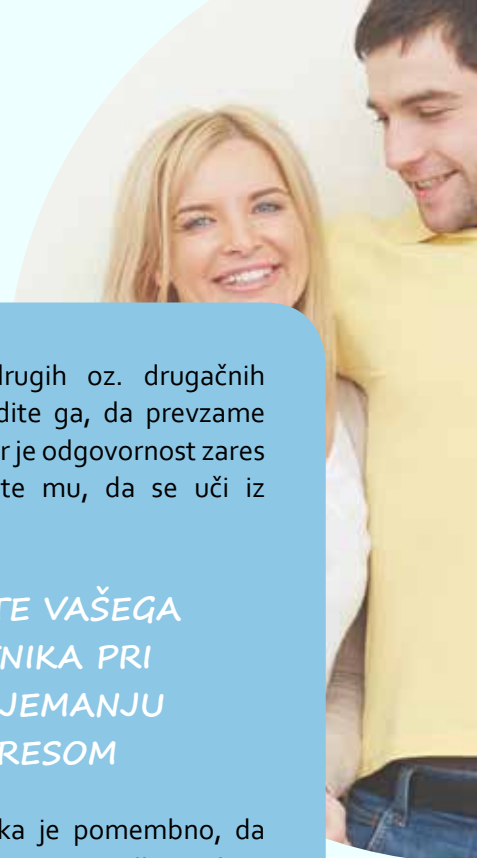
PODPRITE VAŠEGA NAJSTNIKA PRI SPOPRIJEMANJU S STRESOM

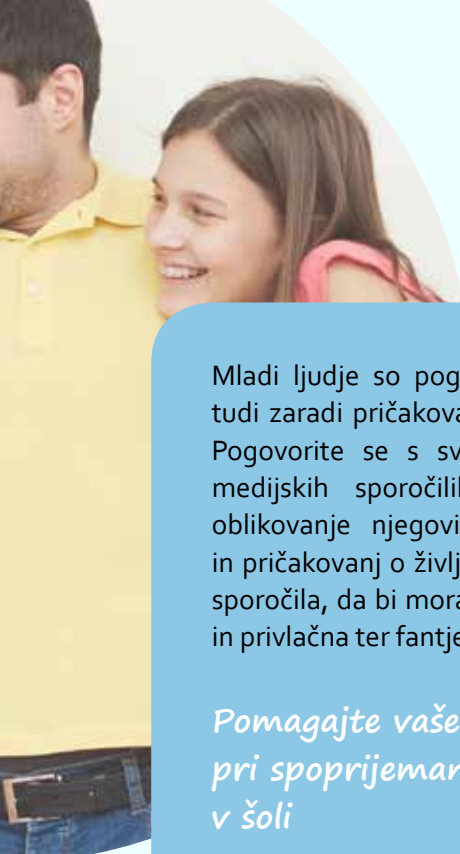
Za vašega najstnika je pomembno, da se nauči učinkovitega spoprijemanja s stresom. Pomembno je, da se tudi vi sami naučite nekaj učinkovitih strategij za spoprijemanje s stresom in ste dober vzgled pri soočanju s stresnimi situacijami in neuspehi.

Bodite pozorni na določena vedenja pri vašem najstniku, ki nakazujejo slabše spoprijemanje s stresom. Pomagajte mu, da se nauči učinkovitih načinov spoprijemanja z negativnimi čustvi, npr. da se pogovori z nekom, ki mu zaupa, kadar mu je težko. Če si težko opomore od stresnih dogodkov, poiščite strokovno pomoč.

Pomagajte najstniku pri spoprijemanju s pričakovanji in pritiski

Najstniki pogosto čutijo pritisk, da dosežajo svoja pričakovanja in pričakovanja drugih (družine, prijateljev, šole, družbe). Čezmeren starševski pritisk na uresničevanje dosežkov lahko poveča tveganje za razvoj depresije in anksioznih motenj pri najstniku. Pomembno je, da imate pozitivna pričakovanja od vašega najstnika, vendar pri oblikovanju pričakovanj upoštevajte tudi njegove osebne lastnosti in sposobnosti.





Mladi ljudje so pogosto pod pritiskom tudi zaradi pričakovanj s strani medijev. Pogovorite se s svojim najstnikom o medijskih sporočilih, ki vplivajo na oblikovanje njegovih vrednot, zaznav in pričakovanj o življenju. Takšna so npr. sporočila, da bi morala biti dekleta vitka in privlačna ter fantje čedni in močni.

Pomagajte vašemu najstniku pri spoprijemanju s težavami v šoli

Če se vaš najstnik počuti varno v šoli in ima dobre odnose s sošolci in učitelji, ima manjšo verjetnost za razvoj depresije in anksioznih motenj. Kljub temu je šola včasih lahko vir različnih najstnikovih težav. Kadar je le mogoče bodite podporni in mu pomagajte pri reševanju težav.

Trpinčenje

Biti žrtev trpinčenja povečuje najstnikovo tveganje za razvoj depresije in anksioznih motenj. Trpinčenje zajema ponavljajočo in namerno rabo besed in dejanj proti posamezniku oz. skupini z namenom povzročanja slabega počutja oz. ogrožanja njegove dobrobiti. Trpinčenje je lahko verbalno, fizično, družbeno, psihološko, lahko se dogaja tudi preko spleta (t.i. cyberbullying).

Raziščite šolske ukrepe proti trpinčenju oz. spodbudite razvoj ukrepov proti trpinčenju v šoli, ki jo vaš najstnik obiskuje. Če je vaš najstnik žrtev trpinčenja, se izogibajte zmanjševanju problema, bodite podporni in v pomoč. Če je vaš najstnik žrtev trpinčenja, se pogovorite z njim in raziščite na kak način se želi spoprijeti s težavo.

Zavračanje šole

Najstniki lahko zavračajo obiskovanje šole tudi zaradi depresije ali anksioznih motenj. Poskušajte raziskati vzroke odpora do šole, skupaj skušajte najti rešitev. Če se zavračanje šole nadaljuje, poskušajte pridobiti strokovno pomoč.

POMAGAJTE VAŠEMU NAJSTNIKU PRI SPOPRIJEMANJU S TESNOBO IN NAPETOSTJO

Podučite vašega najstnika o tesnobi

Normalizirajte občutke tesnobe: povejte najstniku, da prav vsakdo doživlja določeno stopnjo tesnobe in napetosti. Običajna tesnoba je lahko koristna, saj obvaruje pred nevarnostmi in spodbudi k dejavnosti ter doseganju ciljev. Tesnoba in napetost lahko postaneta problem, kadar sta močni, dlje časa trajajoči in vplivata na šolsko delo in življenje nasploh. Ker so ta občutja doživljajsko neprijetna, lahko kadar so močna in dlje časa trajajoča, vplivajo na šolsko delo in življenje vašega najstnika. Anksiozne motnje so v populaciji razmeroma pogoste, saj prizadenejo približno 14 % posameznikov.

Pomagajte vašemu najstniku pri spoprijemanju s tesnobo, preden postane težava

Pomembno je, da vašemu najstniku pomagate pri spoprijemanju z vsakodneвно tesnobo, preden se razvije v klinično obliko. Razložite mu, da je zanj pomembno, da se spoprijema s situacijami, ki mu vzbujajo tesnobo,

napetost, strah, saj je to eden od najbolj učinkovitih načinov spoprijemanja. Če se vaš najstnik izogiba situacij, ki mu povzročajo neprijetna čustva, se ta ne bodo zmanjšala, kvečjemu okrepila.

Pomembno je, da presodite, ali je vaš najstnik dejansko sposoben spoprijemanja s tistimi situacijami, ki mu vzbujajo tesnobo in napetost, preden ga spodbudite k spoprijemanju. Npr. ne bi bilo smotno, da ga spodbujate k pevskeemu tekmovanju, če se ne počuti udobno niti ob petju v družinskem okolju.

Pohvalite/nagradite vašega najstnika kadar naredi korak k spoprijemanju s tesnobo. Povejte mu, da ste ponosni na njegovo sposobnost, da deluje in se trudi kljub tesnobi. Spodbudite ga, da je ponosen nase (se pohvali, nagradi), kadar se spoprime s situacijo, ki mu vzbuja neprijetna čustva.

Če opazite, da ste nestrpni do najstnikovih občutij, se spomnite, da je spoprijemanje s strahovi lahko zastrašujoče.

Bodite dober vzgled pri spoprijemanju s tesnobo

Vaš odziv na najstnikovo tesnobo lahko nehote vpliva na ohranjanje njegovih občutij. Najstniki se lahko »naučijo« biti tesnobni kadar opazujejo tesnobno vedenje staršev. Če ste sami močno tesnobni, skušajte otroku z lastnim vzgledom prikazati različne strategije za obvladovanje vaših lastnih občutij. Ko pomagate vašemu najstniku pri spoprijemanju s tesnobo, poskušajte ločevati med svojimi in njegovimi občutji. Skušajte ohraniti miren, sproščen način odzivanja, kadar se pogovarjate o tej tematiki.

SPODBUJAJTE ISKANJE STROKOVNE POMOČI

Če opazite nenadno spremembo v razpoloženju ali vedenju vašega najstnika, ki traja dlje časa, ga spodbudite k pogovoru. Vprašajte ga, o čem razmišlja in poslušajte, kaj vam pripoveduje. Poskusite ugotoviti, ali je njegovo razpoloženje/vedenje posledica točno določene, začasne situacije ali pa je posledica bolj resne težave. Če neobičajno razpoloženje/vedenje vztraja dlje časa, je pomembno, da poiščete pomoč strokovno pomoč.

Bodite dober vzgled pri spoprijemanju s tesnobo

Seznajte se z možnostmi pomoči, ki je na voljo v vaši okolici. Poiščite pomoč kadar se znajdete pred težavami zaradi vašega najstnika. Tudi vaš najstnik naj bo seznanjen z viri pomoči v okolici, ki so na voljo (šolska svetovalna služba, drugi viri pomoči).

Včasih je težko sprejeti dejstvo, da potrebujete strokovno pomoč, saj se lahko srečate s številnimi pomisleki in odpori, dvomi zaradi občutenja sramu ali nezaupanja. Poiščite pomoč, kadar ste zaskrbljeni zaradi svojega otroka.

V primeru depresije poiščite pomoč

Pravočasno iskanje pomoči in zgodnje zdravljenje lahko pomembno vplivata na bolj ugoden izid zdravljenja in preprečita ponovitve. Če vas skrbi ali je vaš najstnik morda depresiven ga spodbudite k iskanju strokovne pomoči. Pri iskanju pomoči mu pomagajte in bodite vztrajni.

Če se je vaš najstnik že srečal z depresijo bodite pozorni na različne oblike samopomoči, ki zmanjšujejo verjetnost ponovitve.

OBLIKE SAMOPOMOČI

Spodbudite vašega najstnika, da:

- je fizično dejaven (npr. različne športne aktivnosti, hoja, vrtnarjenje);
- je vpet v organizirane, smiselne dejavnosti vsaj del dneva (npr. pomoč doma, različni opravki, šola);
- skrbi za zdravo, uravnoteženo prehrano;
- se pogovarja o težavah in občutjih z nekom, ki mu zaupa in mu je v podporo;
- se nagradi za doseganje majhnih ciljev;
- deli z družinskimi člani in bližnjimi prijatelji o tem kako se počuti;
- je vpleten v dejavnosti, ki mu dajejo občutek uspeha;
- zadolži družinskega člana/ prijatelja, da mu pomaga pri izbiri dejavnosti;
- gre vsak dan vsaj za krajši čas ven iz hiše/stanovanja;
- naredi seznam strategij, ki so mu v preteklosti pomagale pri obvladovanju depresije in jih tudi uporabi;
- se nauči različnih metod sproščanja (npr. progresivna mišična relaksacija).

Vir: Morgan, A.J, Jorm, A. F. (2009). Self-help strategies that are helpful for sub-threshold depression: A Delphi consensus study. *Journal of Affective Disorders*, 115(1), 196-200.

V primeru anksioznih motenj poiščite pomoč

Tudi pri anksioznih motnjah je mogoče pomagati. Poiščite strokovno pomoč v primeru:

- da vaši poskusi pomoči pri najstnikovi tesnobi in napetosti ne delujejo;
- če vaš najstnik kaže/doživlja simptome anksioznih motenj že več kot 6 mesecev;
- simptomi anksioznosti prevladujejo v življenju vašega najstnika in omejujejo njegovo dejavnost ter zmanjšujejo možnost za uspeh.

Tudi sami poiščite pomoč, kadar jo potrebujete

Če menite, da ste depresivni ali pa trpite zaradi tesnobi in napetosti, bodite dober vzgled vašemu najstniku tudi z iskanjem strokovne pomoči. Pomoč in zdravljenje ne bosta pomagala samo vam, ampak tudi vašemu najstniku. Otroci staršev, ki izkusijo depresijo ali anksiozne motnje imajo tudi sami večje tveganje za težave v duševnem zdravju.

NE KRIVITE SEBE

Pomembno je, da niste preveč strogi do sebe, če čutite da ste pri vzgoji ravnali napačno, ampak vzamete te napake kot učne izkušnje. Nič ni zamujenega, vsak dan je lahko nov začetek in vse spremembe, ki jih boste uvedli v vzgojo in izboljšavo odnosa do vašega otroka bodo imele doprinos tudi kasneje.

Če kljub vašemu trudu najstnik razvije depresijo ali anksiozne motnje, ne krivite sebe. Posameznik lahko razvije depresijo ali anksiozne motnje, četudi odrašča v urejeni, srečni družini.

VIRI POMOČI ZA STARŠE

Prvi vir strokovne pomoči je otrokov izbrani **osebni zdravnik/pediater**. Po potrebi vas bo napotil k specialistu ali na druge oblike pomoči.

Za pomoč se lahko obrnete tudi šolsko svetovalno službo.

Pomembno pomoč predstavljajo tudi centri za socialno delo (CSD) in številne nevladne organizacije, ki delujejo v različnih regijah – kontakte CSD-ja, ki je pristojen za posamezno področje, in lokalnih nevladnih organizacij posamezniki lahko poiščejo na internetu ali pa o njih povprašajo na enem izmed spodaj navedenih telefonov za pomoč v duševni stiski.

Za podatke o ustreznih oblikah pomoči ali samo za podporo in pogovor se lahko obrnete tudi na telefone za pomoč v stiski:

- Klic v duševni stiski 01 520 99 00 (vsak dan med 19. in 7. uro zjutraj).
- Zaupna telefona Samarijan in Sopotnik 116 123 (24 ur/na dan, vsak dan). Klic je brezplačen.
- Društvo SoS telefon za ženske in otroke žrtve nasilja 080 11 55 (pon.-pet. med 12. in 22. uro; sob., ned., prazn. med 18. in 22. uro).

- TOM telefon za otroke in mladostnike 116 111 (vsak dan med 12. in 20. uro) Klic je brezplačen.

Internet kot podporni medij ob duševni stiski:

- #tosemjaz – spletni portal namenjen otrokom in mladostnikom www.tosemjaz.net
- Med.Over.Net – spletni portal na temo zdravja, duševnega zdravja in drugih področjih www.med.over.net
- NeBojSe – spletni portal Društva za pomoč osebam z depresijo in anksioznimi motnjami DAM www.nebojse.si

Pomoč je na voljo tudi v svetovalnih centrih po Sloveniji:

Koper

Svetovalni center za otroke, mladostnike in starše Koper
Mirenska 2a, 6000 Koper
Telefon: (05) 626 23 10, 031 388 591
E-pošta: svetovalni.center.kp1@siol.net
Spletna stran: <http://www.svet-center-kp.si/>

Ljubljana

Svetovalni center za otroke, mladostnike in starše Ljubljana
Gotska 18, 1000 Ljubljana
Telefon: (01) 583 75 00
E-pošta: info@scoms-lj.si
Spletna stran: <http://www.scoms-lj.si>

Maribor

Svetovalni center za otroke, mladostnike in starše Maribor
Lavričeva 5, 2000 Maribor
Telefon: (02) 234 97 00
E-pošta: svetovalni.center-mb@guest.ames.si
Spletna stran: www.svet-center-mb.si

***Pomoč je na voljo tudi v kateri
izmed svetovalnic v mreži
psiholoških svetovalnic:***

Svetovalnice v Ljubljani, Kranju,
Postojni, Murski Soboti, Novi Gorici,
Slovenj Gradcu, Sevnici in Kopru;
naročanje na telefonsko številko
031 704 707 vsak delovni dan ali po
e-pošti info@posvet.org

Svetovalnici v Celju in Laškem;
naročanje po telefonu 031 778 772 ali
e-pošti svetovalnica@nijz.si

***Več virov pomoči najdete tudi na
zadnjih straneh publikacije***

»Kam in kako po pomoč v duševni stiski«:
http://www.mddsz.gov.si/fileadmin/mddsz.gov.si/pageuploads/dokumenti__pdf/sociala/kam_in_kako_pom_2013_www_190613.pdf

NIJZ Nacionalni inštitut
za javno zdravje

Priredila: mag. Maja Bajt, univ. dipl. psih.

Vir: Parenting Strategies Program (2013).
*How to prevent depression and clinical anxiety in your teenager.
Strategies for parents. Melbourne: beyondblue.*

Oblikovanje: Andreja Frič

Izdajatelj: Nacionalni inštitut za javno zdravje, Trubarjeva 2,
1000 Ljubljana

Elektronski vir.

Spletni naslov: <http://www.nijz.si>

Kraj in leto izida: Ljubljana, 2017

Fotografije: Freepick, Shutterstock

Besedilo ni lektorirano.

