

KAKO ZMANJŠATI TVEGANJE ZA RAZVOJ DEPRESIJE IN ANKSIOZNIH MOTENJ PRI OTROCIH

Smernice za starše otrok
med 6. in 11. letom
starosti





Smernice so splošni nabor priporočil, kako lahko kot starši zmanjšamo otrokovo tveganje za razvoj depresije in anksioznih motenj.

Ta priporočila so lahko koristna tudi za starše, katerih otroci že imajo nekatere simptome depresije in anksioznosti.

Vsaka družina je posebna, zato boste morda morali prilagoditi predlagane strategije vaši specifični situaciji.

POZNATI ZNAKE IN DEJAVNIKE TVEGANJA

Na razvoj depresije in anksioznih motenj vplivajo številni dejavniki, vključno z dejavniki, na katere imate starši vpliv. To pomeni, da z nekaterimi ukrepi ali dejanji lahko pripomorete k znižanju tveganja za razvoj depresije in anksioznih motenj pri otroku.

KAJ JE DEPRESIJA?

Pojem depresija uporabljamo pogosto in v različnih kontekstih. Ljudje se včasih počutimo potlačeni, žalostni ali potrti na tleh zaradi različnih življenjskih okoliščin ali dogodkov. Običajna, občasna potrtost ali žalost še ne pomeni diagnozo depresije, saj se običajno z njo lahko spoprimemo in opomoremo brez zdravljenja. Kar skušamo preprečiti, je klinična diagnoza depresije.

Klinična diagnoza depresije (v teh smernicah bomo za to uporabljali izraz depresija) lahko zajema različne znake in simptome, ki so lahko različno močno izraženi. Za klinično diagnozo depresije mora imeti oseba **najmanj pet od spodaj naštetih simptomov**, med katerimi mora biti **vsaj eden izmed prvih dveh**, simptomi pa morajo trajati **vsaj dva tedna**:

- žalostno ali depresivno razpoloženje, ki ne preneha;
- zmanjšano zanimanje in občutek zadovoljstva pri dejavnostih, ki so osebo navadno veselile;
- pomanjkanje energije in utrujenost;

- občutek ničvrednosti ali občutek krivde (brez pravega razloga za krivdo);
- pogosto razmišljanje o smrti ali želja, da bi bil/a mrtev/a;
- težave s koncentracijo in odločanjem;
- motorična upočasnjenost, včasih tudi prekomerna motorična aktivnost in težave s pomirjanjem;
- težave s spanjem, lahko tudi prekomerno spanje;
- izguba apetita, lahko tudi povečan apetit (spremembe prehranjevalnih navad lahko vodijo bodisi v zmanjšanje bodisi v povečanje telesne teže).

Če so simptomi dovolj hudi lahko motijo vsakodnevno življenje: osebi se je težko osredotočiti na delovanje v šoli ali službi, medosebne odnose (družina, prijatelji) in vsakodnevne aktivnosti.

Kako izgleda depresija pri otrocih?

Depresija pri otroku se pogosto kaže z drugačnimi znaki in simptomi kot pri odrasli osebi. Otrok lahko kaže nekatere, ampak ne nujno vse spremembe skozi daljše obdobje (nekaj tednov ali več):

- umik iz sodelovanja v skupnostnem, športnem, družbenem udejstvovanju;
- se ne želi družiti, preživljati časa s prijatelji izven šole;
- se izogiba družabnim dogodkom;
- je tišji, manj opazen ob družabnih dogodkih;
- se zdi razdražljiv ali jezen, se več prepira z sorojenci in drugimi družinskimi člani;
- ima napade trme ali joka več, kot običajno;
- ni tak kot običajno, ima nepojasnjena obdobja žalosti in joka;
- se ni zmožen koncentrirati dlje časa, sanjari in zre prazno v prostor dlje časa kot običajno;
- ne uživa v stvareh, v katerih je užival običajno, zdi se manj navdušen;
- ima težave z odločanjem že v primeru preprostih odločitev;
- težko obvladuje delo v šoli, težko sledi količini dela v šoli;
- ima manj energije, se premika počasneje kot običajno;
- ima stalna občutja krivde in manjvrednosti;
- se pritožuje nad fizičnimi bolečinami in težavami: ponavljajočimi glavoboli, bolečinami v trebuhu, slabostjo in drugimi težavami, ki nimajo jasnega vzroka;

- ima večji ali manjši apetit kot običajno;
- kaže spremembe v spalnem ritmu (spi več kot običajno ali manj kot običajno, ima težave z uspavanjem ali vstajanjem, ima nočne more).

Dejavniki tveganja za razvoj depresije

- diagnosticirana depresija pri bližnjem družinskem članu;
- ženski spol;
- občutljivost, izrazita čustvenost, tesnoba;
- neugodne okoliščine v otroštvu: pomanjkanje skrbi, zanemarjanje, zloraba;
- revščina v družini;
- učne ali druge šolske težave;
- neugodne okoliščine v nedavnem življenju posameznika –žrtev kriminalnega dejanja, smrt ali resno obolenje v družini, nesreča, trpinčenje ali zatiranje;
- ločitev ali ločeno življenje staršev;
- biti pripadnik sociokulturnih manjšin, slabši družbeni položaj (pripadnik spolnih manjšin, begunec, brezdomec, mladinski prestopnik);
- pomanjkanje tesnega, zaupnega odnosa z drugo osebo;
- dolgotrajna ali resna telesna bolezen;
- druge težave v duševnem zdravju: anksiozna motnja, psihotična motnja, zasvojenost.
- predmenstrualne spremembe v ravni hormonov (pms);
- obremenjenost zaradi skrbi za osebo z dolgotrajno nezmožnostjo/prizadetostjo.

Depresija lahko nastane tudi zaradi:

- direktnega učinka nekaterih zdravstvenih stanj (pomanjkanje vitamina B12, motnje delovanja ščitnice (hipotiroidizem), hepatitis, infekcijska mononukleoza, HIV, nekatera rakava obolenja);
- stranskih učinkov nekaterih zdravil (tudi za nadzor nastanka aken);
- zastrupitev z alkoholom ali drugimi drogami.

KAJ SO ANKSIOZNE MOTNJE?

Prav vsak se lahko občasno počuti anksiozen oz. tesnoben. Ko ljudje opisujejo svoje občutke anksioznosti uporabljajo pojme kot so: biti nervozen, biti živčen, biti na robu, biti v stresu, biti zaskrbljen, napet, prestrašen. Četudi so ta občutja doživljajsko neprijetna so lahko koristna pri izogibanju nevarnim situacijam, poleg tega pa nas motivirajo za reševanje vsakodnevnih problemov.

Anksioznost lahko postane resna težava, če je močna, dolgo traja in vpliva na osebno življenje. Klinična diagnoza anksioznosti oz. anksiozna motnja se kaže po simptomih **stalnega občutka nervoznosti, živčnosti, biti na robu, pretirana zaskrbljenost oz. nezmožnost prenehati skrbeti**. Anksioznost je lahko tako huda, da povzroča težave v šoli, v osebnih odnosih (npr. v družini, s prijatelji) oziroma ovira vsakodnevne aktivnosti.

Kako se kaže anksioznost pri otrocih?

Otrok lahko kaže nekatere, ampak ne nujno vse spremembe skozi daljše obdobje (nekaj tednov ali več):

- strah pred nekaterimi situacijami, stalna in nepotrebna skrb;

- premlevanje o negativnih mislih;
- se zdi nesamozavesten, zelo občutljiv na kritiko, hitro osramočen;
- potrebuje stalno pomirjanje oz. tolažbo;
- se zdi pretirano sramežljiv in se izogiba družabnim dogodkom;
- joka vsak dan pred odhodom v šolo, ne želi iti v šolo, zavrača odhod na šolske izlete, izven šolske dejavnosti;
- nepojasnjena žalost oz. jok, kar ni tipično zanj/o;
- ima težave s koncentracijo;
- kaže nervozne navade: grizenje nohtov, sesanje prsta, ponavljajoča vedenja;
- se zdi stalno na robu, hitro prestrašen, nestabilen, živčen;
- se trese, je nemiren, diha hitro;
- razvije pretirano navezanost na fizične stvari: določeno igračo, ima izpad, če jo vzamemo;
- se pritožuje nad ponavljajočimi glavoboli, bolečinami v trebuhu, slabostjo, drugimi telesnimi bolečinami brez jasnega vzroka;
- ima večji ali manjši apetit kot običajno;
- kaže spremembe v spalnih vzorcih: spi več kot običajno, težko vstaja, ima težavo z ohranjanjem budnosti ali uspavanjem, ima nočne more;
- kaže vedenja, ki niso običajna za njegovo starost in stopnjo razvoja.

Dejavniki tveganja za razvoj anksioznih motenj

Občutja tesnobe in napetosti povzročijo zaznana nevarnost v okolju. Nekateri ljudje bolj verjetno občutijo tesnobo, kadar se počutijo ogrožene.

Ljudje, ki imajo največje tveganje za razvoj anksioznih motenj so:

- bolj občutljivi, izrazito čustveni, dojemajo svet kot ogrožajoč;
- imajo zgodovino doživljanja tesnobe v otroštvu, vključno z izrazito sramežljivostjo;
- so ženskega spola;
- so imeli travmatično izkušnjo;
- spadajo v sociokulturne manjšine, imajo slabši družbeni položaj (pripadnik manjšin, begunec, brezdomec, mladinski prestopnik).

Družinski dejavniki, ki povečujejo tveganje za anksiozne motnje so:

- težko otroštvo: npr. izkušnja fizičnega, psihičnega, spolnega nasilja ali zlorabe, zanemarjanje, imeti preveč stroge starše;
- družinsko ozadje, ki vključuje revščino, nezaposlenost;
- anksiozna motnja v družini;
- težave z alkoholom v družini;
- ločeno življenje staršev oz. ločitev.

Težave z anksioznostjo izvirajo tudi iz:

- nekaterih zdravstvenih stanj kot npr. težave s ščitnico (hipertiroidizem), aritmije, pomanjkanje vitamina B12;
- stranskih učinkov nekaterih zdravil na recept ali brez recepta (vključno s tistimi za zdravljenje težav s pozornostjo);
- zastupitev z alkoholom, amfetamini, kofeinom, kanabisom, kokainom, halucinogeni in inhalanti.

STARŠI LAHKO ZMANJŠATE TVEGANJE ZA RAZVOJ DEPRESIJE IN ANKSIOZNIH MOTENJ PRI OTROKU

Pokažite naklonjenost in sprejemanje

Prisotnost skrbne odrasle osebe v otrokovem življenju lahko močno pripomore k zmanjševanju tveganja za razvoj depresije in anksioznih motenj. Pomembni so dosledni, topli, ljubeči odzivi in podporen ter spoštljiv način komunikacije z otrokom.

Redno izkazujte otroku naklonjenost preko objemov, redno mu povejte, da ga imate radi, seveda na način, ki je primeren njegovi razvojni stopnji in starosti.

Otroka vzpodbujajte pri njegovih dejavnostih. To bo pripomoglo, da se bo dobro počutil glede sebe, da bo izoblikoval pozitivno samopodobo. Ne pričakujte, da bo otrok dosegal vaše ideale in pričakovanja, ampak ga skušajte sprejeti takšnega, kot je.

Ne izvajajte pritiska na otroka pri doseganju uspehov.

Vzemite si čas za pogovor

Otrok naj ve, da skrbite zanj in da ste mu lahko v oporo. Namenite mu dovolj pozornosti, redno preživljajte čas z njim (ena na ena). Zagotovite svojo prisotnost, če si vaš otrok želi pogovora z vami. Bodite potrpežljivi, ko poslušate svojega otroka. Dovolite mu, da se izrazi.

BODITE VKLJUČENI IN PODPIRAJTE NARAŠČUJOČO SAMOSTOJNOST

Bodite vključeni v življenje vašega otroka

Pomanjkanje starševske vključenosti, zanimanja in čustvene podpore v otrokovem življenju povečuje tveganje za razvoj depresije in anksioznih motenj.

Bodite vključeni v različnih področjih življenja vašega otroka, sodelujte tudi v skupnih zabavnih aktivnostih.

Spoznajte otrokove prijatelje, aktivno se zanimajte za šolo in spremljajte njegovo delo v šoli. Pomembno je tudi, da spremljate otrokove aktivnosti na socialnih medijih, tako da omejite izpostavljenost glede na otrokovo starost in stopnjo razvoja in preprečite verjetnost spletnega nadlegovanja in trpinčenja.

Pomagajte otroku zgraditi zaupanje vase s postopnim izpostavljanjem situacijam in dogodkom, ki izgrajujejo njegov občutek moči, vzpodbujajte ga, da preizkusi nove stvari. Če vaš otrok še nima najljubšega hobija ali izbranih aktivnosti, ki ga veselijo, mu pomagajte pri raziskovanju in iskanju tistega, kar ga veseli. Imejte v mislih, da morajo biti otroci priti v stik in spoznati veliko različnih aktivnosti preden najdejo tisto, ki jim je všeč in v kateri uživajo.

Če boste vključeni v življenje vašega otroka, boste lahko bolj verjetno opazili kakšne koli spremembe v vedenju ali razpoloženju, ki bi lahko nakazovale na depresijo ali anksiozne motnje.

Izogibajte se pretiranemu nadзору in spodbujajte samostojnost

Pretiran nadzor nad otrokovimi aktivnostmi, mislimi in čustvi lahko poveča tveganje za nastanek depresije in anksioznih motenj. Pretirano zaščitniško vedenje mu daje sporočilo, da je svet nevaren in življenje tvegano. Pomembno je, da otroku dopuščate, da prevzema tveganja, ki so starosti in razvoju primerne, da mu dajte možnost, da se preizkuša v težjih opravilih in nalogah in se uči tudi iz svojih morebitnih napak.


Otroku izkažite vaše zaupanje, ko mu predajate odgovornost za opravila, ki so primerna njegovi starosti in zrelosti, npr. da vam pomaga pri čiščenju, pospravljanju. Dovolite otroku, da postopoma postaja bolj samostojen pri opravljanju vsakodnevnih opravil kot npr. ustreznemu ravnanju z oblačili, pripravi hrane in čiščenju.

Spodbujajte vašega otroka, vendar ga ne silite, da preizkuša nove naloge, ki jih občuti kot izziv. Četudi ni uspešen prvič, ga spodbudite, da poskusi znova. Dajte mu priložnost, da je pobudnik, da sam pričinja določeno aktivnost. Zagotovite mu vodenje in podporo pri reševanju morebitnih težav.

SPODBUJAJTE VZPOSTAVLJANJE PODPORNIH ODNOSOV

Spodbujajte otroka, da vzpostavlja podporne odnose npr. z razširjeno družino, prijatelji in drugimi odraslimi osebami, vključno z učitelji in trenerji.





Podporni odnosi lahko zmanjšajo otrokovo tveganje za nastanek depresije in anksioznih motenj. Izpostavite otroka situacijam, kjer lahko vzpostavlja stik z drugimi ljudmi v varnem okolju (npr. v parku, knjižnici,...). Bodite dober vzgled z izgrajevanjem močnih, podpornih odnosov z lastno družino in prijatelji.

Če ima vaš otrok težave z vzpostavljanjem odnosov se pogovorite o težavah, ki jih morda ima ob tem.

DOLOČITE DRUŽINSKA PRAVILA IN DOLOČITE JASNE POSLEDICE OB KRŠITVAH

Določite pravila in posledice kršenja pravil. Poskrbite, da so pravila jasna, da otroci razumejo kakšna so pravila njihovega vedenja in kakšne so posledice, če pravila kršijo. Pomembno je, da oba starša zagotavljata enotna sporočila glede družinskih pravil in discipline.

Otrok naj bo vključen v oblikovanje pravil, ki naj bodo starosti primerna. Ko otrok odrašča, pravila prilagajajte njegovi starosti, tako da podprete njegov naraščajoč občutek samostojnosti.

Če se katero od pravil vašemu otroku zdi nepravilno, preverite, ali ga sploh razume. Tudi če pravila ne nameravate oz. ne morete spreminjati, vsaj poskušajte razumeti situacijo iz njegovega zornega kota oz. potrdite njegovo počutje.

Poskrbite, da se tudi sami držite pravil in ste s tem dober vzgled za svojega otroka.

SPODBUJAJTE ZDRAVE NAVADE

Zagotovite otroku varno, strukturirano in predvidljivo okolje z razvijanjem in ohranjanjem dnevne rutine.

Spodbujajte otroka k zdravim navadam prehranjevanja, gibanja, spanja in uporabe zaslonov, saj zdrave navade močno pripomorejo k zmanjšanju tveganja za razvoj depresije in anksioznih motenj.

- **Prehrana:** zagotovite otroku hranljive obroke z rednimi intervali, vključno s hranljivim zajtrkom. Priporočljivo je, da kolikor lahko otrokom omejite dostop in razpoložljivost nezdrave hrane.
- **Gibanje:** zagotovite otroku dnevno količino gibanja. Telesna aktivnost je tudi dober način za spoprijemanje s čustvi (depresija, anksioznost).
- **Čas pred zasloni:** omejite otroku čas pred zasloni (TV, video igre, raba računalnika).
- **Spanje:** zagotovite otroku dovolj spanja in spodbujajte pridobivanje zdravih navad glede spanja (glej okvir HIGIENA SPANJA).

Za osvajanje dobrih navad pri otroku je najpomembnejši dober vzgled staršev in drugih pomembnih odraslih oseb.



HIGIENA SPANJA

Higiena spanja pomeni navade, ki pripomorejo k kakovostnemu nočnemu spancu. Spodbujajte otroka:

- K časovni rutini: vsak dan istočasni odhod v posteljo in jutranje vstajanje (tudi ob vikendih).
- K umiritvi in sprostitvenih dejavnostih pred odhodom v posteljo.
- Če otrok ne more zaspati naj počne nekaj sproščujočega, pomirjujočega npr. bere knjigo. V posteljo naj se vrne, ko se počuti zaspan.
- V otroški sobi/spalnici naj bo prijetna temperatura in tišina.
- Naj ne bere ali gleda TV v postelji.
- Ne počiva/drema čez dan, ne glede na to kako utrujen je.

ZMANJŠAJTE ŠTEVILO KONFLIKTOV V DOMAČEM OKOLJU

Življenje v okolju, kjer je prisotna pogosta jeza in agresivna komunikacija, verbalno ali telesno nasilje, povečuje otrokovo tveganje za razvoj depresije in anksioznih motenj. Po drugi strani tudi izogibanje spoprijemanja težavami ni v pomoč. Kolikor lahko, skušajte ustvariti varno in podporno družinsko okolje.

Izogibajte se neustreznim negativnim odzivom na otrokovo vedenje

Negativno odzivanje kot npr. kritiziranje, zasmehovanje in zasramovanje so neustrezni oz. slabi načini za ravnanje z vedenjskimi problemi vašega otroka in lahko povečajo tveganje za razvoj depresije in anksioznih motenj.

Pomembno si je zapomniti, da se otroci včasih neprimerno vedejo zato, da dobijo pozornost od staršev, četudi je to negativna pozornost – sploh če otrok ne dobi dovolj pozornosti na druge načine.

Namesto kritiziranja otroka na način kritiziranja njegove osebnosti (npr. »Ti si tak neurejen otrok ...«), komentirajte njegovo vedenje in ga usmerite z navodili (npr. »V sobi imaš nered. Pospravi svoje igrače preden se greš igrat ven.«).

Če opazite, da imate težave z neustreznim odzivanjem na otroka razmislite ali bi se lahko odzvali drugače. Čas za tovrsten razmislek naj bo, ko ste umirjeni in dobro razpoloženi.

Zmanjšajte število konfliktov s partnerjem

Pogosti in intenzivni konflikti s partnerjem povečujejo otrokovo tveganje za razvoj depresije in anksioznih motenj. Po drugi strani je učinkovito reševanje konfliktov pred otrokom način, da se naučijo, da so konflikti včasih neizogibni, vendar jih je mogoče uspešno reševati. To je možno doseči če se izognete kritiziranju partnerja pred otroci v smislu osebne kritike (npr. »Tvoje oče ni dober za nič ...«; »Tvoja mama je tako sebična ...«), kritiko izražate zgolj kot kritiko motečega partnerjevega vedenja (npr. »Tvoj oče je hitro slabe volje, kadar ima veliko dela.«; »Jezem postanem na tvojo mamo, kadar

zamuja.«). Če ste v konfliktu s partnerjem, ne zahtevajte od otroka, da se postavi na vašo ali partnerjevo stran.

Če je vaš partner agresiven ali nasilen razmislite o iskanju strokovne pomoči. Imejte izdelan tudi varnostni načrt, kadar obstaja grožnja zlorabe. V izrednih primerih pokličite policijo in poiščite medicinsko pomoč, če jo potrebujete.

Če ste prekinili partnerski odnos v katerem je bilo prisotno nasilje, poskrbite da ima policija, otrokova šola/ vrtec vse kopije sklepov sodišča, vključno z prepovedmi približevanja, omejitvami skrbništva, kot tudi fotografijo nasilnega partnerja.

Če vas skrbi lastno agresivno ali nasilno vedenje poiščite strokovno pomoč.

Bodite vzgled za reševanje konfliktov

Poskusite postaviti dober vzgled za reševanje konfliktov s tem, da med reševanjem družinskih konfliktov ostajate umirjeni.

Bodite dober vzgled za svojega otroka s tem, da ste asertivni, odločni v vsakodnevni situacijah, naučite otroke spretnosti pogajanja in sklepanja kompromisov. Najdite čas za poslušanje skrbi in dilem družinskih članov in bodite pripravljeni na kompromise. Zagotovite, da ima v konfliktih vsak član priložnost spregovoriti, poskusite doseči medsebojno usklajene rešitve, kjer je le mogoče.

Če se znajdete sredi spora z drugim družinskim članom, poskusite prikazati reševanje sporov na miren način: nadzorovanje jeze s tem, da se zaustavite in pomirite. Če imate občutek, da boste

izgubili nadzor nad svojimi čustvi med konfliktom, zapustite mesto dogajanja dokler se ne umirite. Ne dopuščajte družinskim članom, da se zmerjajo ali medsebojno napadajo. Če imate več otrok, preprečite medsebojno poniževanje in zafrkavanje.

Če se soočate z dolgotrajnim družinskim konfliktom poiščite ustrezno strokovno pomoč.

Agresivnost in zloraba

Pomembno je opozoriti, da fizična, čustvena in spolna zloraba v otroštvu močno poveča tveganje za razvoj depresije in anksiozne motnje. Izogibajte se fizičnemu kaznovanju in zmerjanju vaših otrok. Če opazite, da se ob otrocih vedete nasilno poiščite strokovno pomoč.

POMAGAJTE OTROKU PRI UPRAVLJANJU S ČUSTVI

Pomagajte otroku pri poimenovanju čustev

Mlajši otroci običajno nimajo razvitega besednjaka za učinkovito poimenovanje in izražanje čustev. Pomagajte otroku pri označevanju – poimenovanju čustev, tako da v prisotnosti otroka poimenujete svoja čustva. Na ta način se bo otrok naučil povezovati besede z občutji. To bo otroku pomagalo tudi, da se bo počutil manj obremenjenega z močnimi čustvi. Če se vaš otrok počuti preplavljen z močnimi čustvi (močna jeza, strah itn.) oz. je močno napet, mu pojasnite, da se vsakdo včasih tako počuti in da ta občutja minejo.

Pomagajte otroku razviti optimistični pogled na svet

Spodbujajte otroka, da opazi in uživa v svetlih, prijaznih platih življenja. Naučite ga kako pozitivno in negativno mišljenja vpliva na naše počutje in opazujte otrokove navade odzivanja - pozorni bodite na samouničujoč način razmišljanja: tega ne morem, to mi ne gre, nikoli mi ne bo uspelo ...

Namesto tega spodbujajte otroka, da uporablja realističen in optimističen samogovor v smislu: »Sicer je težko, vendar se lahko se prebijem čez to.«

Kako se pogovarjati o močnih čustvih in občutljivih tematikah

Naučite otroka, da se pogovarja o svojih občutjih. Povprašajte ga o tem, kako se počuti in vzpodbujajte odprtost pri izražanju. Ne zavračajte in ne zmanjšujte pomena otrokovim čustvenim odzivom, saj bi si to lahko razlagal kot da njegova čustva niso pomembna. Izogibajte se odzivanju na otrokova čustva na način, da bi lahko dobil občutek, da so napačna ali neustrezna kot npr. »Zakaj se jočeš kot dojenček?« ali »Ti si prestrašen kot zajec.«

Če gre vaš otrok čez pomembne življenjske spremembe bodite pri pogovoru z njim še bolj potrpežljivi in empatični. Če je bil vaš otrok izpostavljen stresni situaciji se pogovarjajte z njim o tem, na način, ki bo primeren njegovi starosti in stopnji razvoja.

Pomembno je, da si zapomnite, da nekatere zgodbe na televiziji (filmi, novice, ...), ki se nam odraslim zdijo povsem sprejemljive lahko pri otroku povzročijo tesnobo ali druge neprijetne občutke.

POMAGAJTE OTROKU PRI POSTAVLJANJU CILJEV IN REŠEVANJU PROBLEMOV

Vzpodbudite otroka pri postavljanju in uresničevanju ciljev

Vzpodbudite otroka, da si postavlja realistične cilje in mu sledite pri uresničevanju. Pomagajte mu, da vidi trenutne probleme kot ovire, ki jih lahko preseže in pri katerih lahko vztraja, medtem ko se približuje cilju. Pomembno je, da otroka pohvalite tudi za njegov trud, ne le dosežek.

Pomagajte otroku pri reševanju problemov

Pomagajte otroku pri reševanju problemov, zato da jih bo lahko bolje reševal tudi sam ko bo starejši. Reševanja problemov učimo s tem, ko mu dajemo možnost izbire in nekoliko občutka nadzora (kjer je to mogoče), saj na ta način razvija spretnost odločanja.

Zabeležite si otrokove uspehe pri premagovanju ovir in ga spomnite nanje, kadar mu zmanjka poguma. Kadar vaš otrok uspe premagati ovire ga pohvalite. Če mu ne uspe, mu pomagajte, da na neuspeh gleda kot na učno izkušnjo.

Bodite dober vzgled za vašega otroka pri vztrajanju in sprotne opraviljanju opravil, ki so težka, neprijetna in dolgačasna s tem, da vzpostavite pozitiven odnos do zahtevnih okoliščin v vašem življenju.





Pomagajte otroku pri problemih v šoli

Spoznajte otrokove učitelje, redno se pogovarjajte z njimi o tem, kako gre otroku v šoli. Spodbudite otroka, da o problemih v šoli zaupa osebi, do katere čuti zaupanje.

Trpinčenje povečuje otrokovo tveganje za razvoj depresije in anksiozne motnje. Trpinčenje se nanaša na ponavljajočo in namerno rabo besed ali dejanj proti osebi ali skupini oseb, ki povzroča stres in pomeni tveganje za njegovo dobrobit. Če je vaš otrok trpinčen ga naučite strategij kako se spoprijeti s tem. Sodelujte z otrokom in šolo, da se zoperstavite vedenjem, ki pomenijo trpinčenje.

PODPRITE OTROKA KADAR GA KAJ SKRBI, OBREMENJUJE

Bodite dostopni za vašega otroka, kadar se spoprijema s težkimi situacijami oz. kadar je vznemirjen. Dajte mu vedeti, da ste ga pripravljeni poslušati in se pogovoriti z njim. Če niste prepričani kako se pogovarjati z otrokom o skrbeh oz. celo depresiji, mu povejte zgolj da ste opazili njegovo žalost in želite pomagati.

Otroci bodo z večjo verjetnostjo govorili o svojih občutjih, če ste sprejemajoči in neobsojajoči in ne reagirate pretirano na to, kar vam povedo.

Poslušanje in izražanje empatije je lahko zelo podporno in olajšujoče kadar je vaš otrok v skrbeh.

POMAGAJTE OTROKU PRI SPOPRIJEMANJU S TESNOBO, PREDEN TO POSTANE PROBLEM

Otroci, ki so stalno v okoliščinah, ki jih ne obvladujejo, se bodo sčasoma pričeli počutiti preobremenjene. Pri tem jim lahko pomagate tako, da preprečujete takšne okoliščine.

- Zagotovite, da ima otrok dovolj časa za počitek, sprostitev, napolnitev z energijo – skupaj z otrokom skušajte najti dejavnosti, ki ga sproščajo in zagotovite dovolj časa zanje.
- Dopustite vašemu otroku izbire in občutek, da ima nadzor nad stvarmi. Kakorkoli, pomembno je tudi, da pomagate otroku, da dojame, da nima nadzora nad vsem, kar se mu dogaja v življenju.
- Ne obremenjujte otroka s svojimi težavami.

Če otrok postane napet oz. tesnoben je pomembno, da se nauči obvladovati svoje počutje preden se to razvije v klinično obliko oz. anksiozno motnjo. Kaj lahko storite?

- Poslušajte ga, ko govori o neprijetnih občutkih.
- Skušajte identificirati vzrok teh občutkov in preverite s svojim otrokom, ali ste ga pravilno razumeli.
- Pomagajte otroku razumeti, da je pomembno, da se spoprime s svojimi strahovi. Pokažite mu, da ste ponosni nanj, kadar se odloči za spoprijemanje. Nikoli ne kaznujte, ne zasmehujte in ne ponižujte otroka, kadar ga je strah

oz. kadar je tesnoben. Pohvalite ga ali nagradite, kadar se odloči za spoprijemanje.

- Spodbudite vašega otroka, da vztraja pri opravilih, za katera se čuti sposoben. Naj ga občutja tesnobe ne zaustavijo.
- Pomagajte otroku, da se nauči načinov kako se pomiriti, kadar izkusi neprijetna čustva (npr. globoko dihanje, štetje do 10, vizualizacija varnega kraja).
- Bodite dober vzgled kako ostati miren, tudi kadar vaš otrok postane tesnoben. Bodite potrpežljivi in zagotovite otroku dovolj časa, da premaga strah. Če opazite, da postajate nestrpni se spomnite, kako zastrašujoče je lahko spoprijemanje z lastnimi strahovi.

POIŠČITE STROKOVNO POMOČ, KADAR JO POTREBUJETE

Če ugotovite, da bi morda potrebovali več pomoči pri vzgoji vašega otroka, poiščite strokovno pomoč.

V primeru depresije in anksioznih motenj poiščite pomoč

Če opazite nenadno spremembo v razpoloženju ali vedenju vašega otroka, ki traja dlje časa, ga spodbudite k pogovoru. Spodbudite ga, da vam govori o svojih občutjih in ga zares poslušajte. Poskusite ugotoviti, ali njegovo razpoloženje/vedenje posledica točno določene, začasne situacije ali pa je posledica bolj resne, vztrajne težave. Če neobičajno

razpoloženje/vedenje traja dlje časa je pomembno, da poiščete pomoč strokovno pomoč.

Tudi sami poiščite pomoč, kadar jo potrebujete

Pomembno je, da kot starši skrbite za lastno duševno zdravje in dobro počutje, saj ima to pozitiven doprinos tudi na otroke. Če menite, da ste depresivni, imate težave zaradi tesnobe in napetosti ali rabe alkohola oz. drugih drog in vse to vpliva na odnos do vašega otroka, bodite dober vzgled vašemu otroku in poiščite strokovno pomoč. Pomoč in morebitno zdravljenje ne bosta pomagala samo vam, ampak tudi vašemu otroku. Otroci staršev, ki izkusijo depresijo ali anksiozne motnje imajo namreč tudi sami večje tveganje za težave v duševnem zdravju. Poleg tega z iskanjem pomoči prikazujete odprt in spodbujajoč odnos do ljudi s težavami v duševnem zdravju.

VIRI POMOČI ZA STARŠE

Prvi vir strokovne pomoči je otrokov izbrani **osebni zdravnik** oz. **pediater**. Po potrebi vas bo napotil k specialistu ali na druge oblike pomoči.

Za pomoč se lahko obrnete tudi šolsko svetovalno službo.

Pomembno pomoč predstavljajo tudi centri za socialno delo (CSD) in številne nevladne organizacije, ki delujejo v različnih regijah – kontakte CSD-ja, ki je pristojen za posamezno področje, in lokalnih nevladnih organizacij posamezniki lahko poiščejo na internetu ali pa o njih povprašajo na enem izmed spodaj navedenih telefonov za pomoč v duševni stiski.

Za podatke o ustreznih oblikah pomoči ali samo za podporo in pogovor se lahko obrnete tudi na telefone za pomoč v stiski:

- **Klic v duševni stiski** 01 520 99 00 (vsak dan med 19. in 7. uro zjutraj).
- **Zaupna telefona Samarijan in Sopotnik** 116 123 (24 ur/na dan, vsak dan). Klic je brezplačen.
- **Društvo SoS telefon za ženske in otroke žrtve nasilja** 080 11 55 (pon.-pet. med 12. in 22. uro; sob., ned., prazn. med 18. in 22. uro).
- **TOM telefon za otroke in mladostnike** 116 111 (vsak dan med 12. in 20. uro) Klic je brezplačen.

Internet kot podporni medij ob duševni stiski:

- **#tosemjaz** – spletni portal namenjen otrokom in mladostnikom www.tosemjaz.net

- **Med.Over.Net** – spletni portal na temo zdravja, duševnega zdravja in drugih področjih www.med.over.net
- **NeBojSe** – spletni portal Društva za pomoč osebam z depresijo in anksioznimi motnjami DAM www.nebojse.si

Pomoč je na voljo tudi v svetovalnih centrih po Sloveniji:

Koper

Svetovalni center za otroke, mladostnike in starše Koper
Mirenska 2a, 6000 Koper
Telefon: (05) 626 23 10, 031 388 591
E-pošta: svetovalni.center.kp1@siol.net
Spletna stran: <http://www.svet-center-kp.si/>

Ljubljana

Svetovalni center za otroke, mladostnike in starše Ljubljana
Gotska 18, 1000 Ljubljana
Telefon: (01) 583 75 00
E-pošta: info@scoms-lj.si
Spletna stran: <http://www.scoms-lj.si>

Maribor

Svetovalni center za otroke, mladostnike in starše Maribor
Lavričeva 5, 2000 Maribor
Telefon: (02) 234 97 00
E-pošta: svetovalni.center-mb@guest.ames.si
Spletna stran: www.svet-center-mb.si

Pomoč je na voljo tudi v kateri izmed svetovalnic v mreži psiholoških svetovalnic:

Svetovalnice v Ljubljani, Kranju, Postojni, Murski Soboti, Novi Gorici, Slovenj Gradcu, Sevnici in Kopru; naročanje na telefonsko številko 031 704 707 vsak delovni dan ali po e-pošti info@posvet.org

Svetovalnici v Celju in Laškem;
naročanje po telefonu 031 778 772 ali
e-pošti svetovalnica@nijz.si

**Več virov pomoči najdete tudi na
zadnjih straneh publikacije**

»Kam in kako po pomoč v duševni stiski«:
http://www.mdds.gov.si/fileadmin/mdds.gov.si/pageuploads/dokumenti__pdf/sociala/kam_in_kako_pom_2013_www_190613.pdf

NIJZ Nacionalni inštitut
za javno zdravje

Priredila: mag. Maja Bajt, univ. dipl. psih.

Vir: Parenting Strategies Program (2014).

How to reduce your child's risk for depression and clinical anxiety: Strategies for parents of primary-school aged children.
Melbourne: beyondblue.

Oblikovanje: Andreja Frič

Izdajatelj: Nacionalni inštitut za javno zdravje, Trubarjeva 2,
1000 Ljubljana

Elektronski vir.

Spletni naslov: <http://www.nijz.si>

Kraj in leto izida: Ljubljana, 2017

Fotografije: Fotolia, Shutterstock

Besedilo ni lektorirano.

