



A pszichológiai rendellenességek korai felismerése

A projekt az Európai Bizottság támogatásával valósult meg. Ez a kiadvány csak a szerző nézeteit tükrözi, és a Bizottság nem tehető felelőssé a benne foglalt információk bármilyen felhasználásáért.

PROJEKT SZÁMA:
Projekt száma: 2023-1-DE03-KA220-SCH-000161162



AI@Smile

MESTERSÉGES
INTELLIGENCIA

ÉS
FENNTARTHATÓ
OKTATÁSI
ESZKÖZÖK

A

A TINÉDZSEREK
PSZICHOLÓGIAI
RENDELLENESSÉ
GEL.

ERASMUS+ PROJEKT

FINANSZÍROZVA

A TÁMOGATÁS

A

EURÓPAI
BIZOTTSÁG

MENTÁLIS
EGÉSZSÉG

KÉPZÉS

TECHNOLÓGIA

OKTATÁS

A mentális egészség romlásának korai jeleinek felismerése



Mi az a mentális egészség?

Az Egészségügyi Világszervezet (WHO) a mentális egészséget a következőképpen határozza meg:

"A mentális egészség a mentális jólét állapota, amely lehetővé teszi az emberek számára, hogy megbirkózzanak az élet stresszével, felismerjék képességeiket, jól tanuljanak és jól dolgozzanak, és hozzájáruljanak közösségükhöz. Belső és instrumentális értéke van, és jólétünk szerves része..."

A mentális egészség romlásának korai jeleinek felismerése



AI@Smile



**World Health
Organization**

Mi az a mentális egészség?

Bármikor az egyéni, családi, közösségi és strukturális tényezők sokfélesége együttesen védheti vagy alááshatja a mentális egészséget. Bár a legtöbb ember rugalmas, a kedvezőtlen körülményeknek – beleértve a szegénységet, az erőszakot, a fogyatékossgot és az egyenlőtlenséget – kitett embereknél nagyobb a mentális egészségi állapot kialakulásának kockázata."

A mentális egészség nem csak a kényelmetlenség hiánya, hanem a mentális jólét érzése is

A mentális egészség romlásának korai jeleinek felismerése



Miért olyan fontos a mentális egészségről beszélni serdülőkorban?

A serdülőkor izgalmas időszak, tele fizikai, pszichológiai és társadalmi változásokkal. Ezek a változások megnyitják az ajtót a világ megértésének új módjai előtt, és néha bizonytalansághoz vagy zavarodottsághoz vezethetnek. De ez egy egyedülálló lehetőség is! Ez a tökéletes alkalom arra, hogy olyan készségeket fejlesszen ki, amelyek segítenek szembenézni az élet kihívásaival, és teljes mértékben élvezni minden napot. Az egyik leghatékonyabb eszköz, amelyet ápolhatsz, az érzelmi intelligencia - az érzelmek felismerésének, megértésének és kezelésének, valamint a másokkal való együttérzés képessége. Ennek a készségnek a megerősítésével jobban felkészülhet a nehézségekkel való szembenézésre, és kihasználhatja mindazokat a pozitív dolgokat, amelyeket ez a szakasz kínál.

A mentális egészség romlásának korai jeleinek felismerése

Hogyan azonosítsuk saját vagy mások mentális szorongását?

Serdülőkorban normális, hogy változásokat tapasztalunk az átalakulás ezen szakasza és a környezet miatt, amelyben élünk. Vannak azonban bizonyos változások a viselkedésben, amelyek annak a jelei lehetnek, hogy mi vagy valaki, aki közel áll hozzánk, nem a legjobb időket éljük át. Ezeknek a jeleknek a korai felismerése kulcsfontosságú a támogatás és a fejlődés kereséséhez. Figyeljen ezekre a fontos területekre.

A mentális egészség romlásának korai jeleinek felismerése

Főbb területek, amelyekre figyelni kell:

HANGULAT

KÁBÍTÓSZER-HASZNÁLAT

GONDOLJ A FOLYAMATRA

VISELKEDÉS

KÖZÖSSÉGI HÁLÓZAT

A mentális egészség romlásának korai jeleinek felismerése

Hangulat

A hangulatváltozások természetesek serdülőkorban, az új kontextusok és a hormonális kiigazítások miatt. Ha azonban ezek a változások nagyon intenzívek vagy elhúzódóak, akkor rosszul alkalmazkodó problémát jelezhetnek, amely figyelmet érdemel.

Nem minden érzelmi hullámvölgy aggasztó, de ha a negatív hangulat továbbra is fennáll vagy zavarja a közérzetet, fontos átgondolni annak okát és cselekedni.

A mentális egészség romlásának korai jeleinek felismerése

Hangulat

A következetesen szomorú hangulat vagy az általában örömet okozó eseményekre adott pozitív válasz hiánya mögöttes problémára utalhat. Ezeknek a jeleknek a korai felismerése és az érzelmi menedzsment nemcsak a nehézségek leküzdésében segít, hanem erősíti a serdülő érzelmi jólétét és ellenálló képességét is.

A mentális egészség romlásának korai jeleinek felismerése

Viselkedés

A viselkedés változása jellemző a serdülőkorra, mivel ez a szakasz magában foglalja az új kontextusokhoz és kihívásokhoz való alkalmazkodást. Fontos azonban felmérni, hogy ezek a változások hirtelenek-e, rosszul alkalmazkodnak-e, vagy a serdülőnek nehézségei vannak-e a megfelelő alternatívák megtalálásában.

Figyelembe kell venni, hogy a rutin sok változása az új tapasztalatok, barátságok keresésének vagy akár az ismeretlen forgatókönyvektől való félelemnek köszönhető. Ezért elengedhetetlen megvizsgálni azt a kontextust, amelyben ezek a változások bekövetkeznek, hogy megértsük eredetüket és jelentésüket.

A mentális egészség romlásának korai jeleinek felismerése

Viselkedés

Fontos megjegyezni, hogy ezek a viselkedések nem a semmiből jönnek; gyakran egy mögöttes probléma megnyilvánulásai. A hangsúlyt nem csak magára a viselkedésre kell helyezni, hanem a kiváltó okok megértésére és kezelésére is. Ezeknek a gyökereknek a felismerése és a velük való munka lehetővé teszi a serdülő számára, hogy egészségesebb és konstruktívabb válaszokat dolgozzon ki az előtte álló kihívásokra.



AI@Smile

A mentális egészség romlásának korai jeleinek felismerése

Gondolkodás és információfeldolgozás

Mentális egészségünk mélyen összefonódik azzal, ahogyan érzékeljük és értelmezzük a körülöttünk lévő világot. Még akkor is, ha ugyanazoknak a körülményeknek vannak kitéve, az egyének másképp dolgozzák fel az információkat, alakítva érzelmeiket, reakcióikat és általános pszichológiai jólétüket. Ezek a kognitív értelmezések befolyásolják a kihívásokkal való megbirkózást, a döntések meghozatalát és az érzelmi egyensúly fenntartását. Sok esetben a torz gondolkodási minták negatívan befolyásolhatják mentális egészségünket, erősítve a stresszt, a szorongást és a rosszul alkalmazkodó viselkedést. Ezeknek a kognitív torzulásoknak a tudatosítása elengedhetetlen a kiegyensúlyozottabb és adaptívabb gondolkodási folyamatok elősegítéséhez.

A mentális egészség romlásának korai jeleinek felismerése



AI@Smile

Gondolkodás és információfeldolgozás

A leggyakoribb torz gondolatok a következők:

Túlzott általánosítás: egy elszigetelt eset (vagy néhány eset) használata egy érvényes következtetés általánosítására valaminek minden aspektusára.

Polarizált nézet: a dolgok szélsőséges látása, impulzív és oktalan döntésekhez vezet.

Személyre szabás: felelősségvállalás valamiért, amit az ember nem tud befolyásolni.

Katasztrofális gondolkodás: a túlgondolkodásra való hajlam, minden lehetséges forgatókönyv közül a legrosszabb, akár irreálisan is.

Szűrés: amikor hajlamosak vagyunk a helyzet negatív aspektusaira összpontosítani, és figyelmen kívül hagyni a pozitívakat.

Gondolatolvasás: azt hinni, hogy ismerjük mások motivációit és attitűdjeit, kevés bizonyítékkal erre.

A mentális egészség romlásának korai jeleinek felismerése



Társas kapcsolatok

A serdülőkori társas kapcsolatok a mentális jólét kulcsfontosságú mutatói, tükrözik az érzelmi stabilitást, az önbecsülést és a pszichológiai egészséget. A családtól, a közeli barátoktól vagy a társadalmi tevékenységektől való hirtelen, egyértelmű ok nélküli visszahúzódás érzelmi szorongást, elszakadást vagy figyelmet igénylő belső küzdelmeket jelezhet. Az ilyen változások magányérzetet, szorongást vagy akár a depresszió korai jeleit jelezhetik.

A zaklatás, akár áldozatként, akár agresszorként élik meg, mélyreható hatással van az önbecsülésre és az érzelmi egészségre. Az áldozatok szorongástól, alacsony önértékeléstől és társadalmi visszahúzódástól szenvedhetnek, míg az agresszorok olyan érzelmi problémákat is mutathatnak, amelyek beavatkozást igényelnek. A zaklatás dinamikájában mindkét szerep rávilágít az érzelmi nehézségekre, amelyeket nem szabad figyelmen kívül hagyni.

A mentális egészség romlásának korai jeleinek felismerése



Társas kapcsolatok

Az olyan közösségi média platformok, mint a Facebook, az Instagram és a TikTok, tovább alakítják a serdülők társadalmi interakcióit. Bár megkönnyíthetik a kapcsolatot, a túlzott használat vagy az online validációra való erős támaszkodás hozzájárulhat a szorongáshoz, az egészségtelen összehasonlításokhoz és az érzelmi függőséghez. A kurátori online személyiségeknek való állandó kitettség torzíthatja az önképet és fokozhatja a bizonytalanságot.

Ezenkívül a kortárs elfogadás iránti fokozott igény arra készítheti a serdülőket, hogy kockázatos viselkedést tanúsítsanak, vagy veszélyeztetik személyes értékeiket, hogy beilleszkedjenek. Ez a megfelelési kényszer növelheti az érzelmi szorongást és negatívan befolyásolhatja a döntéshozatalt. Ezeknek a viselkedésbeli változásoknak a felismerése, kiváltó okainak megértése és megfelelő támogatás nyújtása kulcsfontosságú az érzelmi rugalmasság és a mentális jólét előmozdításában.

A mentális egészség romlásának korai jeleinek felismerése



AI@Smile

Szerhasználat

A szerhasználat bizonyos mentális problémák oka és következménye is lehet. A serdülőkor magával hozza a "társadalmi én" újraértelmezését.

Az önértékelés és a társadalmi nyomás problémái arra készíthetik a serdülőket, hogy új intenzív tapasztalatokat keressenek, és veszélyeknek tegyék ki magukat, kockázatvállalással és egy nagyon sztereotip felnőtt életmód másolásával próbálnak érettnek tűnni.

Ezért fontos, hogy olyan alternatív szabadidős tevékenységeket mutassunk nekik, amelyek számukra is izgalmasak, és lehetővé teszik számukra az egészséges fejlődést.



AI@Smile

A mentális egészség romlásának korai jeleinek felismerése

Szerhasználat

A kábítószeres a kábítószer-használat legkorábbi szakaszaitól kezdve befolyásolhatják az egészséget, hosszan tartó vagy intenzív használat nélkül. Ez a hatás különösen jelentős serdülőkorban, amikor az agy a fejlődés és az érés döntő szakaszán megy keresztül.

Mind a legális kábítószeres (alkohol és dohány), mind az illegális kábítószeres (marihuána, kokain vagy ecstasy) jelen vannak a fiatalok szabadidős környezetében. Mindezek az anyagok jelentős hatással lehetnek a fizikai és mentális egészségre, olyan területeket érintve, mint a tanulás, a memória és az érzelmi kontroll.

A mentális egészség romlásának korai jeleinek felismerése

Egyéb viselkedések

A serdülő elméjében valami nincs rendben a legkifejezettebb megnyilvánulása, a kényelmetlenség érzésének közvetlen kifejezése, például negatív megjegyzések a saját létezésével kapcsolatban (pl. "Bárcsak meg sem születtem volna" vagy "Nincs megoldás számomra").

Vannak azonban finomabb jelek is, amelyek érzelmi problémákra utalhatnak. Ezek a személyes imázs és a higiénia enyhe elhanyagolásától a riasztóbb viselkedésekig, például az önkárosításig terjednek.

A mentális egészség romlásának korai jeleinek felismerése



Egyéb viselkedések

Az önkárosítás gyakran sokféleképpen nyilvánul meg, beleértve a kemény felületek (például fal) ököllel vagy fejjel történő ütését, vagy szilárd tárgyak használatát. Az is gyakori, hogy egyes serdülők a hozzáférhető területek domináns kézzel történő vágásához folyamodnak. Bizonyos esetekben kör alakú nyomok jelenhetnek meg a bőrön, amelyek a cigaretta eloltására utalnak. Más önkárosító viselkedések, bár kevésbé súlyosak, továbbra is aggodalomra adnak okot, mint például a kényszeres vakarózás a bőr károsodásáig vagy a hajszálak elvesztése az ismételt húzás miatt. Ezek a jelek, bár intenzitásuk változó, megfelelő figyelmet és támogatást igényelnek.



AI@Smile

A mentális egészség romlásának korai jeleinek felismerése

Mítoszok a mentális egészséggel kapcsolatban

Számos mítosz és tévhit létezik a mentális egészséggel kapcsolatban, amelyekkel fontos foglalkozni a valóság jobb megértése érdekében.

Először is, széles körben elterjedt az a hiedelem, hogy a mentális betegségben szenvedők erőszakosak vagy veszélyesek, miközben a bizonyítékok azt mutatják, hogy nem hajlamosabbak az erőszakra, mint az általános lakosság. Valójában gyakran sebezhetőbbek és érzékenyebbek mások által okozott károkra.

A mentális egészség romlásának korai jeleinek felismerése



Mítoszok a mentális egészséggel kapcsolatban

Egy másik gyakori félreértés az az elképzelés, hogy a mentális egészségügyi problémákkal küzdő emberek nem tudnak alkalmazkodni a társadalomhoz. A valóság az, hogy együtt tudnak élni és jól beilleszkedni a közösségbe, értékes hozzájárulást nyújtva sajátos igényeiknek és képességeiknek megfelelően. Fontos megérteni, hogy sok mentális egészségügyi probléma nem állandó, és kedvezően alakulhat.

Téves az a hiedelem is, hogy a mentális zavarokat nem lehet gyógyítani. Ez az elképzelés egy leegyszerűsített nézetből fakad, amely "őrültnek" bélyegzi az embereket, anélkül, hogy megértené a mentális egészség összetettségét. A legtöbb mentális probléma módosítható vagy adaptív, mivel a kontextus befolyásolja őket, ezért megfelelő kezeléssel javulhatnak vagy akár el is tűnhetnek.

A mentális egészség romlásának korai jeleinek felismerése



AI@Smile

Mítoszok a mentális egészséggel kapcsolatban

Gyakori azt gondolni, hogy "velem nem történhet meg", de a valóság az, hogy bárkinél kialakulhatnak mentális egészségügyi problémák rajtunk kívül álló biológiai vagy kontextuális tényezők miatt. A statisztikák azt mutatják, hogy minden negyedik ember élete során valamilyen mentális zavart tapasztal, bár szerencsére vannak módok a kockázati tényezők megelőzésére és csökkentésére.

Amikor öngyilkosságról van szó, fontos megcáfolni azt az elképzelést, hogy "azok, akik azt mondják, hogy öngyilkosságot fognak elkövetni, nem követnek el öngyilkosságot", vagy fordítva. A legtöbb ember, aki öngyilkosságot kísérel meg, előre kommunikálja szándékait társadalmi környezetével. Bár ezeknek a megnyilvánulásoknak néha lehet instrumentális összetevője, ez nem jelenti azt, hogy az illető nem tapasztal mély pszichológiai szorongást, amely figyelmet és támogatást igényel.



AI@Smile

A mentális egészség romlásának korai jeleinek felismerése

Mítoszok a mentális egészséggel kapcsolatban

Végül, ha öngyilkosságról van szó, van egy mítosz, miszerint teljesen kiszámíthatatlan és ellenőrizhetetlen. Bár igaz, hogy az öngyilkosságnak több oka van, és nem minden változót lehet kontrollálni, a személyhez közel állók értékes érzelmi támogatást nyújthatnak, már csak a szakemberek meghallgatásával és/vagy a szakemberekkel való kapcsolattartás megkönnyítésével is. Ehhez kapcsolódóan tabu van az öngyilkosságról való beszélgetés ellen, de ez a csend csak megnehezíti a probléma és az illető szenvedésének megértését, súlyosbítja a stresszt és korlátozza az alternatívákat a kellemetlenségek enyhítésére.

A mentális egészség romlásának korai jeleinek felismerése



Lássunk egy példát

16 évesen Adrián szülei elkezdtek észrevenni a viselkedésében bekövetkezett változásokat. Egykor lelkes és társasági fiú volt, de elkezdett visszahúzódni a családjától és a barátaitól. Több időt töltött egyedül a szobájában, kerülte a beszélgetéseket, és elvesztette érdeklődését az egykor szeretett tevékenységek iránt, mint például a focizás vagy a videojátékok.

A hangulata is megváltozott – erősen önkritikus lett, gyakran mondott olyan dolgokat, mint "haszontalan vagyok" vagy "Senki sem törődik velem". A kisebb kudarcok nyomasztónak tűntek, és a semleges helyzeteket személyes kudarcként értelmezte. Alvási és étkezési szokásai rendszertelenné váltak, és abbahagyta a barátokkal való terveket.

A mentális egészség romlásának korai jeleinek felismerése



Lássunk egy példát

Az igazi riadalom akkor jött, amikor édesanyja talált egy cetlit, amelyen olyan mondatok voltak, mint "Semmi sem lesz jobb" és "Bárcsak eltűnhetnék". Felismerve, hogy ez több, mint szomorúság, szülei gyengéden közeledtek hozzá, és arra biztatták, hogy beszéljen és kérjen szakmai segítséget.

Most rajtad a sor! Hány szimptont tudsz megszámolni? Milyen torz gondolatokat tudsz azonosítani? Ki tudja azonosítani ezt a tünetet a családon kívül?

Glossary (Max 2 slides)

Two-Three columns style like the following

Term

Explanation

Term

Explanation

Term

Explanation

Term

Explanation

Bibliography

Here we add all the additional resources, articles, videos etc.

The format must follow Harvard Referencing System as follows:

1. General Rules

In-text citations: These appear within the text of your document.

Reference list: This appears at the end of your document and provides full details of all sources cited in-text.

2. In-text Citations

In-text citations include the author's surname and the year of publication. Page numbers should be included for direct quotes.

Examples:

Paraphrasing: (Author, Year)

- The results were conclusive (Smith, 2020).

Direct quote: (Author, Year, p. Page number)

- "The results were conclusive" (Smith, 2020, p. 15)

Articles:

- Example: Jones, A. (2019) 'Economic theories in modern economics', Journal of Economic Studies, 15(2), pp. 123-134.

Websites:

- Example: Brown, L. (2018) Understanding Climate Change. Available at: www.climatechangeinfo.com (Accessed: 15 July 2023).

Further reading

Here we add all the additional resources, articles, videos etc. for the learner

1. Title – Small description – Approx time – Link (if applicable)
2. Title – Small description – Approx time – Link (if applicable)
3. Title – Small description – Approx time – Link (if applicable)
4. Title – Small description – Approx time – Link (if applicable)



Thank you!
(partner –responsible
for this module- logo)

<https://aismile-project.eu/>



AI@Smile



Co-funded by
the European Union