



«Samo loše volje ili ima nešto više od toga?» Što roditelji mogu učiniti

Je li vaš tinejdžer potišten i pati?

Sva su djeca i mladi ponekad zabrinuti, ljuti, bezvoljni ili tužni. Takvi su osjećaji dio života. Faza adolescencije puna je promjena, izmjenjuju se usponi i padovi – na kraju krajeva, u tom razdoblju se mozak i organizam značajno razvijaju. Nije uvijek lako razlikovati promjene raspoloženja od ozbiljnog poremećaja.



Roditelji bi trebalo da obratite pažnju na to ako njihovo dijete pati nekoliko tjedana ili mjeseci. Takva situacija često opterećuje roditelje. Razgovor sa stručnjakom može razjasniti treba li vašem djetetu podrška.

Adrese ćete pronaći na poledini.

Koji su znakovi depresije?

3 – 10 % svih mladih pati od depresije. Za razliku od potištenog raspoloženja, depresiju nije moguće kontrolirati vlastitom voljom. Je li vaše dijete pogodeno? Sljedeći načini ponašanja su signali upozorenja.

Mlada osoba

- ▶ često djeluje utučeno i tužno
- ▶ izgubila je radost i interesovanje za mnoge aktivnosti
- ▶ jedva se može motivirati i brzo se umara
- ▶ pokazuje malo samopouzdanja i često se podcjenjuje
- ▶ ima nerazjašnjenih tjelesnih tegoba
- ▶ nema pravilan dnevno-noćni ritam

Ako se nekoliko ovih signala javlja zajedno tijekom nekoliko tjedana, trebali biste nešto poduzeti i potražiti stručnu pomoć. Ako vaše dijete razmišlja o tome da više ne želi živjeti, važno je odmah pronaći pomoć.



Što roditelji mogu učiniti za svoje tinejdžere

Ostanite u kontaktu

- ▶ Pokažite zanimanje za misli i osjećaje vašeg tinejdžera.
- ▶ Pažljivo slušajte kada vam dijete priča o svojim brigama.



Psihičke bolesti mogu pogoditi bilo koga

Granica između psihičkog zdravlja i bolesti je promjenjiva. Psihička oboljenja imaju mnogo lica i mogu se pojaviti u svakoj obitelji. Svaka druga osoba oboli od toga barem jednom u životu. One nisu znak osobnog neuspjeha, niti djeteta niti roditelja. Pri razvoju takvog oboljenja uglavnom postoji više vrsta opterećenja kojima je pojedinac izložen. Dobra je vijest da se većina psihičkih oboljenja može liječiti – što prije to bolje.

- ▶ Shvatite osjećaje svojeg tinejdžera ozbiljno, čak ako ih uvijek i ne razumijete. Teški osjećaji također su dopušteni, a da ih odrasli ne omalovažavaju.



Lakše je kada se o problemu razgovara

- ▶ Razgovor o problemima, strahovima i nesigurnostima prvi je korak u poboljšanju stresne situacije. Svojim primjerom pokažite takav stav.
- ▶ Muči li vaše dijete nešto? Pronađite dobar trenutak za razgovor sa svojim djetetom. Nemojte odustajati, pa čak i ako prvi puta ne uspije.
- ▶ Držati sve u sebi neće riješiti problem. Prenesite ovaj stav na svoje dijete.

Izgradnja odnosa

- ▶ Potaknite svoje dijete da održava odnose s ljudima kojima vjeruje.
- ▶ Održavajte kontakt s nastavnicima vašeg djeteta. Koristite razgovore s roditeljima kako biste saznali kako je vašem djetetu u školi.
- ▶ Stupite u kontakt s osobama u koje vaše dijete ima povjerenja i razgovarajte s njima ako ste zabrinuti.
- ▶ Ne ustručavajte se obratiti se stručnjaku ako više ne znate što još da činite.

Što treba izbjegavati

- ▶ Optuživati
«Daj se konačno saberi»
- ▶ Omalovažavati brige
«Pa nije to tako strašno»
- ▶ Dijeliti brze savjete
«Jednostavno uživaj u lijepom danu»; «Izađi van i druži se sa svojim prijateljima»
- ▶ Htjeti sve sam riješiti
«Nemoj s drugima o tome razgovarati»; «To ti možeš sam»

Ovdje ćete pronaći pomoć

- **Školska socijalna služba u školi**
www.stadt-zuerich.ch/schulsozialarbeit
- **Školski psiholog / školska psihologinja u školi**
www.stadt-zuerich.ch/spd
- **Obiteljsko savjetovništvo Grad Zürich**
www.stadt-zuerich.ch/familienberatung
- **Centar za hitne pozive roditelja**
Tel. 0848 35 45 55; www.elternnotruf.ch (24 sata)
- **Savjetovništvo za roditelje Pro Juventute**
Tel. 058 261 61 61; www.projuventute.ch (24 sata)
- **Klinika za dječju i adolescentnu psihijatriju i psihoterapiju**
Tel. 058 384 66 66 (hitna služba 24 sata na dan)
- **Die dargebotene Hand («Ruka pomoći»)**
Tel. 143; www.143.ch (24 sata)
- **Centar za krizne intervencije Zürich**
Tel. 044 296 73 10 (24 sata)

