

Naraščanje težav v duševnem zdravju med slovenskimi mladostniki

■ **Helena Jeriček Klanšček**, dr. soc. ped., docent za promocijo zdravja, je strokovnjakinja s področja javnega zdravja na Nacionalnem inštitutu za javno zdravje. Je nacionalna koordinatorica mednarodne raziskave *Z zdravjem povezano vedenje v šolskem obdobju*, avtorica številnih člankov in knjig s področja zdravja ter predavateljica na različnih fakultetah.

■ **Vesna Blagojevič**, dipl. sanitarni inženir, je zaposlena kot sanitarni inženir II – pripravnik.

Težave v duševnem zdravju med slovenskimi mladostniki v zadnjih letih naraščajo, kar se čuti tako doma kot v šoli. Pomembno je, da tako pedagoški delavci kot starši prepoznajo težave in jih rešujejo oz. poiščejo pomoč.

Duševno zdravje mladostnikov

Duševno zdravje se bolj pogosto omenja v povezavi z odraslimi ali starejšimi, vendar pa raziskave kažejo, da je zelo pomembno tudi duševno zdravje otrok in mladostnikov, saj napoveduje duševno zdravje v odraslosti (Ravens Sieberer idr., 2008). Polovica duševnih težav se pojavi že do 14. leta.

Študije kažejo, da je duševno zdravje poleg vsega ostalega povezano tudi z učnim uspehom; mladostniki, ki so bolj zadovoljni z življenjem in imajo boljše duševno zdravje, dosegajo boljši učni uspeh (Zullig idr., 2001; Thome in Espelage, 2004; O'Connor idr., 2019). Velja pa tudi obratno: učenci z boljšim učnim uspehom imajo pogosto boljše duševno zdravje kot tisti s slabšim učnim uspehom (Bostani idr., 2014).

Zdravstvena statistika v Sloveniji kaže, da obiski zdravstvenega sistema zaradi duševnih težav naraščajo tudi pri otrocih in mladostnikih. Poleg zdravstvenih baz pa nam pomemben uvid v stanje na področju duševnega zdravja dajejo tudi različne raziskave, med njimi mednarodna raziskava *Z zdravjem povezan vedenjski slog med mladostniki* (v nadaljevanju HBSC).

Skoraj tretjina mladostnikov redno občuti nervozo, razdražljivost in nespečnost

Ugotovitve mednarodne raziskave HBSC med slovenskimi 11-, 13-, 15- in 17-letniki iz leta 2018 kažejo, da večina vprašanih mladostnikov (86,8 %) svoje zdravje ocenjuje kot odlično ali dobro, večina (89,7 %) je zadovoljna tudi z življenjem nasploh.

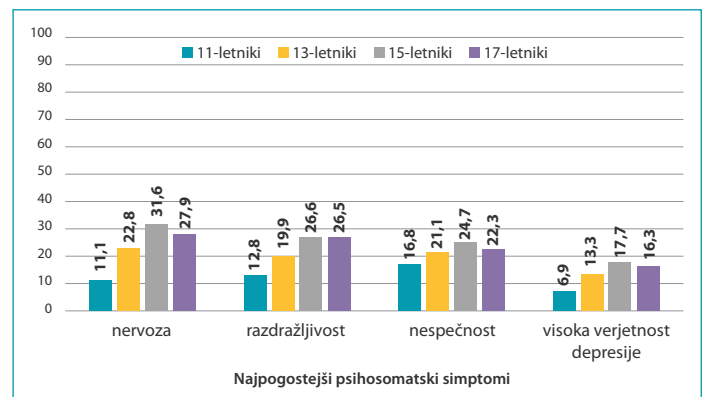
Kljub zelo dobri samooceni zdravja pa še vedno skoraj tretjina (28,4 %) mladostnikov več kot enkrat tedensko občuti vsaj dva psi-



Foto: Nataša Pezdir

hosomatska simptoma. Najpogostejši psihosomatski simptomi, ki jih mladostniki redno doživljajo, so nervoza, razdražljivost in nespečnost. Slabo kakovost življenja in povišano verjetnost depresije (lestvica SZO-5) zasledimo pri 13,4 % mladostnikov. Občutke žalosti ali obupanosti, ki so bili prisotni vsaj dva tedna, je v zadnjem letu doživel skoraj vsak tretji (30 %) 15- in 17-letnik. V teh dveh starostnih skupinah pa je skoraj vsak peti mladostnik poročal o resnih samomorilnih mislih v zadnjem letu. Samomorilne misli in občutki obupanosti so bili bolj pogosti pri 15-letnikih kot pri 17-letnikih. Redno doživljanje psihosomatskih simptomov in dolgotrajnih občutkov žalosti je bolj pogosto med dekleti kot med fanti. Dekleta (21,2 %) prav tako pogosteje kot fantje (13,0 %) poročajo o samomorilnih mislih. Rezultati raziskave kažejo, da se pri 15-letnikih najpogosteje kažejo težave v duševnem zdravju, pri 11-letnikih pa so te težave najmanj pogoste (Slika 1) (Jeriček Klanšček idr., 2019).

Slika 1: Težave na področju duševnega zdravja

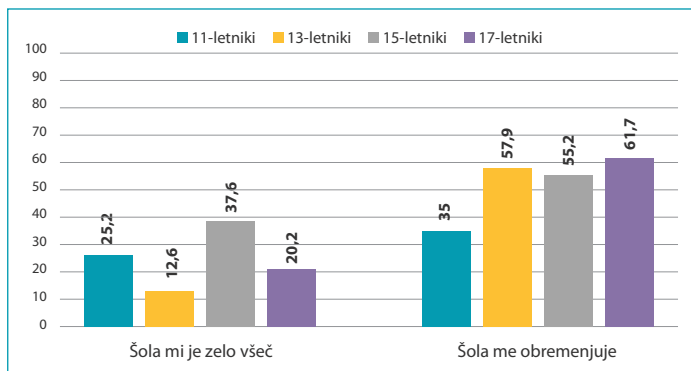


Šola večini mladostnikom ni všeč, več kot polovica se čuti obremenjena z njo

Šola je všeč manj kot četrtini (23,5 %) mladostnikov, z delom za šolo pa jih je obremenjenih več kot polovica (52,3 %). Dekleta (61,1 %) so poročala o večji obremenjenosti s šolo kot fantje (43,8 %). Pri 'všečnosti' šole pa med spoloma ni bilo razlik. Z delom za šolo so

najmanj obremenjeni 11-letniki, najbolj pa 17-letniki. Presenetljiv je podatek, da je šola najbolj všeč 15-letnikom (Slika 2) (Jeriček Klanšček idr., 2019).

Slika 2: Všečnost šole in obremenjenost z delom za šolo



Kaj kažejo trendi?

V spodnji tabeli je predstavljen trend za nekatera vprašanja. Raziskava HBSC je bila v Sloveniji prvič izvedena leta 2002 in kasneje na vsaka štiri leta, zato je tudi trend izračunan v letih 2002, 2006, 2010, 2014 in 2018. Trendi se nanašajo samo na 11-, 13- in 15-letnike, saj so bili 17-letniki v letu 2018 prvič vključeni v raziskavo (Jeriček Klanšček idr., 2019).

KAZALNIK	TREND
Zadovoljstvo z življenjem	⬆️
Samooocena zdravja	⬆️ (v starostni skupini 11 let) ⬆️ (med 15-letnimi dekleti) V drugih starostnih skupinah ni pomembnih razlik.
Doživljanje psihosomatskih simptomov	⬆️ (razen pri 11-letnikih in pri 13-letnih fantih)
Všečnost šole	⬆️ (v starostni skupini 11 in 13 let) ⬆️ (v starostni skupini 15 let)
Obremenjenost z delom za šolo	⬆️ (med 11- in 15-letnimi dekleti) ⬆️ (med 11- in 15-letnimi fanti) V starostni skupini 13 let ni pomembnih razlik.

Legenda

- ⬆️ Trend od leta 2002 do 2018 narašča, kar pomeni, da je pojav vedno bolj pogost.
- ⬆️ Trend od leta 2002 do 2018 upada, kar pomeni, da je pojav vedno manj pogost.

Napotki za učitelje in starše

V najstniškem obdobju je običajno, da so mladostniki včasih slabo razpoloženi, manj motivirani in imajo težave z nespečnostjo. Ti simptomi niso vedno znak težav z duševnim zdravjem. Če pa opazite, da ti oziroma kateri izmed naslednjih simptomov trajajo več tednov, je pomembno, da se z mladostnikom pogovorite; če je potrebno, naj se poišče tudi strokovna pomoč. Pri otrocih in mladostnikih so najbolj pogosti opozorilni znaki za težave v duševnem zdravju: dlje časa trajajoča žalost in potlačенost; pomanjkanje motiviranosti za stvari, ki so jih prej veselile; padec učnega uspeha ali pogosti izostanki iz šole; strahovi; nenadne spremembe v obnašanju; agresivno oziroma neposlušno vedenje; izogibanje druženju s prijatelji; pogosti psihosomatski simptomi (glavobol, bolečine v želodcu itd.) ter

težave s spanjem in prehranjevanjem. Otroke moramo zato naučiti, kako se soočiti s stresom, kako reševati težave in skrbeti za krepitve pozitivne samopodobe.

Kaj lahko naredijo starši?

- Za otroka si je treba vsak dan vzeti čas, se z njim družiti in pogovarjati. Otrok mora vedeti, da se lahko obrne na starše, kadarkoli jih potrebuje, in da se lahko z njimi pogovarja o vsem, tudi o zahtevnejših temah.
- Starši naj na nevsiljiv način izkazujejo zanimanje za otrokovo življenje: kaj počne, s kom se družijo, kam zahaja, kako mu gre v šoli in pri izvenšolskih aktivnostih itd.
- Otroku je treba 'dovoliti', da dozori; spodbujati je treba njegovo samostojnost in odgovornost. Pohvaliti je treba tako njegov trud kot dosežke in ceniti njegove ideje.
- Da bi otrok/mladostnik ostal čustveno in fizično zdrav, ga je treba spodbujati k fizični aktivnosti, zdravemu in uravnoteženemu prehranjevanju in zadostnemu spanju (vsaj 9 ur dnevno). Z otrokom se je treba pogovarjati o posledicah uporabe alkohola, tobaka in drugih drog.

Kaj lahko naredijo učitelji?

- Učitelji so prav tako ključni pri prepoznavanju problemov pri mladostnikih. V primeru težav jim lahko nudijo podporo in jim svetujejo, kam se lahko zatečejo po pomoč.
- Duševne težave so še vedno stigmatizirane, zato bi bilo treba v šolah spregovoriti o njih ob različnih priložnostih (npr. svetovni dan duševnega zdravja itd.). Tako bi otroci/mladostniki lažje spregovorili tudi o svojih težavah in bi vedeli, da niso sami.
- Učence/otroke je treba spodbujati predvsem k pozitivnemu razmišljanju, da opazijo tudi lahkotnejšo, zabavnejšo plat življenja ne moremo vedno vplivati na potek dogodkov, lahko pa vedno vplivamo na svoje misli in se odločamo, kako bomo razmišljali: pozitivno ali negativno (Jeriček Klanšček in Bajt, 2015).

Literatura

- Bostani, Mehdi; Nadri, Amir; Nasab, Azami Rezaee. (2014): A study of the relation between mental health and academic performance of students of the Islamic Azad University Ahvaz Branch. *Procedia - Social Behavioral Sciences*, letnik 116, str. 163–165.
- Jeriček Klanšček, Helena idr. (2018): Obravnave otrok in mladostnikov v zdravstvenem sistemu in poraba zdravil za zdravljenje duševnih in vedenjskih motenj pri otrocih in mladostnikih. V Helena Jeriček Klanšček (ur.): *Duševno zdravje otrok in mladostnikov v Sloveniji* (str. 51–117). Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje.
- Jeriček Klanšček, Helena idr. (2019): *Z zdravjem povezana vedenja v šolskem obdobju med mladostniki v Sloveniji*. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje.
- Jeriček Klanšček, Helena; Bajt, Maja (2015): *Ko učenja stresa stres*. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje.
- O'Connor, Meredith; Cloney, Dan; Kvaslvisg, Amanda; Goldfeld, Sharon (2019): Positive mental health and academic achievement in elementary school: New evidence from a matching analysis. *Educational researcher*, letnik 48, št. 4.
- Ravens-Sieberer, Ulrike idr. (2008): Prevalence of mental health problems among children and adolescents in Germany: results of the BELLA study within the National Health Interview and Examination Survey. *European Child and Adolescent Psychiatry*, letnik 1, št. 17, str. 22–33.
- Resnick, Michael D. idr. (1997): Protecting adolescents from harm: findings from the National Longitudinal Study on Adolescent Health. *Journal of the American medical Association*, št. 278, str. 823–832.
- Thome, Jennifer; Espelage, Dorothy L. (2004): Relations among exercise, coping, disordered eating, and psychological health among collage students. *Eating Behaviors*, št. 5, str. 337–351.
- WHO (2001): *Mental health: new understanding, new hope. The World Health Report*. Geneva: World Health Organization.
- Zullig, Keith J. idr. (2001): Relationship between perceived life satisfaction and adolescents' substance abuse. *Journal of Adolescent Health*, št. 29, str. 279–288.