



Europska mreža mladih savjetnika 2018.: Neka mladi govore o mentalnom zdravlju

Preporuke mladih:



Kako mladi definiraju mentalno zdravlje

Mentalno zdravlje je psihološko stanje koje na naš život može utjecati na dobar ili loš način. Možemo pozitivno utjecati na svoje mentalno zdravlje ako odemo u park i okruženi smo prirodom, osjećamo samopouzdanje, primamo podršku obitelji i prijatelja, boravimo u skupinama ljudi i marljivo radimo (kako bismo ostvarili svoje potencijale).

Nasuprot tome stres negativno utječe na naše mentalno zdravlje (primjerice zbog problema s novcem, ispita, veza, ovisnosti i drugo).

Ako smo mentalno zdravi, možemo se sami sa sobom osjećati ugodno i imamo dobro samopouzdanje. Osjećamo da možemo imati u sebi povjerenja, osjećamo se snažno i znamo da možemo prevladati sve izazove.

Usprkos stigmi koja ga okružuje, mentalno zdravlje je jednako važno kao i tjelesno zdravlje.

Preporuke mladih

Obrazovanje

- Nastavnici trebaju biti posebno obučeni kako bi se poboljšala pravovremena prevencija i detekcija teškoća mentalnog zdravlja kod djece i adolescenata, osobito kod onih kojima je potrebno odmah pružiti pomoć. Također je potrebno obučiti djecu o prihvaćanju i raznolikosti.
- Škole trebaju imati specijalizirano osoblje. U svakoj školi treba postojati školski psiholog i socijalni radnik koji će pružati podršku i informirati djecu i mlade o postojećim uslugama.
- Mladi trebaju biti svjesni svojih prava u vezi s mentalnim zdravljem.
- Potrebno je poboljšati koordinaciju škole i centara za zaštitu mentalnog zdravlja da bi se odgovorilo na potrebe u vezi s mentalnim zdravljem kod djece i adolescenata.
- Potrebno je povećati preventivne mjere u vezi s korištenjem toksičnih supstanci, te povećati podršku za obitelji.
- U školama se treba češće razgovarati o mentalnom zdravlju, što obuhvaća intervencije stručnjaka, svjedočanstva i iskustva ljudi koji se bore s teškoćama mentalnog zdravlja, da bi se razbila stigma, eliminiralo označavanje i spriječila diskriminacija. S takvim razgovorima potrebno je započeti već u osnovnoj školi.
- Mentalno zdravlje treba biti uključeno u nastavni program satova za osobni i socijalni razvoj.
- Iskustva u djetinjstvu izravno utječu na mentalno zdravlje. Iako su neki aspekti razgovora o mentalnom zdravlju preosjetljivi za malu djecu, mogu se održavati satovi na kojima bi ih se naučilo pozitivnim načinima izražavanja emocija i nošenja s negativnim emocijama.
- Potrebno je stvoriti 'prostore' unutar škola u kojima će se djeca osjećati dovoljno ugodno da budu otvorena i zatraže pomoć bez straha od osuđivanja. Također trebaju postojati 'prostori' za mlade u kojima mogu neko vrijeme provesti sami ako im je to potrebno.
- Treba postojati više prilika u kojima učenici mogu biti saslušani.
- Potrebno je provesti promjene u obrazovnom sustavu te jednaku važnost pridati emocionalnom razvoju djece, umjesto isključive usmjerenosti na akademsku uspješnost. Sustav također treba djeci omogućiti više slobodnog vremena.
- Potrebno je smanjiti stres u obrazovanju zadavanjem manje količine domaćih zadaća i smanjenjem pritiska na učenike oko ispita.

Zdravlje

- Potrebno je organizirati kampanje podizanja svijesti za smanjivanje stigme. To će potaknuti mlade da zatraže pomoć. Posjet djeteta psihologu ne smije se smatrati tabuom.
- Podizanje svijesti treba uključivati aktivno sudjelovanje mladih u vršnjačkim skupinama, radi prenošenja poruke mladima i djelotvornije komunikacije.
- Potrebno se usmjeriti na primjere dobrog mentalnog zdravlja da bi se širila pozitivna poruka. Kampanje podizanja svijesti trebaju obuhvaćati objašnjenja o važnosti okoliša za mentalno zdravlje i

naglašavati praktična rješenja kao što je zdrava prehrana, redovita tjelovježba, mreža podrške osoba u koje se ima povjerenja itd...

- Djeci treba biti omogućeno da zatraže stručnu pomoć bez odobrenja roditelja. Dob pristanka na medicinske intervencije treba biti snižena barem na dob od 16 godina.
- Sektor zdravstva treba imati više resursa da bi se smanjile liste čekanja u centrima/službama za zaštitu mentalnog zdravlja djece te da bi se djeci i adolescentima kojima je to potrebno odmah mogla pružiti pomoć.
- Usluge mentalnog zdravlja za djecu treba pružati specijalizirano osoblje obučeno o problemima s kojima se suočavaju djeca.
- Djeca i mladi trebaju u što većoj mjeri imati pristup uslugama u zajednici.
- Potrebno je poboljšati odjele hitne medicine koji pružaju pomoć djeci i mladima u krizi. Vrijeme čekanja je predugo, a tanki zidovi kabina nisu prikladni za mlade.
- Potrebna je veća koordinacija između sektora zdravstva i obrazovanja za kvalitetniju prevenciju i otkrivanje teškoća mentalnog zdravlja kod djece i adolescenata, osobito onih kojima je potrebno odmah pružiti pomoć.
- Potrebna je veća komunikacija i suradnja različitih zdravstvenih tijela kod pružanja usluga u vezi s mentalnim zdravljem. Teškoće mentalnog zdravlja često su povezane sa socijalnim i s tjelesnim problemima: zato je potreban holistički pristup.
- Potrebno je ulagati više sredstava u mentalno zdravlje mladih.
- Potrebno je širiti informacije o centrima za pomoć, a usluge trebaju biti pristupačnije djeci i adolescentima.
- Potrebno je uspostaviti telefonsku liniju za pomoć djeci, koja bi usmjeravala i podržavala djecu s teškoćama mentalnog zdravlja. Ta linija treba biti dostupna 24 sata na dan, 7 dana u tjednu.
- Potrebno je istražiti pristupe koji nisu zasnovani samo na davanju lijekova djeci i adolescentima nego su također usmjereni na pružanje podrške djeci i njihovim obiteljima. Takva podrška promiče pozitivne obiteljske veze, rješava sukobe, izgrađuje povjerenje i smanjuje agresivnost. Također je potrebno uspostaviti smjernice za poboljšanje kvalitete života djeteta.
- Potrebno je unaprijediti prevenciju konzumiranja toksičnih supstanci i informirati o njihovim posljedicama već od rane dobi.
- Potrebno je provesti više istraživanja na području mentalnog zdravlja.
- Potrebno je uspostaviti nacionalne standarde o mentalnom zdravlju.

Mediji

- Javnost mora biti obaviještena o postojanju i širini ovog programa za promicanje mentalnog zdravlja. Opseg programa treba biti objašnjen iz integrativne perspektive.
- Potrebno je povećati osviještenost javnosti putem TV programa i poruka koji promiču raznolikost i inkluziju.
- Oglasi trebaju uključivati različite profile djece i adolescenata na inkluzivan način.
- Mediji trebaju biti informirani o tome kako pristupiti ovom problemu da bi se osobe s teškoćama mentalnog zdravlja zaštitilo od stigme.
- Objavljivanje takvih poruka treba biti pristupačno mladima, primjerice putem platformi koje koriste svaki dan kao što su Instagram, Facebook, YouTube i TV programi.
- Slavne osobe koje mladi slijede, kao što su pjevači i glumci, mogu promicati poruke da bi se smanjila stigma.
- Potrebno je promicati internetske stranice i druge informativne portale koji nude podršku mladima.

Vlada

- Roditelji i nastavnici trebaju biti educirani o problemima koji se tiču prava djece i razvoja djece u zdravom okruženju.
- Potrebno je organizirati radionice za djecu i roditelje o promicanju zdravih odnosa. Satove treba održavati zajedno i odvojeno. Takve radionice trebaju biti zabavne da bi ih mladi nastavili pohađati.
- Trebaju postojati obavezni tečajevi za roditelje koji se održavaju na radnom mjestu. Takvi tečajevi pomogli bi roditeljima da nauče prepoznavati znakove uznemirenosti kod svoje djece.

- Država mora pružati financijsku pomoć obiteljima u nepovoljnom položaju. U slučajevima kada je potrebna financijska podrška, to treba biti izvedeno na diskretan način.
- Nužno je ulagati u financijsku podršku obiteljima, da bi se djecu potaknulo na nastavak obrazovanja i nakon što napune dob obaveznog školovanja, kako ne bi odustali od škole jer moraju raditi i uzdržavati svoje obitelji.
- Država mora pružati usluge djeci s teškoćama u razvoju i djeci koja se suočavaju s problemima u zdravlju tako da ona mogu tražiti podršku kada im je ona potrebna.
- Treba stvoriti odgovarajuću infrastrukturu kao što su rampe da bi djeca s teškoćama u razvoju mogla u potpunosti sudjelovati u svim aktivnostima. To će imati pozitivan učinak na njihovo mentalno zdravlje.
- Moraju postojati zakoni i mjere kojima će se osigurati da ne postoji diskriminacija prema osobama koje pate od teškoća mentalnog zdravlja.

Zajednica

- U zajednici je potrebno osnovati skupine za podršku.
- Potrebno je stvoriti prostore u zajednici gdje djeca mogu sudjelovati u različitim aktivnostima sa stručnjacima.
- Potrebno je stvoriti prostore u zajednici gdje djeca i odrasli mogu raspravljati o problemima koji na njih utječu.
- Potrebno je pružati mogućnosti slobodnog sudjelovanja djece u sportskim i kulturnim aktivnostima tijekom slobodnog vremena.