

# DUŠEVNO ZDRAVJE otrok in mladostnikov



# Kaj je (duševno) zdravje?

„...stanje popolnega **telesnega, duševnega in socialnega blagostanja/ugodja** in ne zgolj kot stanje odsotnosti bolezni ali betežnosti/nemoči“

„...temeljni del **dobrega počutja** in **učinkovitega delovanja** za posameznika in skupnost.“

„...omogoča posamezniku, da udejanja svoje umske in čustvene zmožnosti ter **je uspešen** v poklicnem, družbenem in zasebnem življenju.“

Dobro duševno zdravje, njegovo varovanje in krepitev ter preprečevanje nastanka duševnih težav so pomembni v vseh starostnih obdobjih, vse od rojstva naprej, **še posebej pa v obdobju otroštva in mladostništva.**

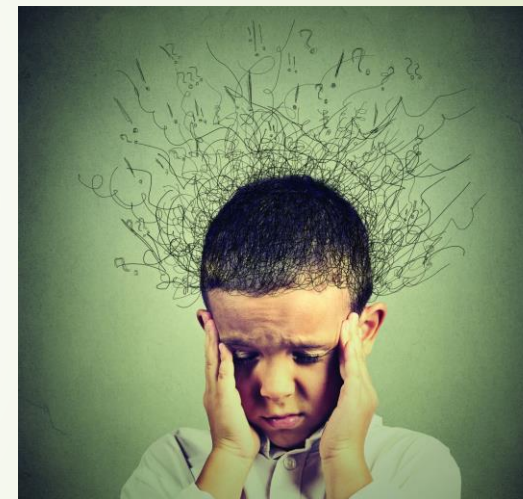
Duševno zdravje v otroštvu in adolescenci je namreč pomemben napovedni dejavnik duševnega zdravja v odrasli dobi. *Več kot polovica duševnih motenj se pojavi, razvije do otrokovega 14. leta starosti, tri četrtine motenj pa do 24. leta.*

V letu 2020 je bilo samo na Pediatrični kliniki v Ljubljani zdravljenih **za skoraj 50 % več** mladostnikov **po poskusu samomora** in **50% več otrok in mladostnikov z motnjo hranjenja** kot v letu pred tem. V naslednjem letu 2021 je število še naraščalo.

Strokovnjaki ocenjujejo, da ima na globalni ravni **eden od sedmih, starih med 10 in 19 let, težave z duševnim zdravjem**, ki so povečini neprepoznane in zato nezdravljene.

#### **Najpogostejše duševne motnje:**

- motnje razpoloženja (anksiozne motnje in depresija),
- motnje hranjenja,
- vedenjske motnje,
- različne oblike odvisnosti – internet!
- samopoškodovanje in samomor.



V letu 2020 je bilo samo na Pediatrični kliniki v Ljubljani zdravljenih **za skoraj 50 % več** mladostnikov **po poskusu samomora** in **50% več otrok in mladostnikov z motnjo hranjenja** kot v letu pred tem. V naslednjem letu 2021 je število še naraščalo.



# MITI O DUŠEVNEM ZDRAVJU

Otrokova duševna motnja je posledica slabe vzgoje.

Duševne motnje so znak šibkosti.

Otroci so premladi, da bi imeli težave v duševnem zdravju.

Otroku z izkušnjo duševne motnje ne moremo pomagati.



Zdravljenje duševnih motenj je  
danes v resnici **ZELO USPEŠNO!**



## Kdaj po pomoč?



...kadar je **naše vsakodnevno delovanje oziroma vsakodnevno delovanje naših bližnjih že dlje časa ovirano ali nenadoma močno spremenjeno** (doma, v šoli, na prostočasnih dejavnostih, v stikih z drugimi).

**Psihiater** je doktor medicine, ki je opravil specializacijo iz psihiatrije. Njegova temeljna predpostavka je, da so duševne motnje organskega izvora in da predstavljajo strukturno ali kemično neravnovesje v možganih, ki jih je moč zdraviti s psihiatričnimi zdravili: antidepresivi, pomirjevala, antipsihotiki in stabilizatorji razpoloženja.

**Psiholog** ima zaključen študij psihologije. Usposobljen je za to, da opravlja psihometrično testiranje in ocenjevanje ter ob vsakdanjih osebnih težavah in duševnih stiskah, npr. prelomnih življenjskih dogodkih, nudi psihološko svetovanje.

## Kam po pomoč?



**Klinični psiholog** se za razliko od splošnega psihologa ukvarja predvsem z osebnostnimi in duševnimi motnjami. Usposobljen je za klinično-psihološko diagnostiko, psihodiagnostično testiranje ter za postavljanje/preverjanje psihiatričnih diagnoz.

**Psihoterapevt** je strokovnjak, ki je opravil akademsko izobraževanje iz psihoterapevtske znanosti in šel skozi specialistični študij psihoterapije. Psihoterapija je dolgotrajen proces, preko katerega posameznik odkriva in ozavešča lastna čustva, vzorce in vedenje.

- To sem jaz: [www.tosemjaz.net](http://www.tosemjaz.net)
- TOM telefon za otroke in mladostnike **116 111** (vsak dan **med 12. in 20. uro**). Klic je brezplačen.