

MLADI, KAKO STE?

Preporuke za jačanje podrške mentalnom zdravlju mladih
na području Osječko-baranjske županije



mladi,

kako ste?



PRON Centar za
socijalno podučavanje



PROJEKT „MLADI, KAKO STE?“

gen

Preporuke za jačanje podrške mentalnom zdravlju mladih na području Osječko-baranjske županije

Izdavač:

PRONI Centar za socijalno podučavanje
Kralja Zvonimira 15
31000 Osijek
Telefon: +385 31 207 428
E-mail: osijek@proni.hr

Za izdavača: Sanja Vuković, izvršna direktorica

UREDNIŠTVO: Mirjana Jozanović, Maja Knežević

VOLONTERI: Dora Vuković, Stjepan Benkus, Lena Štanfel, Deni Steinbruckner

LEKTURA: Ivona Martić

Osijek, lipanj 2024.

Ova publikacija izrađena je u sklopu projekta „Mladi, kako ste?“, koji se provodio u okviru programa „Erasmus+ Ključna aktivnost 154: Aktivnosti sudjelovanja mladih“, a sufinancirala ga je Europska unija.



Financirano sredstvima Europske unije. Iznesena mišljenja i stavovi odražavaju isključivo stav autora i ne moraju se podudarati sa stavovima Europske unije i Agencije za mobilnost i programe EU.

Ni Europska unija ni Agencija za mobilnost i programe EU ne mogu se smatrati odgovornima za njih.



PRONI Centar za socijalno podučavanje

PREDGOVOR:

1. MLADI, KAKO STE? – POTREBA DA SE RAZGOVARA O MENTALNOM ZDRAVLJU MLADIH

2. ŠTO SU MLADI REKLI?

- ISTRAŽIVANJE „MLADI, KAKO STE?“
- GLAS MLADIH - JAVNA DOGAĐANJA U OSJEČKO-BARANJSKOJ ŽUPANIJI - IZAZOVI I RJEŠENJA

- *NEDOVOLJNO STRUČNJAKA ZA PODRŠKU MENTALNOM ZDRAVLJU MLADIH*
- *NEPOVJERENJE MLADIH U INSTITUCIJE I STRUČNE SLUŽBE*
- *NERAZUMIJEVANJE PROBLEMA S KOJIMA SE MLADI DANAS SUOČAVAJU*
- *MANJAK KVALITETNIH SADRŽAJA ZA MLADE*
- *LOŠA SLIKA O SEBI*
- *ANKSIOZNOST*
- *DUGOTRAJNA IZLOŽENOST STRESU*
- *DUGOTRAJNA IZLOŽENOST STRESU, PRITISAK OKOLINE (RODITELJA, ŠKOLE, VRŠNJAKA, DRUŠTVENIH MREŽA...) I STRAH OD NEUSPJEHA*
- *NEDOSTATAK SOCIJALNIH VJEŠTINA*
- *NEKVALITETNO PROVOĐENJE SLOBODNOG VREMENA*
- *MANJAK FIZIČKIH AKTIVNOSTI*
- *PREKOMJERNO KORIŠTENJE DIGITALNIH TEHNOLOGIJA*
- *NEMOTIVACIJA, INERTNOST, APATIJA*
- *LOŠI OBITELJSKI ODNOSI I NEADEKVATAN OBITELJSKI ODGOJ*
- *NEPOVOLJNA FINACIJSKA SITUACIJA*
- *VRŠNJAČKO NASILJE*
- *NASILJE U VEZAMA*
- *OVISNOSTI*
 - *DUHANSKI PROIZVODI*
 - *ALKOHOL*
 - *DROGA*
 - *KOCKA*
 - *DIGITALNE TEHNOLOGIJE*

3. UMJESTO ZAKLJUČKA



Preporuke za jačanje podrške mentalnom zdravlju mladih na području Osječko-baranjske županije nastale su kao rezultat projekta „Mladi, kako ste?“. Pokušali smo odgovoriti na potrebe mladih da se intenzivnije razgovara o mentalnom zdravlju i podršci koja im je potrebna u izazovima s kojima se susreću.

Preporuke se temelje se na istraživanju koje je provedeno u okviru projekta te na iskustvu osobnog rada s mladima kroz javna događanja/rasprave s mladima i donositeljima odluka u šest lokalnih sredina OBZ-a.

Preporuke su opisne, ali ponajviše imaju cilj ponuditi praktične smjernice za sve one koji rade s mladima.

Zaključci, konkretni prijedlozi i preporuke, potkrijepljene stavovima mladih iz istraživanja te primjerima dobre prakse i praktičnim savjetima, bit će korisni svima, a ponajprije:

- predstavnicima udruga za kreiranje novih projekata, aktivnosti i usluga
- predstavnicima institucija koji u svom djelokrugu rade s mladima i susreću se s nedovoljno informacija aktualnih problema mladih; posebice nastavnim i stručnom osoblju obrazovnih institucija koji obrazuju i učenike s poteškoćama u funkcioniranju
- predstavnicima zdravstvenih disciplina kako bi dodatnim informacijama o potrebama mladih u području mentalnog zdravlja unaprijedili svoj rad s njima
- svim pomagačkim zanimanjima kako bi povećali kompetencije za prepoznavanje poteškoća s kojima se susreću mladi
- predstavnicima partnerske organizacije – Osječko-baranjskoj županiji kojoj će te informacije i dokument pomoći u oblikovanju predstojećih politika, posebice onih koji se odnose na mlade (trenutno je u procesu izrada „Program za mlade Osječko-baranjske županije“).

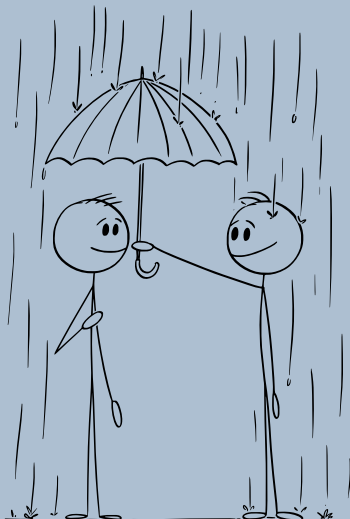
Vjerujemo da, s obzirom na aktualnost problematike mentalnog zdravlja mladih, ove preporuke mogu doprinijeti i tvorcima obrazovnih i zdravstvenih politika na lokalnoj, ali i široj razini.

U izradi preporuka surađivali su i mladi i donositelji odluka, a dio njih bili su i stručnjaci iz područja mentalnog zdravlja – psiholozi u obrazovnim institucijama, socijalni radnici, psihoterapeuti...

Naglasili bismo da je iznimno važno što su stavovi, potrebe i prijedlozi mladih iz manjih mjesta naše županije također uvršteni u ovaj dokument budući da se, kao i većina njihovih vršnjaka, susreću s istim izazovima, ali imaju puno manje usluga u zajednici kojima mogu dobiti podršku.

I na kraju, poruka svim donositeljima odluka:

„Iznimno je važno osigurati resurse kojima se može pružiti podrška mladima koji se susreću s raznim izazovima. Na taj će se način ne samo doprinijeti njihovu osobnom razvoju kako bi ostvarili svoj potencijal nego i očuvanju mentalnog zdravlja. Isto tako omogućit će im zaštitu od negativnih posljedica, a posebice onima koji su prepušteni sami sebi u situacijama pojačanog stresa, tjeskobe i depresije.“





1. MLADI, KAKO STE?

POTREBA DA SE RAZGOVARA O MENTALNOM ZDRAVLJU MLADIH

Mentalne poteškoće i poremećaji kod mladih zbog čestog početka u mlađoj odrasloj dobi, sve veće učestalosti i kroničnog tijeka jedan su od prioritarnih javnozdravstvenih problema u svijetu, Europi, pa i u Hrvatskoj. Različitost i intenzitet poteškoća s kojima se susreću mladi u intenzivnom razdoblju obrazovanja, traženja zaposlenja i razvoja profesionalne karijere znatno narušavaju kvalitetu života – ne samo njihovu nego i neposredne okoline te imaju značajnu ulogu u korištenju zdravstvenog sustava.

Pored uobičajenih psiholoških poteškoća s kojima se mladi suočavaju (od nemogućnosti koncentriranja, negativne/nerealne slike o sebi, uznemirenosti, emocionalne preosjetljivosti, izbjegavanja neugodnih osjećaja, anksioznosti u socijalnim situacijama, straha od neuspjeha, prevelikog pritiska izvrsnosti do nemogućnosti nošenja sa stresom, depresije, poremećaja prehrane, ovisnosti, trauma uslijed fizičkog/psihičkog zlostavljanja i u konačnici pokušaja, odnosno izvršenja suicida), tijekom posljednje tri godine pandemije bolesti COVID-19 (i postpandemijskog vremena) primjetno je povećan osjećaj neizvjesnosti, straha, zabrinutosti, beznada itd. Sve je to, u kombinaciji s već navedenim ozbiljnim stanjem, dovelo do vidljivog i znatnog povećanja poremećaja mentalnog zdravlja kod mladih.

I na području Osječko-baranjske županije za vrijeme pandemijskog razdoblja uočeno je pogoršanje psihološke kvalitete života mladih, a pokazatelji su neredovito spavanje, promjene prehrambenih navika, manje sportskih aktivnosti, složeni i narušeni obiteljski odnosi, manjak kontakata s prijateljima i širom obitelji, nedostatak mogućnosti i mjesta za druženje, izostanak prikladne podrške stručnjaka iz područja mentalnog zdravlja, izostanak socijalnih usluga i ostalih odgojno-pedagoških intervencija.

Praksa je pokazala sukladno tomu povećanje distribucije psihoaktivnih tvari (posebice preko interneta), znatno je porastao broj slučajeva pregleda kod adolescentnih psihijatara, agresije, samoozljeđivanja, različitih oblika pokušaja i izvršenja suicida, ovisničkih ponašanja (marihuana, *ecstasy*, *speed*), dok su pušenje i alkohol zastupljeni u uobičajenoj mjeri. Opaža se i porast trenda potrošnje energetskih pića.

*Statistički podaci Zavoda za dječju i adolescentnu psihijatriju Kliničkog bolničkog centra Osijek u razdoblju od 2020. do 2022. godine prikazuju znatan porast ukupnog broja bolničko zbrinutih pacijenta na Zavodu. Pritom je najčešća dijagnoza pri prijemu na Zavod bila poremećaj u ponašanju ili pokušaji suicida, odnosno samoozljeđivanje i smetnje u ponašanju i emocijama, kao i poremećaji ishrane (najčešće anoreksija). **

(* Katarina Dodig-Čurković, Izvješće Odbora za ravnopravnost spolova Hrvatskog sabora, srpanj 2022.).



Kvaliteta mentalnog zdravlja, pored osobnih, ovisi i o zaštitnim čimbenicima u okolini. Stoga je važno da okolina, ponajviše sustav, kroz donositelje odluka što je više moguće umanjiti djelovanje postojećih rizičnih čimbenika te razvija sigurno okruženje kroz zaštitne mehanizme – prevenciju, podršku itd. za rast i razvoj mladih te očuvanje njihova mentalnog zdravlja.

Iz tog razloga briga za mentalno zdravlje mladih postaje prioritet u cijelome svijetu i prioritetno područje djelovanja u svim područjima društvenog života, a tako i u Republici Hrvatskoj. Politike, programi i aktivnosti zaštite njihova mentalnog zdravlja te „Nacionalna strategija zaštite mentalnog zdravlja mladih” koja je u izradi temelje se ne samo na načelima solidarnosti, dostupnosti, učinkovitosti, visokoj kakvoći tretmana nego i na potrebi osnaživanja građana za aktivno sudjelovanje u planiranju i provedbi aktivnosti na području zdravlja. Usluge se preusmjeravaju s razine velikih institucija na usluge koje se mogu pružiti u lokalnoj zajednici („Nacrt strategije zaštite mentalnog zdravlja”, 2022).

Mentalno zdravlje mladih ne treba prepustiti samo zdravstvenom sustavu, nego sve građane treba poticati na aktivno sudjelovanje – od pojedinca preko određenih skupina sa zajedničkim interesima do cijele zajednice – u planiranju i provedbi aktivnosti na području zaštite mentalnog zdravlja.

Posebice je to nužno u manjim/ruralnim sredinama gdje je manje psihosocijalnih intervencija, a i ako se provode, nisu dovoljno prepoznate i uočljive.

Nužno je stoga pokrenuti i međusektorski te interdisciplinarno raditi na stvaranju okvira koji će omogućiti razvoj kvalitetnih rješenja kako bi se mladima omogućilo pružanje prikladne pomoći. Kako bi se odluke, programi, provedbeni akti te posebno mjere politika za mlade oblikovale tako da na optimalan način rješavaju probleme posebne za te društvene podskupine, važno je prethodno prepoznati, analizirati i interpretirati njihove potrebe i problem, a to smo napravili upravo ovim projektom.

Projekt „Mladi, kako ste?” provodio je PRONI Centar za socijalno podučavanje iz Osijeka u partnerstvu s Osječko-baranjskom županijom u razdoblju od lipnja 2023. do lipnja 2024. godine. Cilj mu je bio podizanje razine svijesti o potrebama i poteškoćama s kojima se susreću mladi Osječko-baranjske županije u području mentalnog zdravlja te osnaživanje mladih da u dijalogu s donositeljima odluka u svojoj lokalnoj zajednici oblikuju preporuke za jačanje podrške mentalnom zdravlju mladih.



2. ŠTO SU MLADI REKLI?



Istraživanjem i javnim događanjima/raspravama u šest lokalnih zajednica Osječko-baranjske županije pitali smo mlade o poteškoćama s kojima se suočavaju u području mentalnog zdravlja te o vrsti podrške koja im je potrebna.

Na sljedećim se stranicama nalaze konkretni prijedlozi/preporuke mladih.



Istraživanje „Mladi, kako ste?“

mladi,
kako ste?

Istraživanje „Mladi, kako ste?“ o potrebama i poteškoćama s kojima se mladi Osječko-baranjske županije susreću u području mentalnog zdravlja, provedeno je putem upitnika u internetskom obliku tijekom srpnja, kolovoza i rujna 2023. godine.

Cilj je istraživanja bio uključiti sve mlade (između 15 i 30 godina) iz svih dijelova Osječko-baranjske županije te doznati koje su to poteškoće u području mentalnog zdravlja s kojima se susreću i koja im je vrsta podrške potrebna.

Uključeno je 1213 mladih, a rezultati su istraživanja relevantan pregled potreba i stavova mladih iz naše županije, javno su dostupni te mogu poslužiti kao aktualan izvor za planiranje budućih aktivnosti u području mentalnog zdravlja.



ŠTO NAJPRIJE TREBA UČINITI KAKO BI USLUGE PSIHOLOŠKE PODRŠKE BILE PRISTUPAČNIJE MLADIMA?



PREPORUKE MLADIH

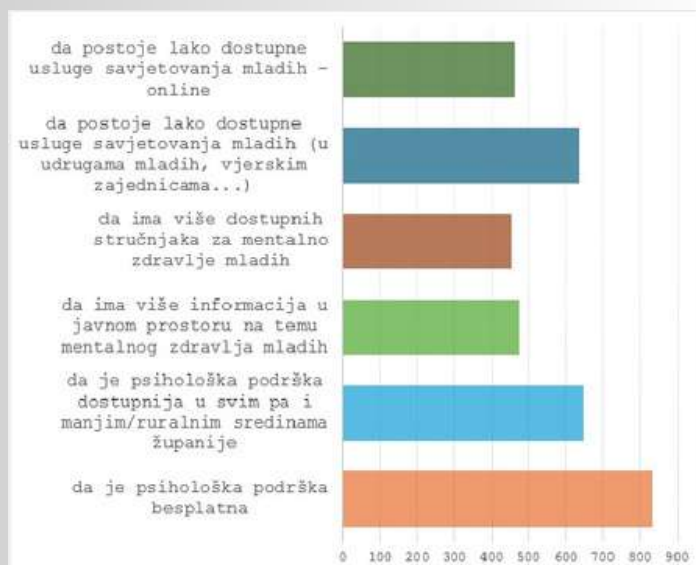
Najviše ispitanika, njih 72,4 % (833), istaknulo je potrebu da psihološka podrška bude besplatna.

Nadalje, 56,4 % (649) mladih osoba reklo je da bi ta podrška trebala biti dostupnija u manjim i ruralnim sredinama.

41,2 % (474) ispitanika izrazilo je želju za više informacija o mentalnom zdravlju mladih u javnom prostoru, dok je 39,4 % (453) osoba smatralo da bi trebalo biti više stručnjaka za mentalno zdravlje mladih.

Znatan broj, njih 55,3 % (637), naglasio je važnost lako dostupnih usluga savjetovanja za mlade u različitim zajednicama, poput udruga ili vjerskih organizacija.

I na kraju, 40 % (461) ispitanik izrazio je podršku ideji lako dostupnih *online* usluga savjetovanja za mlade.





OSTALI PRIJEDLOZI MLADIH:

- Uvođenje predmeta o mentalnom zdravlju (ili nešto slično) u osnovnim i srednjim školama kako bi se mlada populacija educirala o važnosti brige o mentalnom zdravlju.
- Stvaranje više molitvenih zajednica koje bi pružale podršku mladima u kriznim situacijama i poticali dijalog o mentalnom zdravlju unutar vjerskih zajednica.
- Organiziranje radionica i aktivnosti unutar škola, fakulteta ili radnih mjesta koje bi promicale svijest o mentalnom zdravlju, pružale vještine za suočavanje sa stresom i poticale otvoren razgovor o mentalnom zdravlju.
- Unaprjeđenje sustava procjene mentalnog zdravlja mladih kako bi se osiguralo bolje prepoznavanje i pravovremeno interveniranje u slučajevima koji prikazuju postojanje mentalnih poteškoća.
- Povećanje kapaciteta studija psihologije kako bi se upisivao veći broj studenata čime bi se osiguralo više stručnjaka za mentalno zdravlje u društvu.
- Reformiranje postojeće usluge podrške mentalnom zdravlju mladih kako bi se promovirali pozitivni aspekti života te potaknulo na osnaživanje pojedinca.
- Kontinuirani rad na podizanju svijesti u društvu kako bi se podržali pojedinci koji traže pomoć te osiguralo manje osuđivanja i stigme zbog odlaska psihijatru ili psihologu.

PRIJEDLOZI MLADIH ZA UNAPRJEĐENJE NJIHOVA MENTALNOG ZDRAVLJA:



PREPORUKE MLADIH

- Mladi izražavaju veliku potrebu za psihološkom podrškom i savjetovanjem. Velik broj ispitanika ističe da bi im odlazak psihologu ili drugoj stručnoj osobi za mentalno zdravlje bio koristan. Ističu važnost pristupačnosti i usluga mentalnog zdravlja koje su besplatne.
- Prepoznaju negativne utjecaje pretjeranog korištenja mobilnih uređaja na njihovo mentalno zdravlje te smatraju da bi smanjena uporaba mogla pozitivno utjecati na njihovu dobrobit.
- Većina mladih sportske aktivnosti, fizičku rekreaciju, šetnje u prirodi te druženje s prijateljima smatra ključnim faktorima za unaprjeđenje mentalnog zdravlja. To ukazuje na prepoznavanje veze između tjelesnog i mentalnog blagostanja te važnost socijalne podrške i interakcije u prevenciji i liječenju mentalnih problema.
- Bilo da je riječ o prijatelju, partneru ili stručnjaku, mladi ističu važnost iskrene komunikacije koja predstavlja važan način suočavanja s mentalnim izazovima. Osjećaj povezanosti i podrške okoline ključan je za očuvanje mentalnog zdravlja.
- Isto tako ističu potrebu za smanjenjem stresa, posebno onog vezanog za školu, fakultet ili posao. Izražavaju želju za boljim vještinama upravljanja slobodnim vremenom što ukazuje na potrebu za ravnotežom između obveza i relaksacije.
- Spavanje, slušanje glazbe, pisanje dnevnika, molitva, čitanje, *yoga* i meditacija, tečajevi upravljanja emocijama, proučavanje literature koja se odnosi na mentalno zdravlje, stjecanje samopouzdanja i hrabrosti za promjenu i sigurnost u sebe, samo su neki od istaknutih odgovora koje su mladi naveli kao mogućnosti poboljšanja mentalnog zdravlja.
- Nekolicina je mladih istaknula da bi im prekid ovisnosti bio koristan, a to ukazuje na prepoznavanje vlastitih problema s ovisnošću što je ključan korak prema pozitivnoj promjeni i poboljšanju mentalnog zdravlja. Kada mladi prepoznaju svoje ovisnosti kao izazov za njihovo mentalno zdravlje, to može biti prvi korak prema traženju pomoći i podrške u prevladavanju problema.
- Rezultati istraživanja naglašavaju važnost integriranog pristupa prema unaprjeđenju mentalnog zdravlja mladih uključujući jednostavniji pristup uslugama psihosavjetovanja ili pomoći stručnjaka, promjene životnih navika, podršku u društvenim i fizičkim aktivnostima te bolje upravljanje stresom i vremenom.



**PREPORUKE
MLADIH**

- Važno je podizati svijest o problemima mentalnog zdravlja kako bi se smanjila stigma i potaknulo otvoreno razgovaranje o tim temama.
- Omogućiti veću dostupnost psihologa, psihijataru, psihoterapeuta i drugih stručnjaka za mentalno zdravlje. Ti stručnjaci trebaju biti jednako dostupni kao i liječnici opće prakse.
- Također je važno osigurati prikladnu financijsku potporu za pružanje tih usluga kao i potrebu da usluge budu besplatne posebno za djecu i mlade.
- Važna je ažurnost u pružanju pomoći i podrške jer je mentalno zdravlje podjednako važno kao i fizičko te može imati kobne posljedice za one kojima se pomoć ne pruži na vrijeme.
- Mladi žele više mogućnosti otvorenog razgovora o poteškoćama s mentalnim zdravljem kako bi se smanjio strah od traženja pomoći i osjećaja stigmatizacije. Pozivaju na pružanje empatije i podrške te promicanje otvorenosti razgovora o mentalnom zdravlju.
- Psihološka pomoć i podrška trebaju se integrirati u školski sustav kao obavezni dio, a ne samo kao reakcija na postojeće probleme.
- Mladi ističu potrebu za povećanjem broja stručnjaka koji pružaju psihološku pomoć, ali i za osiguranjem da ti stručnjaci budu educirani o suvremenim problemima s kojima se mladi susreću. Suvremeni se način života uvelike promijenio, a dio struke svoj rad temelji na saznanjima unazad 50 godina. Posljedica je toga da se mladi osjećaju neshvaćeno i nemaju povjerenja u stručnjake koji su često podložni kritikama upravo zbog toga što su pojedinci istaknuli negativna iskustva.
- Ističe se važnost preventivnih mjera u osnovnim školama kako bi se na vrijeme identificirali i adresirali potencijalni problemi u mentalnom zdravlju. Mladi naglašavaju važnost široke edukacije o mentalnom zdravlju uključujući učenike, studente, profesore, roditelje i drugo osoblje u školama i na fakultetima. Na taj bi način svi bili opremljeni za prepoznavanje i podršku u mentalnom zdravlju.
- Također, postoje i oni koji ukazuju na preveliki akademski pritisak i brigu o ocjenama. Žele da se zdravlje stavi ispred akademskog uspjeha te ističu potrebu za smanjivanjem školskih, odnosno akademskih obveza te pružanjem mogućnosti mladima da imaju više slobodnog vremena za obavljanje aktivnosti koje su njima važne kao što su sportske aktivnosti, druženja, zabavne aktivnosti, edukacije i radionice o različitim temama i sl.
- Posebno je važno utjecati na smanjivanje *trenda* samodijagnosticiranja. Umjesto toga, potrebno je educirati mlade o važnosti stručne procjene te ih potaknuti da potraže pomoć stručnjaka za mentalno zdravlje kako bi dobili odgovarajuću podršku.



GLAS MLADIH

Javna događanja na području Osječko-baranjske županije

Od listopada 2023. do ožujka 2024. godine održano je šest javnih događanja u šest gradova Osječko-baranjske županije te završna konferencija u Osijeku.

U Osijeku, Valpovu, Donjem Miholjcu, Belom Manastiru, Našicama i Đakovu okupili smo mlade i donositelje odluka (predstavnik institucija, udruga, organizacija mladih i za mlade) te uz pomoć stručnjaka (psihologa, psihoterapeuta, socijalnih radnika...) predstavili temu mentalnog zdravlja mladih i važnost dijaloga kako bi se poteškoće i izazovi s kojima se mladi susreću prepoznale i imenovale.

Ukupno je sudjelovalo 179 mladih i 76 donositelja odluka.

U svakoj lokalnoj zajednici sudjelovali su mladi iz gradskih središta, ali i iz manjih i ruralnih mjesta. Bilo je važno čuti svaki glas, otvoreno razgovarati o onome što je njima važno općenito, ali i istaknuti specifične izazove njihovih lokalnih zajednica.

Rješenja i prijedlozi koje su mladi ponudili, kako bi potaknuli rješavanje problema s kojima se suočavaju, bili su dijelom općeniti, a dijelom vrlo konkretni. Tiču se sustava u kojima žive i djeluju, ali i njih te kruga njihovih najbližih, obitelji, prijatelja, susjeda...

U dijalogu s donositeljima odluka, mladi su samostalno, iz osobnog iskustva i na temelju vlastitih potreba, ali i potreba mladih u svom okruženju, kreirali preporuke koje mogu rezultirati pozitivnim promjenama i većom podrškom mladima u području mentalnog zdravlja.

Ono što im je zajedničko jest to da proizlaze iz osobnih iskustava te da ih mladi vide kao moguću i provedivu promjenu koja će ostvariti određeni pozitivni utjecaj u njihovu okruženju.

I time utjecati na povećanje kvalitete života mladih ljudi u našoj zajednici.



1

NEDOVOLJNO STRUČNJAKA ZA PODRŠKU MENTALNOM ZDRAVLJU MLADIH



IZAZOVI:



RJEŠENJA:



- nedovoljno stručnjaka (psihologa) u školama i zajednici
- psiholozi se u školama nedovoljno bave izravnim radom s mladima (savjetovanjem, podrškom, izravnim razgovorom s učenicima, neformalnim aktivnostima...)
- psiholog u školi u prvom redu može identificirati učenika i djecu koja trebaju pomoć, ali psiholog u školi ne može biti terapeut – ne može liječiti dijete
- mladima iz manjih/ruralnih mjesta odlazak psihoterapeutu gotovo je nedostupan (udaljenost, nemogućnost plaćanja...)
- duge liste čekanja za psihološku pomoć kod stručnjaka za mentalno zdravlje
- iako je tema mentalnog zdravlja mladih svima važna, u školama/ fakultetima, pored redovitih aktivnosti, nema dovoljno vremena za rad na mentalnoj dobrobiti učenika/studenata
- u slučaju krizne situacije u školi još uvijek ne postoji brza procedura za stručnu pomoć učenicima

- jedinice regionalne i lokalne samouprave trebaju razvijati nove modele psihološke podrške mladima – osnivanje psiholoških savjetovališta u zajednici
- promovirati i ukazivati na važnost zapošljavanja psihologa u školama
- potrebna je deinstitucionalizacija psihološke podrške, usluge trebaju biti besplatne i lako dostupne
- više *online* usluga psihološke podrške – izravnog *online* razgovora
- organizacija neformalnih aktivnosti/druženja mladih i stručnjaka koja će pomoći boljem razumijevanju područja mentalnog zdravlja (psihologa, psihoterapeuta, psihijataru)
- više preventivnog i savjetodavnog rada s mladima – neformalnog razgovora o svim temama
- više mobilnih timova stručnjaka koji dolaze u zajednicu (i manja mjesta)
- ključna je prevencija jer je potrebno na vrijeme početi s edukacijama o mentalnom zdravlju i socijalnim vještinama u školi, ali i u zajednici
- mladima iz manjih mjesta omogućiti bolju prometnu povezanost – posebne javne linije, plaćeni putni troškovi – kako bi i oni imali pristup sadržajima za podršku njihovu mentalnom zdravlju
- sate razrednog odjela i izvannastavne aktivnosti treba više upotrebljavati za sadržaje podrške mentalnom zdravlju mladih, a pritom uključiti udruge koje se bave tim područjem te studente psihologije
- potrebno je raditi superviziju stručnih suradnika u školama kako bi se evaluirao njihov rad u području mentalnog zdravlja
- potrebna je bolja suradnja i povezivanje struke/ znanstvenika i onih koji se bave praktičnim radom
- trebaju se donijeti temeljni dokumenti na nacionalnoj razini npr. nacionalna strategija mentalnog zdravlja mladih koji bi imali veću snagu i mjere za konkretne aktivnosti i realizaciju preporuka
- napraviti *mapiranje* u svim zajednicama i promovirati usluge organizacija koje mogu pružati podršku mentalnom zdravlju mladih



IZAZOVI:

- mladi često nemaju povjerenja u institucije koje pružaju pomoć poboljšanju mentalnog zdravlja
- učenici ne vjeruju u potpunosti nastavnicima i zaposlenicima škole, stoga ne traže pomoć koja im je potrebna budući jer nailaze na neprepoznavanje i nerazumijevanje svojih problema
- stručnjaci u području mentalnog zdravlja nemaju prikladan i prilagođen pristup mladima
- nedovoljna zaštita privatnosti mladih koji traže pomoć
- neinformiranost mladih i onih koji rade s mladima o mogućnostima postojeće podrške u zajednici



RJEŠENJA:



- više preventivnih i edukativnih aktivnosti koje provode psiholozi kako bi se oblikovalo povjerenje mladih u tu struku
- organizacija neformalnih aktivnosti/ druženja sa stručnjacima koja će pomoći boljem razumijevanju područja mentalnog zdravlja (psihologa, psihoterapeuta, psihijataru)
- učenici i nastavnici trebaju provoditi više vremena zajedno izvan nastave, a ponekad uključiti i roditelje
- psiholozi trebaju prvo senzibilizirati, a zatim educirati druge nastavnike/ zaposlenike škole kako bi prepoznali probleme i pomogli učenicima
- nastavnicima treba kontinuirano pružati podršku u aktivnostima koje se odnose na mentalne dobrobiti mladih, a potrebno je uključiti i praktičnu psihologiju još od vrtićke dobi
- u školama/fakultetima izostaje rad na emocionalnoj kulturi
- koristiti sat razrednog odjela za aktivnosti koje će pomoći razvijanju empatije, kulture zajedništva i podrške mentalnom zdravlju mladih
- škole trebaju više potaknuti vanjske suradnike (npr. udruge) da provode različite preventivne i edukativne aktivnosti, grupe podrške i slično
- programi podrška učenicima trebaju biti dugoročniji



IZAZOVI:

- *poteškoće s mentalnim zdravljem još su uvijek tabu tema („to su bolesni ljudi“)*
- *mladi imaju strah od osude okoline te veliki strah od osude vršnjaka*
- *postoji snažna stigma ako si u nečemu „drugačiji“ koja proizlazi iz neinformiranosti i neznanja*
- *sve veća otuđenost među ljudima, sve manje bliskosti među mladima*
- *zbog dostupnosti neprovjerenih informacija, nedovoljno znanja i vještina kritičkog mišljenja raste problem samodijagnosticiranja i paušalnih dijagnoza mentalnih poteškoća mladih*
- *u obrazovnim se institucijama u prevelikoj mjeri traži i vrjednuje uspjeh, sve manje se ulaže u prijateljstvo, odgoj, a mladi nemaju dovoljno podrške u sazrijevanju i osobnom razvoju*



RJEŠENJA:



- **javnim kampanjama kontinuirano podizati svijesti o važnosti međusobne brige i podrške, a posebice među populacijom mladih**
- **obraćati se posebno općoj populaciji, a posebno rizičnoj skupini**
- **u većoj mjeri detektirati loše pojave u društvu, uzroke, posljedice te mogućnosti rješenja problema**
- **u javnom prostoru promovirati dobre uzore, a onemogućiti promociju loših vrijednosti**
- **u školama i na fakultetima omogućiti da odlazak stručnjaku bude „manje vidljiv“ te da se odvija na mjestima koja nude sigurnost**



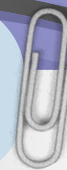


IZAZOVI:

- mladi su često neinformirani o tome što im se nudi
- zbog prevelikog broja informacija često im promaknu kvalitetne informacije, a na društvenim mrežama ne prepoznaju informaciju koja se odnosi na njih
- mladi iz ruralnih i manjih mjesta bore se s nedostatkom sadržaja za mlade, a loša povezanost s gradom onemogućuje im sudjelovanje u gradskim aktivnostima za mlade
- mladi su često apatični „ne da im se“, ne znaju, nemaju potrebnih vještina i nisu naučili sudjelovati u društvenom životu svoje zajednice
- mladi nisu dovoljno uključeni u donošenje odluka koje u zajednici, nemaju mogućnost izraziti svoje potrebe na način da ih donositelji odluka zaista čuju i uvažavaju njihove potrebe
- često se mlade pita samo „reda radi“ različitim predstavničkim tijelima koja nisu djelotvorna



RJEŠENJA:



- potrebno je razvijati nove privlačne modele rada s mladima
- institucije i udruge trebaju više surađivati te zajednički provoditi aktivnosti za mlade
- informirati i educirati mlade i one koji rade s mladima o svim mogućnostima koje im se nude u zajednici (mnogi ne znaju za sve mogućnosti)
- treba promišljeno razvijati pozive/natječaje i projekte u zajednici koji će imati veći utjecaj i više odgovarati na potrebe mladih





IZAZOVI:

- mladi nemaju dovoljno znanja i vještina kako bi razvili svijest o sebi i svojim potrebama
- nemaju vještine za snalaženje u kriznim situacijama
- mladi ne znaju osvijestiti potrebu o vremenu za sebe, ne znaju kako provoditi vrijeme individualno
- mladi se danas boje biti individualci, smatraju da će biti prihvaćeni ako budu dio neke grupe, odnosno ako se uklope
- puno je nezdravih obiteljskih odnosa u kojima se mlad čovjek ne može izgraditi u zrelu i zdravu osobu
- mladi imaju strah od razočarenja, neuspjeha, osude okoline, javnog nastupa itd.
- društvene mreže najviše oblikuju opće stavove mladih
- promovira se ideal savršenstva koji se provlači medijima
- tjelesni se odgoj ocjenjuje, a ne bi trebao jer je to samo odgoj, a na taj način nekim mladima utječe na samopouzdanje
- nedostaje vremena u školi kako bi se učenike prikladno pohvalilo



RJEŠENJA:



- više neformalnih edukacija u području osobnog razvoja i razvoja socijalnih vještina na kojima bi se učilo o tome kako upoznati sebe i izgraditi samopouzdanje, kako prestati težiti savršenstvu...
- više edukacija za razvoj kritičkog razmišljanja
- uvođenje školskog predmeta ili izvannastavnih aktivnosti koje će se odnositi na mentalno zdravlje i učenje kako biti autentičan, razviti otpornost, kako se opustiti i sl.
- redovite aktivnosti za mlade treba prilagoditi i onima koji se osjećaju drugačije





IZAZOVI:

- stres kod mladih najviše uzrokuju: **ŠKOLA, NEDOSTATAK SLOBODNOG VREMENA, VRŠNJAČKI PRITISAK i OBITELJ**
- mladi imaju strah od budućnosti (mediji to potiču svakodnevnim potenciranjem loših vijesti)
- u javnosti se previše promoviraju izvrsnost u ocjenama, karijera i materijalni uspjeh, stoga su mladi previše opterećeni upisom škole/fakulteta koji će im omogućiti dobro plaćen posao
- odrastanje u određenim obiteljima i loš odgoj doprinose anksioznosti kod mladih
- rijetko se spominje da su traume (prepoznate i neprepoznate) uzrok anksioznosti, neka su djeca preosjetljiva za današnji način života, a svima se pristupa na isti način



RJEŠENJA:



- onima koji imaju anksioznost pomažu empatija, podrška i razgovor s nekom bliskom ili stručnom osobom
- vrlo je korisno kvalitetno ispunjeno slobodno vrijeme, a isto je tako učinkovit pronalazak hobija ili aktivnosti
- pomažu tehnike opuštanja ili meditacija (kao jedan od korisnih alata), praćenje dnevnika anksioznosti kako bismo jasnije utvrdili koje su to situacije koje nam najviše uzrokuju anksioznost
- dodatno educirati nastavnike (posebice razrednike) o poteškoćama koje se vežu za mentalno zdravlje, a važno je i da prepoznaju ispitnu anksioznost – znaju prepoznati problem kako bi se počeo rješavati
- sat razrednika više koristiti za podršku mladima koji se nose s anksioznošću u školi



7

DUGOTRAJNA IZLOŽENOST STRESU, PRITISAK OKOLINE (RODITELJA, ŠKOLE, VRŠNJAKA, DRUŠTVENIH MREŽA...) I STRAH OD NEUSPJEHA



IZAZOVI:

- mladi danas imaju previše redovitih školskih obveza, a nedovoljno kvalitetnih izvannastavnih aktivnosti
- društvene mreže često pružaju dobar osjećaj i bijeg od stvarnosti, a onda dugotrajno korištenje rezultira još većim stresom
- društvene su mreže važan segment socijalnog života mladih, a pružaju im vrlo nerealnu sliku stvarnosti
- roditelji djeci stvaraju pritisak no često se dogodi da sami sebi stvaraju pritisak – žele biti kao i drugi
- pritisak također stvaraju i profesori, traži se odličan uspjeh, ali i što bolje ocjene
- profesori često „patroniziraju” učenicima iz dobre namjere i nesvjesno stvaraju pritisak
- roditelji imaju prevelika očekivanja od djece, uspoređuju ih sa sobom te žele „ispravljati svoje pogreške”
- matura i upis željenog fakulteta veliki su stres za srednjoškolce, a promovira se i važnost upisa željenog fakulteta kao preduvjet za životni uspjeh



RJEŠENJA:



- više praktične nastave i izvannastavnih aktivnosti, „spontanog” učenja
- mlade treba učiti empatiji, zajedništvu, prijateljstvu
- izvannastavne aktivnosti prilagoditi svim učenicima, posebno učenicima putnicima
- više predavanja/edukacije o toleranciji, prihvaćanju različitosti, razvoju empatije i kritičkog promišljanja u okviru nastave
- educirati mlade o strahu, isto tako roditelje i djecu o načinima suočavanja sa strahovima
- govoriti mladima o važnosti duhovnosti
- formirati vršnjačke grupe podrške, ali ne samo u školama nego zajednici općenito (npr. udrugama)
- uključiti mlade u aktivnosti u zajednici, posebice humanitarne i volonterske kako bi se upoznali sa stvarnim načinom života te s drugim ljudima koji imaju posebne potrebe
- učenike i studente treba educirati o organizaciji vremena
- razvijati empatiju kod profesora – educirati i osvijestiti profesore o problemu pritiska koji učenici osjećaju, a profesori se u školama trebaju više angažirati te razgovarati s učenicima o mentalnim poteškoćama mladih
- više raditi s roditeljima – educirati ih o očekivanjima, uspjehu te prepoznavanju poteškoća kod mladih
- povezivati mlade, roditelje i nastavnike neformalnim aktivnostima
- raditi kampanje s *influencerima* kako bi se prikazalo da internet nije stvaran život, da ima puno obmana i laži te nerealnih uspjeha
- u školama treba više obveznih odgojnih aktivnosti, ali da to ne ovisi o dobroj volji profesora
- anonimne ankete s učenicima/studentima o tome kako se osjećaju u školi ili na fakultetu
- ponuditi više vježbi/aktivnosti za opuštanje u školama
- koristiti metodu vršnjačkog prenošenja iskustava, a na taj će način mladi shvatiti da nisu usamljeni u svojim nedoumicama





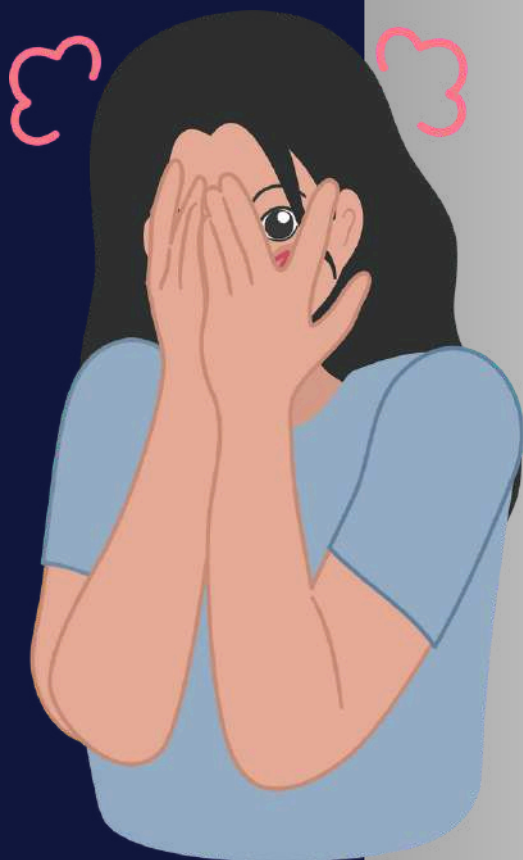
IZAZOVI:

- mladima danas nedostaju socijalne vještine – naglasak je na stjecanju znanja, a vještine se „kupe usput“
- nedovoljno mladih posjeduje vještine koje su potrebne za kvalitetan život – poduzetnost, proaktivnost, komunikacijske vještine, vještine rješavanja problema i rada s drugim ljudima
- mladi ne znaju kako kvalitetno provoditi slobodno vrijeme



RJEŠENJA:

- organizirati više aktivnosti na temu učenja socijalnih vještina (u školi, na fakultetu, u udrugama...)
- omogućiti lakše djelovanje udruga u institucijama koje će se baviti ili se bave neformalnim obrazovanjem (potpisivanjem ugovora o suradnji, financiranjem dugoročnih programa/projekata...)
- jedinice lokalne samouprave trebaju pružiti više mogućnosti, primjerice financijskim sredstvima kojima bi potaknuli mlade da sami organiziraju i provode aktivnosti u zajednici





IZAZOVI:

- mladi ne posjeduju vještine kojima bi omogućili dobru organizaciju svog vremena
- nedostaje im volja da se sami pokrenu
- mladi su često preopterećeni redovitim obvezama, stoga nemaju dovoljno energije za kvalitetnije provođenje slobodnog vremena, a tada pribjegavaju jeftinoj zabavi – internetu
- mladi su sve manje motivirani za bavljenje rekreativnim sportom ili aktivnostima na otvorenom
- pojedini sportski tereni i dvorane, posebice teretane, nedostupne su svima koji se žele baviti tim aktivnostima (naplata, visoke cijene)



RJEŠENJA:



- aktivnosti u koje se mladi mogu uključiti treba predstaviti na njima prilagođen način
- redovito predstavljati aktivnosti koje se nude u školama svim učenicima
- potrebno je educirati mlade o planiranju vremena i o tome kako kvalitetno ispuniti slobodno vrijeme
- potaknuti mlade da samostalno organiziraju neke aktivnosti, osigurati prostor u kojem se mladi mogu okupljati
- u školi, na fakultetu oblikovati više aktivnosti neformalnog druženja
- mlade uključiti u međugeneracijsko prenošenje znanja, npr. mogu učiti starije o korištenju digitalnih tehnologija, a to bi bilo korisno u razvijanju empatije
- više aktivnosti u zajednicama koje odgovaraju interesima mladih, a posebice u ruralnim mjestima – KUD-ova, teretana, glazbenih škola
- više rada s mladima na ulici (potrebno je provesti kampanju o tome i podizati svijest)
- treba omogućiti besplatne javne prostore na kojima će se okupljati mladi
- aktivnosti za mlade trebaju biti besplatne
- više besplatnih sportskih aktivnosti, posebice „rijetkih” sportova i teretana
- kontinuirano raditi na boljoj vidljivosti udruga za mlade
- provesti istraživanje među mladima o tome što im predstavlja interes
- koristiti vršnjačko informiranje o aktivnostima i motivirati mlade na sudjelovanje
- napraviti dokument s aktivnostima koji će biti vidljiv u školama ili na fakultetima – stranicama i kalendarima događanja
- oglasnik aktivnosti – jednom tjedno/mjesečno – prezentirati na satu razrednika



IZAZOVI:

- zaboravilo se na važnost rečenice: „U zdravom tijelu zdrav duh“, a ona je ujedno preduvjet mentalnog zdravlja
- manjak fizičke aktivnosti dovodi do slabe interakcije s drugima te do nezdravih i loših navika



RJEŠENJA:



- u javnosti treba više promovirati važnost fizičke aktivnosti
- roditelji bi mladima trebali biti primjer, a isto tako i vršnjaci
- mlade je potrebno više educirati o tome koje su posljedice za zdravlje ako se dugoročno ne bave nikakvom fizičkom aktivnošću
- prakticirati više sportskih i rekreativnih aktivnosti na otvorenom
- edukacija i poticanje suživota s prirodom (briga o prirodi, vrtlarenje...) što će rezultirati većom fizičkom aktivnošću



IZAZOVI:

- glavni je problem prekomjerna uporaba društvenih mreža
- mladi teško znajulmogu sami kontrolirati vrijeme provedeno na društvenim mrežama
- mladi su često pod utjecajem sadržaja koji se prikazuje na društvenim mrežama što im ponekad uzrokuje nezadovoljstvo, bijes i stres
- programi su napravljeni tako da privlačnim sadržajima izazivaju ovisnost (ovisno o preferencijama gledatelja)
- odrasli sve više imaju problem s prekomjernim korištenjem digitalnih tehnologija
- mladi imaju nerealne uzore, uče iz situacija koje nisu stvarne i koje su lažirane – manipulira se njima
- mladi, ali i drugi, još uvijek nisu u potpunosti svjesni neanonimnosti svoje komunikacije na digitalnim platformama koje netko može iskoristiti
- „bully”/nasilnici još uvijek imaju puno mogućnosti za anonimno kreiranje sadržaja kojim vrše nasilje – institucije su spore i ne mogu sve otkriti



RJEŠENJA:

- potrebno je javnost kontinuirano educirati o tome koliko pretjerana uporaba digitalnih tehnologija utječe na djecu
- osvijestiti roditelje o važnosti kvalitetnog provođenja vremena s djecom
- roditelji trebaju posvetiti djeci više vremena, a trebaju se i educirati o digitalnoj pismenosti te uporabi mobilnih uređaja
- educiranje roditelja za veću uključenost pri kontroliranju vremena koje njihovo dijete provodi na internetu
- koristiti manje digitalnih alata u nastavi, vraćati se ranijim metodama – zapisivanje, crtanje, rad s rukama koji će održati i poboljšati utjecaj motorike na razvoj mozga
- „Više čitanja koje smiruje živčani sustav, manje mobitela koji ga pobuđuje.”
- više neformalnog obrazovanja u okviru nastave koje će se odnositi na medijsku pismenost, a ujedno biti koristan i zanimljiv mladima
- potrebno je više aktivnosti koje će mladima biti i poticaj za realno percipiranje situacije i kritičko promišljanje o sadržajima koji im se nude putem društvenih mreža



12

NEMOTIVACIJA, INERTNOST, APATIJA



IZAZOVI:

- često se govori da su mladi apatični i nemotivirani
- mladi prepoznaju vlastiti nedostatak motivacije za redovite aktivnosti
- ne uočavaju mogućnost za promjenu u društvu pa time gube motivaciju
- danas nije na cijeni individualnost i različitost, a to mlade demotivira da budu autentični



RJEŠENJA:



- podizati svijest o utjecaju prekomjernog korištenja digitalnih tehnologija kod djece i mladih na njihovu koncentraciju i motivaciju
- više „inovativnih” aktivnosti za mlade u zajednici
- omogućiti mladima da sami razvijaju aktivnosti u zajednici (uz mentorstvo i podršku stručnjaka)





IZAZOVI:

- pojedini roditelji svojim odgojem doprinose tomu da se njihovo dijete nasilno ponaša, a da toga nisu ni svjesni
- uzrok su loših obiteljskih odnosa često nizak socijalni standard, velike potrebe i pritisak društva
- prevelik pritisak koji vrše roditelji, primjerice školski uspjeh i ocjene, može rezultirati sukobima u obitelji
- često je obiteljsko nasilje „u četiri zida”, stoga se teško može prepoznati
- zbog različitog stila života i manjka zajedničkog vremena mladi imaju manje povjerenja u roditelje – lošalnedovoljna komunikacija između roditelja i djece/mladih
- roditelji su dio problema mentalnog zdravlja mladih – ne sudjeluju u odgoju i obrazovanju svoje djece
- često roditelji „nisu dobro” i trebaju pomoć pa time ni djeca nemaju uvjete za odrastanje u psihološki otporne osobe



RJEŠENJA:

- više raditi s roditeljima na njihovim vještinama
- kako bismo došli do roditelja, potrebno je i poslodavce uključiti u programe za rad s roditeljima
- više radionica za roditelje na određene teme u školama
- educirati roditelje kroz obvezne roditeljske aktivnosti (roditeljski sastanci, priredbe...)
- u zajednici ili školama organizirati neformalne aktivnosti za roditelje kroz koje će ih se educirati
- „skriveni kurikulum” naizgled neformalnih aktivnosti kao npr. druženje s djecom, roštiljanje na igralištu
- roditeljima kroz zdravstveni sustav (kao dio redovitih zdravstvenih usluga) pružiti podršku u odgoju djece i mladih
- u zdravstvenom sustavu osnovati službe i odjele samo za mlade
- za aktivnosti s roditeljima uključiti zanimljive predavače ili javne osobe (dobar primjer ili uzor)





IZAZOVI:

- *produbljuje se jaz među mladima koji se odnosi na financijske mogućnosti, no zbog sličnih vanjskih obilježja (odjeća, obuća...) vrlo često ostaje nevidljiv*
- *nedostatak financijske pismenosti često se prenosi generacijski*
- *mladi se u manjim ruralnim mjestima bore s nedostatkom mogućnosti i potrebno im je više resursa kako bi sudjelovali u pojedinim aktivnostima za mlade*
- *mediji i društvene mreže promiču materijalni uspjeh kao najveću vrijednost, a to ima veliki utjecaj na mlade koji još nisu zrele osobe s pravim vrijednostima*
- *nizak materijalni status je često povezan i s narušenim zdravljem te nižim obrazovanjem*



RJEŠENJA:



- **raditi na financijskoj pismenosti s mladima, ali i s njihovim roditeljima**
- **poticati pozitivan stav o radu**
- **promovirati važnost duhovnih vrijednosti, poštenja, empatije, prijateljstava...**
- **više honorarnih poslova za mlade – plaćena praktična nastava/stručna praksa, jednostavniji sustav učeničkih servisa koji je potrebno zakonom pojednostaviti**
- **informirati mlade o mogućnostima zarade i poboljšavanju financijske situacije**





IZAZOVI:

- internet je često mjesto vršnjačkog nasilja – anonimnost i izostanak osobnog kontakta koji pruža poticaj i sigurnost zlostavljačima
- onaj tko je po nečemu drugačiji biva izoliran iz društva i to je posebna vrsta nasilja koja intenzivno može utjecati na mentalno zdravlje
- problem su i promatrači koji svjedoče nasilju, ali ne reagiraju i nikome ne govore o nasilju kojem su svjedočili
- mladi su sve više izloženi nasilju na javnim mjestima kao npr. u izlascima
- velik je broj slučajeva vršnjačkog nasilja u široj zajednici (na neki se način i promovira putem medija)
- zbog sve većeg broja nasilja koje nas okružuje mladi osjećaju strah i nesigurnost, a to ne prepoznaju kao izvor svojih problema
- „bullying” ostaje neprepoznatljiv kada ga vrše djeca koja su odlični učenici i „omiljeni” u školi



RJEŠENJA:



- treba educirati učenike, ali i roditelje o problematici nasilja (zašto nastaje i koja su rješenja)
- važna je podrška prijatelja – djecu i mlade treba učiti iskrenom prijateljstvu
- mlade je potrebno educirati o tome kako nasilje utječe na žrtve
- važno je razgovarati s osobom koja je nasilna prema drugima te saznati njezine razloge za takvo ponašanje
- u školi više raditi sa zlostavljačima – kada ih se prepozna, potrebno ih je osvijestiti različitim aktivnostima i metodama (npr. forum teatar) te pokušati staviti u poziciju zlostavljanog
- vršnjačko nasilje može se smanjiti – ne govoriti o nasilju kao problemu nego adresirati rastući narcizam i egocentrizam te poticati na socijalno uključivanje i njegovanje dobrih socijalnih odnosa
- raditi s nastavnicima na prepoznavanju vršnjačkog nasilja zbog toga što djeca najviše vremena provode u školi – profesori su jako važni kada je u pitanju pomoć žrtvi nasilja
- na fakultetima pedagoških smjerova uvesti *youth work* – neformalno obrazovanje
- nastavnici ne znaju kako se postaviti ili reagirati u situaciji vršnjačkog nasilja, stoga u puno slučajeva izostaje reakcija institucija
- jedinice lokalne samouprave trebaju omogućiti što sigurniji boravak u gradovima/selima uvođenjem javnih rasvjeta i nadzornih kamera



IZAZOVI:

- romantični odnosi mladih mogu imati veliki utjecaj na njihovo mentalno zdravlje, a posebice svađe u partnerskim odnosima koje su često povezane s posesivnošću i ljubomorom
- postoji puno više nasilja u mladenačkim vezama nego što je to naizgled vidljivo
- mladi često ne prepoznaju granice nasilja u vezama (ljubomoru doživljavaju kao znak ljubavi)
- danas je sve veći problem to što mladi osjećaju pritisak od ranog ulaska u seksualne odnose



RJEŠENJA:



- o nasilju u vezama ključna je edukacija u koju bi trebali biti uključeni učenici, nastavnici, ali i roditelji koji često nisu svjesni tog problema i nisu dovoljno informirani
- provoditi psihološko savjetovanje za partnerske odnose u školama, ali i u zdravstvenim institucijama
- stručnjaci trebaju pružiti više pozornosti naizgled „običnim” problemima jer se iza njih ponekad krije seksualna ili neka druga vrsta nasilja



IZAZOVI:

- vodeće su ovisnosti među mladima upravo internet, alkohol, cigarete, marihuana i kockanje, ali prvenstveno zato što je sve lako dostupno
- opojna su sredstva (droge) lako dostupne, a najveći utjecaj, kada je riječ o početku konzumacije, imaju vršnjaci
- nekvalitetno je provođenje vremena uzrok njihova ulaska u rizična ponašanja, odnosno početak konzumacije opojnih sredstava, mladi također nemaju dovoljno socijalnih vještina za traženje aktivnosti i uključivanje – nisu motivirani za angažiranje u zajednici
- problem s alkoholom usko je povezan s dostupnošću i mentalitetom u Hrvatskoj (kulturno je naučeno da je alkohol prihvatljiv)
- mladi su skloni pretjeranoj potrošnji energetskih pića jer su lako dostupna, jeftina, a znatnu ulogu ima i utjecaj drugih vršnjaka
- problem s ovisnošću rezultiran je i „labavim” zakonima te propisima
- osim vršnjaka, veliki utjecaj imaju i mediji jer mladi nisu skloni kritičkom razmišljanju, stoga nije teško utjecati na njih
- mnogobrojni reklamni sadržaji koji potiču na rizično ponašanje mladih
- nedovoljno aktivnosti za kvalitetno provođenje slobodnog vremena u malim sredinama vrlo često mlade „gura” u ovisnost (alkohol, droga, kocka)
- mladi se sve manje druže „uživo”, smanjena je interakcija „licem u lice” i gledanje u oči, a zbog toga dolazi do smanjenja osjećaja empatije te dolazi do depersonalizacije
- svima je znatno smanjena koncentracija, veliki je utjecaj „instant satisfakcije” na društvenim mrežama, živčani se sustav teško adaptira na podražaje, mladi su podložni brzom primanju informacija, brz sustav nagrade – sve to dovodi do ovisnosti
- kontinuirano korištenje digitalnih tehnologija onemogućava duboko promišljanje, introspekciju, analizu i kritičko mišljenje, a to je vrlo važno za čovjekov razvoj
- ovisnost o kocki kod mladih predstavlja znatan problem (pritisak od materijalnog uspjeha najveći je uzrok, a na taj način mladi žele doći do novca koji će im omogućiti status u društvu)
- kockanje je znatan problem i u manjim/ ruralnim mjestima (to se danas zanemaruje)
- reklame za kockanje dostupne su svima i javno izložene, a često su upakirane u privlačan životni stil
- kockarnica je sve više, a nitko od stručnjaka, političara ili javnih osoba ne reagira na to
- mladima je lako dostupno „online” kockanje, a kada je riječ o osobnim podacima – punoljetnosti – lako se može manipulirati, odnosno lažirati

17

OVISNOSTI

- **DUHANSKI PROIZVODI**
- **ALKOHOL**
- **DROGA**
- **KOCKA**
- **DIGITALNE TEHNOLOGIJE**



RJEŠENJA:



- postrožiti zakone i propisati veće novčane kazne
- provoditi strožu kontrolu trgovaca koji prodaju djeci i maloljetnicima alkohol ili cigarete, važno je stoga uvesti češće provjere
- razgovor o osjećajima i edukacija mladih, ali i roditelja o temama ovisnosti (koristiti logoterapiju, djelovati preventivno)
- češće upotrebljavati tehnike koje nisu digitalne jer pisanje potiče frontalni korteks, a čitanje smiruje
- mladima pružiti resurse za kvalitetno provođenje slobodnog vremena
- za informiranje i motiviranje mladih potrebno je više upotrebljavati osobni pristup, usmenu predaju, zanimljive sadržaje na društvenim mrežama koje prati većina mladih, upotrebljavati iskustva drugih (vršnjačko informiranje) te u većoj mjeri upotrebljavati postojeće resurse za mlade (udruge, savjet mladih...)
- više preventivnih aktivnosti – najviše u školi, ali i u zajednici kao npr. udruge
- obraćati se posebno općoj populaciji, a posebno rizičnoj skupini
- mladima iz manjih mjesta omogućiti bolju prometnu povezanost kako bi imali pristup sadržajima za mlade
- više ulaganja u promoviranje pozitivnog sadržaja na društvenim mrežama
- provoditi izobrazbe i lokalne kampanje o štetnosti kocke kao ovisnosti – osobito u manjim mjestima
- u javnosti isticati negativne posljedice ovisnosti, ali na način da to mladi čuju: „Bit' će vam kratko i super, ali to će imati sljedeće posljedice...”
- strah je još uvijek dobra motivacija za prevenciju ovisnosti i traženje pomoći
- mladi gledaju sve s materijalnog stajališta, stoga treba osvijestiti što sve mogu kupiti novcima koje prokockaju
- upotrebljavati društvene mreže i priče „stvarnih” ljudi
- za teške teme upotrebljavati dramske metode i tehnike u školama (u suradnji s udrugama); forum teatar, procesna drama na temu ovisnosti, interaktivno kazalište
- udruge koje koriste dramsku pedagogiju trebaju raditi dugoročne aktivnosti na temu ovisnosti, ali u suradnji sa školama
- poticati dijalog u zajednici i organizirati grupe podrške, omogućiti druženje različitih ljudi, upoznavati druge svjetonazore
- u školi napraviti učionicu *Safe space* koja će omogućiti razgovor s nekim ili plakanje koje će dovesti do olakšanja
- za aktivnosti s mladima upotrebljavati vršnjački pristup, odnosno mlade s iskustvom





OVISNOST O KOCKI - RJEŠENJA:

- kontinuirano raditi s roditeljima, informirati ih i educirati o toj vrsti rizičnog ponašanja (u školama ili zajednici)
- educirati mlade o štetnosti kockanja i klađenja kroz neformalne aktivnosti
- pomno raditi na podizanju svijesti o štetnosti kocke, javnosti slati realistične poruke: *Ovisnost je uzrokovala velike probleme u obitelji, krađe, povrede, gubitak doma...Euforija i osjećaj uzbuđenja koji pokreću kockanje traju kratko, a štetne su posljedice dugoročne.*
- bliskim informatičkim programima educirati mlade o besmislenosti vjerovanja u dobitak na kladionicama i kockarnici...
- *online* kockanje učiniti manje dostupnim, postrožiti uvjete za registraciju igrača i pojačano provoditi nadzor i kontrolu
- obvezni i redoviti nadzor svih onih koji se bave organizacijama igara na sreću, stroži zakoni i propisi te veće kazne za one koji krše zakon
- omogućiti mladima (srednjoškolcima) legalnu zaradu kako financije ne bi (p)ostale motiv kockanja; više poslova za mlade, jednostavnija procedura zapošljavanja, više učeničkih servisa i stipendija te mogućnosti jednokratnih poslova bez ugovora



UMJESTO ZAKLJUČKA:



Očuvanje mentalnog zdravlja djece i mladih te podrška u slučajevima u kojima dolazi do poteškoća ključne su komponente razvijenosti svakog društva. Suvremeni način života u odnosu na ranije vrijeme češće rezultira krizama, kako na osobnoj tako i na kolektivnoj razini, a današnja povezanost i umreženost putem suvremenih kanala komunikacije omogućuju utjecaj i udaljenih i globalnih negativnih promjena na način da potiču nesigurnost i utječu na živote, posebice mlađe populacije.

Pohvalno je što se sve češće u sustavu naglašava potreba da se pojačano i uz više resursa radi na prevenciji, prepoznavanju i pomoći kada je riječ o mentalnim poteškoćama i poremećajima mladih. Posebice je to vidljivo u postpanedemijskom razdoblju kada je upravo ta kriza pokazala da sustav nije dovoljno fleksibilan te da nema dovoljno kapaciteta za podršku koja je potrebna.

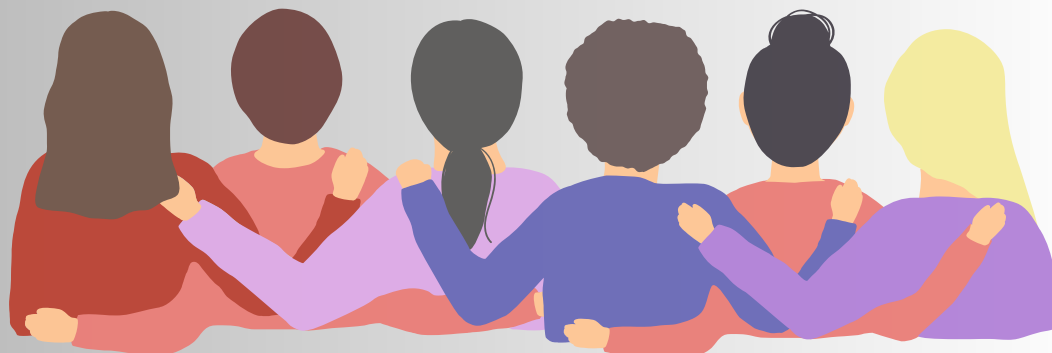
Društvene mreže koje su promijenile način komuniciranja mladih omogućile su brzu razmjenu informacija, ali i otvorenost pri dijeljenju osobnih iskustava pa i onih neugodnih. Iako te platforme nose i onaj negativni dio koji se odnosi na mogućnost anonimne osude i izrugivanja, ponekad su bile korisne mladim ljudima koji se teško otvaraju prema drugima. Omogućile su im da spoznaju da nisu usamljeni u svojim mislima, da postoje njima slične osobe koje isto tako traže pomoć te da je ponekad nužno potražiti ju konzultirajući se sa stručnjacima.

Mladi kojima su društvene mreže dio svakodnevnog života sve češće spominju mentalno zdravlje kao temu koja im je izrazito važna.

U osobnim se susretima, na javnim događanjima, pokazalo da ni oni sami nisu posve svjesni što znači mentalno zdravlje. Jedan je od razloga zašto im je ono važno je njihova želja da imaju mogućnost razgovara o pritisku kojem su danas gotovo svi znatno izloženi te da ih se pritom čuje.

Stoga smatramo iznimno važnim da svi dokumenti koji se rade i koji će se tek izrađivati budu temeljeni na stvarnim iskustvima mladih budući da je tek tada moguće napraviti promjene koje će rezultirati time da osjećaju podršku i pomoć.

Pritom ne moramo čekati na neke velike inovacije i skupe sustavne promjene nego je itekako moguće ono što se već radi prilagoditi potrebama mladih, a sredstva koji se već ionako troše potrebno je preusmjeriti u nešto što će imati veći učinak. I na kraju, svi koji rade s mladima trebaju uložiti malo više truda i napraviti onaj korak više kako bi bili korisni nekome komu je pomoć potrebna.



Mladi su u ovom projektu imali konkretne prijedloge, u dijalogu s donositeljima odluka mogli su ih prilagoditi da budu učinkoviti, a sve navedene preporuke zajedno mogu doprinijeti stvaranju okruženja koje potiče otpornost, solidarnost i dugoročnu podršku svim mladima, a posebice onima koji se nose s određenim poteškoćama.

Slijediti preporuke za podršku mentalnom zdravlju mladih važno je iz nekoliko ključnih razloga:

- mladi u formativnim godinama često se suočavaju s dodatnim izazovima u svakodnevnom životu, a krizne situacije mogu ih dodatno opteretiti. Imajući na umu njihove specifične potrebe, preporuke su nužne kako bi se osigurala odgovarajuća podrška,
- očuvanje mentalnog zdravlja mladih ključno je za njihovu funkcionalnost. Ako se kontinuirano suočavaju s visokim razinama stresa ili anksioznošću, to može značajno utjecati na njihovu sposobnost funkcioniranja u zajednici,
- preporuke potiču solidarnost i zajedništvo među mladima, ali i zahtijevaju maksimalno uključivanje i suradnju s roditeljima, nastavnicima te stručnjacima iz različitih područja. Međusobna podrška i zajedničko djelovanje znatno će utjecati na motivaciju potrebnu za promjene,
- preporuke za očuvanje mentalnog zdravlja nisu samo reaktivne mjere nego i preventivni alati. Promicanje svijesti o važnosti mentalnog zdravlja i implementacija preporuka može spriječiti ozbiljnije probleme i doprinijeti dugoročnoj dobrobiti u društvu, neovisno o godinama,
- u konačnici, osiguravanje mentalnog zdravlja mladih u godinama sazrijevanja i oblikovanja osobnosti nije samo moralno već i praktično pitanje koje utječe na zdravu funkcionalnost osoba koje će u budućnosti biti nositelji društva i naše zajednice.



„Poslušajte nas, nije faza i ne pravimo se kad nam je teško.”

„Najvažnija je otvorenost, ali i iskrenost u obitelji i s bliskim ljudima. Uvijek ima ljudi koji žele i mogu slušati.”

„Potrebna je bolja organizacija sustava kako bi svi imali jednake mogućnosti i pristup prikladnoj pomoći.”

„Potrebno je u potpunosti promijeniti moderni individualistički mentalitet, svatko živi za sebe, a stvoreni smo da živimo zajedno i surađujemo. Psiholog nam može pružiti „tips and tricks” kako se individualno nositi s problemima (depresijom, anksioznošću), ali sve je to samo flaster na veliki problem našeg društva koje sanja samo o materijalnim instagramskim stvarima. Potrebno je zajedništvo, ali i solidarnost te osjećaj da su naši životi važni. Moje iskustvo sa stručnjacima bilo je sljedeće; dobila sam tablete i recitaciju „self help” savjeta s interneta. To možda može pomoći nekome, ali problem mentalnog zdravlja puno je veći od toga i neće se riješiti meditacijom već tako da se ljudi udruže i izgrade novo društvo u kojem ljudski život vrijedi više nego naša uloga u njemu. Društvo u kojem je u redu plakati i ponašati se kao pravi „ja”, a ne kao uloga koja mi je dodijeljena.”

mladi,
kako ste?

„Ima puno onih ljudi koji se osjećaju loše, ali ne zbog novca nego ljudi.”

„Kako ste htjeli da su se prema vama odnosili u mladosti, tako se sada odnosite prema nama mladima.”

„Mi smo vaša budućnost, stoga se pobrinite za nas na vrijeme i zajedničkim ćemo snagama postići izvrsne rezultate u budućnosti.”

„Zašto bi netko trebao plaćati da bi „popravio” svoje mentalno zdravlje?”