



KAKO LAHKO  
STARŠI  
POMAGAJO  
MLADOSTNIKOM  
V STISKI



*Trenutno se nahajamo v času, ki predstavlja izziv za vse, tudi za mladostnike. Izguba doma, prihod v nepoznano okolje, sprememba šolanja, negotovost ter hitre spremembe so spremenili naš vsakdan.*

*Pomemben dejavnik, ki je mladim v pomoč pri spoprijemanju s stresom, so podporni medosebni odnosi. Pri tem smo na nekatere vidike lahko pozorni tudi starši in z nekaj posluha pripomoremo k izboljšanju njihovega počutja. Na vseh področjih nam bo v veliko pomoč uglašenost na potrebe in želje mladostnika ter odkrit in sprejemajoč pogovor.*

## 1 POZANIMAJMO SE, KAKO SE SPOPRIJEMAJO S TRENUTNO SITUACIJO

Vzemimo si nekaj časa, da mladostnike povprašamo, kako se počutijo. **Imejmo v mislih, da bodo lahko poskušali prikriti svoja čustva in ne bodo izrazil vseh strahov, zato je pomembno, da smo pri tem vztrajni, a ne vsiljivi.** Povejmo jim, da smo na voljo za pogovor, ko nas bodo potrebovali in omogočajmo možnosti, da pogovor steče.

Pomirimo jih, da so občutki stiske, tesnobe, razdražljivosti, strahu in negotovosti v trenutni situaciji normalni in razumljivi.

**Pri strahovih in stiskah si vzemimo več časa in preverimo ter poslušajmo, kaj so največji strahovi in stiske mladostnikov. Nato poskušajmo mladostnikom predstaviti, da na nekatere stvari nimamo vpliva, obstaja pa veliko stvari, na katere imamo vpliv in ki jih lahko namesto tega naredimo.**





## 2 MLADOSTNIKOM POSKUŠAJMO POSREDOVATI ČIM BOLJ JASNE INFORMACIJE

**Povečana uporaba tehnologije daje tudi lažji dostop do nepreverjenih, zavajajočih ali popolnoma napačnih podatkov in informacij, zato jih v pogovorih opozorimo tudi na to nevarnost.** Raje jih spodbudimo, da informacije, ki jih zanimajo, poiščemo skupaj in v bolj verodostojnih virih.

Mladostnike lahko večkrat tudi povprašamo, če se jim porajajo kakšna vprašanja ali dvomi. Pri tem se ne izogibajmo temam, ki so nam mogoče neprijetne, saj bodo pomanjkanje razlage zapolnili sami, lahko na manj ustrezen in produktiven način.

## 3

## BODIMO POZORNI NA VEČJE SPREMEMBE V VEDENJU IN ČUSTVOVANJU

**Večje ali nenadne spremembe v vedenju in čustvovanju so lahko (ne)posredno povezane s stiskami, pojavom tesnobe ali depresije.** Pozornost in uglašenosť na mladostnikove potrebe je prvi korak do prepoznavanja stiske, v pomoč pa nam je lahko tudi poznavanje tipičnih znakov posameznih stanj.



*V splošnem je vsaka večja ali nenavadna sprememba lahko povod za odprt pogovor.*



Mladostniki lahko kažejo znake stiske na naslednje načine:

- Zanje neznačilne spremembe razpoloženja - močnejša ali dlje trajajoča razdraženost, občutki nemoči, jeza.
- Pogostejši ali bolj intenzivni konflikti z okolico ali pa umikanje in prekinitev stikov z okolico.
- Dlje časa trajajoče znižanje ali popolna odsotnost interesa za aktivnosti, ki so jih prej radi izvajali in bi jih tudi v trenutni situaciji še vedno lahko.
- Težave s spanjem – težave z uspavanjem, zbujanje, pogostejše spanje in dremanje čez dan.
- Spremembe apetita in vzorcev hranjenja, nenadno poseganje po točno določeni vrsti hrane, spremembe v telesni teži.
- Težave s spominom, razmišljanjem in osredotočanjem.
- Nenaden upad truda pri obveznostih.
- Večje spremembe videza ali higienskih navad.
- Povečanje tveganih vedenj, kot so pitje alkohola ali zloraba psihoaktivnih snovi.
- Razmišljanje o samopoškodovanju, samomoru.

Pri mladostnikih je večina zgoraj naštetih opažanj (ne vsa) lahko tudi popolnoma normalen del razvojne faze, zato nikakor ni že vsaka sprememba znak globlje stiske.

“ Težave se pojavijo takrat, ko so ti znaki in simptomi tako izraziti, da mladostnika ovirajo pri vsakodnevnem delovanju. Ob večjih stiskah in težavah se brez zadržkov posvetujemo z zdravnikom ali drugim strokovnjakom, ki je na voljo za nudenje psihološke pomoči osebam v stiski zaradi trenutne situacije v Ukrajini in po svetu.. ”



#### 4 ODKRITO SE POGOVORIMO O IZGUBAH

Mnogo mladostnikov se je tekom trenutne situacije soočilo z izgubo bližnje osebe, člana družine ali prijatelja. Pomembno je, da jim v času žalovanja nudimo oporo in varno okolje. Nekaterim lahko ustreza bolj neposreden pogovor in vključenost v aktivnosti v povezavi s procesom žalovanja, drugi potrebujejo več časa in prostora, da izrazijo svoja čustva.

“ Pri naslavljanju izgub bodimo pozorni na starost in potrebe mladostnikov ter imejmo v mislih, da je žalovanje popolnoma edinstven proces, ki se med posamezniki izjemno razlikuje. ”

Pri tem bodimo pozorni na možne strahove, ki se lahko pojavijo, saj ni nenavadno, da se začnejo spraševati tudi o lastni umrljivosti. Dobro je, da smo na ta pogovor pripravljeni in smo jim na voljo za vsa vprašanja. Pogosto se pojavijo tudi občutki sramu ali krivde, zato je pomembno, da jih hitro prepoznamo in mladostnika pomirimo.

**Poskušajmo biti iskreni glede lastnega počutja in morebitne bolečine ne skrivajmo.**

**V primeru, da se o tem težko pogovarjamo, lahko poiščemo zase in za mladostnika strokovnjaka, ki je za to usposobljen.**



## 5 NE POZABIMO NA LASTNO POČUTJE

Večkrat si poskušajmo vzeti nekaj trenutkov, da sproščeno zadihamo (lahko s pomočjo tehnik sproščanja), **med delom si privoščimo aktivne odmore**, v vsakdan **pa** poskusimo vključiti vsaj nekaj telesne aktivnosti. V pomoč nam bosta tudi naspanost in uravnotežena prehrana.



“ *Mladostniku bomo v največjo oporo in pomoč, če se bomo tudi sami počutili dobro in opolnomočeno.* ”

Zaradi spremembe države bivanja smo lahko izgubili stike z nekaterimi bližnjimi ali pa ohranjamo stike zgolj na daljavo (s pomočjo telefona, računalnika, humanitarnih organizacij). Čeprav teh odnosov ne more nihče nadomestiti in nam je zaradi tega hudo, pa ne smemo pozabiti na tiste osebe, ki so ob nas tudi zdaj. Pomembno je, da es nanje obrnemo po pogovor in da smo drug drugemu v oporo. Dobrodošlo je tudi navezovanje novih stikov, včasih se je celo lažje pogovoriti z nekom, ki ga ne poznamo (dobro). V primeru težjih stisk ali vprašanj se brez zadržkov obrnimo po pomoč strokovnjakov.

**AVTORICE:**

Maja Klančič,  
Helena Jeriček Klanšček,  
Saška Roškar,  
Alenka Tančič Grum,  
Maja Roškar

Ljubljana, 2022



**Miira**  
NACIONALNI PROGRAM KVALITETNEGA ZDRAVJA

**NIJZ** Nacionalni inštitut  
za javno zdravje



REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE