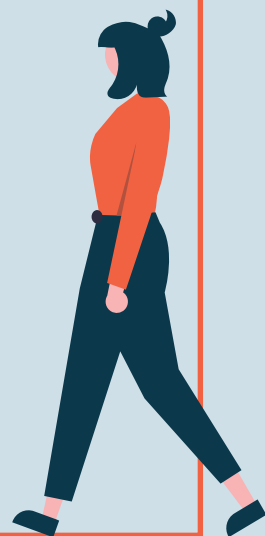




KAKO LAHKO
STARŠI
POMAGAJO
MLADOSTNIKOM
V STISKI



Mladostniki v času epidemije lahko doživljajo stisko na več področjih in zaradi raznolikih vzrokov. Najpogosteje jih obremenjujejo šolske obveznosti ter ponovna vrnitev v šolske klopi, tudi zmanjšan stik z vrstniki je pustil svoj pečat.

Pomemben dejavnik, ki je mladim v pomoč pri spoprijemanju s stresom, so podporni medosebni odnosi. Pri tem smo na nekatere vidike lahko pozorni tudi starši in z nekaj posluha pripomoremo k izboljšanju njihovega počutja. Na vseh področjih nam bo v veliko pomoč uglašenost na potrebe in želje mladostnika ter odkrit in sprejemajoč pogovor.

1 POZANIMAJMO SE, KAKO SE SPOPRIJEMAJO S TRENUTNO SITUACIJO

Vzemimo si nekaj časa, da mladostnike povprašamo, kako se počutijo. **Imejmo v mislih, da bodo lahko poskušali prikriti svoja čustva in ne bodo izrazil vseh strahov, zato je pomembno, da smo pri tem vztrajni, a ne vsiljivi.** Povejmo jim, da smo na voljo za pogovor, ko nas bodo potrebovali in omogočajmo možnosti, da pogovor steče.

“*Spodbudimo jih k razmisleku, kdo so osebe, ki jim zaupajo in bi se nanje obrnili v primeru stiske. Tako krepimo njihovo socialno mrežo, saj se bodo za nekatere vsebine mogoče raje obrnili h komu drugemu (npr. prijatelju, babici, učitelju).*”



Pomirimo jih, da so občutki stiske, tesnobe, razdražljivosti, strahu in negotovosti v trenutni situaciji nekaj običajnega in da jih vsi kdaj občutimo.

Pri strahovih in stiskah poskušajmo situacijo čim bolj orisati in mladostnikom predstaviti, da na nekatere stvari nimamo vpliva, obstaja pa veliko stvari, ki jih lahko namesto tega naredimo.



2 MLADOSTNIKOM POSKUŠAJMO POSREDOVATI ČIM BOLJ JASNE INFORMACIJE

Količina novih in hitro spreminjajočih informacij je lahko izjemno obremenjujoča. Za začetek je dobro, da dostop do informacij nekoliko omejimo (npr. gledamo manj televizije in v pogovorih ne govorimo samo o epidemiji).

Mladostnike lahko večkrat tudi povprašamo, če se jim porajajo kakšna vprašanja ali dvomi. Pri tem se ne izogibajmo temam, ki so nam mogoče neprijetne, saj bodo pomanjkanje razlage zapolnili sami, lahko na manj ustrezen in produktiven način.

Povečana uporaba tehnologije daje tudi lažji dostop do nepreverjenih, zavajajočih ali popolnoma napačnih podatkov, informacij ali nasvetov, zato jih v pogovorih opozorimo tudi na to nevarnost. Raje jih spodbudimo, da informacije, ki jih zanimajo, poiščemo skupaj in v bolj verodostojnih virih.

3

BODIMO POZORNI NA VEČJE SPREMEMBE V VEDENJU IN ČUSTVOVANJU

Večje ali nenadne spremembe v vedenju in čustvovanju so lahko (ne)posredno povezane s stiskami, pojavom tesnobe ali depresije.

Pozornost in uglasenost na mladostnikove potrebe je prvi korak do prepoznavanja stiske, v pomoč pa nam je lahko tudi poznavanje tipičnih znakov posameznih stanj.



V splošnem je vsaka večja ali nenavadna sprememba lahko povod za odprt pogovor.



Mladostniki lahko kažejo znake stiske na naslednje načine:

- Zanje neznačilne spremembe razpoloženja – močnejša ali dlje trajajoča razdraženost, občutki nemoči, jeza.
- Pogostejši ali bolj intenzivni konflikti z družino ali prijatelji.
- Sprememba v količini in vzorcih ohranjanja stikov (npr. mladostnik, ki je sicer pogosto v stiku s prijatelji preko družbenih omrežij, ne kaže interesa za videoklice ali dopisovanje).
- Znižanje ali popolna odsotnost interesa za aktivnosti, ki so jih prej radi ali pogosto izvajali (npr. mladostnica, ki je prej ob skoraj vsakem trenutku poslušala glasbo, si je sama ne predvaja več, ugaša radio v hiši ali avtomobilu).
- Težave s spanjem – težave z uspavanjem, zburjanje, pogostejše spanje in dremanje čez dan.
- Spremembe apetita in vzorcev hranjenja, nenadno poseganje po točno določeni vrsti hrane, spremembe v telesni teži.
- Težave s spominom, razmišljanjem in osredotočanjem.
- Nenaden upad truda pri šolskih obveznostih in upad šolske uspešnosti.
- Večje spremembe videza ali higienskih navad.
- Povečanje tveganih vedenj, kot so pitje alkohola ali zloraba psihoaktivnih snovi.
- Razmišljanje o samopoškodovanju, samomoru.

Pri mladostnikih je večina zgoraj naštetih opažanj (ne vsa) lahko tudi popolnoma normalen del razvojne faze, zato nikakor ni že vsaka sprememba znak globlje stiske.

“ Težave se pojavijo takrat, ko so ti znaki in simptomi tako izraziti, da mladostnika ovirajo pri vsakodnevem delovanju. Ob večjih stiskah in težavah se brez zadržkov posvetujemo z izbranim pediatrom ali osebnim zdravnikom.

“



Pri prepoznavanju nekaterih pomembnih sprememb ter pristopov k situaciji so nam lahko v pomoč tudi smernice za psihološko prvo pomoč na naslednjih področjih:



Panični napad



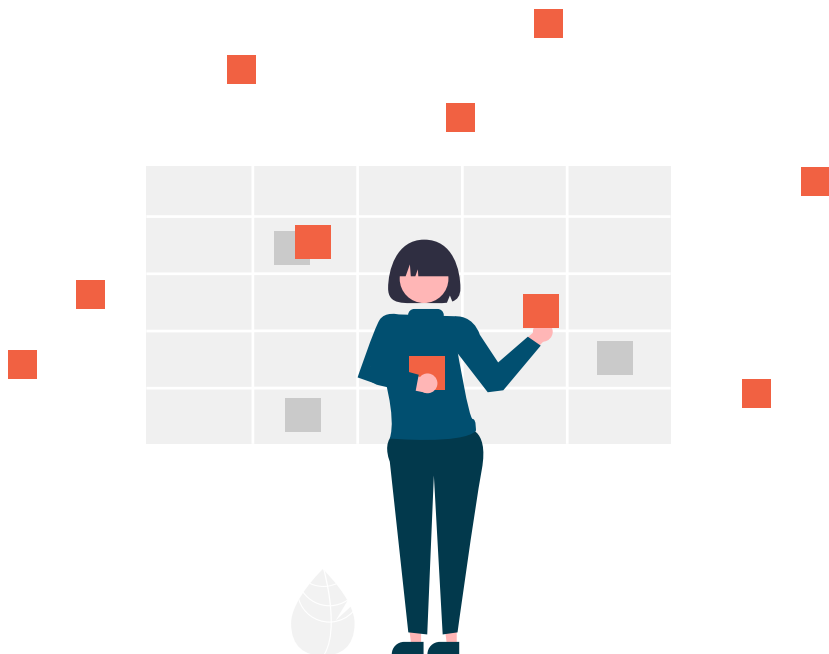
Odzivanje v času krizne situacije in načini njenega obvladovanja



Depresija



Samomorilno vedenje



4

POMAGAJMO PRI OBLIKOVANJU URNIKA IN PODAJMO IDEJE ZA AKTIVNOSTI

V urnik vključimo tudi hišna opravila in pripravo obrokov. Pri tem upoštevajmo količino časa, ki ga mora mladostnik nameniti drugim aktivnostim (npr. šoli), njegove spretnosti, lahko tudi želje. V večjih družinah poskrbimo za pravično razporeditev opravil med brate in sestre (ter starše) ter, če je možno, poskrbimo, da pride pri posameznem opravilu vsakič drug na vrsto. Pomagamo si lahko s tabelami opravil, ki so izobešene na vidnem mestu v skupnih prostorih.

Lahko jih spodbudimo, da si opravila zapišejo v obliki seznama in jih ob zaključku obkljukajo.

5 NAČRTUJMO SKUPNI DRUŽINSKI ČAS

Če je možno, vsaj enkrat dnevno obedujmo skupaj za mizo, pri tem izklopimo ali odstranimo moteče faktorje, kot so televizija, radio, računalnik in telefon. To je priložnost, da se povežemo, pogovorimo o novostih tistega dne, načrtujemo, kaj bomo delali zvečer ali tisti vikend, mladostnikom pa damo tudi priložnost, da izrazijo svoje pomisleke ali skrbi, lahko se pohvalijo, da so se naučili nekaj novega na spletnem tečaju ...

V teh skupnih trenutkih jih spodbudimo, da nam povejo, kakšen je bil njihov dan, poročajo pa nam tudi o morebitnih zapletih pri šolskih obveznostih ali drugih težavah.

“ *Ne pozabimo vključiti časa stran od zaslonov. Koristno je, da celotna družina vsake toliko uvede »zaslonski post« in za cel dan ali vsaj del dneva popolnoma umakne tehnologijo. V tem času se lahko tudi odpravimo na izlet, se družimo ob družabnih igrah ...*

Pomembno je, da smo v čas stran od zaslonov vključeni tudi sami, s tem dajemo mladostniku zgled, sploh pa to koristi tudi nam. **Pri tem so nam lahko v pomoč spodaj opisane vsebine s QR kodo.**

Mladostnike spodbujajmo, da sami predlagajo nove aktivnosti in oblikujejo skupne dogodke. Lahko načrtujejo izlet, pripravijo nekaj aktivnosti za igro na prostem, izberejo film za filmski večer, izberejo jedi za kulinarčni večer ...



Oblikovanje družinskih načrtov uporabe zaslonov



Smernice uporabe zaslonov za otroke posameznih starostnih skupin



6 OBLIKUJMO JASNE MEJE

Mladostnik potrebuje jasne meje, znotraj katerih se bo počutil varnega. Nič nenavadnega ni, da bo meje poskušal premikati ali preoblikovati. To je večinoma le izziv za starša, koliko dolgo bo vztrajal.

Meje glede uporabe tehnologije, prostočasnih dejavnosti ali druženja s prijatelji ipd. lahko postavljamo tudi s kompromisi, vendar moramo biti mi tisti, ki določimo končen dogovor.



7 ODKRITO SE POGOVORIMO O IZGUBAH

Mnogo mladostnikov se je tekom epidemije soočilo z izgubo bližnje osebe, člana družine ali prijatelja. Pomembno je, da jim v času žalovanja nudimo oporo in varno okolje. Nekaterim lahko ustreza bolj neposreden pogovor in vključenost v aktivnosti v povezavi s procesom žalovanja, drugi potrebujejo več časa in prostora, da izrazijo svoja čustva.

“ *Pri naslavljanju izgub bodimo pozorni na starost in potrebe mladostnikov ter imejmo v mislih, da je žalovanje popolnoma edinstven proces, ki se med posamezniki izjemno razlikuje.* ”

Pri tem bodimo pozorni na možne strahove, ki se lahko pojavijo, saj ni nenavadno, da se začnejo spraševati tudi o lastni umrljivosti. Dobro je, da smo na ta pogovor pripravljeni in smo jim na voljo za vsa vprašanja. Pogosto se pojavijo tudi občutki sramu ali krivde, zato je pomembno, da jih hitro prepoznamo in mladostnika pomirimo. Lahko se na primer počutijo krive, ker niso vedno upoštevali ukrepov vzdrževanja razdalje in jih to sedaj obremenjuje.

Poskušajmo biti iskreni glede lastnega počutja in morebitne bolečine ne skrivajmo.

Nekaj dodatnih usmeritev je na voljo na spodnji QR povezavi, kjer so navedeni tudi viri strokovne pomoči v primeru težjih stisk.



Podpora ob izgubah v času pandemije





8 NE POZABIMO NA LASTNO POČUTJE

Večkrat si poskušajmo vzeti nekaj trenutkov, da sproščeno zadihamo (lahko s pomočjo tehnik sproščanja), med delom si privoščimo aktivne odmore, v vsakdan pa poskusimo vključiti vsaj nekaj telesne aktivnosti. V pomoč nam bosta tudi naspanost in uravnotežena prehrana.



“ *Mladostniku bomo v največjo oporo in pomoč, če se bomo tudi sami počutili dobro in opolnomočeno.* ”

Ohranimo stike z družino in prijatelji, se večkrat odkrito in sproščeno pogovorimo ter prosimo za pomoč, če jo potrebujemo. V primeru težjih stisk ali vprašanj se brez zadržkov obrnimo po pomoč strokovnjakov.

AVTORICE:

Maja Klančič,
Helena Jeriček Klanšček,
Saška Roškar,
Alenka Tančič Grum,
Maja Roškar

Ljubljana, 2021



MIRA
NACIONALNI PROGRAM DUŠEVNEGA ZDRAVJA

NIJZ Nacionalni inštitut
za javno zdravje



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE