



Rano otkrivanje psiholoških poremećaja

Ovaj projekat je finansiran uz podršku Evropske komisije. Ova publikacija odražava samo stavove autora, a Komisija se ne može smatrati odgovornom za bilo kakvu upotrebu informacija sadržanih u njoj.

BROJ PROJEKTA:
Broj projekta: 2023-1-DE03-KA220-SCH-000161162



AI@Smile

VEŠTAČKA
INTELEGENCIJA

I ODRŽIVI
EUDKACIONI ALATI

ZA PREVENCIJU

PSIHOLOŠKIH
PREMEĆAJA
TINEJDŽERA

ERASMUS+
PROJEKAT

FINANSIRAN

POMOĆU

EVROPSKE
KOMISIJE

MENTALNO
ZDRAVLJE

TRENING

TEHNOLOGIJA

OBRAZOVANJE

Prepoznavanje ranih znakova pogoršanja mentalnog zdravlja

Šta je mentalno zdravlje?



Svetska zdravstvena organizacija (SZO) definiše mentalno zdravlje kao:

"Mentalno zdravlje je stanje mentalnog blagostanja koje omogućava ljudima da se nose sa stresom života, ostvare svoje sposobnosti, dobro uče i dobro rade i doprinose svojoj zajednici. Ima suštinsku i instrumentalnu vrednost i sastavni je deo našeg blagostanja ..."

Prepoznavanje ranih znakova pogoršanja mentalnog zdravlja

Šta je mentalno zdravlje?



U svakom trenutku, raznovrstan skup pojedinačnih, porodičnih, zajedničkih i strukturnih faktora može se kombinovati kako bi zaštitio ili podrivao mentalno zdravlje. Iako je većina ljudi otporna, ljudi koji su izloženi nepovoljnim okolnostima - uključujući siromaštvo, nasilje, invaliditet i nejednakost - izloženi su većem riziku od razvoja mentalnog zdravlja. "

Mentalno zdravlje nije samo odsustvo nelagode, već i osećaj mentalnog blagostanja

Prepoznavanje ranih znakova pogoršanja mentalnog zdravlja

Zašto je toliko važno govoriti o mentalnom zdravlju u adolescenciji?

Adolescencija je uzbudljivo vreme puno fizičkih, psiholoških i društvenih promena. Ove promene otvaraju vrata novim načinima razumevanja sveta i ponekad mogu dovesti do osećaja neizvesnosti ili konfuzije. Ali to je i jedinstvena prilika! Savršeno je vreme da razvijete veštine koje će vam pomoći da se suočite sa životnim izazovima i u potpunosti uživate u svakom danu. Jedan od najmoćnijih alata koje možete kultivisati je emocionalna inteligencija - sposobnost prepoznavanja, razumevanja i upravljanja svojim emocijama, kao i saosećanja sa drugima. Jačanjem ove veštine, bićete bolje pripremljeni da se suočite sa nedaćama i iskoristite sve pozitivne stvari koje ova faza može da ponudi.

Prepoznavanje ranih znakova pogoršanja mentalnog zdravlja

Kako da identifikujemo sopstveni ili tuđi mentalni stres?

Tokom adolescencije, normalno je da doživljavamo promene zbog ove faze transformacije i okruženja u kojem živimo. Međutim, postoje određene promene u ponašanju koje bi mogle biti znakovi da osobe ne prolaze kroz najbolja vremena. Rano identifikovanje ovih znakova je ključno za traženje podrške i poboljšanja. Obratite pažnju na ove važne oblasti.

Prepoznavanje ranih znakova pogoršanja mentalnog zdravlja

Glavne oblasti na koje treba paziti:

RASPOLOŽENJE

UPOTREBA DROGA

**RAZMIŠLJANJE I
OBRADA
INFORMACIJA**

**PROMENE U
PONAŠANJU**

DRUŠTVENI ODNOSI

Prepoznavanje ranih znakova pogoršanja mentalnog zdravlja

Raspoloženje

Promene raspoloženja su prirodne u adolescenciji, zbog novih konteksta i hormonskih prilagođavanja ove faze. Međutim, kada su ove promene veoma intenzivne ili dugotrajne, one mogu signalizirati neprilagođeni problem koji zaslužuje pažnju.

Nisu svi emocionalni usponi i padovi zabrinjavajući, ali ako negativno raspoloženje potraje ili ometa blagostanje, važno je razmisliti o njegovom uzroku i djelovanju.

Prepoznavanje ranih znakova pogoršanja mentalnog zdravlja

Raspoloženje

Dosledno tužno raspoloženje ili nedostatak pozitivnog odgovora na događaje koji obično donose radost može ukazivati na osnovni problem. Rano identifikovanje ovih znakova i rad na emocionalnom upravljanju ne samo da pomaže u prevazilaženju poteškoća, već i jača emocionalno blagostanje i otpornost adolescenta.

Prepoznavanje ranih znakova pogoršanja mentalnog zdravlja

Promene u ponašanju

Promene u ponašanju su karakteristične za adolescenciju, jer ova faza uključuje prilagođavanje novim kontekstima i izazovima. Međutim, važno je proceniti da li su ove promene nagle, neprilagođene ili da li adolescent ima poteškoća u pronalaženju odgovarajućih alternativa da se nosi sa njima.

Treba uzeti u obzir da mnoge promene u rutini mogu biti posledica potrage za novim iskustvima, prijateljstva ili čak straha od nepoznatih scenarija. Stoga je neophodno istražiti kontekst u kojem se ove promene dešavaju da bi se razumelo njihovo poreklo i značenje.

Prepoznavanje ranih znakova pogoršanja mentalnog zdravlja

Promene u ponašanju

Bitno je zapamtiti da ova ponašanja ne dolaze iz vedra neba; oni su često manifestacija osnovnog problema. Fokus ne bi trebalo da bude samo na samom ponašanju, već i na razumevanju i rešavanju uzroka. Otkrivanje i rad na ovim korenima omogućiće adolescentu da razvije zdravije i konstruktivnije odgovore na izazove sa kojima se suočava.

Prepoznavanje ranih znakova pogoršanja mentalnog zdravlja

Razmišljanje i obrada informacija

Naše mentalno zdravlje je duboko isprepleteno sa načinom na koji doživljavamo i tumačimo svet oko nas. Čak i kada su izloženi istim okolnostima, pojedinci različito obrađuju informacije, oblikujući svoje emocije, reakcije i sveukupno psihološko blagostanje. Ova kognitivna tumačenja utiču na našu sposobnost da se nosimo sa izazovima, donosimo odluke i održavamo emocionalnu ravnotežu. U mnogim slučajevima, iskrivljeni obrasci razmišljanja mogu negativno uticati na naše mentalno zdravlje, pojačavajući stres, anksioznost i neprilagođeno ponašanje. Razvijanje svesti o ovim kognitivnim distorzijama je od suštinskog značaja za podsticanje uravnoteženijih i prilagodljivijih misaonih procesa.

Prepoznavanje ranih znakova pogoršanja mentalnog zdravlja



Razmišljanje i obrada informacija

Neke od najčešćih iskrivljenih misli su:

Preterana generalizacija: korišćenje izolovanog slučaja (ili nekoliko slučajeva) da bi se generalizovao validan zaključak za sve aspekte nečega.

Polarizovani pogled: gledanje na stvari u ekstremnim terminima, što dovodi do impulsivnih i nemudrih odluka.

Personalizacija: preuzimanje odgovornosti za nešto što je izvan nečije kontrole.

Katastrofalno razmišljanje: tendencija da se preterano razmišlja, od svih mogućih scenarija, najgori, čak i nerealno.

Filtriranje: kada postoji tendencija da se fokusira na negativne aspekte situacije i ignoriše pozitivne.

Čitanje misli: verovanje da neko zna motive i stavove drugih sa malo dokaza o tome.

Prepoznavanje ranih znakova pogoršanja mentalnog zdravlja



Društveni odnosi

Društveni odnosi u adolescenciji su ključni pokazatelj mentalnog blagostanja, odražavajući emocionalnu stabilnost, samopoštovanje i psihološko zdravlje. Iznenadno povlačenje iz porodice, bliskih prijatelja ili društvenih aktivnosti bez jasnog razloga može signalizirati emocionalnu nevolju, isključenje ili unutrašnje borbe koje zahtevaju pažnju. Takve promene mogu ukazivati na osećaj usamljenosti, anksioznosti ili čak ranih znakova depresije.

Maltretiranje, bilo da je doživljeno kao žrtva ili usvojeno kao agresor, ima dubok uticaj na samopoštovanje i emocionalno zdravlje. Žrtve mogu patiti od anksioznosti, niske samopoštovanja i socijalnog povlačenja, dok agresori takođe mogu pokazati osnovne emocionalne probleme koji zahtevaju intervenciju. Obe uloge u dinamici nasilja naglašavaju emocionalne poteškoće koje ne treba zanemariti.

Prepoznavanje ranih znakova pogoršanja mentalnog zdravlja

Društveni odnosi

Platforme društvenih medija kao što su Facebook, Instagram i TikTok dodatno oblikuju adolescentne društvene interakcije. Iako mogu olakšati vezu, prekomerna upotreba ili snažno oslanjanje na online validaciju može doprineti anksioznosti, nezdravim poređenjima i emocionalnoj zavisnosti. Konstantno izlaganje kuriranim online osobama može iskriviti samo-percepciju i pojačati nesigurnosti.

Pored toga, povećana potreba za prihvatanjem vršnjaka može dovesti adolescente da se uključe u rizično ponašanje ili ugroze svoje lične vrednosti kako bi se uklopili. Ovaj pritisak da se prilagodi može povećati emocionalni stres i negativno uticati na donošenje odluka. Prepoznavanje ovih promena u ponašanju, razumevanje njihovih uzroka i pružanje odgovarajuće podrške su ključni u podsticanju emocionalne otpornosti i mentalnog blagostanja.

Prepoznavanje ranih znakova pogoršanja mentalnog zdravlja



Upotreba droga

Upotreba droga može biti i uzrok i posledica određenih mentalnih problema. Adolescencija sa sobom donosi reinterpetaciju "društvenog ja".

Problemi samopoštovanja i društvenog pritiska mogu dovesti adolescente da traže nova intenzivna iskustva i izlažu se opasnostima, pokušavajući da izgledaju zrelo preuzimajući rizike i kopirajući veoma stereotipni životni stil odraslih.

Zato je važno pokazati im alternativne aktivnosti u slobodno vrijeme koje su im također uzbudljive i omogućuju im da se razvijaju na zdrav način.

Prepoznavanje ranih znakova pogoršanja mentalnog zdravlja

Upotreba droga

Lekovi mogu uticati na zdravlje od najranijih faza upotrebe droga, bez potrebe za produženom ili intenzivnom upotrebom. Ovaj uticaj je posebno značajan tokom adolescencije, kada mozak prolazi kroz ključnu fazu razvoja i sazrevanja.

Kako legalne droge (alkohol i duvan), tkao i ilegalne droge (marihuana, kokain ili ekstazi) prisutne su u rekreativnim okruženjima za mlade. Sve ove supstance mogu imati značajne efekte na fizičko i mentalno zdravlje, utičući na oblasti kao što su učenje, pamćenje i emocionalna kontrola.

Prepoznavanje ranih znakova pogoršanja mentalnog zdravlja

Druga ponašanja

Najeksplicitnija manifestacija da nešto nije u redu u umu adolescenta je direktno izražavanje osećanja nelagode, kao što su negativni komentari o sopstvenom postojanju (npr. "Voleo bih da se nikada nisam rodio" ili "Za mene nema rešenja").

Međutim, postoje i suptilniji znaci koji mogu ukazivati na emocionalne probleme. Oni se kreću od blagog zanemarivanja ličnog imidža i higijene do alarmantnijih ponašanja, kao što je traženje samopovređivanja.

Prepoznavanje ranih znakova pogoršanja mentalnog zdravlja

Druga ponašanja

Samopovređivanje se često manifestuje na različite načine, uključujući udaranje tvrdih površina (kao što je zid) pesnicom ili glavom, ili korišćenjem čvrstih predmeta. Takođe je uobičajeno da neki adolescenti pribegavaju rezanju pristupačnih područja dominantnom rukom. U nekim slučajevima, na koži se mogu pojaviti kružne oznake, koje ukazuju na gašenje cigarete.

Druga samopovređujuća ponašanja, iako manje ozbiljna, i dalje su zabrinjavajuća, kao što je kompulzivno grebanje do tačke oštećenja kože ili gubitak pramenova kose zbog ponovljenog povlačenja. Ovi znaci, iako variraju u intenzitetu, zahtevaju odgovarajuću pažnju i podršku.

Prepoznavanje ranih znakova pogoršanja mentalnog zdravlja

Zablude oko mentalnog zdravlja

Postoji nekoliko zabluda o mentalnom zdravlju koje je važno rešiti kako bi se bolje razumela ova stvarnost.

Za početak, postoji široko rasprostranjeno uverenje da su ljudi sa mentalnim bolestima nasilni ili opasni, kada dokazi pokazuju da nisu više skloni nasilju od opšte populacije. U stvari, oni su često ranjiviji i podložniji šteti od drugih.

Prepoznavanje ranih znakova pogoršanja mentalnog zdravlja

Zablude oko mentalnog zdravlja

Još jedan uobičajeni nesporazum je ideja da ljudi sa problemima mentalnog zdravlja ne mogu da se prilagode društvu. Realnost je da oni mogu koegzistirati i dobro se integrisati u zajednicu, dajući dragocene doprinose u skladu sa svojim specifičnim potrebama i sposobnostima. Bitno je shvatiti da mnogi problemi mentalnog zdravlja nisu trajni i mogu se povoljno razvijati.

Postoji i pogrešno uverenje da se mentalni poremećaji ne mogu izlečiti. Ova ideja proizilazi iz pojednostavljenog pogleda koji ljude označava kao "lude", bez razumevanja složenosti mentalnog zdravlja. Većina mentalnih problema je promenljiva ili prilagodljiva, jer su pod uticajem konteksta i stoga se mogu poboljšati ili čak nestati odgovarajućim tretmanom.

Prepoznavanje ranih znakova pogoršanja mentalnog zdravlja

Zablude oko mentalnog zdravlja

Uobičajeno je misliti "to mi se ne može dogoditi", ali realnost je da svako može razviti probleme mentalnog zdravlja zbog bioloških ili kontekstualnih faktora koji su izvan naše kontrole. Statistike pokazuju da će jedna od četiri osobe doživjeti neki oblik mentalnog poremećaja tokom svog života, mada srećom postoje načini da se spreče i smanje faktori rizika.

Kada je u pitanju samoubistvo, važno je opovrgnuti ideju da "oni koji kažu da će izvršiti samoubistvo ne izvrše samoubistvo" ili obrnuto. Većina ljudi koji pokušaju samoubistvo unapred komuniciraju svoje namere u svom društvenom okruženju. Iako ove manifestacije ponekad mogu imati instrumentalnu komponentu, to ne znači da osoba ne doživljava duboku psihološku uznemirenost koja zahtijeva pažnju i podršku.

Prepoznavanje ranih znakova pogoršanja mentalnog zdravlja



Zablude oko mentalnog zdravlja

Konačno, kada je u pitanju samoubistvo, postoji mit da je potpuno nepredvidiv i nekontrolisan. Iako je istina da samoubistvo ima više uzroka i da se ne mogu kontrolisati sve varijable, oni koji su bliski osobi mogu ponuditi dragocenu emocionalnu podršku, makar samo slušanjem i / ili olakšavanjem kontakta sa profesionalcima. U vezi sa tim, postoji tabu protiv razgovora o samoubistvu, ali ova tišina samo otežava razumevanje problema i patnje osobe, pogoršavajući stres i ograničavajući alternative za ublažavanje njihove nelagode.

Prepoznavanje ranih znakova pogoršanja mentalnog zdravlja

Primer

Sa 16 godina, Adrianovi roditelji počeli su da primećuju promene u njegovom ponašanju. Nekada entuzijastičan i društven dečak, počeo je da se povlači iz porodice i prijatelja. Provodio je više vremena sam u svojoj sobi, izbegavao razgovore i izgubio interesovanje za aktivnosti koje je nekada voleo, poput igranja fudbala ili video igara.

Njegovo raspoloženje se takođe promenilo - postao je veoma samokritičan, često govoreći stvari poput "Ja sam beskoristan" ili "Nikoga nije briga za mene". Mali neuspesi su se osećali neodoljivo, a neutralne situacije je tumačio kao lične neuspehe. Njegove navike spavanja i ishrane postale su neredovne, a on je prestao da pravi planove sa prijateljima.

Prepoznavanje ranih znakova pogoršanja mentalnog zdravlja

Primer

Pravi alarm je došao kada je njegova majka pronašla poruku sa frazama kao što su "Ništa nikada neće biti bolje" i "Voleo bih da mogu da nestanem." Shvativši da je to više od tuge, roditelji su mu prišli nežno, ohrabrujući ga da razgovara i potraži stručnu pomoć.

Sada je vaš red! Koliko simptoma možete izbrojati? Koju vrstu iskrivljenih misli možete identifikovati? Ko može da identifikuje ove simptome osim porodice?

Račnik (Max 2 slides)

Two-Three columns style like the following

Termin

Objašnjenje

Termin

Objašnjenje

Termin

Objašnjenje

Termin

Objašnjenje

Reference

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).

Za dalje čitanje

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