

# Zaštita mentalnog zdravlja



**Period puberteta i adolescencije** obilježen je brojnim promjenama – fizičkim, emocionalnim, socijalnim, kojima dijete prelazi u odraslu dob. To je **stresno životno razdoblje** pa postoji visoki rizik za razvoj određenih psihičkih poteškoća.

## Zaštita mentalnog zdravlja uključuje:

- ▶ **prevenciju razvitka težih oblika poremećaja usmjeravajući se na jačanje kapaciteta za regulaciju i kontrolu vlastitih emocija**
- ▶ **učenje kako se nositi sa stresnim i zahtjevnim životnim situacijama**

## Što ako primijetim znakove na sebi ili svom djetetu?

**Što prije reagirate to je prognoza oporavka povoljnija.** Normalno je da adolescenti intenzivnije doživljavaju emocije, međutim **kada simptomi traju dugo i utječu na svakodnevno funkcioniranje tada je potrebno potražiti pomoć stručnjaka.**

## Najčešći problemi

mentalnog zdravlja u adolescenciji su:

- ▶ **anksioznost (panika, pretjerana briga), depresivnost**
- ▶ **poremećaji u ponašanju (teškoće pažnje, hiperaktivnost destruktivno ponašanje, rizična ponašanja – konzumacija cigareta, alkohola, droga, nezaštićena seksualna ponašanja, nasilje)**
- ▶ **poremećaji prehrane**
- ▶ **samoozljeđivanje**
- ▶ **suicidalnost**
- ▶ **stanja koja uključuju simptome psihoze (halucinacije, deluzije)**

## Neki znakovi

koji mogu ukazivati na poteškoće u mentalnom zdravlju adolescenta jesu:

- ▶ **snižen interes za aktivnosti u kojima je ranije uživao/la**
- ▶ **manjak energije**
- ▶ **poteškoće u spavanju i jedenju**
- ▶ **povlačenje i izbjegavanje socijalnih aktivnosti**
- ▶ **značajan pad školskog uspjeha**
- ▶ **učestala agresivnost i bijes**
- ▶ **vandalizam**
- ▶ **zlouporaba alkohola i droga**
- ▶ **okupiranost neobičnim mislima**
- ▶ **pretjerana zaokupljenost tjelesnom težinom, prehranom, vježbanjem...**

## 1 od 7 adolescenata

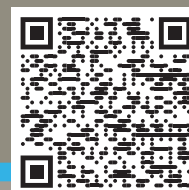
ima neki oblik mentalnog poremećaja.



**Psihološko savjetovište Odjela za školsku i adolescentnu medicinu NZZJZ PGŽ namijenjeno je učenicima osnovnih i srednjih škola i njihovim roditeljima.**

Savjetovište se nalazi na adresi **Studentska 1, Rijeka** termin je moguće dobiti **bez uputnice** naručivanje putem telefona

**051/322-864**



**NASTAVNI ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVSTVO**  
PRIMORSKO-GORANSKE ŽUPANIJE