

POMAGAM (SI)!

Mladi za duševno
zdravje mladih

MARUŠA BERTONCELJ

REGIJSKA KOORDINATORICA NACIONALNEGA PROGRAMA ZA DUŠEVNO ZDRAVJE, PROGRAMA MIRA, NIJZ, OE LJ



UVOD

TEORETIČNI DEL – UTEMELJITEV MVP; PRAKTIČNI DEL – DELAVNICA ZA MLADE

UVOD

Medvrstniška pomoč kot veščina in vrednota

Viri:

- Agliati, A. et al (2020). Orodje za spremljanje socialnih in čustvenih veščin. Priročnik projekta Learning To Be. Pridobljeno s: https://www.preventivna-platforma.si/wp-content/uploads/2020/12/L2B_Policy_Priporocila_SLO.pdf
- Lekić, L. et al (2019). Zorenje skozi To sem jaz. Priročnik za preventivno delo z mladostniki. Ljubljana, NIJZ.
- JACQUELINE V. LERNER, ERIN PHELPS, YULIKA FORMAN, AND EDMOND P. BOWERS (2009). Positive Youth Development (Chapter 16). V: Richard M. Lerner and Laurence Steinberg (ur.). Handbook of Adolescent Psychology. John Wiley & Sons, 2009.)
- [Smernice za pozitiven razvoj mladih v Sloveniji v kontekstu migracij](#) (Pedagoški inštitut, UNI MB)

POMAGAM (SI) - DELAVNICA

- Sprejemanje lastnega počutja, odmik od stresa, organizacija lastnega časa, povezanost, tehnike sproščanja in vaje hvaležnosti. (vir: [Slabemu počutju sem kos](#))
- Detektivsko razmišljanje – učenje prepoznavanja miselnih pasti in realističnosti razmišljanja (Vir: [Kaj lahko naredim, da mi bo lažje](#))
- Koraki reševanja problemov, preoblikovanje misli iz negativne v pozitivno (vir: [Zorenje skozi To sem jaz](#))
- Kako opaziti duševno stisko pri drugem (vir: [Kako lahko starši pomagajo mladostnikom v stiski](#))
- Kako se pogovoriti s prijateljem v stiski (Vir: [Kaj lahko naredim, da mi bo lažje](#))
- Viri pomoči – kje in kako iskati ustrezno obliko pomoči (Vir: [Kaj lahko naredim, da mi bo lažje](#))

MEDVRSTNIŠKA POMOČ (MVP)

Podizkoriščen potencial

Mladi povedo (vir: To sem jaz, TOM telefon), da se v stiski največkrat ne obrnejo na nikogar (se zanesejo nase), sledijo vrstniki. → 2 podizkoriščena potenciala preventive v duševnem zdravju:

samopomoč in vrstniška pomoč.

Želimo, da bi bolj zaupali tudi odraslim. Tu je naša odgovornost, da se z njimi začnemo pogovarjati drugače, da zavzamemo mentorsko vlogo (zlasti velja to za najstnike) in manj paternalistično vlogo (tistega, ki »vé bolje« oz. namesto njih). Krepimo zaupanje in pomen soodvisnosti (samopomoč kot izhodišče pomoči drugim – odmik od individualizacije).

MEDVRSTNIŠKA POMOČ (MVP)

Podizkoriščen potencial

Pogled usmeriti na moči, vire, zmožnosti, v razvojne prednosti
namesto na primanjkljaje, dejavnike tveganja in ogroženost.

Študije kažejo, da dejavniki tveganja napovedujejo **zgolj 20 do 49 odstotkov negativnih** izidov v najbolj ranljivi populaciji (oz. visoko tvegani populaciji). Nasprotno pa **varovalni dejavniki napovedujejo med 50 in 80 odstotkov pozitivnih** izidov v isti populaciji!

Razlog? **REZILIENCA!**

REZILIENTNOST (PSIHOLOŠKA ODPORNOST)

Rezilientnost pomeni, da se zmoremo relativno dobro (ne odlično!) prilagoditi težkim okoliščinam ali izidom razvojnih mejnikov.

Dejavniki: individualni, družinskih, socio-ekonomski.

Rezilientnost je **rezultat delovanja osnovnih človeških prilagoditvenih sistemov**. Dokler ti sistemi delujejo, bo do pozitivnega razvoja prišlo ne glede na stopnjo tveganja, ki pritiče posamezniku. Trije sistemi so še posebej ključni:

starševstvo, veščine samoregulacije in kognitivnega funkcioniranja.

POZITIVNI RAZVOJ MLADIH (PRM)

PODROČJA INDIVIDUALNEGA USPEVANJA

Razvojna psihologinja Jacquelynne Eccles je s svojimi kolegi definirala **4 področja individualnih prednosti**, ki so pomembna za dobro zdravje in blagostanje v adolescenci: **fizični razvoj, intelektualni razvoj, psihološki/čustveni razvoj ter socialni razvoj.**

Za PRM ni nujno, da mora oseba imeti izpolnjene vse prednosti na vsakem od teh področij, jih je pa bolje imeti več kot manj in bolje je, da na ima mladostnik a vsakem področju vsaj katero od prednosti:

POZITIVNI RAZVOJ MLADIH (PRM)

PODROČJA INDIVIDUALNEGA USPEVANJA

TELESNI RAZVOJ	INTELEKTUALNI RAZVOJ	PSIHOLOŠKI/ČUSTVENI RAZVOJ	SOCIALNI RAZVOJ
Zdrave navade Veščine upravljanja z zdravstvenimi tveganji	Osnovne življ. veščine Osnovne poklicne veščine Šolski uspeh Veščine kritičnega razmišljanja in sklepanja Dobro poznavanje več kot zgolj ene kulture Veščine odločanja Veščine obnašanja v različnih kulturnih kontekstih	Dobro duševno zdravje in pozitivna samopodoba Dobre veščine čustvene samoregulacije Dobre veščine shajanja Dobre veščine reševanja konfliktov Motivacija za razvoj spretnosti in dosežke Zaupanje v lastno učinkovitost Sposobnost načrtovanja lastne prihodnosti Občutek za avtonomnost in samoodgovornost Realističen optimizem Koherentna in pozitivna osebna ter socialna identiteta Prosocialne in kulturne vrednote Duhovnost oz. občutek »višjega« življenjskega smotra Močan moralni karakter Zavezanost k dobri porabi časa	Povezanost – samozaznani dobri odnosi z vrstniki in nekaterimi odraslimi Občutek socialne umeščenosti oz. integritete – povezanost v širše socialne mreže in cenjenost znotraj njih Navezanost na prosocialne konvencionalne institucije (npr. šola, Cerkev, izvenšolski programi za mlade lpd.) Sposobnost navigiranja v različnih kulturnih kontekstih

MVP

SOCIO-EMOCIONALNE VEŠČINE
PRM

Otroški parlament

MVP kot strategija za opolnomočenje, za razvoj veščin na vseh prej opisanih področjih in dimenzijah (predvsem SE veščine), za krepitev rezilientnosti.

Priložnost za prispevek v skupnost in krepitev svojega
„mladostniškega smotra“.

→ Koncept ključnega akademika perspektive PRM, psihologa Williama Damona. PRM je možen, ko se mladostnik udeleži v prizadevanjih za skupno dobrobiti in ko prispevanje v skupnost na način, ki ima za osebo nek pomen.

Primer: Otroški parlament

MVP

Primer priložnostne oblike socio-emocionalnega učenja

Formalno



Hierarhično strukturirano, kronološko razvrščen "izobraževalni sistem", ki poteka od predšolskega obdobja do univerzitetnega izobraževanja. Poleg splošnih predmetov vključuje tudi vrsto specializiranih programov in institucij za redno tehnično in strokovno usposabljanje.

Neformalno



Vsakršna organizirana izobraževalna aktivnost izven izobraževalnih ustanov, katere namen je pogosto pridobivanje praktičnih znanj in veščin⁴⁶.

Priložnostno



Vseživljenjski proces, v katerem vsak posameznik pridobiva različne odnose, vrednote, spretnosti in znanje iz vsakodnevnih izkušenj ter izobraževalnih vplivov in virov iz okolja – od družine in sosedov, delovnega mesta in igre, ulice in trgovine, knjižnice in medijev.

MVP

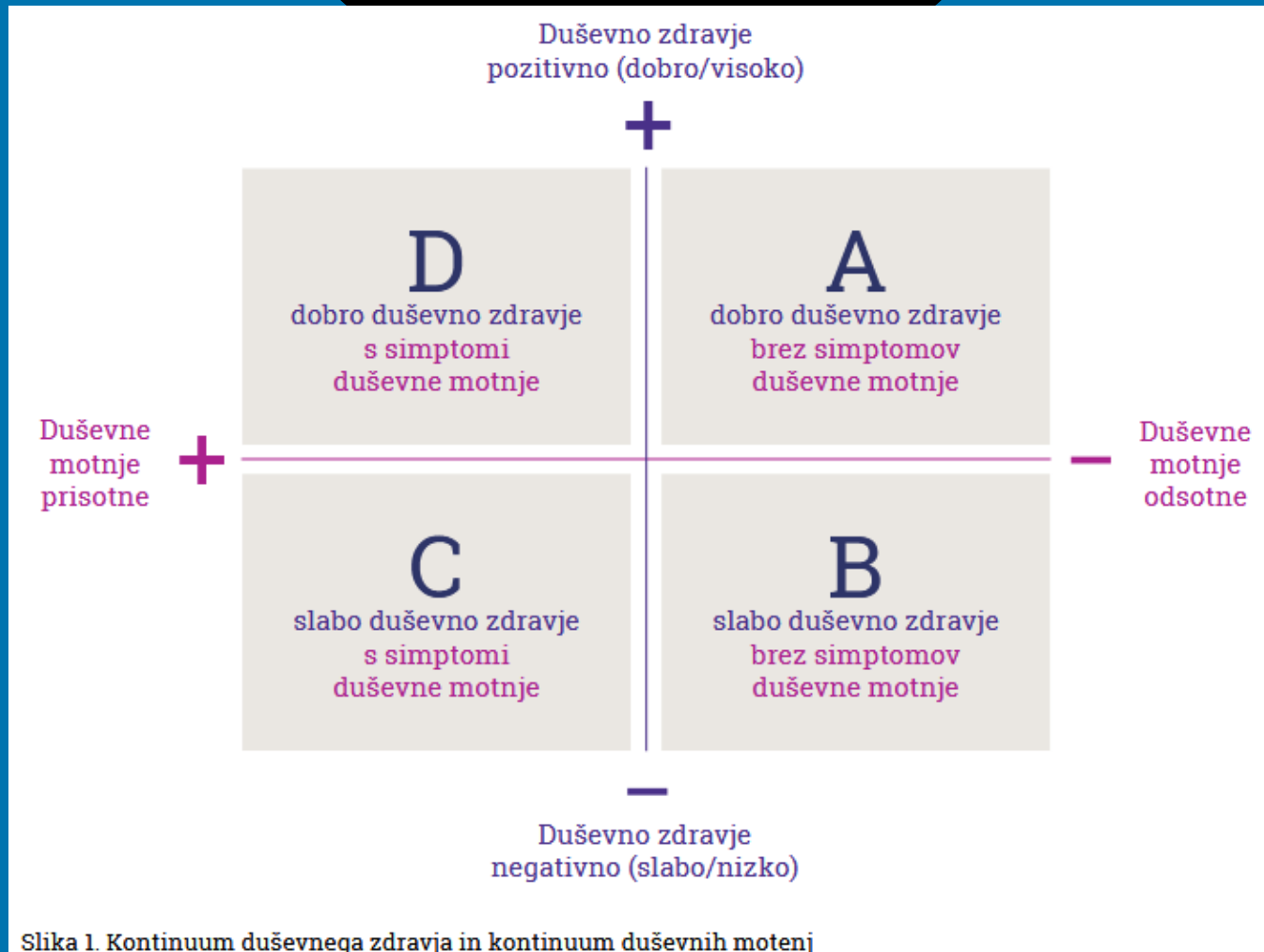
Socio-emocionalno učenje



Socialne in čustvene kompetence (prirejeno po CASEL, 2013)

MVP

PREVENTIVA NA PODROČJU DZ



MVP

PREVENTIVA NA PODROČJU DZ

Prednost takšnega razumevanja:

- Možno je prehajanje med posameznimi kategorijami oziroma stanji.
- Odsotnost duševnih motenj ali težav še ne pomeni nujno dobrega duševnega zdravja in obratno.
- Dobro duševno zdravje in duševne motnje ali težave se lahko pojavljajo hkrati in se ne izključujejo.

Predlagani dvofaktorski model sta na vzorcu otrok potrdila Greenspoon in Saklofski (2001). Najbolj neugodna je kombinacija nizkega duševnega blagostanja s prisotnostjo duševne motnje (kvadrant C). Tudi ugotovitve drugih avtorjev to potrjujejo.

5 C-jev PRM

PRM sestoji iz 5 C-jev

Na podlagi vseh pregledov razvojne literature in izkušenj iz prakse je moč skleniti, da koncept PRM sestoji iz naslednjih 5 dimenzij oz. C-jev (angl.):

- »Competence« (pozitiven odnos od kompetenc na različnih življ. področjih),
- »Confidence« (razvit notranji občutek pozitivne lastne vrednosti),
- »Connection« (pozitivne vezi z drugimi),
- »Charakter« (spoštovanje družbenih in kulturnih norm, integriteta in moralnost),
- »Caring« (sočuten odnos do drugih).

Vseh pet dimenzij je povezanih s pozitivnimi rezultati mladinskih programov, usmerjenih na razvoj. So tudi najbolj pogosti pojmi, ki jih uporabljajo praktiki, mladi sami in njihove družine, ko opisujejo značilnosti uspevajoče mladosti (»thriving youth«).

6. C je »Contribution« (prispevanje): mladi, ki se pozitivno razvijajo in dosežejo visoko stopnjo petih C, imajo dobro izhodišče, da postanejo aktivni v prispevanju v svet okoli njih (mladinski aktivizem, aktivna participacija pri oblikovanju šolskih procesov ipd.)

PRM = SEV = REZILIENTNOST = DOBRO DUŠEVNO ZDRAVJE

**Mnenja,
izkušnje,
pomisleki**

Katere socio-emocionalne vire/moči pri mladostnikih danes
najbolj prepoznavam sam/-a in kako jih podpiram pri svojem
delu?
(5 minut v paru)

Ključne ugotovitve?

6 pristopov

3 pristopi za učinkovito samopomoč

SAMOSPREJEMANJE

Sprejemanje lastnega počutja, odmik od stresa, organizacija lastnega časa, povezanost, tehnike sproščanja in vaje hvaležnosti.

DETEKTIVSKO RAZMIŠLJANJE

Učenje prepoznavanja miselnih pasti in realističnosti razmišljanja

REŠEVANJE PROBLEMOM

Koraki reševanja problemov, preoblikovanje misli iz negativne v pozitivno

6 pristopov

3 pristopi za učinkovito pomoč sovrstniku

PREPOZNAVA

Kako opaziti duševno stisko pri drugem

PRISTOP IN POGOVOR

Kako se pogovoriti s prijateljem v stiski

VIRI POMOČI

Kje in kako iskati ustrezno obliko pomoči

1

(SAMO)SPREJEMANJE

Odraščanje pomeni postopno prevzemanje odgovornosti **zase**: za svoje zdravje, dobro počutje, sprejemanje odločitev, uspešnost. To ne pomeni, da smo sami odgovorni za vse, kar se nam dogaja. Pomeni pa, da smo odgovorni, da po svojih zmožnostih naredimo čim več za svoje blagostanje. Ne samo zaradi sebe: ko znamo dobro podpirati sami sebe, to lahko nudimo tudi drugim.

Kako se lahko podprem, ko se znajdem v stiski:

- **Potrudim se osredotočiti samo na tiste stvari, na katere imam vpliv** (npr. si vzamem čas za dovolj spanca, uživam redne obroke, se dovolj gibam, se družim z ljudmi, ki so mi blizu, ohranjam rutine ...). Sprejemem, da na nekatere stvari nimam vpliva (npr. kako se name odzivajo drugi, nesreče, moja družina, vreme ...) – lahko pa spremenim svoj pogled nanje in se odločim, kako se optimalno odzvati.
- **Sprejemem svoje počutje – tudi ko mi le-to ni všeč.** Ko mi je hudo, se ustavim in se opazujem. Vprašam se, kaj sedaj čutim? Poskušam čim bolj konkretno opisati občutke (tako čustva kot občutke v telesu). Ne trudim se jih spremeniti, ampak sem samo z njimi. Opomnim se, da so to samo občutki – ne navodila za ravnanje. Diham in prijazno čakam, da se intenzivnost sama od sebe zniža. Prej ne sprejemam nobenih odločitev in ne reagiram. Šele ko »nevihta« mine, razmislim, kaj in kako naprej, da ohranim svoje blagostanje.

1

(SAMO)SPREJEMANJE

Odraščanje pomeni postopno prevzemanje odgovornosti zase: za svoje zdravje, dobro počutje, sprejemanje odločitev, uspešnost. To ne pomeni, da smo sami odgovorni za vse, kar se nam dogaja. Pomeni pa, da smo odgovorni, da po svojih zmožnostih naredimo čim več za svoje blagostanje. Ne samo zaradi sebe: ko znamo dobro podpirati sami sebe, to lahko nudimo tudi drugim.

Kako se lahko podprem, ko se znajdem v stiski:

- **Umaknem se iz stresnih okoliščin.** Kadar je res hudo, pomaga že, če začasno omejimo stike z dejavniki, ki našo stisko povečujejo (npr. neham spremljati določeno vsebino na socialnem omrežju, prekinem komunikacijo na vznemirjajočo temo, se ogradim od odnosov, ki me trenutno ogrožajo ipd.) Namesto tega naredim nekaj, kar me sprošča ali nasmeji (berem priljubljeno knjigo, pogledam priljubljeno serijo, pokličem prijateljico, ki mi vedno stoji ob strani ipd.)
- **Organiziram si svoj čas.** V času stisk je zelo dobrodošlo, če se lahko izognemo dodatnim zagatam (npr. kopičenje domačih nalog, nabiranje neodgovorjenih sporočil ipd.). Naredim si okviren urnik ali seznam prioritet ter določim približno količino časa, ki ga bomo namenil posameznim aktivnostim (tako »resnih« kot »zabavnih«). Čim bolj dosledno se ga držim. Naj načrt dela zame in naj imam zato nekaj skrbi manj.

1

(SAMO)SPREJEMANJE

Odraščanje pomeni postopno prevzemanje odgovornosti zase: za svoje zdravje, dobro počutje, sprejemanje odločitev, uspešnost. To ne pomeni, da smo sami odgovorni za vse, kar se nam dogaja. Pomeni pa, da smo odgovorni, da po svojih zmožnostih naredimo čim več za svoje blagostanje. Ne samo zaradi sebe: ko znamo dobro podpirati sami sebe, to lahko nudimo tudi drugim.

Kako se lahko podprem, ko se znajdem v stiski:

- **Ostanem povezan.** Čeprav se v času stiske naš fokus zelo zoži in imamo manj energije za druženje ali komuniciranje z drugimi, je dobro zavestno ohranjati vse pomembne stike.
- **Naučim se tehnik sproščanja.** Pozor, delujejo, če jih redno treniram! Poiščem tehniko, ki mi je všeč, in jo redno izvajam (npr. vsaj nekajkrat tedensko) tudi v času, ko je vse okej. S tem si zagotovim, da bo gotovo delovala tudi ko jo res potrebujem.
- Nekaj vaj in branje **v pomoč:** [Tehnike sproščanja](#), [To sem jaz – nasveti](#) in [Odzivanje v času krizne situacije](#).
- **Poiščem in ubesedim** (na glas ali zapišem) nekaj stvari, dogodkov ali ljudi, za katere sem tu in zdaj hvaležna. Vedno, v še tako hudih situacijah lahko najdem vsaj eno/enega. Na ta način zavestno razširimo fokus z negativnih okoliščin, to pa blaži občutek stiske ali brezizhodnosti.

Najpogostejše miselne pasti so:

- **Črno-belo mišljenje.** »Vse ali nič« razmišljanje je razmišljanje o situacijah v ekstremih. Besede, ki so znak, da razmišljamo v ekstremih, so npr. »vedno« (... se mi to dogaja), »nikoli« (... ne bo bolje), »vsi« (... me obrekujejo), »nihče« (... me ne razume), »nič« (... mi ne uspe). Življenje pa se zelo redko odvija v ekstremih. Detektivski pristop realističnosti svojih misli v tem primeru bi se glasil: Se mi to res *vedno* dogaja? Kdaj pa se ni tako zgodilo? Kdo pa vendarle me razume? Kaj pa mi je že uspelo?
- **Katastrofiziranje.** Še en način razmišljanja v ekstremih je pričakovanje najhujšega razpleta. »Zagotovo bom pisal cvek.« »Nikoli ne bom popravila ocene.« Včasih se res zgodi najhujše, ampak tudi najhujše je nekaj, kar se 1) da prebresti in 2) ni najbolj verjeten scenarij. Detektivsko vprašanje: Če upoštevam res vse okoliščine (kaj se mi dogaja, koliko truda sem vložila, na kaj imam in na kaj nimam vpliva ...) - kaj je najbolj verjeten izid?

2

Detektivsko razmišljanje

Misli, čustva, naše telesne reakcije in vedenje so med sabo povezani v krog. Sprememba enega elementa v tem krogu lahko povzroči spremembo počutja. Naše čustvovanje je najpogostejše posledica določenih misli in prepričanj.

Čustva nam dajejo motivacijo za vedenje in so vedno logična, zato jih ne zatirajmo. Prepoznavajmo in občutimo čustvo, nato pa preverimo, katere misli ali prepričanja stojijo za njim – preverimo, če so dejansko odraz resničnosti.

Uporabimo lahko **tehniko detektivskega razmišljanja** – prepoznavanje miselnih pasti, izkrivljanj in realističnosti razmišljanja. Ta tehnika nam pomaga, da v času stiske ne podležemo mislim, ki preprosto ne držijo. Takrat smo posebej ranljivi in dovzetni za to, da sami sebe še dodatno potiramo.

Najpogostejše miselne pasti so:

- **Napovedovanje prihodnosti (»Kristalna krogla«).** Negativna oz. neprijetna čustva nas vodijo v negativno napovedovanje prihodnosti. Ki pa pogosto ni točno. »Sigurno mi ne bo uspelo.« Naša sklepanja ne slonijo na dokazih, zato zatrimo napovedovanje v kali. Detektivska proti-misel/proti-vprašanje: Kakšni so moji dokazi za to sklepanje? Kako je bilo s tem že kdaj v preteklosti? Se spomnim kakšnega primera, ko se ni izšlo, kot sem se bal?
- **Branje misli.** »Zagotovo si o meni misli vse najslabše.« »Učiteljica me ima na piki.« Prepričani smo, da vidimo v glave drugih, brez da preverili ali imeli dokaze, da naše trditve držijo. V resnici pa se velikokrat motimo. Ne samo glede tega, kako o nas razmišljajo drugi, ampak tudi glede tega, da sploh razmišljajo o nas. Detektivska proti-misel/proti-vprašanje: Kako vem, kaj si misli o meni? Je možno, da sploh ne razmišlja o meni? Kakšne dokaze sploh imam za to?
- **Izključitev pozitivnega.** Kadar se nam zgodi kaj pozitivnega (npr. dobimo priznanje, pohvalo, odlično oceno, pozitiven odgovor simpatije ...), temu morda ne damo dovolj pomena ali celo obrnemo v negativno, npr.: »Ah, to ni nič takega.« »Imela sem srečo.« »Sedaj se bo gotovo spet zgodilo kaj slabega.« Detektivsko proti-vprašanje: Kaj sem naredila, kar je bilo dobro? Na kaj pa sem vplival sam?

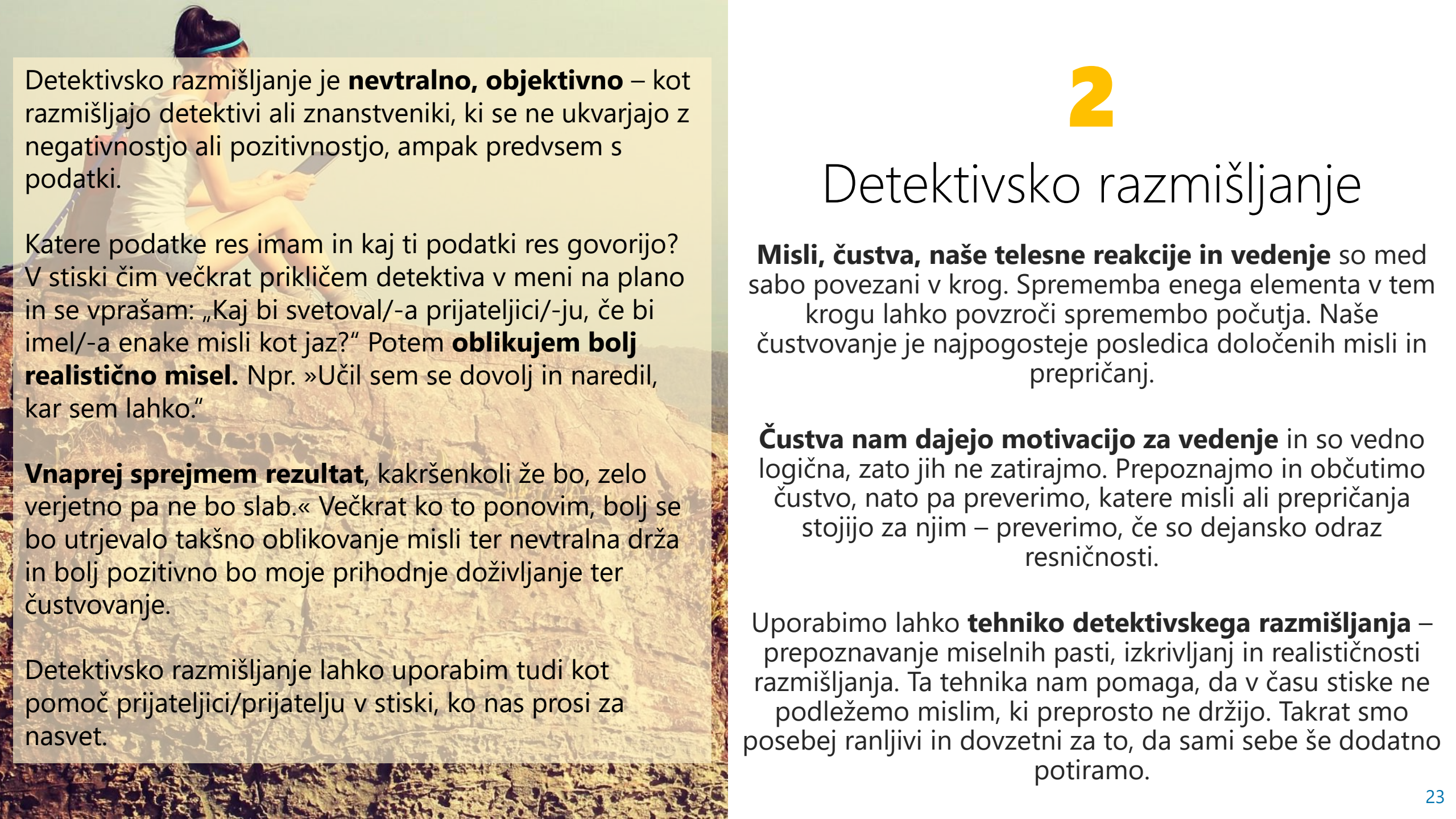
2

Detektivsko razmišljanje

Misli, čustva, naše telesne reakcije in vedenje so med sabo povezani v krog. Sprememba enega elementa v tem krogu lahko povzroči spremembo počutja. Naše čustvovanje je najpogostejše posledica določenih misli in prepričanj.

Čustva nam dajejo motivacijo za vedenje in so vedno logična, zato jih ne zatirajmo. Prepoznavajmo in občutimo čustvo, nato pa preverimo, katere misli ali prepričanja stojijo za njim – preverimo, če so dejansko odraz resničnosti.

Uporabimo lahko **tehniko detektivskega razmišljanja** – prepoznavanje miselnih pasti, izkrivljanj in realističnosti razmišljanja. Ta tehnika nam pomaga, da v času stiske ne podležemo mislim, ki preprosto ne držijo. Takrat smo posebej ranljivi in dovzetni za to, da sami sebe še dodatno potiramo.

A woman with dark hair tied in a bun, wearing a white tank top and a blue headband, is sitting on a rocky ledge. She is looking down at a tablet computer she is holding. The background is a blurred natural setting with rocks and some greenery.

Detektivsko razmišljanje je **nevtravno, objektivno** – kot razmišljajo detektivi ali znanstveniki, ki se ne ukvarjajo z negativnostjo ali pozitivnostjo, ampak predvsem s podatki.

Katere podatke res imam in kaj ti podatki res govorijo? V stiski čim večkrat priključim detektiva v meni na plano in se vprašam: „Kaj bi svetoval/-a prijateljici/-ju, če bi imel/-a enake misli kot jaz?“ Potem **oblikujem bolj realistično misel**. Npr. »Učil sem se dovolj in naredil, kar sem lahko.“

Vnaprej sprejemem rezultat, kakršenkoli že bo, zelo verjetno pa ne bo slab.« Večkrat ko to ponovim, bolj se bo utrjevalo takšno oblikovanje misli ter nevtralna drža in bolj pozitivno bo moje prihodnje doživljanje ter čustvovanje.

Detektivsko razmišljanje lahko uporabim tudi kot pomoč prijateljici/prijatelju v stiski, ko nas prosi za nasvet.

2

Detektivsko razmišljanje

Misli, čustva, naše telesne reakcije in vedenje so med sabo povezani v krog. Sprememba enega elementa v tem krogu lahko povzroči spremembo počutja. Naše čustvovanje je najpogostejše posledica določenih misli in prepričanj.

Čustva nam dajejo motivacijo za vedenje in so vedno logična, zato jih ne zatirajmo. Prepoznavajmo in občutimo čustvo, nato pa preverimo, katere misli ali prepričanja stojijo za njim – preverimo, če so dejansko odraz resničnosti.

Uporabimo lahko **tehniko detektivskega razmišljanja** – prepoznavanje miselnih pasti, izkrivljanj in realističnosti razmišljanja. Ta tehnika nam pomaga, da v času stiske ne podležemo mislim, ki preprosto ne držijo. Takrat smo posebej ranljivi in dovzetni za to, da sami sebe še dodatno potiramo.

3

Reševanje problemov

Zrele, čvrste in odgovorne osebe sprejmejo **problem kot izziv, dolžnost ali kot nalogo**, s katero se je treba spoprijeti. Problema ne vidijo kot nekaj, kar jih ogroža in kjer izgubljajo. V soočanju s težavo vidijo priložnost za osebno rast.

Ko se dejavno spoprijemamo s problemi in jih poskušamo reševati, **utrjujemo svoj občutek, da zmoremo obvladovati** zahteve v življenju in da imamo nad njimi lahko tudi nadzor. Včasih to pomeni tudi, da prosimo za pomoč, kadar ocenimo, da je problem za nas same prevelik. Tudi to je znak (samo)odgovornosti in način krepitev medsebojne povezanosti.



3

Reševanje problemov

Zrele, čvrste in odgovorne osebe sprejmejo **problem kot izziv, dolžnost ali kot nalogo**, s katero se je treba spoprijeti. Problema ne vidijo kot nekaj, kar jih ogroža in kjer izgubljajo. V soočanju s težavo vidijo priložnost za osebno rast.

Ko se dejavno spoprijemamo s problemi in jih poskušamo reševati, **utrjujemo svoj občutek, da zmoremo obvladovati** zahteve v življenju in da imamo nad njimi lahko tudi nadzor. Včasih to pomeni tudi, da prosimo za pomoč, kadar ocenimo, da je problem za nas same prevelik. Tudi to je znak (samo)odgovornosti in način krepitve medsebojne povezanosti.

8 korakov reševanja problemov – najbolje si jih je tudi zapisati:

- Prepoznam, ugotovim in **poimenujem problem**: oblikujem in zapišem problem v eni povedi.
- **Iščem čim več možnih rešitev** problema. Brez analiziranja jih zapišem čim več (»brainstorming«).
- Med možnimi **izberem tiste, ki so dobre**, smiselne, izvedljive.
- Pri vsaki od predlaganih **rešitev ocenim**, kakšne so njene pozitivne in morebitne negativne posledice. Zapišem v dveh stolpcih.
- **Odločim se za eno ali več najboljših** rešitev. Začnem s tisto, ki ima največ pozitivnih posledic in ki naslavlja najbolj nujne in najbolj pomembne elemente problema.
- Za kar se odločim, **tudi uresničim**, korak za korakom.
- Po uresnitvi **ugotavljam, ali je bila rešitev dejansko dobra** in v kolikšni meri je problem rešen.
- Če problem še vztraja, **izberem in preizkusim naslednjo** možnost za rešitev.

4

PREPOZNAVA

Kako prepoznamo stisko – kdaj pristopiti:

Stiske se na individualni ravni lahko kažejo različno. Pomembno je, da smo pozorni na kakršnekoli spremembe od »običajnega« vedenja, ki je bilo do sedaj značilno za določeno osebo.

Pogosti znaki stiske:

- Neznačilne **spmembe razpoloženja**: močnejša ali dlje trajajoča razdraženost, občutki nemoči, jeza.
- Pogostejši ali bolj intenzivni **konflikti** (v družini, z vrstniki).
- **Spremenjeni vzorci ohranjanja stikov** (zmanjševanje kontakta z osebami, s katerimi je bil stik prej reden/intenziven).
- Zmanjševanje ali **odsotnost zanimanj**, ki so bila prej (močno) prisotna (glasba, hobiji ipd.)
- **Težave s spanjem** (pri uspavanju, pogosto ali prezgodnje zbujanje, odsotnost spanja ali pretirano dolgo spanje, dremavost čez dan).
- **Spremembe apetita** in načinov hranjenja (odrekanje obrokom, nenadno povečano poseganje po določeni vrsti hrane, večje spremembe telesne teže).
- **Težave z osredotočanjem**, pomnjenjem.
- Nenaden **upad truda** pri obveznostih, upad šolske uspešnosti.
- Večje (netipične) **spmembe videza** in/ali higienskih navad.
- Povečanje **tveganih vedenj** (kajenje, vejpanje, pitje alkohola, uporaba drugih psihoaktivnih substanc).
- Razmišljanje o **samopoškodovanju, samomoru**.

- **Ne sprašujmo, ali je oseba depresivna.** Zelo verjetno se že počuti šibko in razvrednoteno, s takšnim vprašanjem pa vzbudimo še bolj negativne asociacije.
- Ko opazimo, da je oseba potrta, **stopimo do nje, prisedimo**, položimo roko na ramo ali jo primimo za roko. Povejmo, da smo tu zanjo, da ni sama, da se lahko zanese na nas. Naj začuti našo oporo.
- Povejmo tudi, da z njo in njenim počutjem **ni nič narobe**, da ni njena krivda, da se tako počuti.
- **Spodbudimo jo, da izrazi svoja čustva in misli.** Če to v tem trenutku ne zmore, ne silimo vanjo. Če se izpove, pa samo bodimo prisotni in sočutno poslušajmo. Vzemimo si čas in poskušajmo razumeti.
- **Izraženih čustev in besed ne presojujmo/obsojajmo** – s tem vzbudimo občutek varnosti in zaupnosti. Ne ponujajmo nasvetov, če nas zanje ne prosi.
- **Povejmo osebi, koliko nam pomeni**, zakaj nam je všeč, zakaj jo imamo radi. Take izjave vzbudijo nasprotno občutke – občutke vrednosti.

5

Pogovor

Ko opazimo, da je nekdo v stiski, ponudimo pripravljenost na pogovor.

Pri pogovoru se skušajmo držati naslednjih usmeritev:

- Vprašajmo tudi, **ali lahko zanjo kaj storimo** oz. kako ji lahko pomagamo. Večkrat preverimo, kako je (pokličemo po telefonu, pošljemo sporočilo ...).
- **Naredimo zanjo kaj prijaznega** (npr. mu gremo po malico, prinesemo kakšno majhno pozornost ...).
- **Preverimo**, ali se je o svojih težavah s kom pogovorila (zaupna odrasla oseba, strokovnjak ...).
- **Spodbudimo**, da poišče pomoč, ko je prehudo.
- **Povejmo ji, da nič ne traja za vselej**, da bo ta situacija minila/se spremenila in da se bo tudi počutje obrnilo.
- Če gre za depresijo ali kakšno drugo motnjo, **povejmo, da je to nekaj, od česar se lahko okreva**.
- **Besede, ki jih lahko vedemo rečemo**, so: »Verjamem, da zmoreš. Veliko mi pomeniš. Rad/-a te imam.«
- **Ponudimo potrpežljivost**, ljubezen in podporo.

5

Pogovor

Ko opazimo, da je nekdo v stiski, ponudimo pripravljenost na pogovor.

Pri pogovoru se skušajmo držati naslednjih usmeritev:

6

Viri pomoči

Vsi se v življenju kdaj znajdemo v stiski, ki je ne zmoremo reševati sami. Takrat je odlično, če znamo (sebi ali za drugega) poiskati ustrezno pomoč.

To ne pomeni, da smo šibki ali slabši od drugih. Nasprotno – pomeni, da zrelo in odgovorno pristopamo k stvari.

Nekaj koristnih napotkov:

- Zapomnimo si: **za skoraj vsako vrsto težave obstaja rešitev in kdo, ki lahko pomaga!** Čeprav je vsak od nas edinstven, je (skoraj) ni težave, s katero se pred nami ni še nihče srečal, vsaj v podobni obliki.
- **Ne odnehajmo**, če prvi odziv ni dober. Morda nismo izbrali prave osebe za to situacijo. Poiščimo koga drugega.
- Zakaj povedati drugemu: tudi če sami v stiski ne vidimo rešitve, bo **morda nekdo drug našo težavo videl drugače** in opazil možne rešitve!
- Komu povedati: to so lahko **prijatelji, družinski člani, učitelji in drugi delavci šole, ali druge osebe, ki so nam blizu**. Pogosto nam že iskren pogovor in to, da se o svojih čustvih pogovarjamo, jih izrazimo in jih ne zapiramo vase, predstavlja olajšanje. A težave so včasih prevelike, da bi jih lahko razrešili zgolj s pogovorom z bližnjimi, še posebej kadar so v ozadju duševne bolezni ali motnje. V takih primerih je pomembno, da poiščemo pomoč strokovnjaka, ki nam bo znal nuditi najustreznejšo strokovno pomoč.

6

Viri pomoči

Vsi se v življenju kdaj znajdemo v stiski, ki je ne zmoremo reševati sami. Takrat je odlično, če znamo (sebi ali za drugega) poiskati ustrezno pomoč.

To ne pomeni, da smo šibki ali slabši od drugih. Nasprotno – pomeni, da zrelo in odgovorno pristopamo k stvari.

Nekaj koristnih napotkov:

Kako vem, **kdaj se obrniti na strokovnjaka**: uporabim piramido težavnosti stiske – globlja kot je le-ta, bolj je verjetno, da bomo potrebovali profesionalno pomoč odraslega strokovnjaka.

Če pa gre za »**normalne**« **stiske**, povezane z življenjsko fazo (npr. nesrečna ljubezen, pomanjkanje motivacije v šoli, strah pred kontrolko ipd.), je bolj verjetno, da bodo zalegli **pogovori in skupne aktivnosti z najbližjimi** (vrstniki ali zaupne odrasle osebe):



6

Viri pomoči

Vsi se v življenju kdaj znajdemo v stiski, ki je ne zmoremo reševati sami. Takrat je odlično, če znamo (sebi ali za drugega) poiskati ustrezno pomoč.

To ne pomeni, da smo šibki ali slabši od drugih. Nasprotno – pomeni, da zrelo in odgovorno pristopamo k stvari.

Nekaj koristnih napotkov:

Kje dobim informacije o možnostih strokovne pomoči v moji bližini:

- Spletna stran To sem jaz: <https://www.tosemjaz.net/razisci/custva-in-psihicne-stiske/kam-po-pomoc-v-stiski/>
- Spletna stran Programa Mira: <https://www.zadusevnozdравje.si/kam-po-pomoc/mreza-virov-pomoci/>
- Tom telefon: <https://e-tom.si/kam-po-pomoc/>

Vir pomoči	Kontakt
Klic v duševni stiski	tel. 01 520 99 00
TOM telefon	tel. 116 111 E-mail: tom@zpms.si
E-TOM	E-mail: tom@zpms.si
Spletna svetovalnica To sem jaz	E-mail: tosemjaz@nijz.si
ŽIV? ŽIV	E-mail: info.scsr@upr.si
Svetovalni centri za otroke mladostnike in starše (Ljubljana, Maribor, Koper)	Ljubljana • tel. (01) 583 75 00 • E-mail: info@scoms-lj.si • Spletna stran Maribor • tel. (02) 234 97 00 • E-mail: svetovalni.center-mb@guest.arnes.si • Spletna stran Koper • tel. (05) 62 62 810 • E-mail: svetovalni.center.kp1@siol.net • Spletna stran



Vprašanja,
predlogi,
izkušnje?

Hvala za vašo dragoceno pozornost in
ker pomagate krepiti duševno zdravje
mladih.

Maruša Bertoncelj, univ. dipl. soc. ped.
Regijska koordinatorica za duševno zdravje
Program MIRA, Nacionalni program duševnega zdravlja

NIJZ, OE LJUBLJANA
Zaloška cesta 29, SI-1000 Ljubljana
t : +386 1 586 39 48
m: +386 41 454 998
marusa.bertoncelj@nijz.si
www.zadusevnozdravje.si