

## SAVJETI ZA OČUVANJE MENTALNOG ZDRAVLJA



- čitajte djetetu priče prije spavanja i razgovarajte o pročitanom, osigurajte djetetu dovoljno sna
- vodite računa o zdravoj i raznolikoj prehrani, negujte u obitelji pozitivne emocije i optimizam
- potičite dijete da se bavi sportom, rekreirajte se zajedno, razgovarajte o osjećajima, potičite ga na igru na zraku, šetnju, vožnju biciklom i drugu fizičku aktivnost
- ograničite i kontrolirajte vrijeme i sadržaje koje prati putem malih ekrana i na Internetu, gledajte i komentirajte sadržaje zajedno
- zajedno tražite putem Interneta zanimljive i edukativne sadržaje
- potičite dijete da bira igre koje razvijaju mišljenje, kreativnost i empatiju, izbjegavajte igre nasilnim sadržajem,
- razvijajte kritičko mišljenje kod djeteta, objasnite mu da ne treba vjerovati svemu što pročita online
- razgovarajte s djetetom o opasnostima koje vrebaju na Internetu, Facebooku i sl., saznajte lozinku koju koristi vaše dijete
- kompjutor i TV držite u dnevnoj sobi, ne u spavaćoj sobi djeteta
- instalirajte softver za filtriranje sadržaja.

Pripremila: mr.sc. Jasna Relja, pedagoginja savjetnica, članovi Tima za kvalitetu, Tima za kurikulum i Tima za ŠPP .

## Svjetski dan mentalnog zdravlja (10. listopada)



Povodom Svjetskog dana mentalnog zdravlja koji se svake godine obilježava 10. listopada važno je osvijestiti potrebu brige o mentalnom zdravlju djeteta i svih članova obitelji.

***Mentalno je zdravlje stanje u kojemu osoba ostvaruje svoje sposobnosti, može se nositi sa stresom svakodnevnog života, raditi produktivno i plodno te dobro surađivati s drugima, biti zadovoljna i pridonositi pozitivno svojoj zajednici.***

Mentalno zdravlje dio je općeg zdravlja. Stoga skrbiti o mentalnom zdravlju znači skrbiti o zdravlju općenito, a osobito je važno čuvati mentalno zdravlje u ranoj životnoj dobi, posebno u školskoj dobi djeteta. Tijekom školske dobi, može doći i do manje ili više ozbiljnih teškoća s mentalnim zdravljem djeteta.

**Dobro mentalno zdravlje** uključuje:

- dobar osjećaj o samom sebi (razumijevanje sebe, samopoštovanje i prihvaćanje mogućih psihičkih teškoća),
- svjesnost o drugima (stvaranje i održavanje prijateljstava i dobrih odnosa s ljudima oko nas, dobra suradnja s drugima, poštovanje drugih) te sposobnost prilagodbe na različite životne promjene.

**Problemi i poremećaji mentalnog zdravlja** uključuju:

- ***psihičke tegobe vezane uz razne životne situacije, događaje i probleme***, (poput pritiska za odličnim uspjehom, brojnim izvanškolskim aktivnostima, nepoštovanje u obitelji, česte svađe, popustljiv stil odgoja gdje nema jasnih granica i pravila ponašanja, zanemarivanja emocija članova obitelji i sl.)
- ***česte i akutne mentalne poremećaje*** (depresiju, anksiozne poremećaje),
- ***teške i kronične mentalne bolesti*** (psihoze).

Iz navedenoga vidimo da teškoće s mentalnim zdravljem mogu biti u širokoj lepezi od onih svakodnevnih životnih nedaća koje su mahom prolazne naravi, pa sve do teških i kroničnih oštećenja u psihičkom funkcioniranju koje onda često prate i štetne tjelesne promjene.

Skrb o mentalnom zdravlju djeteta i obitelji stoga je u interesu škole i zajednice, a ova skrb može biti:

- **Reaktivna** (pomoć kod opisanog narušenog mentalnog zdravlja)
- **Proaktivna** (očuvanje mentalnog zdravlja prije nego što se ono naruši)

Prema podacima Svjetske zdravstvene organizacije čak 50% mentalnih bolesti i poremećaja počinje prije 14. godine no većina slučajeva se ne prepoznaje pravovremeno. Depresija je jedan od vodećih uzroka bolesti i nesposobnosti djece i adolescenata. Posljedice neliječenja protežu se u odraslu dob.

Istraživanje o zdravstvenom ponašanju učenika pokazuje da se u dobi od 15 godina u Hrvatskoj približno svaki dan osjeća potišteno 15% djevojčica i 5,2% mladića, razdražljivo 16,2% djevojka i 6,2% mladića, nervozno 22,1% djevojaka i 10,7% mladića, dok glavobolju svaki dan ima 10% djevojaka i 3% mladića. Pijenje alkohola i pušenje kao potencijalni uzrok ali i posljedica ovih zdravstvenih smetnji učestalo je među učenicima.



**Roditelji jeste li razmišljali, kako informacije s TV ekrana, interneta, putem video igrice i drugih medija koje „bombardiraju“ svakodnevno našu djecu, djeluju na njihovo mentalno zdravlje?**

Prema istraživanju koje je na uzorku od 2700 djece, 2008. g. provela Poliklinika za zaštitu djece grada Zagreba:

- 91% djece služi se Internetom, od čega 49% svakodnevno
- samo 2,5% djece koristi Internet uz prisustvo roditelja, a 49% djece roditelji nikad ne nadziru
- 41% je bilo izloženo različitim porukama seksualnog karaktera

### JESTE LI ZNALI?

- Video igrice mogu potaknut agresivno ponašanje kod vašeg djeteta!
- Puno vremena za kompjutorom (Internet, igre, Facebook...) može uzrokovati poremećaj raspoloženja, slabiji san, koncentraciju i pad imunološkog sustava.
- Brojne studije su pokazale da izloženost djece nasilnim video igrama, povećava agresivno ponašanje kod djece, a prema jednoj od studija dovoljno je samo 10 minuta igranja nasilne video igre, da se to u testu raspoloženja izmjeri kao agresivne osobine.
- Prikazujući im nasilje bez ikakvih posljedica mladima se šalje poruka da je nasilje odgovarajući način rješavanja sukoba. Igranjem nasilnih igrice znači da sudjelujete u nasilju jer ih igrate.



Najnovija istraživanja ukazuju i na druge štetne učinke. Iako su djeca u stanju obraditi značajno veću količinu informacija nego prijašnje generacije, zbog smanjene pažnje, pamćenje je manje kvalitetno, a smanjen opseg opažanja otežava rješavanje kompleksnih zadataka i problema koji zahtijevaju pažnju i koncentraciju. Zbog povećane aktivnosti mozga koju izaziva internet, dolazi do preopterećenja mozga, a to povećava vjerojatnost razvijanja poremećaja raspoloženja (depresije, anksioznosti i sl.), slabijeg sna, koncentracije i slabljenja imunološkog sustava, razvija potrebu za većom količinom podražaja iz okoline i potrebu za traženjem uzbuđenja.

Elektronički mediji danas su sastavni dio našeg života i imaju važnu ulogu u emocionalnom razvoju, ponašanju i intelektualnom funkcioniranju djece i mladih. Kao i većina stvari, suvremena tehnologija i internet kao njen najrašireniji produkt, imaju svoje dobre i loše strane. Kao stručnjaci i roditelji moramo biti duboko svjesni njihovih mogućih štetnih učinaka s dalekosežnim posljedicama na djecu čiji je mozak u razvoju. Iz tog razloga naša je dužnost da napravimo sve što je u našoj moći da to spriječimo.