

Poti iz labirintov

WWW.OMRA.SI

Zmotna prepričanja o duševnih motnjah otrok in mladostnikov vodijo v prepozno iskanje pomoči

Zdravstveni podatki kažejo, **da se več kot polovica duševnih motenj pojavi že pred 14. letom starosti**, do 24. leta pa že več kot tri četrtine, a ostanejo težave kljub temu pogosto še kar nekaj časa neprepoznane. Razlogi za to so različni. Včasih so **zgodnji znaki in simptomi težko prepoznavni**. Problem je lahko tudi omejen dostop do strokovne pomoči, v nekaterih primerih pa je starše strah, celo sram, poslati otroka k strokovnjaku, ki bi mu postavil diagnozo.



Nezdravljene težave v duševnem zdravju pri otrocih lahko **vodijo do kroničnih oblik duševnih motenj in hudih težav, ki vztrajajo v odraslost**. Zato je ključno, da jih pravočasno prepoznamo in ustrezno obravnavamo. Zaradi različnih zmotnih prepričanj, mitov, sramu in stigme starši pogosto ne poiščejo pomoči pravočasno. Predstavljamo **nekaj najpogostejših mitov in resničnih dejstev**, ki se skrivajo za njimi.

Mit 1: Otrokova duševna motnja je posledica slabe vzgoje.

Nekateri starši so prepričani, da so težave v duševnem zdravju posledica pomanjkanja discipline, drugi pa menijo, da lahko tovrstne težave preprečijo le z zadostno mero ljubezni. Duševne motnje so posledica delovanja velikega števila bioloških, genetskih in okoljskih dejavnikov, tako da za večino ne moremo določiti točnega vzroka. Lahko se pojavijo tudi pri otrocih, ki živijo v idealnem domačem okolju. Podpora staršev je eden ključnih dejavnikov, ki otroku pomagajo v procesu okrevanja. Glede tega, kakšno podporo nuditi, lahko staršem svetuje tudi terapevt.

Mit 2: Duševne motnje so znak šibkosti.

Moč in zdravje sta, podobno kot šibkost in izkušnja bolezni, dve povsem različni stvari. Za otroke z duševno motnjo so lahko vsakodnevne aktivnosti precej bolj zahtevne kot za druge otroke. Otroci s težavami v duševnem zdravju so pogosto izredno močni, saj npr. šolanje in druženje s prijatelji od njih zahtevata bistveno več napora in energije. Pri tem jim lahko pomagamo, jim zagotovimo podporo in svetovanje.

Mit 3: Otroci so premladi, da bi imeli težave v duševnem zdravju.

Težave v duševnem zdravju se lahko pojavijo pri kateri koli starosti. Otroci bodo tovrstne težave včasih težko ubesedili oz. opisali svoje notranje doživljanje, starši pa lahko spregledajo znake, kar privede do tega, da motnja ostane neprepoznana in nezdravljena. Starši morajo biti pozorni na spremembe v otrokovem razpoloženju, spalnih in prehranjevalnih navadah, hobijih ter aktivnostih. O nenavadnih spremembah se je dobro pogovoriti s pediatrom, da poskrbi za potrebne psihološke obravnave.

Mit 4: Duševne motnje so pri otrocih samo razvojna stopnja, ki jo sčasoma prerastejo.

Duševne motnje zelo redko izzvenijo same od sebe, pogosteje se zgodi, da se brez zdravljenja še poslabšajo. Otroštvo je čas hitrih sprememb, rasti in razvoja, tako da lahko znake in simptome duševnih motenj hitro pripišemo običajnemu prehodu v mladostništvo. Če spremembe v otrokovem razpoloženju trajajo več kot nekaj tednov, ali pa se pojavi tvegano vedenje, se je treba posvetovati z zdravnikom. Če je težava v duševnem zdravju prepoznana zgodaj, je to zelo dober napovednik za nadaljnje zdravljenje in okrevanje.

Mit 5: Otroku z izkušnjo duševne motnje ne moremo pomagati.

Otrokove težave v duševnem zdravju so lahko za starše zelo zahtevne in utrujajoče. V procesu vzgoje je pogosto treba uporabiti drugačne pristope kot pri drugih otrocih, kar lahko staršem vzbuja občutek nemoči. Strokovnjak s področja duševnega zdravja ne bo pomagal samo otroku, temveč tudi staršem, saj jim bo pokazal, kako lahko otroku učinkovito zagotovijo podporo in ob tem poskrbijo tudi za lastno duševno blagostanje. S pomočjo družine in strokovnjakov lahko otrok kljub izkušnji duševne motnje živi polno in bogato življenje.

Postnarcistična stresna motnja

Postnarcistična stresna motnja (PNSM) se lahko pojavi, ko bližnji **po daljšem obdobju zlorab in trpinčenja zapusti osebo z narcistično osebnostno motnjo**. Izkušnja se ne nanaša le na partnerske odnose, ampak gre lahko tudi za odnos s staršem, skrbnikom ali

sorojencem. Znaki in simptomi izkušnje postnarcistične stresne motnje se kažejo predvsem kot **vsiljivi spomini na narcisa, izogibajoče vedenje, čustvena otopelost, anksioznost in nihanje razpoloženja**.

Okrevanje je lahko **dolgotrajen proces, prvi korak pa je vsekakor prekinitev oz. vsaj omejitev stikov z narcisom**. V nekaterih primerih popolna prekinitev stikov ni možna, saj si lahko npr. osebi delita skrbništvo nad otrokom. Potrebna je tudi zadostna mera počitka in spanca, saj lahko utrujenost še poslabša stresni odziv in občutja anksioznosti. Priporočeni so uravnotežena prehrana in rekreacija ter izvajanje tehnik sproščanja, kot so npr. progresivna mišična sprostitvev, joga ali globoko trebušno dihanje. V primeru, da znaki in simptomi PNSM zelo negativno vplivajo na kakovost vsakdana, je **priporočen obisk splošnega zdravnika ter vključitev v individualno ali skupinsko psihoterapijo**.

Napovedujemo...

V mesecu aprilu bomo v sklopu programa OMRA posvetili posebno pozornost skrbi za dobro duševno zdravje. Ob obeležitvah **svetovnega dneva zdravja** (7. april) in **svetovnega dneva varnosti in zdravja pri delu** (28. april) bomo organizirali več javnih izobraževalnih dogodkov v obliki **predavanj, delavnic in okrogle mize**. Zanimivi predavatelji in sogovorniki ter sogovornice bodo predstavili nekatere izzive, s katerimi se srečujemo tako v delovnem okolju kot zasebno na področju doživljanja stresa, duševnih stisk in izgorevanja, kako jih prepoznati in se spoprijeti z njimi. Vabimo vas, da spremljate napovedi izobraževalnih dogodkov na naši [spletni strani](#).

Naročite se na naš e-novičnik in poskrbeli bomo, da boste prejeli sveže informacije in izobraževalna gradiva programa OMRA!

Aktualne dogodke, poročila z delavnic, odzive s terena in druge zanimivosti iz področja duševnega zdravja redno objavljamo tudi na družbenih omrežjih. Spremljajte **@ProgramOmra** na **Facebooku** in **Twitterju**.

Partnerji programa



Program OMRA sofinancira Ministrstvo za zdravje RS.



**REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE**

Program OMRA, vse pravice pridržane.