

BRIGA O

Mentalnom zdravlju

Vašeg djeteta

Zašto je ova tema važna?



- **Izazovi** odrastanja u današnje vrijeme **veći su nego ikad**, iako nam se naizgled može činiti da su djeci zadovoljene sve potrebe
- Ako se teškoćama mentalnog zdravlja ne pristupi na vrijeme, postoji **rizik** da se razviju u **ozbiljnije teškoće** poput depresije ili poremećaja prehrane
 - **Oko 25% srednjoškolaca** danas zadovoljava kliničke kriterije za neki od psih. problema
- Značajan utjecaj na školski uspjeh, obiteljske odnose i **kvalitetu života općenito**

Kako prepoznati znakove kod svojeg djeteta?

- **Povlačenje** od prijatelja, promjene u apetitu, teškoće sa spavanjem
- **Razdražljivost**, tuga, nervoza
- Padanje ocjena, **gubitak interesa** za slobodne aktivnosti, umor
- Paziti na znakove **samoozljeđivanja** (najčešće porezotine po rukama i nogama)-nisu rijetki i gotovo uvijek promaknu roditeljima



Što vi možete učiniti?

- **Posvetiti vremena** i otvoreno slušati svoje dijete, **bez komentiranja i davanja savjeta** ako ga ne traže. Dovoljno je **uvijek biti tu** za njih.
- **Postavljajte granice** i pružite djetetu strukturu, ali **budite i fleksibilni** i prilagodljivi ako je potrebno
- **Redovito kontaktirajte odgajatelje/školu** i pitajte za svoje dijete. Djeca se uglavnom drugačije ponašaju kad su s Vama u odnosu na dom/školu
- **Obratite se za pomoć stručnjaka**-domski ili školski psiholog će uvijek imati savjet kako dalje

Kako si djeca mogu sama pomoći?

- Zdrave navike imaju ogroman utjecaj na mentalno zdravlje-važnost **redovitog vježbanja, dovoljno sna i uravnotežene prehrane**
- Ako ne žele Vama, obratiti se prijateljima, nekome u Domu, psihologu
- Uključiti se u **slobodne aktivnosti** kako bi bili zadovoljniji sobom i razvili nove vještine
- Uvijek imati okvirno **postavljene ciljeve**-što ću u narednom tjednu učiti, čime ću se baviti, što ću učiniti za svoju psihi



Obraćanje psihologu više nije bauk

- Odlazak psihologu predstavlja **osnovnu brigu o sebi** i vlastitom zdravlju
- U radu sa psihologom **djeca usvajaju specifične alate** i strategije za suočavanje s mentalnim izazovima
- Djeca danas imaju sve manje predrasuda prema odlasku psihologu, ali je važno voditi računa o tome da im **ne prenosimo svoje negativne stavove**

