

Gramotnosť v oblasti duševného zdravia v informačnej práci pre mládež



ŠÉFREDAKTOR/KA: Eva Reina (ERYICA) & Eric Kota (IASIS)

USPORIADANIE: Nina Karalazarou (IASIS)

AUTORI: Elizaveta Cheremisina (Harno), Victoria de la Hoz (Dirección General de Juventud. Comunidad de Madrid), Audrey Frith (Eurodesk), Kadri Koort (Harno), Karolina Kosowska (Eurodesk), Eric Kota (IASIS), Sebastian Kovats (Österreichische Jugendfos), Senne Misplon (De Ambrassade), Sara de Potter (De Ambrassade), Eva Reina (ERYICA), Charlotte Simon (ERYICA), Kandice Wood (YoungScot) a Adamantia Zisimopoulou (Cyprus Youth Council)

ANGLICKÁ KOREKTÚRA: Reid Aiton (Mladý Škót)

DÁTUM: január 2024

Táto publikácia je výsledkom projektu "YIMinds", spolufinancovaného z programu Európskej únie Erasmus+.

Projektové konzorcium a pridružení partneri:



**Európska informačná a
poradenská agentúra pre mládež
(Európe)**



**Generálne riaditeľstvo pre mládež.
Madridská komunita
(Španielsko)**



**IASIS
(Grécko)**



REPUBLIC OF ESTONIA
EDUCATION AND YOUTH BOARD

**Rada pre vzdelávanie
a mládež (Estónsko)**



**De Ambrassade
(Belgicko)**



**Cyperská rada
mládeže (Cyprus)**



**Rakúske informácie pre mládež
(Rakúsko)**



**Mladý Škót
(Škótsko, Spojené kráľovstvo)**



**Eurodesk
(Európa)**

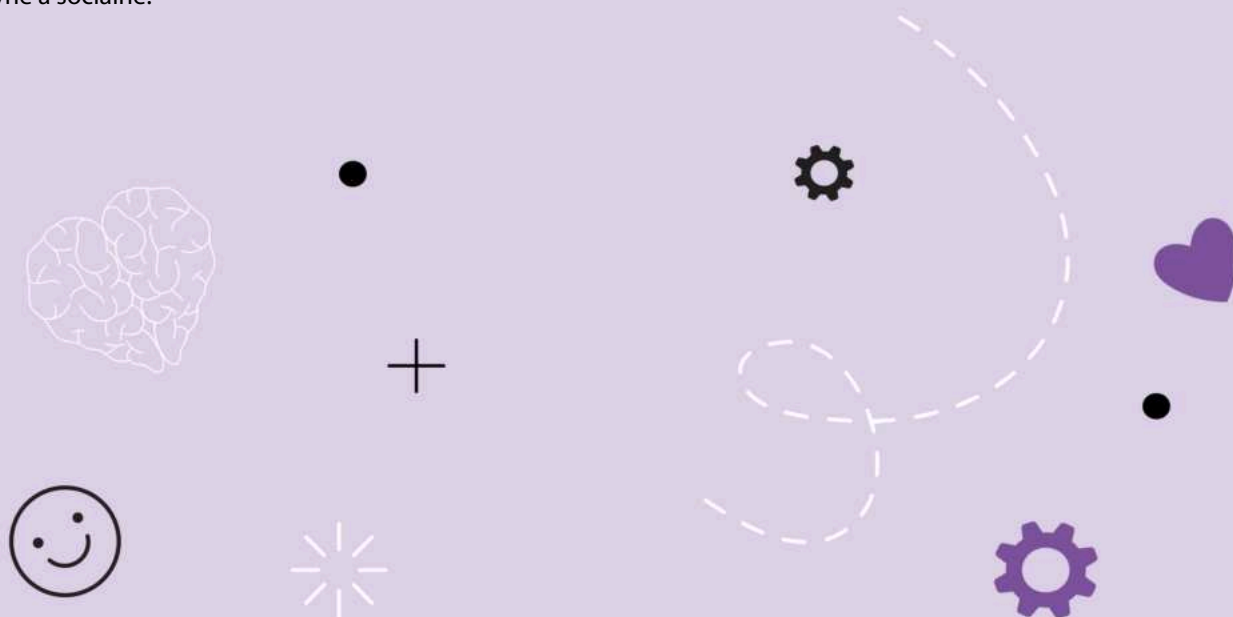
Podpora Európskej komisie pri výrobe tejto publikácie nepredstavuje schválenie obsahu, ktorý odráža iba názory autorov, a Komisia nenesie zodpovednosť za akékoľvek použitie informácií v nej obsiahnutých.



Táto príručka je nenahraditeľným nástrojom pre pracovníkov s mládežou, informačných profesionálov a každého, kto sa zaujíma o blaho mladých ľudí v oblasti informačnej práce s mládežou. Zahrnutých je šesť kapitol, ktoré pokrývajú všetko od pochopenia duševného zdravia až po posilnenie hlasov mládeže, ktoré sa zameriavajú na zásadný prienik informačných služieb pre mládež a duševného zdravia.

Sprievodca YIMinds zdôrazňuje rozhodujúcu úlohu, ktorú zohrávajú pracovníci s mládežou, a podporuje ich uznanie a pomoc, pričom kladie osobitný dôraz na transformačné partnerstvá, ktoré môžu budovať s inštitúciami a inými odborníkmi. Hoci sa nesnaží nahradiť klinické príručky, je to užitočný spoločník, ktorý ponúka zdroje, stratégie a poznatky. S holistickým pohľadom na duševné zdravie čerpá z výskumu, odborných konzultácií a jemných pohľadov na informačné výzvy pre mládež. Na zvýšenie efektivity práce s mládežou sa ponúkajú praktické nástroje, ako je efektívna komunikácia o duševnom zdraví, krízový manažment a spolupráca s odborníkmi na duševné zdravie.

Partnerstvo YIMinds, založené na záväzku k blahu mladých ľudí, prijalo širokú definíciu práce s mládežou ako rôznorodé sociálne, kultúrne, vzdelávacie a politické aktivity podporujúce osobný rozvoj a aktívne občianstvo. Ako spoločník na ceste k podpore duševnej pohody mládeže bol vývoj tejto príručky zameraný na posilnenie čitateľov a ponúkol stručné rady na vytvorenie bezpečného a podporného prostredia, v ktorom môžu mladí jednotlivci prosperovať emocionálne, duševne a sociálne.



OBSAH

Prológ	6
Kapitola 1: Pochopenie duševného zdravia v (informačnej) práci mládeže	8
1.1: Úvod	9
1.2: Pochopenie duševného zdravia	10
1.3: Úloha mladých (informačných) pracovníkov pri podpore duševného zdravia	11
1.3.1: Sila práce mládeže (informácie)	11
1.3.2: Ihrisko duševnej pohody	12
Kapitola 2: Identifikácia duševného zdravia a emocionálnej pohody u mladých ľudí	18
2.1: Znamky úzkosti v oblasti duševného zdravia	19
2.2: Pochopenie najbežnejších stavov duševného zdravia	21
2.3: Tabu duševného zdravia, stigma a ich vplyv	28
Kapitola 3: Techniky podpory z prvej ruky	32
3.1: Efektívna komunikácia o duševnom zdraví	33
3.2: Podpora mladého človeka v núdzi	36
3.3: Krízový manažment a prevencia samovrážd	37
Kapitola 4: Kedy a ako poskytnúť pomoc	40
4.1: Porozumenie pri poskytovaní špecializovanej pomoci je nevyhnutné	42
4.2: Kroky na úspešné poskytovanie pomoci	45
4.3: Spolupráca s odborníkmi v oblasti duševného zdravia	48
4.3.1: Ako podporiť spoluprácu	49
Kapitola 5: Perspektívy mládeže	50
5.1: Začlenenie hlasov	51
5.2: Posilnenie postavenia mladých ľudí	53
Kapitola 6: Motivácia a pohoda: Dva piliere informačnej práce pre mládež	59
6.1: Pokračovanie v sústavnom vzdelávaní	60
6.2: Dôležitosť starostlivosti o seba pre mladých (informačných) pracovníkov	63
Bibliografia	67

Prológ

Gramotnosť v oblasti duševného zdravia v práci s informáciami pre mládež

Pracovníci s mládežou a informační pracovníci pre mládež sú denne v kontakte s mladými ľuďmi. Môžu poskytnúť cenné poznatky, sprevádzať mladých ľudí v procese odporúčaní a podporovať zdravé návyky a príležitosti. Majú tiež potenciál rozvíjať kritickú spoluprácu s príslušnými odborníkmi a inštitúciami. Partneri YIMinds veria, že existuje naliehavá potreba podporovať pracovníkov s mládežou a informačných pracovníkov pre mládež v ich úlohe – uznávajú ich kľúčový spoločenský význam a rešpekt, ktorý si zaslúžia.

Primárnym cieľom tejto príručky je vybaviť informačných pracovníkov pre mládež, pracovníkov s mládežou a iných odborníkov v oblasti mládeže **informáciami, stratégiami a zdrojmi na lepšiu podporu duševnej pohody a duševného zdravia mladých ľudí**. Konkrétne ponúka usmernenia, príklady a nástroje na posilnenie úlohy práce s mládežou a informačných služieb pre mládež pri podpore a podpore duševného zdravia mladých ľudí. Príručka nenahrádza profesionálne služby duševného zdravia ani klinickú príručku. Skôr poskytuje praktické informácie a prístupy k vytvoreniu bezpečného a podporného prostredia pre mladých ľudí, aby mohli zvládať svoju duševnú pohodu.

Náš prístup je založený na holistickom pohľade na duševné zdravie, ktorý zahŕňa absenciu duševných chorôb a prítomnosť pohody a odolnosti. Uvedomujeme si, že duševné **zdravie je dynamická súhra** a informácie pre mládež a práca s mládežou zohrávajú zásadnú úlohu pri podpore pozitívnej duševnej pohody a predchádzaní problémom duševného zdravia u mladých ľudí.

Túto príručku sme vyvinuli na základe analýzy výskumu uskutočneného medzi mládežníckymi (informačnými) profesionálmi a mladými ľuďmi, konzultácií s odborníkmi a hlbokého pochopenia jedinečných výziev a príležitostí v oblasti informácií pre mládež a duševného zdravia mladých ľudí. Vychádza z praxe podložených dôkazmi, príkladov dobrej praxe a neoceniteľných skúseností pracovníkov s mládežou a informačných profesionálov pre mládež.

Chceme, aby bol tento sprievodca spoločníkom na vašej ceste k podpore duševnej pohody mladých ľudí, ponúkal **praktické rady, kroky a inšpiráciu**, ako zmeniť svoj život. Dúfame, že vám táto príručka umožní vytvoriť výchovné prostredie, kde mladí ľudia cítia podporu, aby sa im darilo mentálne, emocionálne a sociálne.

Čo znamená práca s mládežou a informačná práca pre mládež?

Táto príručka sa odvoláva na **prácu s mládežou** a opisuje „rôzne praktiky sociálneho a neformálneho vzdelávania zamerané na deti a mladých ľudí ako podporu osobného rozvoja, sociálnej integrácie a aktívneho občianstva mladých ľudí. Práca s mládežou je zastrešujúcim pojmom pre všetkých

druhy aktivít s mladými ľuďmi, pre mladých a zo strany mladých ľudí sociálneho, kultúrneho, vzdelávacieho alebo politického charakteru. Patrí do oblasti „mimoškolského“ vzdelávania, väčšinou označovaného ako neformálne alebo informálne vzdelávanie. Hlavným cieľom práce s mládežou je vytvárať príležitosti pre mladých ľudí, aby formovali svoju vlastnú budúcnosť. Práca s mládežou má často silný vzdelávací účel alebo rozmer a neformálne vzdelávanie je jadrom tohto vzdelávacieho rozmeru. Postupy práce s mládežou v Európe sú veľmi rôznorodé, rovnako ako postavenie pracovníkov s mládežou. Prácu s mládežou môžu organizovať rôzne inštitúcie a organizácie, individuálne alebo v tímoch. Každá krajina v Európe má svoju vlastnú históriu a tradície práce s mládežou, ktoré siahajú od dlhoročných profesionálnych ustanovení o práci s mládežou až po dobrovoľné štruktúry práce s mládežou a mládežnícke organizácie.“*

Táto príručka odkazuje na **prácu s informáciami pre mládež** s cieľom opísať bezplatné kvalitné informácie, ktoré umožňujú mladým ľuďom uplatňovať svoje práva, robiť zodpovedné rozhodnutia a zapájať sa do spoločnosti. Informačné služby pre mládež sú zamerané na podporu a posilnenie postavenia mladých ľudí úplnými a spoľahlivými informáciami o ich právach a možnostiach riešenia ich potrieb, záujmov a blahobytu. Ako sa uvádza v klasifikácii profesií a povolání ESCO, informační pracovníci pre mládež poskytujú mladým ľuďom spoľahlivé, presné a zrozumiteľné informácie. Zabezpečujú, aby boli informačné služby dostupné, financované, prístupné, riešili potreby mladých ľudí a usmerňovali ich, aby konali autonómne a kriticky myslieť. Tieto služby majú pozoruhodnú preventívnu funkciu, ktorá je veľkým prínosom pre spoločnosť.

Informačné aktivity pre mládež v celej Európe zahŕňajú rôzne služby a činnosti, ako je informovanie, poradenstvo, podpora, koučovanie, školenia, partnerské vzťahy, vytváranie sietí alebo odporúčanie špecializovaným službám. V závislosti od lokality sa informácie pre mládež poskytujú v informačných centrách pre mládež alebo sú integrované do širšej škály služieb súvisiacich s mládežou. Tak či onak, práca s informáciami pre mládež nie je samostatnou izolovanou jednotkou – ale neoddeliteľnou súčasťou práce s mládežou. Preto by sa zručnosti informačného pracovníka pre mládež mali vnímať a chápať aj v širšom kontexte práce s mládežou.**

* Tento popis je upravený z Portfólia práce s mládežou Rady Európy (s. 4). Rada Európy (2018). ** Tento opis je upravený z Kompendia národných informačných a poradenských štruktúr pre mládež (str. 42). ERYICA a Rada Európy (2014)

Chapter 1:

Pochopenie duševného zdravia v (informačnej) práci mládeže

1.1 Úvod

Táto kapitola vysvetľuje účel príručky, definuje pojem duševného zdravia a vysvetľuje úlohy pracovníkov s mládežou prostredníctvom koncepčného rámca „hracie pole pre duševnú pohodu“.

Otázka duševnej pohody sa v posledných rokoch dostala na popredné miesto v rámci práce s mládežou a informačných prostredí pre mládež. Je jasné, že duševná pohoda mladých ľudí je pod tlakom a že problémy duševného zdravia sú viditeľnejšie na miestach, kde sa mladí ľudia stretávajú – ako sú mládežnícke centrá a informačné miesta pre mládež. V skutočnosti 75 % pracovníkov s mládežou, ktorí sa zúčastnili prieskumu v rámci [YIMinds](#), bolo od pandémie COVID-19 **svedkami nárastu dopytov súvisiacich s duševným zdravím**.

Čo teda dokáže práca s mládežou? Ako riešime problém? Je toto úlohou mládežníckych (informačných) pracovníkov? A ako môžeme riešiť duševné zdravie a pohodu v kontexte informácií a poradenstva pre mládež?

V tejto oblasti zohráva dôležitú úlohu (informačná) práca s mládežou. Práca s mládežou prebieha v rôznych prostrediach a formách, ktoré sa v jednotlivých krajinách menia. Bez ohľadu na lokalitu nie je (informačná) práca s mládežou izolovanou entitou, ale integrálnou súčasťou práce s mládežou. Kompetencie (informačného) pracovníka s mládežou ako také by sa mali posudzovať a chápať v širšom kontexte práce s mládežou.

Nech sú kdekolvek, pracovníci s mládežou sú bezpečnými postavami v spoločnosti, ktorá ľudí väčšinou konfrontuje s povinnosťami, ponecháva len malý priestor na to, aby veci riešili za chodu a len zriedka pripúšťa zlyhanie. Z tohto dôvodu mladí ľudia poverujú pracovníkov s mládežou a informačných pracovníkov pre mládež mnohými otázkami týkajúcimi sa iných vecí ako je voľný čas a rekreácia. Patria sem problémy doma, v škole, so sebou samým a so spoločnosťou. Práca s mládežou, ktorá sa odohráva vo voľnom čase mladých ľudí, je výhodná, pretože nič nie je povinnosťou a všetko je možné. Práca s mládežou a informačné služby pre mládež môžu poskytnúť bezpečné prostredie, kde môžu mladí ľudia hovoriť o svojich problémoch – ale môžu tiež pozitívne podporiť duševné zdravie a pohodu.

Práca s mládežou už tvrdo pracuje na posilnení duševnej pohody mladých ľudí. V kontexte informácií a poradenstva pre mládež malo zdravie mladých ľudí vždy popredné miesto v rámci ponúkaných informácií a centier. Pracovníci s mládežou však môžu byť často opatrní pri prístupe k duševnému zdraviu. Niektoré služby a centrá pre mládež už majú jasné protokoly, multidisciplinárne tímy a dobre vybudované partnerstvá.

Pre iných majú dokonca personál vybavený na poskytovanie podpory duševného zdravia z prvej ruky. Prevažná väčšina pracovníkov s mládežou, ktorí sa zúčastnili prieskumu a rozhovorov v rámci [YIMinds](#), sa však domnieva, že ich gramotnosť v oblasti duševného zdravia je obmedzená a ich zdroje na školenie a vzdelávanie v tejto oblasti sú obmedzené. Táto štúdia ukazuje dopyt po zdrojoch na zvýšenie gramotnosti v oblasti duševného zdravia prispôbených ich postaveniu a profesionálnym potrebám – keďže v súčasnosti sa primárne zapájajú do samovzdelávania a neformálneho vzdelávania.

Čo keby sme teda skutočne využili silu práce s mládežou a informácií pre mládež a konali smerom k budúcnosti, kde je pozitívna duševná pohoda samozrejmosťou pre každého mladého človeka? Túto príručku sme navrhli, aby sme vám to pomohli dosiahnuť!



1.2 Pochopenie duševného zdravia

Duševné alebo psychické zdravie, duševná pohoda alebo duševná zdatnosť, problémy alebo problémy duševného zdravia, psychické problémy...

Všetky tieto rôzne výrazy sa používajú zameniteľne. Všetky spolu súvisia, ale je dôležité si uvedomiť, že duševné zdravie je viac ako **neprítomnosť choroby alebo porúch alebo depresie, úzkosti alebo ADHD**. Ide aj o pozitívne duševné zdravie alebo „pohodu“. Je to tiež o tom, ako pohodlne sa vo svojej koži cítite, ako sa cítite emocionálne a o iných ľuďoch a akí ste energickí.

Model duálneho kontinua [Coreyho Keyesa](#) ilustruje, ako pozitívne duševné zdravie a duševné choroby vzájomne pôsobia. Prvé kontinuum (horizontálna os) predstavuje duševné ochorenie v rozsahu od maximálnej po minimálnu prítomnosť psychických symptómov a ťažkostí. Druhé kontinuum (vertikálna os) je pozitívne duševné zdravie, od slabého po optimálnu duševnú pohodu alebo pocit pohodlia vo svojej koži.

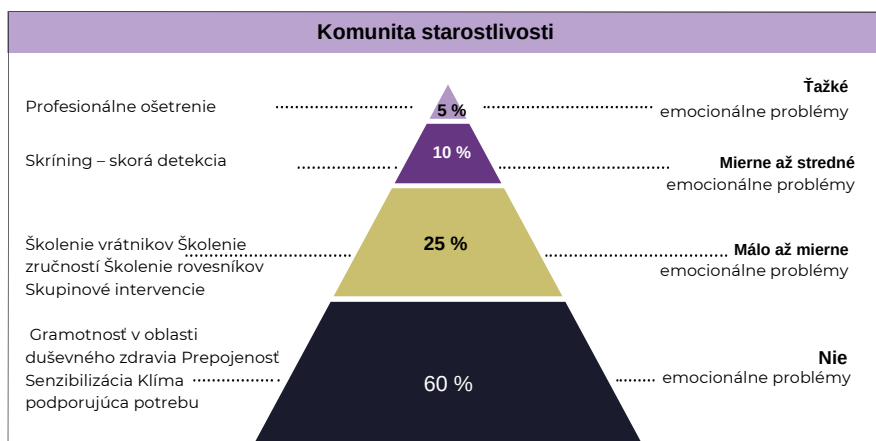
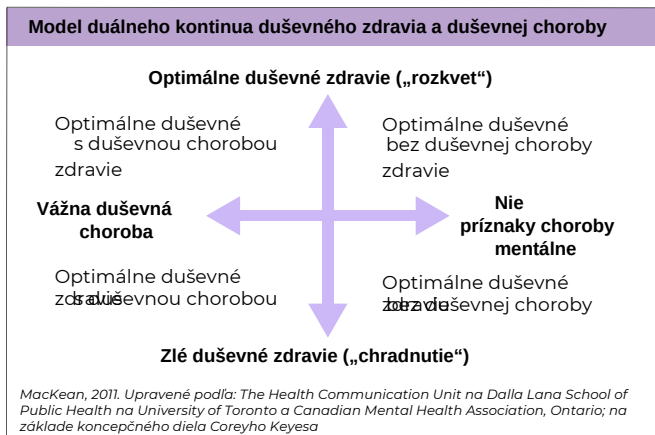
Tieto dve osi sa úplne neprekrývajú, ale môžu sa navzájom ovplyvňovať. Táto interakcia znamená pracovať na jednom

osi môže viesť k posunom v druhej. Znamená to tiež, že **ak je v hre psychopatológia (vyššia úroveň duševných chorôb), niekomu môže prospieť posilnenie jeho duševnej pohody**.

Týmto spôsobom má model duálneho kontinua dôležité dôsledky pre starostlivosť o duševné zdravie. Zatiaľ čo sa pozornosť sústredila na liečbu porúch, [odborníci](#) zdôrazňujú dôležitosť **investovania do blahobytu, ktorý môže pomôcť predchádzať duševným poruchám**. Sila (informačnej) práce s mládežou v tomto smere investuje do **blahobytu mladých ľudí**. Pri interakcii s mladými ľuďmi je však vždy vhodné mať základnú gramotnosť v oblasti duševného zdravia, ktorá vám môže umožniť rozpoznať a reagovať na varovné signály úzkosti duševného zdravia (pozri kapitolu 2).

V tejto súvislosti je dôležité hovoriť o **komunitnom prístupe**. Profesor Ronny Bruffaerts hovorí o **komunite starostlivosti**, ktorá sa o seba stará čo najskôr, nielen vtedy, keď sa objavia problémy s duševným zdravím. Predpokladajme, že chceme vybudovať takúto komunitu. V takom prípade musíme začať konkrétne zásahy na každej úrovni pyramídy nižšie. Úplné vysvetlenie nájdete aj vo [videu na Moodspace](#).

Potrebujeme zmenu **sociálneho systému**, v ktorej posilníme **duševnú pohodu, aby sme predchádzali a/alebo liečili problémy duševného zdravia**. Z hľadiska verejného zdravia môžeme dosiahnuť veľa v počiatočných štádiách, kým sa mladí ľudia začnú cítiť zle – ale aj vtedy, keď je nápis na stene. Čím viac sa na to dokážeme zamerať a riešiť problémy včas, tým viac môžeme znížiť zaťaženie špecializovaných služieb a zabezpečiť, aby sa viac mladých ľudí cítilo dobre. **Využime silu práce s mládežou a informácií pre mládež, aby sme to dosiahli!**



1.3 Úloha (informačných) pracovníkov s mládežou pri podpore duševného zdravia

1.3.1 Sila práce mládeže (informácie).

Vedecký výskum kľúčových prediktorov blahobytu ponúka nádej. Výskum ukazuje, že silné spojenie s ostatnými je hlavným prediktorom šťastia v neskoršom živote. Napríklad [flámska štúdia SIGMA](#) ukazuje, že mať **kvalitné každodenné sociálne interakcie úzko súvisia s duševným zdravím mladých ľudí. Tieto zistenia sú** nádejné, pretože ukazujú, čo môžeme urobiť pre podporu blahobytu. Pomáhať mladým ľuďom robiť informované rozhodnutia a zmysluplné spojenia s ostatnými povedie v budúcnosti k obrovskej odolnosti.

Všetci mladí ľudia majú právo na informácie a prácu s mládežou. [Európsky dohovor o výkone](#) [Práva detí](#) považujú informácie za ľudské právo. to zdôrazňuje potrebu poskytovať presné, zrozumiteľné, **a včasné informácie na riešenie ich potrieb a obáv. V kontexte duševného zdravia a pohody,** prístup k práci s mládežou a akákoľvek príležitosť zapojiť sa s ostatnými a zostať aktívny môže byť mimoriadne silnou zárukou proti rozvoju negatívnej duševnej pohody. Výskum ukazuje ústrednú úlohu spojenia s ostatnými. Práca s mládežou je odborníkom v spájaní!

#Youthworks, pretože mladí (informační) pracovníci...

⚙️ **Dôsledne stavať mladých ľudí do centra pozornosti ich činy.** Pracovníci s informáciami pre mládež vždy vychádzajú zo situácie mladých ľudí. Ponúkajú mladým ľuďom vlastný spoločenský priestor s priestorom na to, čo sú schopní a ochotní robiť na základe svojich záujmov a potrieb.

⚙️ **Dajte mladým ľuďom vlastníctvo.** Aktivita, skupina budova, denná prevádzka, procesy, experimenty – mladí ľudia to môžu zvládnuť sami. Ocitnú sa na rovnakej úrovni ako ich vedúci mládeže a odborníci na prácu s mládežou

⚙️ **Venujte rovnakú dôležitosť procesu a produktu.** Spolu s mladými ľuďmi sa informační pracovníci pre mládež zameriavajú na cieľ alebo výsledok. Ale cesta k výsledku je minimálne rovnako cenná. Striedajú sa cykly reflexie a akcie. V dialógu, na základe skúseností, v skupine alebo individuálne sa mladí ľudia učia, robia kroky vpred a robia informované rozhodnutia a názory.

⚙️ **Využite silu skupiny pozitívne.** Práca s mládežou a mládežnícke (informačné) aktivity spájajú mladých ľudí

spolupracou, spájaním sa so spoločnými záujmami, vzájomným stretávaním sa, networkingom a budovaním komunity. Týmto spôsobom mládežnícka (informačná) práca poskytuje pocit spolupatričnosti a vytvára otvorenosť voči rôznym názorom alebo zvykom.

⚙️ **Pomôžte formovať spoločnosť.** Práca s mládežou a mládež (informačné) aktivity podporujú mladých ľudí, aby vyrástli ako aktívni a angažovaní občania. Spolu s ďalšími mladými ľuďmi premýšľajú o svojej susedskej či (miestnej) politike a zakladajú iniciatívy, ktoré ľudí zbližujú.

⚙️ **Posilnite mladých ľudí prostredníctvom vhodnosti pre mladých informácie.** Mládežnícki (informační) pracovníci zabezpečujú, aby mladí ľudia mali prístup k spoľahlivým, veku primeraným a ľahko zrozumiteľným informáciám o ich právach, potrebách a príležitostiach. Vytvárajú bezpečné, neposudzujúce priestory, kde môžu mladí ľudia otvorene diskutovať o svojich obavách a hľadať rady. Mládežnícka (informačná) práca podporuje sebauvedomenie, kritické myslenie a informované rozhodovanie týkajúce sa blaha mladých ľudí.

⚙️ **Spolupracujte s ďalšími odborníkmi, organizáciami a službami.** Mládežnícki (informační) pracovníci poskytujú presné a aktuálne zdroje a usmernenia. Sú kľúčové pri spájaní mladých ľudí so službami a podpornými sieťami a zabezpečujú, že dostanú pomoc, ktorú potrebujú.



1.3.2 Ihrisko duševnej pohody

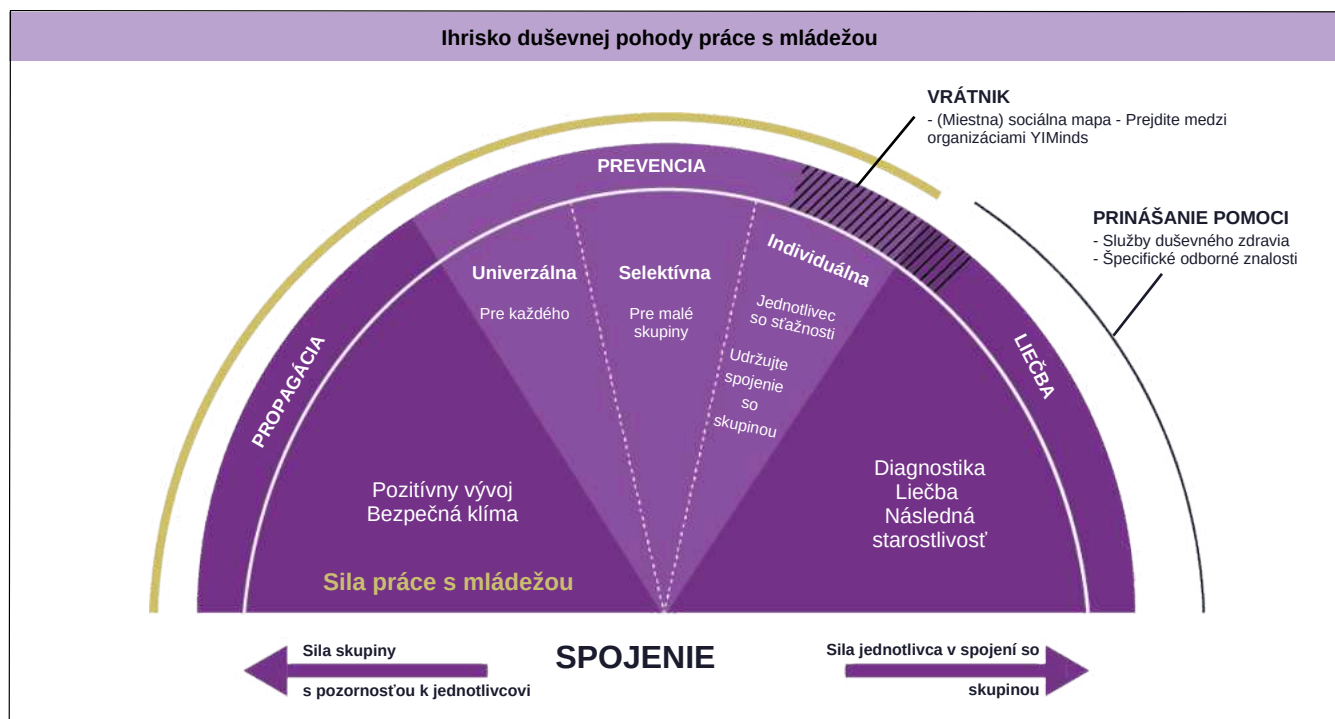
De Ambrassade, zastrešujúca organizácia pre prácu s mládežou a hlavný poskytovateľ informácií pre mládež vo flámsky hovoriacej komunite v Belgicku, vytvorila spolu s pracovníkmi s mládežou a odborníkmi „Ihrisko duševnej pohody v práci s mládežou“. Je to rámec s niekoľkými cieľmi:

- dať práci s mládežou kotvu a jazyk formulovať vlastnú politiku duševnej pohody prispôbenú organizácii.
- definovanie úlohy a zodpovednosti práce s mládežou v duševnú pohodu mladých ľudí.
- budovanie mostov k iným sektorom, službám a profesionálov (najmä blahobyt).
- poskytovanie príkladov, konkrétnych nástrojov a podpory.

Práca s mládežou a práca s mládežou (informačná) sa nachádzajú prevažne na ľavej strane tohto spektra (**Propagácia a Prevencia**). Práca s mládežou a niektoré informácie pre mládež aktivity využívajú svoje silné stránky a silu skupiny na posilnenie postavenia mladých ľudí a prevenciu problémov duševného zdravia.

Mládežnícki (informační) pracovníci sa tiež zapájajú do zmysluplných interakcií a rozhovorov s mladými ľuďmi, ktoré sa opierajú o silné osobné kontakty a odhaľujú cenné poznatky o blahobyt mladého človeka. Hneď ako dôjde k prekročeniu strednej čiary, najmä v **oblasti liečby**, prejdeme k ďalšiemu individuálnemu scenáru, v ktorom sa dostávajú do úvahy služby duševného zdravia. Vtedy diskutujeme o poskytovaní **špecializovanej odbornej pomoci** alebo o systémoch odporúčaní (pozri kapitolu 4). Samozrejme, v tomto procese môžeme využiť aj metódy práce s mládežou a informačné metódy mládeže. Naďalej je dôležité pokračovať v práci na propagácii a prevencii a nestratiť v tejto fáze kontakt s mladými ľuďmi. Úloha odborníkov na prácu s mládežou sa však obmedzuje a s našimi intervenciami by sme mali zaobchádzať opatrne.

V nasledujúcej časti sa pozrieme na rôzne oblasti „Ihriska“ a na to, ako sa na ne môžete zamerať. Ako vidíte, medzi propagáciou a liečbou je široká škála možností, a to prevencia. Inými slovami, nemusíte sa ponáhľať k psychológovi pri každom náznaku psychickej tiesne. Môžete robiť veľa vecí bez toho, aby ste museli byť odborníkom na duševné zdravie.



1. Propagácia

Propagácia znamená proaktívne **pracovať na duševnej pohode mladých ľudí** – v skupinách aj na individuálnej báze, pred a nezávisle od rozvoja problémov duševného zdravia. V rámci práce s mládežou informačné služby pre mládež zahŕňajú rôzne možnosti, vrátane osobných a online interakcií uskutočňovaných v individuálnych aj skupinových prostrediach. Hoci sú digitálne služby menej personalizované, poskytujú cennú platformu na oslovenie väčšieho počtu mladých ľudí informačnými zdrojmi a príležitosťami, ktoré sú vhodné pre mládež a ktoré môžu aktívne podporovať ich duševnú pohodu.

Samostatná práca

Ako informačný pracovník pre mládež komunikujete s mladými ľuďmi a riešite ich otázky, potreby a obavy. Informačné služby pre mládež poskytujú **dôverné a podporné prostredie**, kde môžu mladí ľudia otvorene diskutovať o svojich emóciách a výzvach bez strachu, že budú súdení alebo zavádzaní. Táto **individuálna mládežnícka (informačná) práca** sprostredkovaná človekom poskytuje ideálny kontext na predstavenie mladých ľudí s rôznymi príležitosťami a aktivitami, ktoré môžu prispieť k ich duševnej pohode. Tu sa zameriavame na **prispôsobenie informácií záujmom a potrebám každého mladého človeka**. Ak napríklad mladý človek prejaví vášň pre socializáciu, môžete mu poskytnúť informácie o aktivitách v oblasti práce s mládežou, dobrovoľníckej činnosti alebo mládežníckych organizáciách. Podobne, ak mladý človek prejaví záujem o šport alebo spojenie s prírodou, môžete ho informovať o relevantných kluboch, podujatiach alebo outdoorových aktivitách. Aktivity zahŕňajúce sociálne interakcie, fyzické a duševné cvičenie, rozvoj kreativity alebo kontakt s prírodou zlepšujú našu pohodu a prispievajú k nášmu duševnému a fyzickému zdraviu.

Skupinová práca

Je dôležité, aby sa mladí ľudia cítili pohodlne pri práci v skupinách tým, že im poskytujú bezpečný priestor na to, aby boli sami sebou a kde sa zaobchádzanie s emóciami považuje za normálne. Vytvorenie bezpečného priestoru znižuje riziko problémov duševného zdravia a možno ho dosiahnuť úmyselnými alebo neúmyselnými činnosťami, ako sú úvodné hry alebo aktivity na budovanie skupín. Tieto ochranné faktory majú dvojakú úlohu. Pomáhajú mladým ľuďom byť sebavedomejšími a zároveň poskytujú ochranu pred tým, čo sa môže pokaziť.

Výskum Pimenta, centra expertízy v rámci siete Chiro Jeugd Vlaanderen, ukazuje, že práca s mládežou je veľmi dobrá pri využívaní **ochranného faktora spojenia**. Ďalším krokom je začať ich pomenovávať a vytvárať ich existujúce

úsilie viditeľné. Napríklad: „Na začiatku aktivity robíme ‚energizéry‘, aby sme vytvorili pozitívnu atmosféru, kde sa každý cíti vítaný. Týmto spôsobom pomáhate pracovníkom s mládežou a mladým ľuďom vyjadriť duševnú pohodu. Nemusíte to hlásť každým, keď plánujete zdroj energie, ale je dôležité, aby ste tieto veci pomenovali pri práci na vašej politike integrity.“

Dôležité je aj vytvorenie bezpečného priestoru pre samotných pracovníkov s mládežou. Mladí dospelí, ktorí pracujú s mladými ľuďmi, nemajú vždy dostatok mentálneho priestoru, alebo ich niektoré veci môžu tiež spustiť. Preto je nevyhnutné, aby ste sa o tom rozprávali bezpečne a aby ste ako skupina vytvorili príjemné prostredie bez toho, aby ste očakávali, že sa zapojí každý pracovník s mládežou.

V tom spočíva sila práce s mládežou. Do centra kladieme mladých ľudí, využívame silu skupiny a individuálne pevné väzby, oceňujeme proces aj produkt a aktívne formujeme spoločnosť tým, že im dávame vlastníctvo a informácie podľa ich potrieb a túžob. Tieto aspekty podporujú pozitívnu duševnú pohodu, no dostatočne si ich nevážime a nepomenúvame. Mladým ľuďom môžeme priniesť skutočnú zmenu tým, že im zabezpečíme prístup ku kvalitným informáciám, ktoré im menia život, a poskytneme im miesto, kde môžu byť sami sebou, kde je zábava a pôžitok na prvom mieste a kde sa môžu rozvíjať prostredníctvom pokusov a omylov. **A to je niečo, na čo môžete byť hrdí!**

Niektoré otázky, ktoré treba zvážiť pri zaostrovaní o propagácii:

- Čo môžete robiť pri akejkoľvek činnosti, napríklad pri registrácii a von na podporu duševnej pohody?
- Ako aktivujete tichých okoloidúcich v konflikte resp situácia šikanovania?
- Ako môžete podporiť sociálne zručnosti?
- Ako vytvoriť prostredie s niekoľkými pravidlami, ktoré stále zabezpečujú vzájomný rešpekt?
- Je tu priestor na rozprávanie a počúvanie?
- Ako vytvoríte „rovné prahové hodnoty“ (cenovo dostupné, fyzicky a duševne dosiahnuteľné, dostupné, kultúrne citlivé)?
- Aké informačné zdroje, aktivity a príležitosti na zvýšenie blahobytu, môžete odporučiť mladým ľuďom?

2. Prevencia

Predchádzať problémom duševného zdravia znamená zamerať sa na faktory, ktoré môžu spôsobiť alebo spustiť problémy duševného zdravia. Zvýšite povedomie o týchto faktoroch alebo sa pokúsite znížiť ich vplyv. Rozlišujeme **tri typy prevencie**, ktorú môžete použiť alebo ktorej budete čeliť v závislosti od rizika vo vašej cieľovej skupine. Všimnite si, že hranice medzi nimi nie sú vždy jasné. Nie je to zlá vec, pokiaľ premýšľate o rôznych formách vo vašej organizácii.

Metódy používané na prevenciu v práci s mládežou a informačnej práci pre mládež môžu tiež odrážať **rôzne úrovne interpretácie procesu zhoršovania duševnej pohody**. Preventívne opatrenia by zohľadňovali potreby a túžby, obavy a výzvy jednotlivcov a špecifických skupín, ako aj hodnotový systém a životné podmienky, ktorým mladí ľudia čelia. Dobrými príkladmi sú aktivity alebo intervencie zamerané na budovanie identity, posilnenie sebaúcty alebo podporu tolerance a akceptácie medzi rôznymi skupinami.

Univerzálny

Toto sú preventívne opatrenia, ktoré zavádzate **pre všetkých**. Niektoré príklady sú hra o nebezpečenstvách užívania alkoholu a drog, nástroj na boj proti šikanovaniu alebo tipy na rozumné používanie obrazovky na vašej webovej stránke s informáciami pre mládež. Práca s mládežou a práca s informáciami pre mládež vo všetkých svojich formách sú podľa definície medzi mladými ľuďmi univerzálne, pretože sa zameriavajú na všetkých mladých ľudí bez výnimky a do centra ich činnosti stavia blaho mladých ľudí.

Pokiaľ ide o informačnú prácu s mládežou, je dôležité rozlišovať medzi „**informáciami pre domácych majstrov**“ a „**informáciami sprostredkovanými ľuďmi**“. Informácie pre domácych majstrov sú dostupné vo forme, ktorá umožňuje mladým ľuďom riešiť problémy svojpomocne. Hoci tento typ informácií najlepšie zodpovedá potrebe mladých ľudí po nezávislosti, nie sú to vždy tie najvhodnejšie informácie pre všetkých mladých ľudí – najmä pokiaľ ide o zložité alebo citlivé otázky. V mnohých prípadoch môžu byť pri poskytovaní primeranej podpory efektívnejšie informácie prostredníctvom osobného kontaktu prostredníctvom horúcich liniek, správ, sociálnych médií alebo osobného rozhovoru.

Selektívne

Ide o preventívne akcie, ktoré nastavujete pre (skupiny) **mladých ľudí so zvýšeným rizikom vzniku problémov duševného zdravia**. Kľúčovým pojmom je tu intersekcionalita. Sociálna nerovnosť a vylúčenie sa vyskytujú pozdĺž rôznych osí, ktoré sa prelínajú. Zvýšené riziko problémov duševného zdravia súvisí aj s faktormi pozadia, ako napr

ako domáce prostredie, sociálno-ekonomický status, rodová identita, etnicko-kultúrne zázemie, zdravotné postihnutie a mať v rodine niekoho s duševnými problémami.

Na tejto úrovni sú kľúčové aj osobné a individuálne informácie a poradenstvo pre mládež. Zamyslite sa nad pridanou hodnotou osobnej výmeny názorov a dialógov jeden na jedného **na zvýšenie sebavedomia a sebavedomia**. **Tu, ponuky** pre prácu s mládežou sa účasť, fyzická aktivita alebo podpora budovania identity stávajú dôležitými a posilňujúcimi preventívnymi opatreniami.

Práca s mládežou už robí veľa selektívnej prevencie, napríklad prostredníctvom bezpečných priestorov, politik inkluzie, osvetových aktivít informačných služieb pre mládež v znevýhodnených štvrtiach, individuálnych konzultácií alebo špecifických informácií zameraných na LGBTQ+ komunitu.

Indikované alebo individuálne

Ide o **preventívne akcie, ktoré pripravujete pre mladých ľudí s rozvíjajúcimi sa problémami**.

Napríklad si všimnete, že mladý človek má ťažkosti a vezmete ho nabok, aby o tom diskutovali. Počas individuálneho (informačného) stretnutia pre mládež môžete vidieť, že mladý človek zápasí s inými problémami. V kontexte aktivity práce s mládežou musíte osobné diskusie vždy prepojiť so situáciou v skupine (čo práca s mládežou podľa definície je). Ako môžeme zabezpečiť, aby skupina zostala pre človeka teplým prostredím bez straty bezpečia skupiny? Ako pracovník s mládežou tu preberáte niektoré úlohy v oblasti duševného zdravia bez toho, aby ste sa zapojili do profesionálnej starostlivosti o duševné zdravie.

Príklady:

- ponúka súcitné ucho
- sprístupnenie času
- dávať mladému človeku, ktorému hrozí, že predčasne ukončí štúdium zabezpečiť, aby mohli stále fungovať v skupine

Posilnenie jednotlivca ako aktívnej súčasti skupiny, rozvoj pozitívneho sebaobrazu a posilnenie odolnosti sú dôležitými prvkami duševnej pohody.

Ako mládežnícky (informačný) pracovník možno dokázate identifikovať skoré príznaky problémov duševného zdravia vďaka dôvere, ktorú si u mladých ľudí budujete. Identifikácia týchto **skoré príznaky sú kľúčom k zabezpečeniu personalizovaného poradenstva a profesionálnej pomoci**. Personalizované informácie a poradenstvo vo forme sprostredkovanej osobou presahujú len poskytovanie všeobecných rád. Pomáha navrhnúť plán pre každého mladého človeka a zosúladiť jeho potreby, vášne a záujmy s príležitosťami na zvýšenie pohody, aby sa zvýšila ich sebaúcta a sebavedomie. Odborníci na informácie pre mládež slúžia ako sprievodcovia. Pomáhajú mladým ľuďom objaviť cesty k blahobytu, ktoré s nimi rezonujú.

Vzhľadom na úroveň dôvery môže práca s mládežou poskytnúť platformu pre intenzívnejšiu preventívnu prácu s mladými ľuďmi. Najdôležitejším prvkom tohto druhu prevencie je sebavedomie a odolný vzťah medzi mladým človekom a pracovníkom s mládežou. Práca s mládežou však nie je vždy tou najlepšou cestou na riešenie existujúcich problémov – keďže určité zásahy na osobnej úrovni by mohli ohroziť princíp dobrovoľnosti. Okrem toho je indikovaná prevencia často spojená s liečbou. Oba prístupy môžu byť v rozpore s princípmi práce s mládežou, kde základom našej práce je dôvera a vzťahy. Preto je nevyhnutné, ale nie vždy ľahké **poznať svoje hranice a kedy potrebujete priviesť pomoc!**

3. Privedenie pomoci

Keď je propagácia a prevencia nedostatočná a pracovník s mládežou urobil všetko, čo mohol, musí zaviesť externú pomoc. Aj v tomto prípade je najlepšie, ak pracovník s mládežou nestráca kontakt s mladým človekom.

Niekedy nestačí pracovať na duševnej pohode mladého človeka prostredníctvom sily skupiny a informácií pre mládež. Mladý človek nejaký čas zápasí s temnými myšlienkami, zdá sa, že nie je sám sebou, žiada o pomoc alebo nefunguje dobre v skupine, vo chvíľach jeden na jedného alebo vo všeobecnosti v každodenných aktivitách. V tomto čase je dôležité **priviesť externú pomoc** (pozri kapitolu 4).

Tam, kde sme predtým hovorili o „odporúčaní“, teraz hovoríme viac o „privedení“ odborníka, ktorý začne proces diagnostiky a/alebo liečby. Toto je úlohou (individuálnych) služieb starostlivosti o duševné zdravie, ale svoju úlohu môžu zohrávať aj niektoré špecializované služby pre mládež, informačné služby pre mládež alebo sociálne služby.

Okrem liečby je nevyhnutné aj naďalej podporovať propagáciu a prevenciu. Inými slovami, mládežnícky (informačný) pracovník a profesionálny opatrovateľ môžu spolupracovať, aby zabezpečili, že mladý človek bude naďalej patriť do skupiny a bude mať prístup k príležitostiam, ktoré môžu podporiť liečbu. Ako môžete byť blízko a zostať blízko? Toto je rozdiel medzi poskytnutím pomoci a odporúčaním.

Poskytnutie pomoci si vyžaduje konzultácie a spoluprácu medzi prácou s mládežou alebo informačnými službami pre mládež, službami duševného zdravia a miestnymi orgánmi. Toto

je nový prístup, v ktorom má každá organizácia alebo sektor svoju úlohu. Práca s mládežou a (informačná) práca s mládežou môžu zohrávať svoju úlohu zapojením a/alebo spoluprácou s nasledujúcimi sprostredkovateľmi alebo agentúrami:

Vrátnik

Budovanie mosta k starostlivosti o duševné zdravie nie je jednoduché pre každého pracovníka s mládežou alebo (informačného) pracovníka s mládežou, z ktorých niektorí môžu byť mladí dobrovoľníci. Musia vykonať hodnotenie a príliš často váhajú konať kvôli nedostatku vedomostí, zdrojov a kompetencií. Na pochopenie určitých problémov je tiež dôležité **poznať (miestnu) sociálnu mapu a kontext**, v ktorom vy a mladí ľudia pôsobíte.

Niektorí (informační) pracovníci s mládežou, či už dobrovoľníci alebo platení zamestnanci, sa rýchlo stávajú **dôverníkmi mladých ľudí** kvôli ich prítomnosti, talentu alebo charakteru ich úlohy. Sú tam bezpodmienečne a vidia hodnotu mladého človeka. To má veľa krásy, ale je to aj úskalie pre dotyčného. Preto veríme v rolu vrátnika, ktorú by mala organizácia práce s mládežou, informačné služby pre mládež a strešné organizácie primerane podporovať (pozri kapitolu 7). Úlohou vrátnika je **preklenúť priepasť medzi prevenciou a starostlivosťou o duševné zdravie**.

Pri práci s mládežou sú **vrátnici (dobrovoľníci) pracovníci s mládežou a prístupní, dôveryhodní ľudia v (miestnej) skupine alebo komunite**. Z ich záujmu a talentu dostanú ďalšiu úlohu starať sa o duševnú pohodu a v prípade potreby sledovať, ktorým mladým ľuďom hrozí, že predčasne ukončia štúdium. Sú zástancami duševnej pohody a toho, ako ju podporovať na rôznych úrovniach (propagácia, prevencia, poskytovanie pomoci). Ich úlohou nie je pôsobiť ako odborníci v oblasti duševného zdravia, ale skôr podporovať iných pracovníkov s mládežou, keď je to potrebné, a/alebo byť vnímavým uchom pre mladých ľudí. Táto osoba v prípade potreby pomôže zapojiť organizácie profesionálnej podpory alebo kontaktnú osobu pre integritu (ICP).

Zvyčajne každá (miestna) skupina už má niekoho, kto pôsobí ako strážca brány, ktorý automaticky preberá túto úlohu bez toho, aby bol menovaný. Organizácia môže explicitne prideliť ďalšiu rolu jednému (alebo viacerým) pracovníkom s mládežou v skupine – napríklad dobrovoľníkovi, ktorý študuje sociálne vedy a prejaví záujem, alebo skúsenému vedúcemu animátorovi.

Na druhej strane charakter informácií a poradenstva pre mládež implikuje pohľad na individuálnu situáciu každého mladého človeka, ktorý osloví službu pre osobnú podporu. Ako už bolo spomenuté, informační pracovníci pre mládež môžu vďaka svojej pozícii a vedúcemu prístupu pochopiť konkrétne obavy a obavy mladého človeka a odhaliť niektoré inherentné problémy. Okrem toho pracovníci s mládežou (informačnými).

nemôžu byť odborníkmi v akejkoľvek záležitosti, ktorá sa týka mladých ľudí, preto si musia vybudovať a udržiavať pevnú sieť kontaktov s inými asistenčnými orgánmi, odborníkmi a organizáciami, aby mohli plniť svoje poslanie – to zahŕňa odborníkov a služby v oblasti duševného zdravia. **Mládežnícki (informační) pracovníci sú už vrátnikmi!** Poskytujú relevantné informácie a podporu na podporu zdravého životného štýlu alebo prevenciu problémov a sieť kontaktov, ktoré vám v prípade potreby pomôžu.

Bez ohľadu na to, či majú formálnu úlohu alebo nie, **je nevyhnutné podporovať vrátnikov** ohodnotením ich práce, budovania zvýšiť ich vedomosti a zručnosti a pomôcť im urobiť ďalší krok, aby sa mohli zapojiť do služieb duševného zdravia. Týmto spôsobom zabezpečujeme odolnosť a kompetenciu vrátnikov a vyhýbame sa tomu, aby sme na nich niesli všetku zodpovednosť (pozri kapitolu 6).

(Miestna) sociálna mapa

Zistili sme, že miestni dobrovoľníci a pracovníci s mládežou sa často neformálne obracajú na odborníkov v oblasti duševného zdravia, ktorých poznajú, aby získali ich názor na situáciu. Aby sa predišlo svojvoľnému procesu, organizácia **by mala mať dohody s jednou alebo viacerými miestnymi službami a odborníkmi v oblasti duševného zdravia alebo špecifický protokol.** Je tiež dôležité vedieť, na ktoré miestne služby prvej línie sa obrátiť s **konkrétnymi otázkami.** Miestne informačné služby pre mládež, strešné organizácie a orgány na koordináciu informácií pre mládež to môžu uľahčiť svojim miestnym skupinám a (informačným) pracovníkom s mládežou. „Ihrisko pre duševnú pohodu“ môže pomôcť vybudovať mosty so službami duševného zdravia a objasniť úlohu každého (pozri kapitolu 4).

Príklady stratégií na podporu duševného zdravia mladých ľudí

Portugalsko: Portugalský inštitút športu a mládeže (IPDJ)

Cuida-te a jej služby sú pre mladých ľudí vo veku od 12 do 25 rokov. Jeho cieľom je podporovať pohodu a zdravý životný štýl mladých ľudí. Zaoberá sa najmä duševným zdravím, výživou a fyzickými a športovými aktivitami, návykovým správaním a sexuálnym a reprodukčným zdravím. Intervencie sa zameriavajú najmä na podporu blaha mladých ľudí z preventívneho hľadiska, nie ako liečebný program.

Opatrenie 1:

Personalizovaná pomoc zameraná na reagovanie na poradenstvo a zvyšovanie povedomia o potrebách mladých ľudí, ktoré zahŕňa tieto služby:

- **Mobilné jednotky:** Terénna služba založená na mobilite vhodne vybavených dodávok s technickým tímom špecializovaným na blaho mladých ľudí, ktorí cestujú s cieľom propagovať vedomosti a informácie mladým ľuďom tam, kde sa nachádzajú.
- **Úrady zdravotníctva pre mládež:** Národné služby IPDJ poskytujú bezplatné, anonymné a dôverné poradenské služby. Pracovníci kancelárií sú zdravotnícki pracovníci so špecifickým vzdelaním v oblasti mládeže, konkrétne psychológovia.
- **Online sexualita:** Bezplatná, anonymná a dôverná služba linky pomoci v oblasti sexuálneho a reprodukčného zdravia. Jeho cieľom je počúvať, informovať, objasňovať pochybnosti a pomôcť vniesť svetlo do konkrétnych problémov diskusiou o riešeniach a možných spôsoboch konania a poskytnutím pomoci od príslušných služieb vždy, keď je to potrebné. Táto služba je dostupná v pracovných dňoch od 11. do 19. hodiny a v sobotu od 10. do 17. hodiny.

Opatrenie 2:

Všeobecná podpora zdravotnej gramotnosti prostredníctvom proaktívneho poskytovania informácií o blahobytu a zdraví mládeže prostredníctvom troch služieb:

- **Zdravie mládeže na portáli: Sekcia o mládeži IPDJ** informačný portál pokrývajúci všetky oblasti, ktorými sa program a jeho iniciatívy zaoberajú, vrátane informácií o hlavných činnostiach a intervenciách.
- **Zdravotná výchova: Podpora iniciatív pre blahobyt** využitie divadla, výtvarného umenia, hudby, športu alebo tanca v rámci oblastí intervencie na cielenie stratégií a experimentovanie so spôsobmi, ako pristupovať k zdraviu mladých ľudí.
- **Budovanie kapacít: Školiace zdroje zamerané na** zachovať a zlepšiť účinnosť preventívnych zásahov do blaha a zdravia mladých ľudí. Cieľom je zvýšiť zdravotnú gramotnosť a znalosti cieľovej skupiny a zároveň zlepšiť kvalitu odpovedí a dostupných služieb.

V rámci tohto programu môžu zdravotníci špecializovaní na prácu s mládežou a podporovaní kvalifikovanými psychológmi autonómne sprevádzať mladých ľudí – bezplatne. Je k dispozícii vo všetkých okresných mestách Portugalska. Každý mladý človek, ktorý si dohodne stretnutie, musí uviesť svoj vek, geografickú oblasť a preferencie video alebo osobných konzultácií.

Rakúsko: JugendService

JugendService má veľa zamestnancov s a **vzdelanie v psychologickkej oblasti: tréner mentálnej a odolnosti a šesť zamestnancov, ktorí študovali psychológiu. Celý tím JugendService sa zúčastnil školenia „Erste Hilfe für die Seele“, školenia o poskytovaní podpory z prvej ruky ľuďom, ktorí duševne zápasia.**

JugendService má dlhú históriu poskytovania poradenstva v oblasti duševného zdravia. Konzultačný program duševného zdravia bol prvýkrát spustený v roku 1985 a odvtedy sa prispôbil moderným technológiám (napríklad online poradenstvo od roku 2010, počnúc e-mailom, neskôr Zoom) a najnovším štúdiám. JugendService veľmi skoro objavil dôležitosť duševného zdravia a stanovil si za svoje poslanie prispievať k duševnej pohode mladých Rakúšanov tým najlepším možným spôsobom.

Konzultácie sú zamerané na riešenie a prebiehajú v individuálnych podmienkach, s individuálnymi termínmi, bezplatne, dôverne a na širokú škálu psychologických tém. V online nastaveniach môžete dokonca získať pomoc anonymne. Cieľom je podporiť mladých ľudí v ich situácii.

Okrem toho JugendService poskytuje informácie o duševnom zdraví na svojej webovej stránke a vo svojich brožúrach. Workshop duševného zdravia pre školy “Pozerám sa na seba” je často rezervovaný školami a zvyčajne sa koná raz týždenne.



Ďalšie čítanie



- [Plagát Coping Skills - Mieli](#)
- [Plagát Ruské koleso emócií - Mieli](#)
- [Ruka duševného zdravia - Mieli](#)
- [Kniha sily duševného zdravia -](#)
- [Mieli Horská dráha emócií - Mieli](#)
- [Plagát bezpečnostnej siete - Mali to](#)
- [Silové karty - Mieli](#)
- [Čo je duševná pohoda - Mieli](#)

Chapter 2:

**Identifikácia
duševného
zdravia a
emocionálnej
pohody u
mladých ľudí**

Takmer každý mladý človek prechádza pri prechode do dospelosti psychicky náročnou fázou. Hoci nie každý potrebuje odbornú pomoc na prekonanie týchto výziev, niektorí bojujú až do bodu, kedy je hľadanie podpory nevyhnutné.

Žiaľ, **stigma duševného zdravia často vedie mnohých mladých ľudí k tomu, že odkladajú hľadanie pomoci.** Rozhodnúť sa pre terapiu je často nesprávne chápané ako priznanie si zraniteľnosti a mladým ľuďom zvyčajne trvá nejaký čas, kým si uvedomia, že terapia a v niektorých prípadoch môžu byť prospešné aj lieky. V tejto kapitole diskutujeme o kritickej úlohe rozpoznania a pochopenia symptómov spojených s problémami duševného zdravia.

S použitím poľa [duševnej pohody v práci s mládežou](#) opísaného v kapitole 1 ako základu skúmame dôležitosť otvorených rozhovorov o duševnom zdraví a odstraňovaní bariér stigmaty. Cieľom je pomôcť vám identifikovať potenciálne varovné signály úzkosti, byť lepšie pripravený na začatie rozhovorov a viesť mladých ľudí k podpore, ktorú môžu potrebovať (potenciálny prechod od prevencie k liečbe). Diskutujeme tiež o rozdieli medzi **symptómami, syndrómami a poruchami** – objasňujeme úlohu mládežníckeho (informačného) pracovníka pri rozpoznávaní symptómov bez pokusu o akúkoľvek diagnózu.

Zostavili sme zoznam najčastejších skorých **príznakov duševných porúch a rôznych porúch duševného zdravia**. Zameriavame sa predovšetkým na ich skoré príznaky, symptómy a charakteristiky. Mládežnícki (informační) pracovníci nie sú odborníkmi na duševné zdravie – máme v úmysle vybaviť vás len základnou gramotnosťou v oblasti duševného zdravia. Ako strážca brány vám tieto znalosti pomôžu pri identifikácii, keď má niekto problémy, čo je prvý zásadný krok k získaniu vhodnej pomoci (kapitola 4).

Stigma naďalej vrhá tieň na diskusie o duševnom zdraví a hľadanie pomoci. Táto kapitola tiež skúma **rôzne formy stigmaty**. Cieľom je osvetliť negatívne účinky stigmaty na jednotlivcov, vzťahy a spoločnosť. Okrem toho poskytujeme stratégie na boj proti stigme, podporu empatie a kultiváciu inkluzívnejšieho prostredia pre mladých ľudí s problémami duševného zdravia.

2.1 Príznaky úzkosti duševného zdravia

Zapojenie sa do otvorených diskusií o duševnom zdraví a zdôrazňovanie potenciálnych výhod vyhľadania odbornej pomoci môže pomôcť zmierniť stigmatu, ktorá je s tým často spojená. Poskytnutie kontaktných informácií na odborníkov na duševné zdravie mladým ľuďom môže tiež pôsobiť ako katalyzátor, ktorý ich motivuje k aktívnemu hľadaniu pomoci. Ako informačného pracovníka pre mládež je pre vás kľúčové, aby ste rozpoznali, kedy mladí ľudia bojujú s mentálnymi prekážkami a proaktívne iniciovali konverzáciu na túto tému. Na účinnú podporu mladých ľudí, ktorí zápasia s problémami duševného zdravia, je prvým nevyhnutným krokom rozpoznanie a interpretácia symptómov. Tu sa snažíme poskytnúť vám prehľad najbežnejších symptómov a ako poskytnúť základnú podporu z prvej ruky.

Rozpoznanie symptómov a poskytnutie počiatočnej podpory

Po prvé, je dôležité pochopiť, aké sú príznaky, najmä v porovnaní so syndrómami a poruchami. Symptómy sú pozorovateľné indikátory, ktoré môžu mať ako príčinu hlbší problém alebo chorobu. V kontexte duševného zdravia je príznakom jeden prejav úzkosti, ako je sociálne stiahnutie, úzkosť alebo zmeny nálady. Aj keď sú tieto stopy sugestívne, neznamenajú automaticky prítomnosť [poruchy duševného zdravia](#). Napríklad smútok je úplne normálna ľudská emócia. **Symptómy ponúkajú iba cenné poznatky, ktoré by mali podnietiť ďalšie skúmanie a podporu.**

Na druhej strane **syndróm zahŕňa súbor vzájomne prepojených symptómov**, ktoré sa často vyskytujú spoločne. Znamená to zložitejší vzorec úzkosti. Na rozdiel od toho, **porucha predstavuje širší, klinicky rozpoznateľný stav** nad rámec individuálnych symptómov alebo syndrémov – charakterizovaný konzistentným vzorom symptómov, ktoré spôsobujú značné utrpenie alebo zhoršenie každodenného fungovania.

Nakoniec môžete byť schopní pozorovať symptómy a syndrómy a pôsobiť ako strážca (pozri kapitolu 1). **Diagnostikovanie poruchy si vyžaduje odborné znalosti odborníkov v oblasti duševného zdravia**, ako sú psychológovia alebo psychiatri (pozri kapitolu 4). Hodnotia symptómy a syndrómy vo všeobecnom rámci, aby určili prítomnosť klinicky rozpoznanej poruchy duševného zdravia a vyvinuli vhodné liečebné plány. Vašou úlohou je identifikovať varovné signály, keď sa objavia, začať konverzáciu, aby ste objasnili ich základné dôvody a

potenciálne pomôcť pri získaní pomoci od odborníka v oblasti duševného zdravia alebo služby.

„Ako pracovník s mládežou som len prostredníkom medzi mladými ľuďmi a profesionálmi. Jediné, čo môžem urobiť (ako všeobecné pravidlo), je počúvať, podporovať, poskytovať informácie a rozvíjať nové kompetencie pre mladých ľudí.“

Kyriacos, pracovník s mládežou - Cyprus

Ďalej skúmame **niektoré bežné príznaky**, ktoré môžu naznačovať problémy duševného zdravia. Majte na pamäti, že tieto príznaky nie sú spojené výlučne s poruchami duševného zdravia a môžu tiež naznačovať iné problémy alebo stavy. Okrem toho existuje mnoho ďalších príznakov mimo tohto zoznamu.

Tu sú niektoré z najbežnejších:

- Zvýšená úzkosť
- Časté výbuchy hnevu
- Prejavovanie pocitu zúfalstva
- Pôsobí letargicky a nemotivovane
- Prejavuje zvýšený smútok
- Strata záujmu o aktivity, ktoré sa kedysi bavili
- Stiahnutie sa zo sociálnych interakcií a hľadanie samoty
- Zobrazovanie nezvyčajnej introverzie
- Pôsobí podráždene a rýchlo sa vznáša
- Správanie sa agresívne
- Vyjadrovanie myšlienok, ktoré je ťažké pochopiť
- Sprostredkovanie neznámych emócií
- Rozprávanie o tom, že už nechcem žiť

Podnikanie proaktívnych krokov

Starostlivé pozorovanie a otvorená komunikácia s mladými ľuďmi môžu pomôcť identifikovať odchýlky od ich obvyklého správania, zmeny nálady a zmeny ich vzhľadu. Rozpoznanie takýchto zmien je rozhodujúce pre správnu identifikáciu potenciálnych varovných príznakov.

Ak mladý človek vykazuje známky problémov s duševným zdravím, odporúča sa najskôr požiadať kolegu o druhý názor. Pred začatím dialógu s mladým človekom na objasnenie pozorovaní je dôležité vytvoriť bezpečné prostredie a uistiť ho, že rozhovory zostanú dôverné. Na začiatku rozhovoru sa môžete vyjadriť k tomu, čo ste pozorovali, a vyjadriť svoje obavy. Viac informácií o efektívnom vedení konverzácie nájdete v kapitole 3.1.

Zapojenie sa do **otvoreného dialógu a poskytnutie platformy pre mladých ľudí, aby sa cítili vypočutí** a pochopení, môže výrazne zlepšiť ich situáciu a náladu. Okrem toho vám takéto rozhovory ponúkajú cenné poznatky o zhodnotení závažnosti situácie – či mladý človek prechádza náročnou fázou, zažíva dočasné poruchy nálady, alebo či znáša pretrvávajúce duševné utrpenie, ktoré naznačuje základné duševné ochorenie. Medzi znaky, že situácia je **obzvlášť vážna**, patrí zmienka o problémoch, ako je zneužívanie návykových látok, násilie, finančné ťažkosti alebo myšlienky na samovraždu počas rozhovoru. Kapitola 4 poskytuje návod na vyhodnotenie konverzácie a určenie ďalších krokov. Majte však na pamäti, že **nie každý príznak nevyhnutne poukazuje na duševnú chorobu!** Niektoré príznaky sú prirodzenými reakciami na nezvyčajné životné situácie a výzvy. Preto nie je vždy potrebné odporúčanie. Ako je uvedené v kapitole 1, medzi propagáciou a liečbou existuje široká škála možností, najmä v prevencii.

Vaša úloha ako mládežníckeho (informačného) pracovníka presahuje mentorstvo – zahŕňa rozpoznanie a riešenie prekážok duševného zdravia, s ktorými sa môžu mladí ľudia stretnúť. Po prvé, podporte pohodu a prevenciu ako jadro vašej práce s mladými ľuďmi (pozri kapitolu 1). Potom, ako strážca brány, buďte ostrážiti, aby ste identifikovali prvé príznaky, vytvorte podpornú atmosféru, usmerňujte a v prípade potreby privedte pomoc. Pochopenie **vášho ihriska a jeho hraníc** výrazne zlepši pohodu a osobný rozvoj mladých ľudí. Pamätajte, že vaša úloha je kľúčová pri uľahčovaní prístupu k potrebnej podpore a podpore ich blahobytu prostredníctvom ponuky vášho mládežníckeho (informačného) centra alebo služby.



2.2 Pochopenie najbežnejších stavov duševného zdravia

WHO definuje stav alebo poruchu duševného zdravia ako klinicky významná **porucha v kognícii, emocionálnej regulácii alebo správaní jednotlivca**. Tieto poruchy sú často spojené s úzkosťou alebo oslabením v kľúčových oblastiach každodenného života. Inými slovami, ak má mladý človek problém s duševným zdravím, ktorý zasahuje do jeho každodenného života, odborník môže diagnostikovať túto osobu so špecifickým stavom duševného zdravia. Majte na pamäti, že pomocou liečby a starostlivosti možno niektoré stavy duševného zdravia vyliečiť alebo si môžeme vyvinúť zdravé mechanizmy na zvládanie týchto problémov.

Táto časť vás vybaví základnou gramotnosťou v oblasti duševného zdravia na identifikáciu niekoľkých bežných stavov duševného zdravia.

Vo svojej úlohe sa môžete ocitnúť v situácii, kedy by ste mohli mať podozrenie alebo identifikovať príznaky duševného stavu u mladého človeka. **Pamätajte, že nestanovujete diagnózu ani neposkytujete liečbu duševného zdravia.** Ste však v prvej línii, preto dodržujte svoje národné predpisy a interné protokoly, vytvorte pevné partnerstvá a v prípade potreby privolajte odbornú pomoc (pozri kapitolu 4). Nerobte si starosti s neistotou alebo prehnanou reakciou, pretože na podporu mladého človeka je lepšie podniknúť preventívne kroky – a aktívne počúvanie je kľúčovou kompetenciou mládežníckych (informačných) pracovníkov.

Tu je niekoľko príkladov bežných stavov a porúch duševného zdravia. Toto nie je úplný zoznam a záležitosti duševného zdravia sú také zložité ako ľudská povaha.

Úzkostné poruchy

Každý prežíva úzkosť, pretože je to prirodzená reakcia, ktorá nám pomáha vyhýbať sa nebezpečným situáciám a motivuje nás riešiť každodenné problémy. Môže sa líšiť od mierneho nepokoja až po desivé záchvaty paniky a môže trvať niekoľko okamihov až rokov. Úzkostná porucha sa líši od normálnej úzkosti, pretože je závažnejšia, dlhotrvajúca a narúša každodennú činnosť alebo vzťahy človeka (napr. nekontrolovateľná úzkosť, ktorá bráni mladému človeku zúčastniť sa na aktivitách skupiny alebo prijať skúšku). Samozrejme, existuje veľa rôznych typov úzkostných porúch a symptómov.

Aké sú všeobecné príznaky úzkosti?

Fyzikálne účinky:

- búšenie srdca
- bolesť na hrudníku
- rýchly tep srdca
- hyperventilácia
- dýchavičnosť
- závrat
- bolesť hlavy
- potenie
- mravčenie a necitlivosť
- dusenie
- sucho v ústach
- nevoľnosť
- vracanie
- hnačka
- bolesti svalov
- nepokoj
- tras a triaška

Psychologické účinky:

- nerealistický a/alebo nadmerný strach a obavy (o minulých alebo budúcich udalostiach)
- behanie mysle alebo prázdna myseľ
- znížená koncentrácia a pamäť
- ťažkosti pri rozhodovaní
- podráždenosť
- netrpezlivosť
- hnev
- zmätenosť
- nepokoj alebo pocit na nervy
- nervozita
- únava
- poruchy spánku
- živé sny
- nechcené nepríjemné opakujúce sa myšlienky

Účinky na správanie:

- vyhýbanie sa situáciám
- opakujúce sa nutkavé správanie (prílišné kontrolovanie, neustále hľadanie uistenia)
- tieseň v sociálnych situáciách
- nabáda k úniku zo situácií, ktoré spôsobujú nepohodlie (fóbne správanie)

Aké typy úzkostnej poruchy existujú?

Generalizovaná úzkostná porucha (GAD): Osoba pociťuje úzkosť po dlhú dobu a často sa bojí, ale nie je znepokojená ničím konkrétnym. To znamená mať pravidelné alebo nekontrolovateľné starosti s mnohými rôznymi vecami v každodennom živote. Sila symptómov môže byť rôzna. Pretože existuje veľa možných [symptómov úzkosti](#), môže to byť dosť široká diagnóza, čo znamená, že problémy s GAD sa môžu u jednotlivých osôb značne líšiť.

Panická porucha: [Záchvaty paniky](#) sa niekedy môžu vyskytnúť bez zjavného dôvodu a osoba nemusí pochopiť prečo. Ľudia s panickou poruchou môžu mať pocit, akoby sa ich myseľ úplne vymkla kontrole. Keď zažijú záchvaty paniky, ktoré sa zdajú byť úplne nepredvídateľné, a nedokážu identifikovať, čo ich spustilo, môžu zažiť panickú poruchu. Pretože sa zdá, že nástup paniky prudko stúpa, človek môže žiť v strachu z ďalšieho záchvatu paniky. Tento strach môže byť taký intenzívny, že môže vyvolať ďalší záchvat paniky.

Fóbie: [Fóbia](#) je o iracionálnom strachu. Ľudia s [fóbiou](#) vidia, že ich úzkosť spúšťaajú veľmi špecifické situácie alebo predmety – ako sú pavúky, výšky, lietanie alebo preplnené miesta, aj keď im nehrozí žiadne nebezpečenstvo. Existujú rôzne [typy fóbie](#), ktoré sa delia na špecifické a zložené.

Akútna stresová porucha (ASD) a posttraumatická stresová porucha (PTSD): Ak niekto zažil alebo bol svedkom veľmi stresujúcej alebo ohrozujúcej udalosti (ako je vojna, vážna nehoda, násilná smrť alebo znásilnenie), môže sa u neho neskôr vyvinúť posttraumatická stresová porucha. Je pravdepodobné, že zažijú spätné spomienky a budú mať sny o udalosti, čo pravdepodobne vyvolá silnú úzkosť a pocity počas skutočnej udalosti.

Najvýznamnejším rozdielom medzi ASD a PTSD je nástup a trvanie symptómov. Účinky [ASD](#) sa prejavujú okamžite a trvajú až jeden mesiac, zatiaľ čo symptómy [PTSD](#) sa prejavujú pomalšie a trvajú dlhšie, až niekoľko rokov, ak sa neliečia. PTSD môže tiež spustiť [komplexnú PTSD](#).

Obsedantno-kompulzívna porucha (OCD): Pre túto poruchu sú typické obsedantné myšlienky a kompulzívne správanie. Ľudia s [OCD](#) môžu mať obsedantné myšlienky o kontaminácii baktériami alebo sa obávajú, že zabudli zamknúť dvierka alebo vypnúť rúru, čo ovplyvňuje ich správanie. [Myšlienky OCD](#) môžu mať všetky tvary a veľkosti a zahŕňajú množstvo rôznych typov zvykov a rituálov. Často sa točia okolo vecí ako nebezpečenstvo, špina, kontaminácia alebo obavy zo sexuality či náboženstva.

Prečítajte si [viac](#) o tom, ako môže úzkosť ovplyvniť mladých ľudí.

Čo je to ekologická úzkosť?

[Americká asociácia psychológov](#) opisuje eko-úzkosť alebo klimatickú úzkosť ako chronický strach súvisiaci so zmenou klímy a súvisiaci záujem o budúcnosť. Hoci to ešte nie je diagnostikovateľný stav, rozpoznanie ekologickej úzkosti a jej komplexných psychologických účinkov sa zvyšuje, rovnako ako jej významný vplyv na mladých ľudí. Podľa [odborníkov](#) je najlepšou šancou na zvýšenie optimizmu a nádeje u ekologicky úzkostlivých mladých ľudí zabezpečiť im prístup k najlepším a najspoľahlivejším informáciám o zmierňovaní zmeny klímy a adaptácii na ňu. Obzvlášť dôležité sú informácie o tom, ako sa môžu viac spojiť s prírodou, prispieť k ekologickejšim rozhodnutiam a spojiť sily s podobne zmýšľajúcimi komunitami a skupinami. Ďalšie tipy a nápady nájdete v časti [Informačné služby pre mládež pre ekologizáciu](#).



Depresia

Slovo depresia sa používa rôznymi spôsobmi. Každý môže byť smutný, keď sa dejú zlé veci. Každodenný smútok však nie je depresia. Ľudia môžu mať krátkodobú depresívnu náladu, ale dokážu to zvládnuť a čoskoro sa zotaviť bez liečby. Klinická depresia trvá najmenej dva týždne a ovplyvňuje správanie človeka. Má fyzické, emocionálne a kognitívne účinky – a tiež narúša bytie vo svete, vykonávanie činností a uspokojujúce osobné vzťahy.

i) Mal som čierneho psa, volal sa depresia

ii) Život s čiernym psom

Depresia je bežné, ale závažné ochorenie. Ľudia sa môžu zotaviť z epizód, ale neskôr sa u nich môže objaviť ďalšia epizóda.

Aké sú všeobecné príznaky depresie?

Pocity a emocionálne účinky:

- pocit sklúčenosti
- rozrušenia alebo plaču
- nepokojný, rozrušený alebo podráždený
- vinný, bezcenný a skleslý k sebe samému
- chýbajúca emocionálna odozva
- prázdny a otupený
- izolovaný a neschopný nadviazať vzťah s inými ľuďmi
- nenachádzanie žiadneho potešenia zo života alebo vecí, ktoré sa zvyčajne tešia predtým
- pocit nereálnosti
- žiadne sebavedomie alebo sebaúcta
- beznádejnosť a zúfalý
- bezmocný
- samovražedný

Účinky na správanie:

- vyhýbanie sa spoločenským udalostiam a aktivitám (ktoré mali predtým boli príjemné)
- sebapoškodzovanie alebo samovražedné správanie
- ťažkosti pri jasnej reči alebo myslení
- ťažkosti so zapamätaním si vecí alebo so sústredením sa na veci
- užívanie väčšieho množstva tabaku, alkoholu alebo iných drog ako zvyčajne

- ťažkosti so spánkom alebo príliš veľa spánku

- neustály pocit únavy

- žiadna chuť do jedla a chudnutie alebo nadmerné jedenie a priberanie na váhe

Nie každý, kto zažíva depresiu, má všetky tieto príznaky a niektoré môžu byť protichodné.

Ľudia s ťažkou depresiou budú mať viac príznakov ako tí s miernou depresiou. Depresia tiež ovplyvňuje ľudí rôznymi spôsobmi a prejavuje sa rôznymi typmi.

Aké sú najčastejšie typy depresí?

Sezónna afektívna porucha (SAD): Tiež sa nazýva sezónna depresia sa zvyčajne vyskytuje v určitých ročných obdobiach alebo ročné obdobia.

Dystýmia: Nepretržitá mierna depresia, ktorá trvá dvoch rokov alebo viac. Tiež sa nazýva pretrvávajúca depresívna porucha (PDD) alebo chronická depresia.

Perinatálna depresia: Ak má niekto depresiu počas tehotenstva a/alebo po pôrode známe ako perinatálna depresia.

- Antenatálna alebo prenatalná depresia – počas tehotenstva
- Postnatálna depresia (PND) – približne počas prvej rok po pôrode. Ženy vo všeobecnosti trpia postnatálna depresia, ale môže postihnúť aj mužov.

Zatiaľ čo mnohí ľudia poznajú postnatálnu depresiu, dosť častá je aj predpôrodná depresia a niektorí ľudia môžu dokonca zažiť oboje

Predmenštruačná dysforická porucha (PMDD):

Toto je a porucha súvisiaca s hormónmi, ktorá postihuje telo, ale aj ako sa človek cíti. PMDD môže zahŕňať prežívanie depresie a znášanie jej následkov v každodennom živote.

Psychotická depresia: Závažná depresívna epizóda sprevádzaná psychotickými črtami, ako sú halucinácie a bludy – hoci psychotické symptómy vo všeobecnosti majú depresívnu tému ako vina, bezcennosť a smrť.

Prečítajte si viac o tom, ako môže depresia ovplyvniť mladých ľudí.

Bipolárna porucha

Ľudia s [bipolárnou poruchou](#) a pádmi, ktoré pociťuje každý, pretože spôsobujú vážne poškodenie v každodennom živote životné fungovanie. Zvyčajne má človek obe „manické epizódy“, s povznesenou náladou a zvýšenou hladinou energie, aktivitu a „depresívne epizódy“, v ktorých je ich nálada nízka a úroveň energie a aktivity klesá. Niektorí ľudia s bipolárnou poruchou zažívajú len manické epizódy bez depresie.

Aké sú všeobecné príznaky bipolárnej poruchy?

Počas [depresívnej epizódy](#) človek zažíva depresívnu náladu (pocit smútku, podráždenia, prázdnoty) alebo stratu potešenia či záujmu o aktivity po väčšinu dňa, takmer každý deň. [Príznaky manických epizód](#) môžu zahŕňať eufóriu alebo podráždenosť, zvýšenú aktivitu alebo energiu a ďalšie príznaky, ako je zvýšená zhovorčivosť, uháňajúce myšlienky, zvýšená sebaúcta, znížená potreba spánku, roztržitosť a impulzívne, bezohľadné správanie.

Existuje aj [hypománia](#) – miernejšia forma mánie. A [cyklotýmia](#) – stav súvisiaci s bipolárnou s miernejším príznakmi. Bipolárna porucha je všeobecne klasifikovaná ako bipolárna 1 a bipolárny 2, ktoré predstavujú rôzne rovnováhy stavov nálady. Nie všetci lekári sa však zhodujú na tom, ako klasifikovať alebo diagnostikovať bipolárnu poruchu. V tejto oblasti je potrebný ďalší výskum. V každom prípade je dôležité si uvedomiť, že skúsenosti ľudí s bipolárnou poruchou sa môžu líšiť, pričom u niektorých sa nálady striedajú v dlhých intervaloch, zatiaľ čo iní môžu zaznamenať zmeny nálady v rýchlom slede, známe tiež ako [rýchle bicyklovanie](#).

Prechod do dospelosti je náročný, s mnohými zmenami. Pre mladých ľudí s poruchou nálady môže byť toto obdobie života obzvlášť ťažké. Ľudia s bipolárnou poruchou sú vystavení zvýšenému riziku samovražedného správania. Existujú však účinné možnosti liečby. [Podporujúce a chápané prostredie](#) je nevyhnutné aj pre ľudí s bipolárnou poruchou.

Prečítajte si [viac](#) o tom, ako môže bipolárna porucha ovplyvniť mladých ľudí.

Schizofrénia

[Schizofrénia](#) je komplikovaná a závažná porucha duševného zdravia, pri ktorej ľudia nenormálne interpretujú realitu. Spôsobuje psychózu, je spojená so značným postihnutím a môže ovplyvniť všetky oblasti života vrátane osobného, rodinného, sociálneho, vzdelávacieho a pracovného fungovania. Existuje o tom veľa mylných predstáv. Dokonca ani odborníci na duševné zdravie sa nezhodujú v určitých aspektoch. Bohužiaľ je bežné, že ľudia so schizofréniou sú stigmatizovaní, diskriminovaní a vidia porušenie prístupu k ich právam.

Existuje celý rad účinných možností [starostlivosti a liečby](#) pre ľudí so schizofréniou a mnohí ľudia, ktorí dostanú diagnózu schizofrénie, sú schopní žiť šťastný a naplnený život, aj keď majú naďalej príznaky. Aspoň jeden z troch ľudí sa bude môcť úplne zotaviť.

Aké sú všeobecné príznaky schizofrénie?

[Schizofrénia sa vyznačuje výraznými poruchami](#)

v spôsobe vnímania reality a môže zahŕňať:

- Pevné presvedčenia, že niečo je pravda, napriek dôkazom naopak (klamy)
- Počuť, cítiť, vidieť, dotýkať sa alebo cítiť veci, ktoré tam nie sú (halucinácie).
- Viera, že vlastné pocity, impulzy, činy alebo myšlienky nie sú generované ním samým, sú umiestnené v mysli človeka alebo stiahnuté z mysle inými, alebo že jeho myšlienky sú vysielané iným
- Dezorganizované myslenie, ktoré sa často pozoruje ako neprehľadná alebo irelevantná reč.
- Veľmi dezorganizované správanie osoby robí veci, ktoré sa zdajú byť bizarné alebo bezúčelné, alebo má nepredvídateľné alebo neprimerané emocionálne reakcie, ktoré narúšajú ich schopnosť organizovať svoje správanie.
- „Negatívne symptómy“, ako je veľmi obmedzená reč, obmedzené prežívanie a vyjadrovanie emócií, neschopnosť prežívať záujem alebo potešenie a sociálne stiahnutie.
- Extrémne vzrušenie alebo spomalenie pohybov, udržiavanie neobvyklých pozícií.

Prečítajte si [viac](#) o tom, ako môže schizofrénia ovplyvniť mladých ľudí.

[Pochopenie schizofrénie](#)

Poruchy príjmu potravy

Problémom s jedením je akýkoľvek vzťah k jedlu, ktorý môže niekomu pripadať ťažký, čo sa líši od poruchy príjmu potravy. **Poruchy príjmu potravy** sú často, ale nie vždy, spojené s negatívnym obrazom tela a nízkym sebavedomím. Diagnóza porúch príjmu potravy je založená na stravovacích návykoch a zahŕňa lekárske testy. Aj keď sa na povrchu môže zdať, že poruchy príjmu potravy súvisia s jedlom a hmotnosťou, často ide o pokusy vysporiadať sa so základnými emocionálnymi a stresovými problémami. Poruchy príjmu potravy často koexistujú s inými problémami duševného zdravia, najmä úzkosťou, depresiou, obsedantno-kompulzívnou poruchou, poruchami osobnosti alebo zneužívaním návykových látok. Ľudia s poruchami príjmu potravy sú tiež náchylnejší na sebaopoškodzovanie a sú vystavení zvýšenému riziku samovrážd.

Hoci existuje veľa rôznych typov **porúch príjmu potravy**, môžeme identifikovať štyri všeobecné typy, z ktorých každý má svoje vlastné príznaky:

Anorexia: Tiež známa ako **anorexia nervosa**, je ťažká, potenciálne život ohrozujúca porucha príjmu potravy charakterizovaná hladovaním a nadmerným úbytkom hmotnosti. Niektorí ľudia si myslia, že anorexia je o chudnutí a diétach, ale je to oveľa zložitejšie. Vo svojom jadre sa týka nízkej sebaúcty, negatívneho sebaobrazu a pocitov intenzívneho utrpenia. Sebaúcta je príliš zameraná na obraz tela a napriek pokračujúcemu chudnutiu sa človek považuje za „tučného“. Ľudia s anorexiou často pociťujú nedostatok povedomia o závažnosti svojho stavu a nepovažujú sa za chorých. Anorexia je niekedy príznakom inej poruchy.

Aké sú všeobecné príznaky anorexie?

- strata hmotnosti, ktorá vedie k príliš nízkej hmotnosti
- vyhýbanie sa „výkrmovým“ potravinám, čo môže tiež zahŕňať samovoľne vyvolané vracanie, samovoľne vyvolané preháňadlo alebo užívanie liekov na potlačenie chuti do jedla a/alebo diuretík
- sebaaponímanie príliš „tučného“ s intenzívnym strachom priberania na váhe a posadnutosť váhou vedie k tomuto trvalému správaniu s cieľom zabrániť priberaniu/podporovať chudnutie
- normálna hormonálna funkcia je ovplyvnená, s menštruáciou nepravidelnosti alebo absencia menštruácie u žien a strata sexuálneho záujmu

Prečítajte si viac o tom, ako môže anorexia ovplyvniť mladých ľudí.

Bulímia: Tiež známa ako **bulímia nervosa** zahŕňa epizódy nadmerného jedenia (prejedanie sa), po ktorých nasledujú

správanie, ktorého cieľom je zabrániť následnému prírastku hmotnosti, známemu ako očista (ako je vracanie, zneužívanie laxatív, nadmerné cvičenie alebo pôst). Počas prejedania sa človek môže cítiť mimo kontroly nad jedením a jeť ďaleko za bodom, kedy sa normálne cíti plný. Očistná fáza je často iniciovaná výčtkami svedomia alebo sebaavedomenia, pokiaľ ide o ich stravovacie rozhodnutia. Pri „konvenčnej“ mentálnej bulímii môže mať jednotlivec nižšiu telesnú hmotnosť, zatiaľ čo „netradičná“ bulímia, pri ktorej si osoba udržiava zdravú telesnú hmotnosť alebo vyššiu telesnú hmotnosť, sa tiež uznáva.

Niekedy človek s bulímiou mohol mať spočiatku anorexiu alebo naopak. Nie je nezvyčajné, že ľudia cyklujú medzi týmito dvoma rôznymi modelmi porúch príjmu potravy, aj keď to nie je prípad každého.

Aké sú všeobecné príznaky bulímie?

- opakované epizódy konzumácie veľmi veľkých množstiev potravín počas krátkych časových období
- osoba je zaujatá jedlom a jedením a zažíva silné chute a nutkanie k jedlu
- pociťuje nedostatok kontroly nad jedením (môže sa cítiť, že nemôže prestať jeť alebo kontrolovať, čo a koľko zjedol)
- jeť osamote/skrývať záchvaty kvôli pocitom hanby
- vnímať seba ako príliš tučného a zažívať silný strach z priberania
- pokusy kompenzovať záchvaty prejedania sa samovoľne vyvolaným vracaním, samovoľným preplachovaním, obdobiami hladovania alebo užívaním liekov, ako sú lieky na potlačenie chuti do jedla alebo diuretík

Prečítajte si [viac](#) o tom, ako môže bulímia ovplyvniť mladých ľudí.

Porucha prejedania sa (BED): Ľudia so **záchvatovým prejedaním** porucha pociťujú, že nie sú schopní prestať jeť, aj keď chcú a často strácajú kontrolu nad jedením (ako napr. neschopnosť zdržať sa jedenia alebo nedostatok kontroly nad čo alebo koľko jedia). BED nie je to isté ako len prejedanie sa. Zdieľa mnohé z príznakov bulímie nervosa, ale bez kompenzujúceho súvisiaceho správania pre vysoký príjem potravy (prečisťovanie). Osoba s BED sa môže spoliehať na to, že jedlo sa bude cítiť lepšie, alebo že ho použije na skrytie ťažké pocity. Niekedy sa opisuje jedenie ako „kompulzívna“. Bežné je teda jedenie, keď človek necíti hladný.

Iné špecifikované poruchy príjmu potravy (OSFED):

OSFED zahŕňa akúkoľvek inú poruchu príjmu potravy, ktorá úhľadne splňuje všetky kritériá anorexie, bulímie alebo poruchy prejedania, aj keď osoba môže pociťovať akékoľvek pocity, činy alebo telesné zmeny, ktoré s nimi súvisia. To neznamena, že OSFED sú menej závažné. Získanie diagnózy OSFED môže pomôcť pri prístupe k liečbe a podpore. Predtým bol OSFED známy ako „porucha príjmu potravy inak nešpecifikovaná“ (EDNOS).

Porucha pozornosti s hyperaktivitou (ADHD)

Približne jeden z 20 mladých ľudí v EÚ má ADHD (približne 3,3 milióna). ADHD nie je stav duševného zdravia ani porucha učenia. ADHD je neurovývojová porucha, ktorá výrazne ovplyvňuje správanie. Neurologické vývojové poruchy sú charakterizované behaviorálnymi a kognitívnymi problémami, ktoré sa objavujú počas vývojového štádia a zahŕňajú ťažkosti s učením, motorickými zručnosťami, jazykom a sociálnymi funkciami. Medzi neurovývojové poruchy patria okrem iného aj poruchy intelektuálneho vývoja a porucha autistického spektra (ASD).

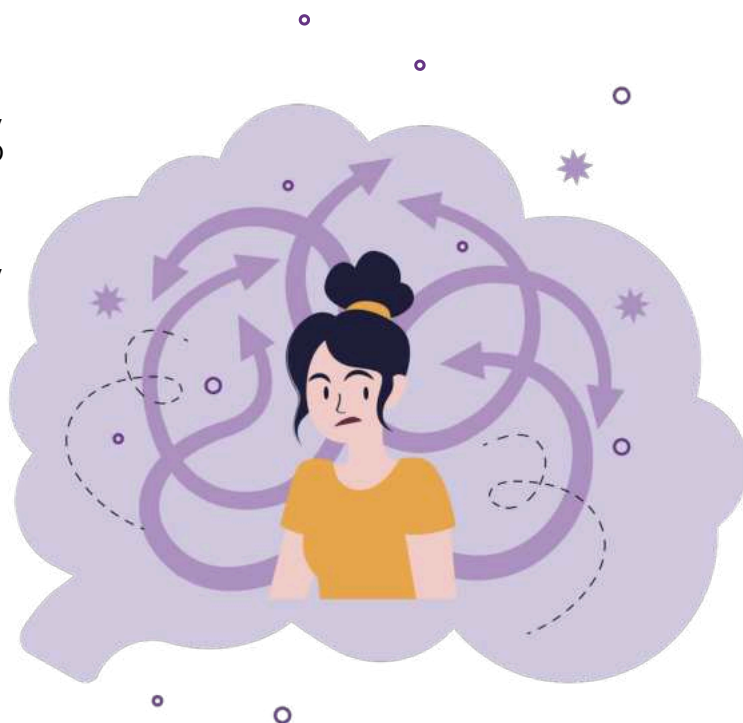
Príznaky ADHD sa zvyčajne prejavujú už v ranom veku a môžu byť zreteľnejšie, keď sa okolnosti mladého človeka zmenia, napríklad keď začne chodiť do školy. Väčšina mladých ľudí je diagnostikovaná s ADHD pred dosiahnutím veku 12 rokov, ale niekedy je diagnostikovaná neskôr alebo dokonca v dospelosti.

Ľudia s ADHD sa môžu zdať nepokojní, môžu mať problémy so sústredením a môžu konať impulzívne. Symptómy ADHD môžu s vekom ustupovať, ale mnohí dospelí, u ktorých bol tento stav diagnostikovaný v mladom veku, naďalej pociťujú určité ťažkosti v práci, doma alebo vo vzťahoch. Ľudia s ADHD môžu mať aj ďalšie problémy, ako sú poruchy spánku a úzkosti. Vhodná liečba a osvojenie si techník zvládania im však pomôže znížiť výzvy každodenného života.

Aké sú všeobecné príznaky ADHD?

- Krátky rozsah pozornosti a ľahké rozptyľovanie
- Chyby z nepozornosti
- Zábudlivosť a nesprávne umiestňovanie predmetov
- Ťažkosti s dodržiavaním pokynov
- Časté prepínanie úloh
- Organizačné ťažkosti
- Hyperaktivita vrátane nepokoja a nervozity
- Impulzivita vrátane problémov s čakaním a konaním bez rozmyslu
- Prerušovanie rozhovorov a nerozvážnosť
- Slabý pocit nebezpečenstva.

Tieto príznaky môžu spôsobiť vážne problémy, napríklad ako slabé výsledky (v škole alebo v práci), slabé sociálne interakcie s ostatnými a problémy s disciplínou. U dospelých sa symptómy ADHD definujú ťažšie vo všeobecnosti. Dôvodom je nedostatok výskumu na dospelých s ADHD.



Hraničná porucha osobnosti (BPD)

Hraničná porucha osobnosti (BPD) alebo emocionálne nestabilná porucha osobnosti (EUPD) je porucha duševného zdravia, ktorá výrazne ovplyvňuje schopnosť človeka ovládať svoje emócie a zasahuje do jeho každodenného života. Boj o sebareguláciu emócií môže viesť k impulzívnym činom, negatívnemu sebaobrazu, búrlivým vzťahom a intenzívnym emocionálnym reakciám na stresory. Môže sa prejavovať škodlivým správaním, ako je sebaopoškodzovanie.

Ľudia s BPD majú intenzívny strach z opustenia alebo nestability a môžu mať problém tolerovať osamelosť. Neprimeraný hnev, impulzivnosť a časté zmeny nálad však môžu ostatných odpudzovať napriek ich silnej túžbe po zmysluplných a trvalých vzťahoch.

Ľudia s touto poruchou majú výrazne vyššiu mieru sebaopoškodzovania a samovraždenného správania ako bežná populácia. Našťastie sú k dispozícii účinné liečby, ktoré jednotlivcom pomôžu zvládnuť tieto príznaky.

Prebiehajú diskusie o diagnostike porúch osobnosti. Niektorí ľudia považujú diagnózu BPD za užitočnú alebo potvrdzujúcu. Niektorí to považujú za neúčinné alebo stigmatizujúce.

Aké sú všeobecné príznaky hraničnej poruchy osobnosti?

- Vzorce intenzívnych a nestabilných vzťahov s rodinou, priateľmi a blízkymi môžu rýchlo prejsť od idealizácie k devalvácii (láska/nenávisť).
- Intenzívne zmeny nálady v priebehu hodín alebo dní a tendencia pozeráť sa na veci v extrémoch, ako je všetko dobré alebo všetko zlé. Záujmy a hodnoty sa môžu rýchlo meniť, rovnako ako ich vnímanie druhých a blízkych.
- Nevhodný, intenzívny hnev alebo problémy s ovládaním hnevu, po ktorom často nasleduje hanba a vina.
- Extrémny strach/reakcie s cieľom vyhnúť sa skutočnému alebo vnímanému opusteniu priateľmi a rodinou – ako napríklad vrhnúť sa do vzťahov po hlave alebo ich rovnako rýchlo ukončiť.
- Impulzívne, nebezpečné alebo sebadeštruktívne správanie, ako je užívanie alebo nesprávne užívanie návykových látok, prejedanie sa, nebezpečný sex s viacerými partnermi, nebezpečná jazda atď.
- Samovražedné myšlienky a/alebo pokusy alebo sebaopoškodzovanie správanie, ako je strihanie, ťahanie za vlasy alebo pálenie.
- Skreslený a nestabilný sebaobraz alebo pocit seba negatívne, čo ovplyvňuje nálady, hodnoty, názory, ciele a vzťahy.

- Chronické pocity prázdnoty a nudy.
- Obdobia intenzívnej depresívnej nálady, podráždenosti resp. úzkosť trvajúca niekoľko hodín až niekoľko dní.
- Disociatívne pocity (typ pocitov „mimo tela“) a paranoidné myšlienky súvisiace so stresom. Ťažké prípady stresu môžu tiež viesť ku krátkym psychotickým epizodám.

Nie každý s BPD zažije všetky tieto príznaky. Ich závažnosť, frekvencia a trvanie závisia od osoby a jej choroby. Prečítajte si viac o tom, ako môže BPD ovplyvniť mladých ľudí.



2.3 Tabu duševného zdravia, stigma a ich vplyv

V súčasnosti sa stretávajú ľudia s problémami duševného zdravia negatívne dopady na ich duševné zdravie v dôsledku stigmatizácie a diskriminácia, ktorá môže prerásť do ďalších problémov, ak už riešia problémy duševného zdravia. Stigma môže pôsobiť ako prekážka, ktorá bráni mladému človeku zotaveniu, hľadanie podpory alebo dokonca diagnostikovanie rané problémy duševného zdravia. To sa môže dokonca prejaviť cez sebastigmatizácie.

Niekedy, aj keď je mladý človek úspešne diagnostikovaný a dokáže sa vyrovnáť so špecifickými problémami, nemusí sa cítiť schopný posunúť sa zo svojej stigmatizovanej role kvôli názorom ľudí na ich „pôvodnú“ diagnózu.

Bez ohľadu na mieru stigmaty, predsudkov, príp. diskriminácia, ktorú zažil niekto s mentálnym postihnutím zdravotné problémy, môže to vždy viesť k poškodeniu. Porozumenie ako sa to môže stať a ako to riešiť a odstrániť stigma vám môže pomôcť vo vašej práci!

Pamätajte však, že stigma nie je jedinou prekážkou k vyhľadaniu pomoci. Nevedel, čo sú to služby dostupné, prekážky v prístupe k podpore alebo službám a obavy o dôvernosť môžu mať vplyv aj na mladého človeka správanie pri hľadaní pomoci.

Čo je to stigma duševného zdravia?

Význam slova stigma je značka, škvrna alebo kaz. Čo sa týka duševného zdravia, stigmatizácia môže človeka nejakým spôsobom poznačiť alebo diskreditovať – znížiť ich z celého človeka len na stereotyp alebo označený ako a súbor symptómov alebo diagnózy (napr. psychotické).

Ak človek čelí stigme, ostatní ho môžu vnímať negatívne, správať sa k nim inak alebo v nich vyvolávať pocit hanby resp. bezcenný. **Stigma môže viesť aj k diskriminácii a môže stav duševného zdravia ešte zhoršiť.** Môže to tiež prekážať v úsilí o prevenciu týchto chorôb podmienky.

Stigma môže viesť k **nedostatku podpory alebo empatie** voči ľuďom – necháva ich v rozpakoch, nepochopených a marginalizovaných. Stigmatizácia vedie k viac než len zraneným pocitom a môže viesť k tomu, že mladý človek ich bude ignorovať príznaky, čo vedie k slabému zotaveniu a nižšej kvalite život v dôsledku sociálnej a fyzickej izolácie.

Iní ľudia ich môžu označiť nespravodlivo alebo nepresne

žiť s duševným stavom ako „strašidelný“, „komický“, „nespolahlivý“ alebo „nekompetentný“. Pre ľudí žijúcich sa stav, stigma je ďalší stres, ktorý nepotrebujú. Niektorí ľudia hovoria, že účinky stigmaty a predsudkov **môžu byť rovnako znepokojujúce ako ich symptómy samotný stav.**

Aké sú typy stigmaty?

Existujú štyri hlavné typy stigmaty, z ktorých každý postihuje mladých ľudí rôznymi spôsobmi a kontextami:

- **Verejná stigma** zahŕňa negatívne alebo diskriminačné postoje ostatných k stavom duševného zdravia, často založené na mylných predstavách, strachu a predsudkoch. Výskum preukázal významný vplyv verejnej stigmaty, ako je diskriminácia na pracovisku alebo zobrazovanie v médiách.
- **Profesionálna stigma** vzniká pri zdravotnej starostlivosti odborníci majú stigmatizujúce postoje k svojim pacientom. Môže to byť spôsobené strachom alebo nepochopením príčin a symptómov duševných chorôb, alebo keď samotní odborníci pociťujú stigmatu zo strany verejnosti alebo iných zdravotníckych pracovníkov kvôli svojej práci a súvislosti so stigmatizovanými poruchami. Profesionálna stigma je obzvlášť znepokojujúca, pretože môže ovplyvniť starostlivosť a liečbu, ktorú dostáva osoba s duševnými poruchami, vrátane liečby fyzických chorôb, a tým ovplyvniť ich pohodu a zotavenie.
- **Inštitucionálna stigma** je systematickejšia a zahŕňa politiku vlády a organizácií, ktoré úmyselne alebo neúmyselne obmedzujú príležitosti pre ľudí s duševnými poruchami. Príklady zahŕňajú nižšie financovanie výskumu duševných chorôb alebo menej služieb duševného zdravia v porovnaní s inou zdravotnou starostlivosťou
- **Sebastigmatizácia** sa týka negatívnych postojov, vrátane internalizovaná hanba, ktorú ľudia s duševnými chorobami majú o svojom stave a niekedy sa nazýva internalizovaná stigma. Sebastigmatizácia často súvisí so zlými výsledkami, ako je neúspech v prístupe k liečbe, strata postavenia, znížená sebaúčinnosť a znížená kvalita života.

Pozrime sa bližšie na sebastigmatizáciu

Keď mladí ľudia zažívajú komplexné duševné poruchy, môže to byť problém, aby si tieto obavy nevnímali. Môžu byť vyjadrené ako hanba, rozpaky a vyhýbanie sa, čo všetko sú príznaky sebastigmatizácie. Sebastigmatizácia môže mať vážne dôsledky pre sebaúctu mladého človeka a jeho ochotu vyhľadať pomoc, keď je to potrebné. Naučiť sa bojovať proti sebastigmatizácii a rozvíjať potrebné zručnosti na podporu seba samého je kľúčové pre zlepšenie kvality života a udržanie blaha mladých ľudí.

Ako sa vyvíja sebastigma?

Znie vám niektorý z nasledujúcich výrokov alebo vám je známy?

- *Nechcem byť iný / Ľudia si budú myslieť, že som blázon.*
- *Ostatní ľudia nebudú rozumieť, takže bude lepšie, keď im to nepoviem.*
- *Nie som dosť chorý / som príliš chorý na to, aby som mal prospech z liečby.*
- *Ak požiadam o pomoc, som slabý.*

Toto všetko sú príklady vyhlásení, ktoré môžu odrážať určitú formu sebastigmatizácie.

Sebastigma často odráža negatívne, kultúrne generované stereotypy, presvedčenia a emócie o špecifickú vlastnosť, ktorú skupina zdieľa. Tieto často zahŕňajú falošné presvedčenia, že členovia tejto skupiny sú hroziví, menej kompetentní ako ostatní, alebo že si za svoje stavy môžu sami. Sebastigmatizácia nastáva, keď osoba so stigmatizovanou črtou internalizuje tieto negatívne stereotypy a/alebo sa rozhodne skrývať svoju identitu zo strachu, že bude stigmatizovaná ostatnými.

Aby sa človek vyhol sebastigmatizácii, nemusí hľadať odbornú podporu, aby si získal odstup od nálepky alebo sa spoločensky stiahol. Hoci tieto vyhýbavé správanie môže krátkodobo zmierniť nepohodlie, neumožňujú osobe riešiť základné problémy.

Stigma je problém spoločnosti. Tí na prijímacej strane nie sú za to zodpovední. Môžeme vzdelávať seba a iných, aby sme zastavili pretrvávanie stigmy. Nikto by sa nemal zaoberať stigmou a sebastigmatizáciou. Keď si však mladí ľudia s komplexnými problémami duševného zdravia osvoja tieto stigmy, je nevyhnutné, aby sme sa týmto presvedčeniam v našej mysli vzopreli. Len tým, že urobíme tieto ťažké prvé kroky, môžeme viesť šťastný a zdravý život, aký si zaslúžime.

Keďže **sebastigmatizácia je často nevedomá**, môže byť ťažké povedať, či k nej dochádza. Dávať si pozor na bežné znaky, ako je negatívny seba-rozprávania a sociálne stiahnutie, a začať jemne spochybňovať a preformulovať tieto pesimistické myšlienkové vzorce je dobrý spôsob, ako sa vysporiadať so sebastigmatizáciou.

Pokiaľ ide o **vyššie uvedené tvrdenia**, tu je niekoľko podrobností o každej téme, ktoré môžu pomôcť vyvrátiť niektoré bežné mýty medzi mladými ľuďmi:

- **Nechcem byť iný / Ľudia si budú myslieť, že som iný blázon:** Veľa mladých ľudí s problémami duševného zdravia cítia sa izolovaní svojimi skúsenosťami. V skutočnosti má však veľká časť ľudí osobnú skúsenosť s poruchami duševného zdravia. V roku 2021 žilo viac ako 150 miliónov ľudí v [európskom regióne WHO](#) s duševným ochorením. Veľa ľudí

žijúci s takýmito duševnými poruchami nedostávajú starostlivosť, ktorú potrebujú. Podľa [Európskej komisie](#) má v roku 2022 takmer každý druhý mladý Európan (vo veku 15 – 24 rokov) nenaplnené potreby v oblasti duševného zdravia.

- **Ostatní ľudia nebudú rozumieť, takže bude lepšie, keď im to nepoviem:** Sociálne stiahnutie môže byť vážne problém pre tých, ktorí žijú so zložitými duševnými poruchami. Mladí ľudia sa často obávajú, že ostatní nepochopia ich skúsenosti a stigmatizujú ich za to. V snahe bojovať proti strachu z odmietnutia sa mnohí mladí ľudia sťahujú zo sociálnych situácií, aby neprezradili svoj stav. Toto nie je produktívne ani dlhodobé riešenie. Štúdie ukazujú, že dobrovoľné oslovenie a vyhľadanie pomoci drasticky znižuje osamelosť. Tipy, ktoré môžete poskytnúť:
 - Budte k sebe jemní.
 - Zvážte, ako by ste zaobchádzali s blízkym priateľom v rovnakej pozícii.
 - Doprajte si rovnakú úroveň trpezlivosti a láskavosť a dať ľuďom okolo seba šancu urobiť to isté.
 - Ak máte pochybnosti, nezabudnite vyhľadať pomoc.
 - Vždy môžete pomôcť. Niekoľko tipov, ktoré môžete poskytnúť: kontaktujte nás. Pomôžeme vám osloviť dostupné služby.
- **Nie som dosť chorý/som príliš chorý na to, aby som mal prospech z liečby:** Požiadať o pomoc môže byť veľmi skľučujúce, najmä ak máte obavy, že vám niekto povie, že jeho skúsenosť je príliš mierna alebo príliš závažná na to, aby si zaslúžila pomoc. Realita je taká, že žiadne dve skúsenosti nebudú rovnaké. Úrovne závažnosti neoslobodzujú osobu z práva na prístup.
 - Ste vždy hodní.
 - Skúste uvažovať o duševnom zdraví rovnakým spôsobom ako fyzické zdravie. Ak by ste si napríklad zlomili nohu, neváhali by ste požiadať odborníka, aby sa o ňu postaral.
- **Ak požiadam o pomoc, som slabý:** Hľadanie pomoci nie je nikdy znak slabosti. Skôr je to znak odvahy. Každý občas potrebuje pomoc a naučiť sa o ňu požiadať nie je nikdy nič, za čo by sme sa mali hanbiť. Je to len jeden z mnohých dôležitých príkladov „starostlivosti o seba“ – ako je cvičenie, dobré jedenie a dostatok spánku. Ak je to niečo, čo by ste odporučili mladým človek, prečo nie seba?

Ako stigma ovplyvňuje mladých ľudí s poruchami duševného zdravia?

Je dôležité poukázať na to, že mladý človek môže prežívať stigmú inak ako ostatní, čo na každého pôsobí inak. Nasledujúci zoznam nie je úplný, ale uvádza niekoľko príkladov vplyvu stigmaty na mladých ľudí:

- **Zaobchádzať inak** a vylúčiť z mnohých vecí ktorú zvyšok spoločnosti považuje za samozrejmosť a necháva ich na okraji spoločnosti.
- **Označení** podľa stavu a stanú sa zraniteľnými voči predsudky a diskriminácia. Diskriminované a vynechávajúce štúdium, prácu alebo bývanie.
- **Šikanovaný**, vylúčený zo sociálnych skupín alebo sa stať a obeťou násilia.
- **Pocit hanby alebo rozpakov**, čo môže viesť vyhýbajú sa liečbe, sťahujú sa zo spoločnosti, zneužívajú alkohol alebo drogy alebo dokonca samovraždy. Niektoré kultúry majú vrodenu stigmú voči chorobám duševného zdravia, čo môže človeku sťažiť hľadanie a získanie pomoci a môže vyvolať hanbu alebo strach z diskriminácie v rámci komunity.
- **Odrádzanie od hľadania pomoci**, keďže sa mladí ľudia obávajú byť označení za duševne chorého. Mnoho mladých ľudí so skorými príznakmi duševnej choroby sa zdráha vyhľadať pomoc, pretože nerozumejú, čo tieto príznaky znamenajú, alebo si duševné choroby spájajú s negatívnymi a nepresnými stereotypmi.
- **Sťaženie obnovy**. Duševná pohoda má veľa spoločného so zotrvaním aktívnym a angažovaným, prispievaním a pocitom, že ho ostatní akceptujú ako súčasť komunity. Stigma môže narušiť sebadôveru mladých ľudí dôveru a núti ich vyhýbať sa kontaktu s ostatnými, pretože sa obávajú nepochopenia a výsmechu.
- **Podporuje diskrimináciu**. Niektorí ľudia vidia psychóza, schizofrénia, bipolárna porucha a depresia ako celoživotné nálepky, ktoré označujú mladého človeka za odlišného od zvyšku spoločnosti. Strach a nevedomosť o stavoch duševného zdravia prispievajú k diskriminácii, pre ľudí je ťažšie nájsť si prácu, miesto na život a byť akceptovaní ako vážení členovia komunity.
- **Vedie k pocitom izolácie**. Strach z negatívneho postoje a nepochopenie komunity môžu spôsobiť, že sa ľudia siahnu zo spoločnosti. Sociálna izolácia a osamelosť okrem toho, že sú znepokojujúce, sťažujú mladým ľuďom vyrovnáť sa s príznakmi porúch duševného zdravia alebo vyhľadať pomoc pri liečbe svojich problémov.

- **Účinky na spoločnosť**. Stigma okolo stavov duševného zdravia je jedným z niekoľkých dôvodov, prečo sa ľudia môžu cítiť vylúčení alebo odcudzení spoločnosťou. Rovnako ako rasizmus a iné formy predsudkov, stigma naznačuje, že ľudia s duševným zdravím sú outsideri, menejcenní, neschopní alebo nebezpeční – a nie sú rovnocennými členmi komunity.

Pomáha ukončiť stigmú a diskrimináciu duševného zdravia

Pokiaľ ide o sebastigmatizáciu, zmeniť spôsob, akým o sebe premýšľame a ako sa so sebou rozprávame, môže byť ťažké. Vyžaduje si to vytrvalosť. Tieto zmeny si vyžadujú čas a je dôležité podporovať mladých ľudí, ktorí spochybňujú negatívne sebarozprávanie.

V mnohých prípadoch môžu mladí ľudia dôverovať mládežníckemu (informačnému) pracovníkovi, s ktorým si vytvorili blízky vzťah. **Pracovníci s informáciami pre mládež môžu v prípade potreby pomôcť mladým ľuďom vyhľadať primeranú starostlivosť** a podporu od kvalifikovaných zdravotníckych odborníkov. Pripomeňte mladým ľuďom, aby sa pravidelne hlásili k sebe a našli podporu vo svojom okolí.

Používanie jednoduchých metód, ako je **začatie rozhovorov o duševnom zdraví**, ich začlenenie do pravidelných a prebiehajúcich rozhovorov a zdieľanie užitočných, aktuálnych informácií vhodných pre mládež, môže mať pozitívny vplyv na to, ako mladí ľudia vnímajú duševné zdravie.

Jazyk bežne používaný o duševnom zdraví môže tiež vytvárať prekážku pre skutočné pochopenie a pomoc mladým ľuďom s problémami duševného zdravia. **Použitie jazyka** na opis osoby, ktorá má ťažkosti a poruchy duševného zdravia, môže byť ponižujúce a izolujúce. Hoci sa používanie slov ako „bláznivý“, „orech“ alebo „psycho“ môže zdať triviálne a nevinné – sú stavebnými kameňmi stigmaty.

Odbúranie stigmaty potrebuje všetky naše hlasy, aby sme vytvorili spoločnosť, v ktorej sa budeme správať k mladým ľuďom s duševným zdravím



Gramotnosť v oblasti duševného zdravia v práci s informáciami pre mládež

podmienky s dôstojnosťou, rešpektom a rovnosťou. Mladí ľudia, ktorí zápasia s problémami duševného zdravia, potrebujú komunitu starostlivosti, ktorá im pomáha prelomiť všetky druhy stigmy. Nástroje na riešenie stigmy zahŕňajú:

- Vzdelávajte sa a získajte gramotnosť v oblasti duševného zdravia.
- Využite svoje silné stránky na posilnenie postavenia mladých ľudí, podporovať pohodu a predchádzať problémom duševného zdravia.
- Pochopte, aké je vaše ihrisko a vaše hranice ako vrátnik.
- Preklenúť priepasť medzi prevenciou a starostlivosťou o duševné zdravie vytvorením pevných partnerstiev so službami a odborníkmi v oblasti duševného zdravia.
- Dávajte pozor na prvé príznaky úzkosti.
- Uznať prínos mladých ľudí s stavu duševného zdravia.
- Postavte sa proti stigmatizácii a diskriminácii, keď počujete alebo vidíte to.
- Zvážte jazyk, ktorý používate a aký jednoduchý zmena jazyka, ktorý používate, ukáže vašu otvorenosť a prijatie.
- Začnite rozhovory s mladými ľuďmi o emóciách a duševnej pohode. Nemusíte byť odborníkom, aby ste hovorili o duševnom a emocionálnom zdraví.
- Hovorte, ale aj počúvajte.
- Nediagnostikovať – navrhnúť použitie odborníka podporiť a priniesť pomoc.
- Budte v kontakte – stretávajte sa, telefonujte, e-mailom alebo SMS.
- Nehovorte len o duševnom zdraví – rozprávajte sa o tom aj každodenné veci.
- Pripomajte mladým ľuďom, že vám na nich záleží.
- Budte trpezliví, pretože môžu nastať vzostupy a pády.



Viac informácií o tejto téme v angličtine nájdete na webových stránkach nasledujúcich organizácií: [MIND](#) a [SANE](#).

Ďalšie čítanie



- [Vedomosti sú sila: riešenie stigmy prostredníctvom sociálneho kontaktu](#)
- [Svetová správa o duševnom zdraví: Transformácia duševného zdravia pre všetkých](#)
- [Zdroj duševného zdravia pre pracovníkov s mládežou a dobrovoľníkov](#)

Chapter 3:

Techniky podpory z prvej ruky

Gramotnosť v oblasti duševného zdravia v práci s informáciami pre mládež

V dnešnom prepojenom svete, kde počet digitálnych spojení často prevyšuje fyzické, sú **osobné interakcie jadrom našich kolektívnych skúseností**. Tieto prchavé a trvalé interakcie sú kľúčové pri formovaní našej duševnej pohody. Digitálny vek priniesol mnohé výhody, no zároveň zosilnil výzvy duševného zdravia. Neočakávaná správa alebo jej absencia, porovnania na sociálnych médiách alebo výzvy interakcií na diaľku môžu ovplyvniť našu duševnú pohodu.

Teraz si nájdite chvíľu a predstavte si, že niekto z vašich blízkych čelí výzve v oblasti duševného zdravia. Štatistiky hovoria, že je to nielen pravdepodobné, ale aj pravdepodobné. V takýchto rozhodujúcich chvíľach **môžu pre nich správne slová, činy alebo aj jednoduché gesto pochopenia znamenať svet**. Potom vyvstáva otázka: vedeli by ste, čo povedať alebo urobiť? Boli by ste vybavení, aby ste im poskytli podporu, ktorú potrebujú?

Cieľom tejto kapitoly je poskytnúť pohľad na túto dilemu. Porozumením nuansám komunikácie, rozpoznaním príznakov úzkosti a zvládnutím techník podpory z prvej ruky sa môžete stať kotvou pre niekoho, kto to potrebuje. Ide o riešenie kríz a **podporu prostredia porozumenia, empatie a skutočného spojenia**. Podme sa hlbšie ponoriť do týchto techník, aby sme mohli účinne a súcitne pomáhať.

3.1 Efektívna komunikácia o duševnom zdraví

Základy porozumenia

Diskusia o duševnom zdraví si vyžaduje navigáciu v **labyrinte osobnej histórie, emocionálnych spúšťačov a zraniteľnosti**. Cesta duševného zdravia každého jednotlivca je taká jedinečná ako jeho odtlačok prsta, ktorý sa spája s jeho skúsenosťami, pozadím a mechanizmami zvládania. Púšťať sa do tejto oblasti bez komplexného porozumenia môže spôsobiť viac škody ako úžitku, a preto sú zásady efektívnej komunikácie prvoradé.

"Sme tu pre teba, počúvame ťa."

Hanna, informačná pracovníčka pre mládež - Fínsko

Podstata a úloha komunikácie

Vo svojom jadre je komunikácia viac než len výmena slov. Služí ako okno do duše – vpúšťa nás do ich sveta emócií, strachov, túžob a zápasov. Keď je predmet taký zložitý a nuansovaný ako duševné zdravie, váha každého slova, gesta a odpovede sa stáva ešte významnejšou.

- **Otváranie dverí konverzácií:** Mladí ľudia často váhajú hovoriť kvôli strachu z úsudku alebo nedorozumenia. Už teraz robíte významný krok vpred tým, že signalizujete svoju dostupnosť a ochotu rozprávať sa. Kladiete základy bezpečného priestoru, kde sa môžu mladí ľudia bez obáv prejavovať.
- **Aktívne počúvanie: podceňovaná zručnosť:** Počúvanie presahuje akt vypočutia. Zahŕňa to rozpoznávanie neverbálnych podnetov, pochopenie emócií za slovami a poskytovanie spätnej väzby, ktorá ukazuje, že ste skutočne zaangažovaní. Precvičujete si aktívne počúvanie tým, že sa úplne ponoríte do konverzácie a odoláte nutkaniu formulovať odpovede, kým druhá osoba hovorí.

Tieto dva prvky sú už súčasťou vašej práce! Mládežnícki (informační) pracovníci sa v rámci svojej úlohy zapájajú do zmysluplných skupinových alebo individuálnych interakcií a rozhovorov s mladými ľuďmi. Vďaka svojej pozícii si budujete **silné vzťahy a dôveru s mladými ľuďmi** a poskytujete cenné poznatky o ich pohode a stave mysle. Ste veľmi dôležitý strážca brány (pozri kapitolu 1).



Empatia: tlkot srdca skutočných interakcií

Empatia presahuje sympatie. Nie je to o pocite prepáč niekomu. Ide o snahu cítiť sa „s nimi“, pochopiť ich perspektívu a spojiť sa na ľudskej úrovni. V oblasti duševného zdravia zohráva kľúčovú úlohu empatia. Avšak poznať svoje herné pole pre duševnú pohodu (pozri kapitolu 1) a stanoviť hranice je životne dôležité, aby ste predišli empatickej únave a zachovali si svoju pohodu. Stratégie na stanovenie týchto hraníc (pozri kapitolu 6.2)

- **Zostať empatický:** Empatická odpoveď môže byť znie ako: "To znie naozaj tvrdo a som tu pre teba." Uznáva pocity človeka a ponúka podporu bez toho, aby podkopával jeho skúsenosti.
- **Zóna bez posudzovania:** Skúsenosti každého s duševným zdravím sú jedinečné. Porovnávanie alebo zľahčovanie niečích zápasov na základe predpokladaných predstáv alebo spoločenských kritérií je kontraproduktívne. Je dôležité pristupovať k rozhovoru s otvorenou myslou a srdcom, bez predsudkov.
- **Sila vzdelávať sa:** Bojíme sa toho, čo máme nerozumiem. Vzdelávaním sa a získavaním základnej gramotnosti v oblasti duševného zdravia sa vybavujete na to, aby ste boli lepším komunikátorom a odbúravalí svoje mylné predstavy. Kapitola 2 poskytuje pohľad na rôzne poruchy duševného zdravia, symptómy a mechanizmy zvládania. Ako mladý (informačný) pracovník (vrátnik) však môžete pozorovať varovné signály a indikátory, ale diagnózu by mali poskytnúť iba odborníci
- **Jednoduchá konverzácia môže byť transformačná.** Môže poskytnúť útechu, ponúknuť nové perspektívy a dokonca niekoho nasmerovať k tomu, aby vyhľadal odbornú pomoc. Pripomína nám hlboké ľudské spojenie, ktoré všetci zdieľame, a silu slov pri formovaní našich skúseností a reality.



Tu je niekoľko praktických príkladov toho, ako sa empatia môže prejaviť v rôznych situáciách, najmä v oblasti duševného zdravia a práce s mládežou (informácie):

1. Reflexné počúvanie:

- **Situácia:** Mladý človek spomenie: „Cítil som sa v poslednej dobe naozaj ohrozený.“
- **Empatická odpoveď:** „Znie to, akoby ste niesli a veľa na pleciah práve teraz. Poďme sa o tom porozprávať.“

2. Potvrdenie bez ponuky riešenia:

- **Situácia:** Mladý človek hovorí: „Snažím sa riadiť moje štúdium a osobný život.“
- **Empatická odpoveď:** „To musí byť naozaj ťažké vy. Pamätajte, že je v poriadku cítiť sa takto.“

3. Overenie pocitov:

- **Situácia:** Mladý človek vyjadrí: „Cítil som sa tak v rozpakoch, keď som zabudol svoje riadky počas prezentácie.“
- **Empatická odpoveď:** „Každý by sa cítil rovnako vaša situácia. Je prirodzené, že sa cítíš trápne, ale je to len jeden moment a nedefinuje tvoje schopnosti.“

4. Vyhybanie sa minimalizácii:

- **Situácia:** Mladý človek hovorí: „Som v strese tieto nadchádzajúce skúšky.“
- **Empatická odpoveď:** Namiesto toho, aby ste povedali: „Neboj sa, každý dostane stres,“ empatickejší prístup by bol, „chápem, aké stresujúce môžu byť skúšky. Ako ťa môžem v tomto období podporiť?“

5. Zdieľanie osobných skúseností bez prevyšuje ich:

- **Situácia:** Mladý človek sa zdôverí: „Mám ťažké časy vyrovnáť sa s týmto rozhodom.“
- **Empatická odpoveď:** „Pamätám si, aký náročný môj rozhod bol, takže skutočne chápem, aké bolestivé to môže byť. Daj mi vedieť, ako tu môžem byť pre teba.“

6. Byť fyzicky prítomný:

- **Situácia:** Mladý človek stratil milovanú osobu.
- **Empatická akcia:** Jednoducho byť tam, ponúkať a rameno vyplakať sa, alebo dokonca ticho sedieť môže byť silné empatické gesto. Niekedy činy hovoria hlasnejšie ako slová.

7. Ponuka podpory:

- **Situácia:** Zdá sa, že váš spoluhráč je zavalený projektom
- **Empatická akcia:** „Všimol som si, že s týmto projektom máte toho veľa. Čo keby som pomohol s jeho časťou?“

8. Neverbálna empatia:

- **Situácia:** Mladý človek je viditeľne rozrušený z rozprávanie o traumatickej udalosti.
- **Empatická akcia:** Niekedy jemný dotyk paže alebo ruky, prikývnutie alebo udržiavanie očného kontaktu môžu vyjadriť empatiu bez potreby slov.

9. Kladenie otvorených otázok:

- **Situácia:** Mladý človek hovorí: „V poslednej dobe sa cítim tak ďaleko od všetkých.“
- **Empatická odpoveď:** „Je mi ľúto, že sa takto cítiš. Môžeš mi povedať viac o tom, čo sa deje?“

10. Vyhýbanie sa predpokladom:

- **Situácia:** Spolupracovník má v poslednom čase časté prestávky.
- **Empatické jednanie:** Namiesto toho, aby ste predpokladali lenivosť alebo nedostatok oddanosti, pristupujte so slovami: „Všimol som si, že si dávate viac prestávok. Je všetko v poriadku?“

Kroky pre podporu z prvej ruky v prípade včasných varovných signálov

1. Ukážte sa mladým čo najbližšia a dostupná osoba.
2. Aktívne počúvajte bez vynášania súdov.
3. Porovnajte rozprávanie mladého človeka s osobnými skúsenosťami alebo hypotetické situácie overiť a neznížiť pocity.
4. Podpora v procese pomenúvania emócií.
5. Podpora v procese identifikácie konfliktov a potreby.
6. Ak je problém veľmi vážny, privolajte pomoc! Ak problém nie je vážny, vyhľadajte neformálnu podporu.
7. Vždy buďte v kontakte s mladým človekom, aby zabezpečil pokrok.

Poskytujú vám čas a ponúkajú bezpečný priestor vyjadriť svoje pocity



Aktívne vás načúvajú a skúmajú situáciu spolu



Identifikujú s vami koncert a pomôžu vám pomenovať emócie



Poradia vám chôdzou na svojich topánkach



Po niekoľkých dňoch alebo týždňoch vám pošlú SMS alebo zavolajú



Alba Cantalapiedra

3.2 Podpora mladého človeka v núdzi

Pochopenie emocionálneho prostredia mladých ľudí

Mladí ľudia sú v rozhodujúcej fáze svojej vývojovej cesty.

Fyzické, emocionálne a kognitívne zmeny sú významnými charakteristikami tohto obdobia, ktoré ovplyvňujú ich vnímanie sveta a ich vzťah k nemu. Schopnosť ich mozgu prispôbiť sa a zmeniť je na vrchole, vďaka čomu je ich svetonázor flexibilný a náchylný na vonkajšie vplyvy.

Jedinečné výzvy mládeže: Bližší pohľad

Kým mladí ľudia sršia energiou, zvedavosťou a vzrušením z objavovania, toto obdobie prináša aj výzvy. Teórie renomovaných psychológov často zdôrazňujú tieto:

Psychosociálna teória Erika Eriksona: Erikson veril, že dospievanie je poznačené fázou zmätku identity vs. Tu mladí ľudia zápasia so svojím sebaobrazom a neustále sa snažia nájsť, kde zapadajú do väčšej spoločenskej štruktúry. Toto skúmanie môže viesť k vzrušeniu aj úzkosti.

Teória kognitívneho rozvoja Jeana Piageta: Podľa Piageta sú adolescenti vo formálnom operačnom štádiu, čo im umožňuje myslieť abstraktne a logicky uvažovať. Niekedy sa však môžu ponoriť do svojich myšlienok, čo vedie k tomu, čo nazval „imaginárne publikum“, kde majú pocit, že sú neustále sledovaní a posudzovaní.

Teória sociálneho učenia Alberta Banduru: Bandura zdôraznil dôležitosť pozorovania a modelovania správania, postojov a emocionálnych reakcií druhých. Mladí ľudia sú na to obzvlášť citliví, preberajú správanie a zvyky od rovesníkov, médií a vzorov.

Podpora mládeže uprostred ich komplexnej dynamiky

Pochopenie sveta mladých ľudí je cesta. Uprostred chaosu a výziev je príležitosť viesť ich k jasnosti a rovnováhe. Vzhľadom na zložitú hru

Vzhľadom na ich vývojové štádiá, kognitívne zmeny a spoločenský tlak, ako im môžeme poskytnúť podporu, ktorú skutočne potrebujú?

Zostaňte pokojní a stelesňujte vzor, ktorý potrebujú:

Mladí ľudia sú v štádiu, keď ich okolie výrazne ovplyvňuje. Krízový moment pre nich nie je len udalosťou – je to lekcia, ako zvládať nepriazeň osudu. Dôsledným zachovávaním pokojného a racionálneho správania ich bez slov učíte dôležitosť stability v ťažkých časoch. Tento praktický príklad odráža teóriu Alberta Banduru, kde zdôrazňuje, ako sa ľudia učia správaniu pozorovaním druhých. Takže im kladiete plán, ktorý majú nasledovať vždy, keď sa budete pokojne pohybovať v nejakej situácii.

Ponúknite premyslené fyzické pohodlie:

Fyzický dotyk, či už je to potľapkanie po chrbte, jemné stlačenie ruky alebo objatie, môže komunikovať objemy. Pred ponúkaním takýchto gest je však nevyhnutné získať povolenie. Keď sú tieto gestá povolené, slúžia ako hmatateľná pripomienka, že nie sú sami a že sú to ľudia, na ktorých záleží.

Oslávte ich cestu a zdôraznite ich odolnosť:

Vo víre dospievania môžu mladí ľudia zabudnúť na svoje milníky a víťazstvá. Spomienky si nevybavíte len tým, že budete spomínať na ich cestu a na výzvy, ktoré prekonal. Posilňujete ich vieru v seba samých, posilňujete ich sebaúčinnosť – vieru vo vlastné schopnosti zvládať výzvy, koncept ústredný pre Bandurove teórie.

Vedte ich k vedomým praktikám:

Rozptyľovanie je najjednoduchším únikom počas emocionálnych turbulencií. Avšak obyčajné rozptýlenie môže byť často dočasnými náplastami. Namiesto toho môže viesť mladých ľudí k všímavosti a poskytnúť trvalé výhody. Zoznámte ich s dychovými cvičeniami, ktoré môžu pomôcť ukotviť ich emócie, uzemňovacími technikami, ktoré ich spájajú s prítomným okamihom, alebo zapisovaním do denníka, aby ste mohli reflektovať a spracovať ich pocity. Tieto nástroje neponúkajú len okamžitú úľavu – vybavujú ich zručnosťami na celý život.

Presadzujte profesionálnu podporu:

Spoločenský pohľad na duševné zdravie sa vyvíja, no stigmy pretrvávajú. Zatiaľ čo priatelia a rodina ponúkajú nenahraditeľnú osobnú podporu, sú chvíle, kedy sa profesionálny zásah stáva kľúčovým. Otvorenou diskusiou a podporou dôležitosť terapie, poradenstva alebo inej odbornej pomoci dávate najavo, že hľadanie pomoci je znakom sily, nie slabosti. Ide o uprednostňovanie blahobytu pred spoločenskými úsudkami.

Podporujte otvorený dialóg:

Otvorený dialóg je o hovorení a podpore dôvery. Mladí ľudia často čelia výzvam, o ktorých sa domnievajú, že sú jedineční, a prekážkou môže byť strach z nepochopenia alebo odmietnutia. Skutočné, autentické rozhovory sú v tejto dobe vzácné

Gramotnosť v oblasti duševného zdravia v práci s informáciami pre mládež

dominuje digitálna komunikácia. Ak ich aktívne pozvete, aby sa podelili o svoje myšlienky a pocity, uistíte ich, že na ich hlase záleží. Okrem toho, dôsledný otvorený dialóg môže preventívne riešiť problémy skôr, ako eskalujú.

Vytvorte prostredie priateľské k mladým a bez odsudzovania fyzicky aj emocionálne. Môže to znamenať zabezpečenie tichého, súkromného priestoru v domácnosti alebo pravidelné vyčlenenie času, keď vedia, že môžu hovoriť bez prerušenia. Vyhnite sa okamžitému ponúkaniu riešení, pretože niekedy ich jednoducho treba počuť.

Podpora mladých ľudí si vyžaduje **pochopenie, bdelosť a proaktívne zapojenie**. Pomocou týchto komplexných stratégií postavených na známych psychologických princípoch ich môžete podporiť a dať im schopnosť čeliť životným výzvam priamočiaro.

3.3 Krízový manažment a prevencia samovrážd

Pracovníci s mládežou a (informační) pracovníci s mládežou sa často ocitajú na križovatke života mladých ľudí. Sú kľúčové pri usmerňovaní a mentoringu mimo rekreačných a vzdelávacích aktivít. Sú vrátnikmi v komunite starostlivosti (pozri kapitolu 1). Jednou z kritických zodpovedností v tejto úlohe je **rozpoznanie, pochopenie a zásah v prípade kríz duševného zdravia**, najmä ak existuje riziko sebaoškodzovania alebo samovráždy.

Pochopenie zložitosti krízy

Každý mladý človek má jedinečné skúsenosti, zápasy a okolnosti. **Pochopenie hĺbky a zložitosti toho, čím si niekto môže prejsť**, je kľúčové. Zoberme si napríklad Isabellu, postgraduálnu študentku. Pre svojich kolegov a profesorov stelesňuje akademickú dokonalosť a sebadôveru. V hĺbke duše však zápasí s traumou z minulých osobných strát a neúnavným tlakom zo snahy udržať si svoj imidž. Kľúčové teórie, ako napríklad „Interpersonálna teória samovráždy“ Thomasa Joinera, zdôrazňujú, že silné pocity pocitu záťaže a nedostatku pocitu spolupatričnosti sú hlavnými faktormi pri spúšťaní samovražedných myšlienok. Ak niekto ako Isabella začne pociťovať, že je bremenom pre svoje okolie, a zároveň pociťuje rastúci citový odstup od svojich blízkych, jej riziko sa podstatne zvyšuje.

Rozoznávanie znakov

Predstavte si mládežnícke centrum s názvom „Lighthouse Haven“ v prímestskej komunite. Toto centrum priťahuje mladých ľudí z rôznych prostredí a ponúka rôzne programy a informácie, ako sú umelecké dielne, poradenské stretnutia, záujmové kluby a online fóra pre členov na interakciu.

Lighthouse Haven má stenu, kde členovia pripínajú svoje umelecké diela alebo básne. Mladý človek menom Jordan vytvoril umelecké diela s tmavšou tematikou a básne vyjadrujúce pocity izolácie a zúfalstva. Jordan, známy svojou jasnou a pulzujúcou prácou, teraz vytvára umenie s témami temnoty, prázdnoty a reťazí. Okrem toho sa Jordanova účasť na týždenných tanečných workshopoch „Express Yourself“ stala nestálou a oni ustúpili od skupinových aktivít.

Empatický kontakt s mladými ľuďmi

Jedného dňa sa po umeleckom stretnutí Aria, pracovníčka s mládežou, priblíži k Jordánsku. Namiesto toho, aby sa ponorila priamo do osobného územia, diskutuje o Jordanovom umení. Spomína: „Vaše umenie sa nedávno uberalo iným smerom. Je to dosť silné. Ako sa cítite, keď vytvárate tieto kúsky?“ Tento jemný a nekonfliktný prístup slúži na dvojaký účel. Po prvé, uisťuje Jordana, že jeho umenie, rozšírenie jeho osobnosti, je cenené. Po druhé, umožňuje mu diskutovať o svojich pocitoch bez toho, aby to bolo len o jeho pohode. Tento jemný posun pozornosti od osobnej pohody k umeleckému vyjadreniu môže mladým ľuďom niekedy uľahčiť otvorenie sa.

Jordan na chvíľu zaváhal, pohrával si so svojimi štetcami, potom vzhliadol, oči plné úľavy a obáv. "Jednoducho... doma je to ťažké," začal, "a toto umenie... je to jediný spôsob, ako môžem kričať bez toho, aby som vydal zvuk."

Aria prikývla, čím naznačila, že počúva. Na ďalšie podrobnosti netlačila. Jej hlavným cieľom bolo zabezpečiť, aby sa Jordan cítil videný, vypočutý a v bezpečí.

Počas niekoľkých nasledujúcich týždňov sa Aria rozhodla pravidelne kontrolovať Jordánsko. Nie vždy sa ponára do hlbokých rozhovorov, ale malých gest, ako je uloženie miesta v umeleckej miestnosti, odovzdanie knihy o umeleckom vyjadrení alebo niekedy len kývnutie na potvrdenie jeho prítomnosti. Táto **stabilná a dôsledná podpora často hovorí hlasnejšie ako akékoľvek veľké gesto** a pripomína Jordanovi, že má niekoho vo svojom rohu.

V takýchto scenároch ide len niekedy o okamžité riešenia. Niekedy je to o **budovaní dôvery, prejavovaní neustáleho záujmu** a zabezpečovaní toho, aby sa mali na koho obrátiť, keď sú pripravení zdieľať.

Podpora mládeže v digitálnom veku: Proaktívne intervencie

Murad, usilovný mládežnícky (informačný) pracovník, chápe silu online komunit, najmä v modernej dobe, kde sa digitálna sféra často stáva prvým kontaktným bodom. Tieto platformy ponúkajú anonymitu a bezpečnosť, vďaka čomu sú pre mladých ľudí ako Liam príťažlivým odbytiskom na vyjadrenie potláčaných pocitov.

Pri sledovaní jednej z relácií online fóra zaujal Muradovu pozornosť príspevok od Liama, častého člena Lighthouse Haven. Obsah bol jemný, no alarmujúci. Liam spomenul, že sa cíti ohrozený, a naznačil, že svet by mohol byť lepší bez neho.

Pre Murada to bola okamžitá červená vlajka. **V digitálnom veku môžu slová na obrazovke postrádať tón, ale majú váhu.** Uvedomil si závažnosť Liamovho priznania, okamžite a súkromne poslal Liamovi správu, zdôraznil jeho obavy a vyzval ho, aby sa podelil o viac, ak sa cíti dobre. Muradov prístup je neinvazívny, no starostlivý, vďaka čomu sa Liam cíti cenený, ale nie pod tlakom. Murad, vedomý si potenciálnych rizík, zavola interného poradcu centra a stručne vysvetlí Liamov príspevok. V takýchto situáciách **je nevyhnutná spolupráca medzi odborníkmi.**

Po bezprostrednom znepokojení Murad v spolupráci s tímom v Lighthouse Haven uznáva potrebu štruktúrovanejšieho programu zameraného na duševnú pohodu. Uvádzajú sériu workshopov s názvom „Brighter Tomorrows“. Táto séria sa nezaobrá len klinickými aspektmi duševného zdravia a integruje **osobné skúsenosti, stratégie zvládania a skupinové aktivity.**

Liam a ďalší členovia sú teraz súčasťou platformy, ktorej cieľom je ponúknuť priestor, kde pocity izolácie a zúfalstva môžu nájsť protiváhu v kamarátstve a nádeji. Hostujúci rečníci, ktorí prešli rôznymi výzvami, zdieľajú svoje cesty a zdôrazňujú, že hľadanie pomoci je odvážny krok, aj keď nie slabosť.

Práca s mladými ľuďmi, najmä v digitálnych priestoroch, si vyžaduje jemné pochopenie média a jedinečných výziev, ktorým mladí ľudia čelia. Mládežnícki (informační) pracovníci ako Murad pôsobia na križovatke starostlivosti, bdlosti a technológie. Ich úlohy presahujú len administratívu a poskytovanie informácií

– sú často prvou obrannou líniou a strážcami, ktorí zabezpečujú, aby boli zraniteľní mladí ľudia ako Liam identifikovaní, podporovaní a nasmerovaní na vhodnú pomoc.

V komplexnej tapisérii blahobytu sú vlákna uznania, okamžitého konania a trvalej podpory pevne prepletené. Každá akcia, či už je to rýchla správa alebo zorganizovanie workshopu, prispieva k väčšiemu cieľu – **zabezpečenie bezpečného a výživného prostredia pre rozvoj mladých ľudí.**

Efektívny krízový manažment a prevencia samovrážd je neustálym úsilím. Vyžaduje nepretržité učenie, adaptácia a spolupráca (pozri kapitolu 4). Blaho mládeže spočíva na kolektívnom úsilí a podpore komunity starostlivosti, ktorá si cení duševné zdravie.

„Mladí ľudia, s ktorými pracujem, môžu viesť dosť chaotický život a mať zložitú a náročné rodinné pomery. Z tohto dôvodu sa niekedy stretávame s kritickými incidentmi a obavami o ochranu detí. Duševné zdravie a samovražedné myšlienky sú najväčším problémom medzi mladými ľuďmi, s ktorými pracujem. Máme šťastie, pretože mladí ľudia vyhľadávajú našu pomoc a my ich môžeme spojiť so správnymi službami, poradenstvom atď. Môže to byť emocionálne vyčerpávajúce, ale stojí to za to, keď vidíte, že sa mladý človek opäť začína cítiť lepšie. Zamestnanci majú možnosť vyhľadať podporu a dohľad od externých agentúr, čo môže byť skutočne užitočné.“

Linda, pracovníčka s mládežou – Írsko. ([Sprievodca prácou s mládežou](#))



8-krokový sprievodca pre aktívny a informovaný krízový manažment

1. Buďte proaktívni, nie reaktívni

- Vytvorte bezpečné prostredie, ktoré podporuje otvorený dialóg od začiatku.
- Podporujte dôveru prostredníctvom pravidelných, nerušivých prihlásení s mladými ľuďmi.

Príklad:

Vytvárajte týždenné otvorené fóra alebo bezpečné a mládežnícke priateľské priestory, kde môžu účastníci o čomkoľvek diskutovať a uistiť sa, že rozumejú, že je to bez úsudku zóna.

2. Zostaňte informovaní a informovaní

- Pravidelne sa informujte o aktuálnych trendoch, výzvach a problémoch.
- Uistite sa, že všetky digitálne platformy prepojené s vašou organizáciou majú pokyny pre komunitu podporujúce duševnú pohodu.

3. Vytvorte protokol rýchlej odozvy

- Okamžite majte jasný postup alebo protokol reakcie na akékoľvek príznaky krízy.
- Zahrňte kroky na zaistenie bezpečnosti mladého človeka, vyhľadajte odbornú pomoc a podporu po kríze.

Príklad:

Ak niekto ako Liam uverejní príspevky týkajúce sa obsahu online, vykonajte verifikačný proces v dvoch krokoch, kde dvaja pracovníci s mládežou posúdia situáciu a spoločne rozhodnú o najlepšom postupe.

4. Spolupracujte a delegujte

- Vytvorte si sieť kolegov, kolegov a profesionálov pre kolektívnu akciu.
- Zdieľajte zodpovednosť a zabezpečte, aby na krízy mohlo reagovať viacero jednotlivcov, čím sa vyhniete jedinému zlyhaniu.

5. Využívajte zdroje rozumne

- Majte adresár liniek pomoci, poradcov a komunitné zdroje po ruke.
- Vytvorte a zdieľajte online zdroj a informačné centrum pre mládež, aby ste vedeli, kde hľadať pomoc, dokonca aj mimo organizačných kanálov.

6. Vytvorte kampane na zvýšenie povedomia

- Organizovať podujatia, webináre a stretnutia na dôležitosť duševnej pohody, odolnosti a hľadania pomoci.

Príklad:

Mesačné podujatie s názvom „Pondelky duševného zdravia“, kde odborníci zdieľajú tipy a jednotlivci môžu zdieľať svoje príbehy.

7. Zamyslite sa a preskúmajte

- Pravidelne kontrolujte protokoly, stratégie a zásahy, aby sa zabezpečilo, že budú naďalej relevantné.
- Poučte sa z každej krízy, aby ste mohli lepšie prispôbiť svoj prístup v budúcnosti.

8. Starostlivosť o seba a podpora

- Uvedomte si emocionálnu daň, ktorú táto rola môže mať.
- Uistite sa, že máte možnosti podpory, reflexie a dekompresie.

Príklad:

Organizujte mesačné porady s kolegami, aby ste prediskutovali výzvy a hľadali podporu.

Ďalšie čítanie



- [Komunikácia o duševnom zdraví - Mindframe](#)
- [Samovražda - Svetová zdravotnícka organizácia](#)
- [Prevencia samovrážd - CDC](#)
- [Krízový manažment – Národné rodičovské centrum PACER](#)

Chapter 4:

Kedy a ako poskytnúť pomoc

Gramotnosť v oblasti duševného zdravia v práci s informáciami pre mládež

Tam, kde sme predtým hovorili o „odkazovaní“, teraz hovoríme viac o „prinášaní“. Tento posun v jazyku odráža širšiu zmenu v tom, ako pristupujeme k duševnému zdraviu mládeže a službám pre mládež.

Poskytnutie pomoci si vyžaduje koordináciu a spoluprácu medzi pracovníkmi s mládežou, mládežníckymi (informačnými) službami, službami duševného zdravia, miestnymi orgánmi a inými zainteresovanými stranami. Ide o nový prístup, v ktorom má každá organizácia alebo sektor osobitnú úlohu na poli duševnej pohody a je súčasťou opatrovateľskej komunity (pozri kapitolu 1).

Práca s mládežou a (informační) pracovníci s mládežou môžu byť vrátnikmi zapojením a/alebo spoluprácou s rôznymi sprostredkovateľmi, agentúrami a zainteresovanými stranami. V podstate to znamená **prechod od jednosmerného procesu odporúčaní k viac kolaboratívne a inkluzívnemu modelu**, v ktorom sa mladý človek cíti sprevádzaný a podporovaný starostlivou komunitou.

Hlavným cieľom je zabezpečiť, aby mladí ľudia dostávali špecializovanú pomoc, ktorú môžu potrebovať, **rešpektujúcim, posilňujúcim, veku primeraným a kultúrne citlivým** spôsobom. Tento kooperatívny prístup je v súlade s požiadavkami dnešného rýchlo sa meniaceho sveta, kde je spolupráca čoraz dôležitejšia, najmä v oblastiach ako duševné zdravie. Pracovníci s mládežou a informačné služby pre mládež zohrávajú kľúčovú úlohu pri podpore mladých ľudí, no nemusia mať odborné znalosti vo všetkých relevantných oblastiach. Preto je nevyhnutná spolupráca s odborníkmi z rôznych oblastí, aby sme mladým ľuďom poskytli kvalitné, spoľahlivé, overené informácie a poradenstvo.

Tento **prístup založený na spolupráci pomáha dosiahnuť všeobecný cieľ informačných služieb pre mládež** – poskytnúť mladým ľuďom vedomosti a zručnosti potrebné na informované rozhodnutia.

V tejto kapitole získate pohľad na význam **spolupráce medzi mládežníckymi (informačnými) službami a odborníkmi v oblasti duševného zdravia** spolu s praktickými tipmi na vytváranie a udržiavanie efektívnych partnerstiev v prospech blaha mladých ľudí. Počas celého procesu budeme kľasť dôraz na dôležitosť spolupráce pri skúmaní posunu od „odkazovania“ k „zavádzaniu“ do služieb duševného zdravia mládeže.

Okrem toho táto zmena v terminológii odráža vyvíjajúce sa postupy v práci s mládežou a v službách duševného zdravia:

1. Spolupráca a partnerstvo: Pojem „prinesenie“ naznačuje spoločné úsilie medzi mládežníckymi (informačnými) pracovníkmi, odborníkmi na duševné zdravie, inými hráčmi a mladými ľuďmi. Zdôrazňuje aktívne zapojenie všetkých zainteresovaných strán do procesu, podporuje pocit partnerstva a zdieľanú zodpovednosť za duševnú pohodu mladého človeka. Priamo odkazuje na myšlienku komunitnej starostlivosti uvedenú v kapitole 1.

2. Holistická podpora: Zavedenie znamená holistický prístup k podpore duševného zdravia. Ide nad rámec obyčajného odporúčania a zahŕňa poskytovanie komplexnej pomoci. Tento prístup zohľadňuje nielen okamžité potreby duševného zdravia, ale aj celkovú pohodu mladého človeka, pričom sa zaoberá sociálnymi, rodinnými a environmentálnymi faktormi, ktoré prispievajú k problémom duševného zdravia.

3. Zníženie stigmy: Posun v jazyku pomáha znižovať stigmú spojenú s odporúčaním duševného zdravia. Tým, že to formuluje ako podporu, normalizuje proces a posilňuje myšlienku sprevádzania mladého človeka v tomto procese. To môže povzbudiť mladých ľudí, aby boli vnímavejší k prijímaniu podpory, pretože sa to cíti menej klinicky a skôr ako prirodzená súčasť ich podporného vzťahu s mládežníckymi (informačnými) pracovníkmi.

4. Posilnenie a výber: Vyjadruje predstavu mladého človeka o posilnení a autonómii. Naznačuje, že majú úlohu aktívnych účastníkov rozhodovacieho procesu, čo im umožňuje prevziať zodpovednosť za vyhľadanie pomoci, ktorú potrebujú (pozri kapitolu 5). Táto metóda rešpektuje ich nezávislosť a podporuje pocit zodpovednosti za ich duševnú pohodu.

5. Budovanie dlhodobého vzťahu: Bringing kladie dôraz na pokračovanie vzťahu medzi mládežníckym (informačným) pracovníkom a mladým človekom aj po zavedení špecializovanej podpory duševného zdravia. Znamená to nepretržitú podpornú sieť, komunitu starostlivosti, kde pracovníci s mládežou zostávajú dôslednou a dôveryhodnou prítomnosťou v živote mladého človeka, aj keď dostávajú špecializovanú pomoc.

4.1 Porozumenie pri poskytovaní špecializovanej pomoci je nevyhnutné

Ako sme preskúmali v kapitole 1, pracovníci s mládežou (informační) zohrávajú kľúčovú úlohu ako zdroj podpory a poradenstva pre mladých ľudí. Sú vrátnikmi pôsobiacimi v komunite starostlivosti – vytvárajú teplé a prívetivé prostredie a vytvárajú bezpečný priestor pre mladých ľudí, aby otvorene hovorili o svojich problémoch a problémoch. Poskytovanie informácií tiež posilňuje ich rozhodovanie, podporuje ich blaho a vo väčšine prípadov zohráva preventívnu úlohu. Ako mládežnícky (informačný) pracovník by ste mali zvážiť privolanie odbornej pomoci pre mladého človeka, ktorý má za rôznych okolností problémy s duševným zdravím.

Rozpoznanie potreby

Prvým krokom je rozpoznanie zápasov mladého človeka s duševnou pohodou (pozri kapitolu 2). V niektorých prípadoch si už mladý človek nepohodlie uvedomuje a môže ho prejavíť priamo alebo nepriamo. Ako je uvedené v kapitole 3, vašou úlohou ako strážcu brány je:

- uľahčiť vyjadrenie ich pocitov
- overiť ich
- ponúknuť zdroje prispôbené ich konkrétnej situácii a potrebe
- pristupujte k mladému človeku s empatiou, pochopením a podporou
- podporovať otvorenú komunikáciu bez odsudzovania
- ponúkať pomoc pri hľadaní vhodného duševného zdravia v prípade potreby profesionálne alebo servisné

Včasná intervencia môže výrazne zlepšiť výsledky problémov duševného zdravia, takže neváhajte a vyhľadajte pomoc keď je to potrebné.

V každom prípade musíte byť **pozorní voči mladým ľuďom výstražné značky**, ktoré vyžadujú podporu a/alebo prinesenie špecializovanej pomoci. Niekedy môžete pozorovať príznaky úzkosti pretrvávajúce napriek individuálnemu úsiliu o prevenciu a propagáciu. Mladý človek sa môže potýkať s pretrvávajúcimi negatívnymi myšlienkami, môže sa zdať neprirodzený, hľadať pomoc alebo zažívať ťažkosti v skupine alebo na individuálnych stretnutiach. V takýchto prípadoch sa hľadanie vonkajšej pomoci stáva kľúčovým.

Viac informácií nájdete v kapitole 2, kde sme načrtli komplexný zoznam potenciálnych znakov a správania, ktoré by mohli znamenať základné duševné zdravie.

úzkosť alebo problémy. Oboznámte sa s týmito znakmi, aby ste čo najskôr identifikovali potrebu privolať pomoc.

Zatiaľ čo varovné signály naznačujú, že mladý človek môže mať problémy, sú možné aj iné vysvetlenia. Preto je nevyhnutné si uvedomiť, že nie všetci mladí ľudia s problémami duševného zdravia potrebujú privolať špecialistu. Niektorí môžu nájsť účinnú podporu alebo riešenia bez nej.

Zatiaľ čo varovné signály naznačujú, že mladý človek môže mať problémy, sú možné aj iné vysvetlenia. Preto je nevyhnutné si uvedomiť, že **nie všetci mladí ľudia s problémami duševného zdravia potrebujú privolať špecialistu**. Niektorí môžu nájsť účinnú podporu alebo riešenia bez nej.

Príklad scenára, kde je potrebná odborná pomoc:

Zoberme si Emmu, 16-ročnú študentku strednej školy. V poslednom čase si jej priatelia a učitelia všimli výrazné zmeny v jej správaní. Kedysi bola veľmi spoločenská a zapájala sa, ale stala sa uzavretou a nekomunikatívnou. Jej známky drasticky klesli a ona sa izolovala od svojich priateľov. Spomenula, že sa cíti beznádejne a že sa zapája do sebapoškodzovania. Napriek úsiliu jej priateľov a učiteľov, aby ju podporili, tieto príznaky pretrvávajú. V tomto prípade je dôležité prizvať špecialistu na duševné zdravie. Emmine symptómy sú závažné, pretrvávajúce a postihujú viaceré oblasti jej palca na nohe, čo naznačuje, že je potrebná odborná pomoc.

Príklad scenára, keď pomoc špecialistu nemusí byť okamžite potrebná:

Na druhej strane si predstavte Alexa, 15-ročného mladíka, ktorý sa kvôli nadchádzajúcim skúškam cíti v strese. Bol trochu podráždenejší ako zvyčajne a má problémy so spánkom. Alex sa však stále zúčastňuje svojich obľúbených aktivít, udržiava dobré vzťahy so svojou rodinou a priateľmi a neprejavil žiadne drastické zmeny v správaní či študijných výsledkoch. V tomto scenári, zatiaľ čo Alex zažíva určité problémy v oblasti duševného zdravia, nemajú závažný vplyv na jeho každodenné fungovanie ani nepredstavujú žiadne bezprostredné nebezpečenstvo. Namiesto okamžitého prizvania špecialistu môžu postačovať podporné opatrenia, ako je rozhovor s dôveryhodným dospelým, zapojenie sa do aktivít na zmiernenie stresu alebo vyhľadanie poradenstva od poradcu. Ak tieto opatrenia nepomôžu a Alexove symptómy sa zhoršia, ďalším vhodným krokom by bolo zváženie odbornej pomoci. Ak tieto opatrenia nepomôžu a Alexove symptómy sa zhoršia, ďalším vhodným krokom by bolo zváženie odbornej pomoci.

Zhromažďovanie relevantných informácií

Keď uvažujete o privedení pomoci, zozbierajte relevantné **informácie o znakoch, výzvach, kontexte a špecifických potrebách podpory mladého človeka**. Pochopíte, ako ich problémy duševného zdravia ovplyvňujú rôzne aspekty ich života a každodenného fungovania. Tieto informácie sú dôležité pre informované rozhodnutia o privolaní odbornej pomoci.

Ak **symptómy mladého človeka zasahujú do viacerých oblastí ich života a každodenného fungovania**, uvidíte treba priviesť pomoc. Úzka spolupráca so službou s vedomosťami, prostriedkami a skúsenosťami v danej problematike alebo poskytovanie špecializovanej liečby je nevyhnutné na urýchlenie zotavenia mladého človeka.

Keď sa objavia príznaky bezprostredného nebezpečenstva, pretrvávajúce a závažné symptómy, významný vplyv na každodenné fungovanie, zmeny správania, spätná väzba od ostatných alebo otvorene vyjadrená potreba pomoci, mali by ste prizvať odborníkov a služby v oblasti duševného zdravia. Tým sa zabezpečí, že mladý človek dostane primeranú a včasnú podporu prispôbenú jeho potrebám.

Príklad scenára, v ktorom sa zhromažďujú kľúčové informácie:

Ali je 15-ročný študent známy svojou aktívnou účasťou na škole a vášňou pre hru na klavíri. Za posledných pár mesiacov však bolo pozorovaných niekoľko alarmujúcich zmien:

Jeho výkony v škole výrazne klesli. Kedysi bol študentom prvého ročníka, ale jeho známky klesli na Cs a Ds. Prestal navštevovať aj hodiny klavíra, ktoré predtým pilne navštevoval. Často vynecháva školu. Keď sa zúčastní, zdá sa, že je strapatý a nepripravený, čo je neprirodzené. Tiež sa vyhyba jedlu a nepravidelne spí. Kedysi veľmi spoločenský, teraz trávi väčšinu času sám vo svojej izbe. Prestal komunikovať so svojimi priateľmi a stratil záujem o činnosti, ktoré mal kedysi rád. Jeho učitelia a priatelia vyjadrili obavy jeho rodičom. Všimli si jeho uzavreté správanie, nedostatok triednej angažovanosti a náhly nezáujem o spoločenské aktivity. Hoci Ali výslovne nepožiadala o pomoc, urobil svojim rodičom niekoľko vážnych poznámok o tom, že sa cíti ohrozený a beznádejný.

Aj keď Ali nepreukázal bezprostredné nebezpečné správanie, ako je sebaopoškodzovanie, pretrvávajúca povaha jeho symptómov, ich vplyv na jeho každodenné fungovanie a

významné zmeny v jeho správaní a akademických výsledkoch naznačujú, že by mohol zápasiť so základnými problémami duševného zdravia. V tomto prípade by bolo vhodné, aby sa Aliho rodičia poradili s odborníkmi na duševné zdravie, aby posúdili jeho stav a určili najlepší postup. Táto odborná pomoc by mohla Alimu poskytnúť podporu, ktorú potrebuje na riešenie problémov v oblasti duševného zdravia, a pomôcť pri jeho uzdravení.

Vyhňte sa pokusom o akúkoľvek diagnózu!

Pri identifikácii potreby priviesť špecializovanú pomoc je dôležitá, nezabudnite, že by ste sa nemali pokúšať o stanovenie diagnózy. Kvalifikovaný odborník na duševné zdravie je jedinou osobou, ktorá môže poskytnúť správnu diagnózu.

Posúdenie potreby priviesť pomoc

Ako mládežnícky (informačný) pracovník budete **pravdepodobne potrebovať viac odborných znalostí, zdrojov alebo kvalifikácie na hĺbkové hodnotenie**, vďaka čomu je privedenie pomoci nevyhnutnou možnosťou. Môžete napríklad pozorovať príznaky úzkosti. Mladý človek sa môže potýkať s neustálymi negatívnymi myšlienkami, môže sa zdať neprirodzený alebo mať problémy s rovesníkmi alebo každodenným životom. V takýchto prípadoch sa hľadanie vonkajšej pomoci stáva kľúčovým.

Prípadoch môžete prediskutovať so svojimi kolegami, pracovníkmi s mládežou, pedagógmi alebo odborníkmi. Keď zhromaždíte relevantné informácie a pochopíte, akú podporu môže mladý človek potrebovať, je čas privolať odbornú pomoc.

Zistíte, či mladý človek potrebuje preventívnu a podpornú službu, program včasnej intervencie alebo intenzívnejšiu a individualizovanú intervenciu poskytovanú komunitným personálom. V prípade krízy, emočného vypätia alebo evidentných ťažkých porúch je nevyhnutné ich okamžite spojiť so špecializovanými službami.

Je dôležité si uvedomiť, že neexistuje **univerzálny návod na privedenie pomoci**. Základná rozhodnutie zapojiť ďalších odborníkov do špecifických okolností a potrieb jednotlivca.

Privedenie pomoci od špecializovanej služby duševného zdravia

Procesy **poskytovania pomoci od služieb duševného zdravia sa líšia v závislosti od krajiny a regiónu**, ale vo všeobecnosti môžu spoluprácu a odporúčania verejných služieb duševného zdravia iniciovať rôzni odborníci, organizácie a zainteresované strany. Môžu to byť všeobecní lekári alebo lekári primárnej starostlivosti, poradcovia v školách alebo centrách pre mládež, učitelia, pracovníci s mládežou, psychológovia, psychiatri, komunitné centrá duševného zdravia, klinickí sociálni pracovníci a dokonca aj rodina alebo priatelia. Toto zoskupenie je známe ako „komunita starostlivosti“.

Ako je podrobne uvedené v kapitole 1, (informačné) služby pre mládež sú kľúčové pri poskytovaní poradenstva a zdrojov v oblasti duševnej pohody. Je však dôležité pochopiť hranicu medzi týmito službami a profesionálnou liečbou duševného zdravia.

Príklad scenára, keď sa dosiahnu hranice:

Vezmime si napríklad tínedžera Jabariho, ktorý sa obráti na mládežnícke (informačné) centrum a hľadá pomoc pri úzkosti. Centrum spočiatku poskytuje Jabarimu podporu a zdroje na pochopenie a zvládnutie jeho úzkosti. Keďže sa však potreby Jabari stávajú zložitejšími a vyžadujú si klinickú intervenciu, centrum prináša pomoc od profesionálneho psychológa. Jabari začína terapiu, no naďalej sa zúčastňuje na aktivitách centra, nachádza pohodlie a podporu komunity. V tejto fáze sa rola mládežníckej (informačnej) služby a mládežníckeho centra posúva. Aj keď naďalej ponúkajú podporné prostredie a prepojenie s aktivitami mládeže, odkladajú liečbu Jabarimu odborníkovi na duševné zdravie. Toto vymedzenie zaisťuje, že každý odborník prispieva svojimi odbornými znalosťami tam, kde je to najefektívnejšie, a zároveň udržiava blaho mladého človeka v popredí.

Prekážky pri privolaní pomoci

Niektoré centrá pre mládež a (informačné) služby pre mládež majú kvalifikovaných zamestnancov, ktorí môžu poskytnúť psychologickú podporu z prvej ruky, ako napríklad profesionálny poradca alebo psychológ. To však platí len na niektorých miestach. Napríklad mládežnícke centrum v malej obci alebo informačné služby pre mládež na vidieku budú mať určite inú kapacitu a zdroje ako vo väčšom meste alebo hlavnom meste.

V určitých oblastiach alebo krajinách má niekto prístup k službám duševného zdravia len prostredníctvom odporúčaní od konkrétnych odborníkov, ako sú všeobecní lekári alebo iní zdravotnícki pracovníci. Cieľom týchto obmedzení je zabezpečiť efektívnosť a zároveň zabezpečiť, aby ľudia dostávali hodnotenia a starostlivosť od kvalifikovaných poskytovateľov zdravotnej starostlivosti s odbornými znalosťami potrebnými na diagnostiku a uľahčenie liečby. Cieľom je zachovať kvalitu a primeranosť starostlivosti a zároveň zefektívniť proces odporúčaní. Hoci tieto prístupy môžu zabezpečiť efektívnosť a vyhnúť sa narušeniu, ovplyvňujú vašu úlohu a môžu vytvárať prekážky pri poskytovaní pomoci v počiatočnom štádiu.

Ak je to vaša situácia, váš manévrovací priestor ako strážcu bude štandardne obmedzený. Aj keď možno nemáte kvalifikáciu na formálne profesionálne odporúčania, stále môžete **preskúmať alternatívne metódy na vyhľadanie pomoci**. Konceptia poskytnutia pomoci je všestrannejšia ako formálne postupy a mala by sa prispôbiť rôznym okolnostiam.

Aj v tomto scenári môžete stále sledovať svoje ihrisko a pôsobiť ako strážca **aktiváciou svojej rozsiahlej siete multidisciplinárnych partnerov**. To zdôrazňuje dôležitosť vytvorenia komunity starostlivosti, ktorá sa opiera o silné partnerstvá a spoluprácu so zainteresovanými stranami. Budovanie vzťahov s odborníkmi na duševné zdravie, poskytovateľmi služieb, organizáciami občianskej spoločnosti a verejnými službami zabezpečuje, že mladí ľudia v núdzi budú mať čo najskôr prístup k správnej starostlivosti a liečbe.



4.2 Kroky na úspešné uviedenie pomoci

Priviesť špecializovanú odbornú pomoc je životne dôležité pre podporu duševnej pohody mladých ľudí a vyžaduje si citlivý prístup. Tu je niekoľko všeobecných krokov, ktoré môžete vykonať v procese spolupráce so špecializovanými službami

1. Zmapujte svoje zdroje

Na to odkazujeme v kapitole 1, keď diskutujeme o potrebe poznať (lokálnu) sociálnu mapu a kontext. To zahŕňa identifikáciu dostupných služieb a vytvorenie komplexného adresára. Vaším cieľom je skúmať a zhromažďovať informácie o špecializovaných službách a odborných kontaktoch na miestnej, regionálnej a národnej úrovni, čo vám umožní poskytnúť potrebnú podporu na uspokojenie potrieb dotknutých mladých ľudí. Poznanie **sociálnej mapy susedstva a kontextu**, v ktorom mladý človek žije, vám môže pomôcť pochopiť určité problémy.

Zamerajte sa na **identifikáciu interných, miestnych a komunitných zdrojov** vrátane interných profesionálov a podporných skupín, služieb a sietí. Posúďte, aké sú príjemné, dostupné a cenovo dostupné služby a zaistíte dôvernosť a súkromie mladých ľudí, ktorí hľadajú pomoc. Pamätajte, že mladí ľudia sa často vyhýbajú vyhľadaniu ďalšej pomoci, ak majú negatívnu počiatočnú skúsenosť.

Príklad:

systém starostlivosti o duševné zdravie a poskytovatelia zdravotnej starostlivosti, služby duševného zdravia, zdravotnícke zariadenia, miestni odborníci na duševné zdravie, vládni programy, komunitné centrá starostlivosti, občianske spoločenské organizácie špecializujúce sa na duševné zdravie a blahobyt.

Zvážte zahrnutie **existujúcich podporných skupín** (podporných skupín a skupín na podporu kolegov) do zoznamu zdrojov. Podporné skupiny môžu byť veľkou pomocou pre mladých ľudí, ktorí čelia špecifickým problémom, ako je zvládanie smútku, problémy LGBTQ+ alebo šikanovanie. Okrem ponúkajú praktických informácií, usmernení, povzbudzovania a stratégií zvládania môžu tieto skupiny poskytnúť pocit spolupatričnosti.

Podporné skupiny vedené rovesníkmi vytvárajú bezpečné priestory, kde sa môžu mladí ľudia spájať, zdieľať skúsenosti a dostávať podporu od svojich rovesníkov. Pamätajte, že aj keď podporné skupiny poskytujú cennú emocionálnu a praktickú podporu, nie sú náhradou zdravotnej starostlivosti.

Zvážte začlenenie širokej škály zdrojov, ktoré **riešia rôznorodé potreby mladých ľudí**. To zahŕňa programy zamestnanosti mladých ľudí, ktoré poskytujú cenné príležitosti na rozvoj zručností, budovanie sebadôvery a podporu zmyslu pre účel. Môžu byť významnou súčasťou podpory duševnej pohody pre tých, ktorí sú pripravení zapojiť sa do takýchto aktivít. Popri nich je dôležité zahrnúť zdroje, ako sú programy na prevenciu a zneužívanie návykových látok, služby prevencie samovrážd a krízovej intervencie, horúce linky pre duševné zdravie a spoľahlivé online zdroje. Každý hrá kľúčovú úlohu pri riešení rôznych aspektov duševného zdravia a pohody, čím zabezpečuje, že ponúkame komplexnú podporu prispôbenú rôznym výzvam a preferenciám.

Okrem toho nezabudnite, že **informácie pre mládež ponúkané vašou službou** alebo centrom budú užitočné v podpore blahobytu, prevencia problémov duševného zdravia a podpora mladých ľudí. Zapájanie sa do aktivít zahŕňajúcich sociálne interakcie, fyzické a duševné cvičenie, podporovanie kreativity alebo spojenie s prírodou zvyšuje pohodu a má pozitívny vplyv na duševné a fyzické zdravie. Tieto informácie však musíte prispôsobiť situácii mladého človeka.

Zostavte informácie do **komplexného zdroja adresár** alebo mapa, vrátane kontaktných údajov, prevádzkových hodín a popis ponúkaných služieb. Tento sprievodca zdrojmi bude mať veľkú hodnotu na zabezpečenie toho, aby mladí ľudia dostali primeranú starostlivosť prispôbenú ich potrebám a okolnostiam.



2. Budovanie podpornej siete (community of care)

Po identifikácii a klasifikácii dostupných zdrojov sa zameriate na **vybudovanie miestnej a komunitnej siete kontaktov** na zlepšenie prístupu k službám a zdrojom. Táto sieť zaistí, že môžete spojiť mladých ľudí s tými správnymi službami, pričom budete mať prehľad o zmenách programu alebo služieb, kritériách oprávnenosti, prevádzkových dňoch, dostupných službách a personálu.

3. Priniesť účinnú pomoc

Jasný **postup alebo protokol** vás podporí v efektívnom poskytovaní pomoci. Ak ho vaša organizácia nemá, zvážte jeho rozvoj. Zvážte aj uzatvorenie dohôd s jednou alebo viacerými miestnymi službami a odborníkmi v oblasti duševného zdravia.

Tu je niekoľko všeobecných tipov, ktoré môžete zvážiť:

Zapojte mladého človeka do rozhodovacieho procesu

Skôr ako spojíte mladého človeka s odborníkmi, mali by ste ho zapojiť do rozhovoru o jeho potrebách a obavách v súvislosti s odbornou pomocou (pozri kapitolu 3). Pomôže vám to pochopiť ich potreby a získať ich súhlas. Ak je mladý človek nepĺnoletý, možno budete potrebovať aj súhlas rodiča alebo opatrovníka. Je dôležité zapojiť mladého človeka do rozhodovania o jeho potrebe liečby a zotavenia a prediskutovať prípadné alternatívne možnosti, ak nejaké existujú. Jasne vysvetlite proces poskytovania pomoci.

Poskytnite mladému človeku dôkladné vysvetlenie procesu.

Opíšte, čo môžu očakávať, keď hľadajú pomoc od odborníka alebo služby v oblasti duševného zdravia. Jasnosť a empatia pomáhajú zmierniť akékoľvek neistoty alebo obavy, ktoré môžu mať. Mladí ľudia potrebujú mať pocit, že majú kontrolu nad procesom, ktorého sú stredobodom.

Vyberte si vhodnú pomoc

Vyberte si najvhodnejšieho odborníka na duševné zdravie, službu alebo podpornú skupinu na základe vášho hodnotenia a špecifických potrieb a preferencií mladého človeka. Pri tomto rozhodnutí zvážte povahu a závažnosť ich problémov.

Predstavte si 24-ročnú študentku Nadiu, ktorá prežíva strednú úzkosť a občasné záchvaty paniky. Tieto symptómy zasahujú do Nadiinho akademického výkonu a spoločenského života. Nadia je otvorená terapii, no váha s liekmi. Keďže Nadiina úzkosť je mierna, ale nie oslabujúca, v tejto fáze nemusí byť potrebný psychiater (ktorý môže predpisovať lieky). Ak však bola úzkosť závažná alebo sprevádzaná inými problémami duševného zdravia, hodnotenie psychiatra by mohlo byť vhodnejšie. Vhodný by bol psychológ alebo licencovaný terapeut so špecializáciou na úzkostné poruchy a kognitívno-behaviorálnu terapiu (CBT). CBT je účinná pri liečbe úzkosti a mohla by Nadii poskytnúť stratégie na zvládanie záchvatov paniky. Ak Nadia uprednostňuje expresívnejší alebo kreatívnejší prístup, môžete zvážiť arteterapeuta alebo poradcu. Uistite sa, že odborník alebo služba, ktorú odporúčate, sú prístupné pre Nadiu, berúc do úvahy faktory, ako je miesto, načasovanie sedenia a cena. Ponechať otvorenú možnosť psychiatrického vyšetrenia v prípade, že samotná terapia nestačí.

Uľahčite podporné a teplé spojenie

Snažte sa nadviazať spojenia, ktoré sú čo najsrdečnejšie a empatické. Zvýšte zapojenie a dôveru mladého človeka v podporu tým, že ho priamo spojíte s poskytovateľom služieb alebo odborníkom. Toto priame prepojenie zvyšuje pravdepodobnosť ich aktívnej účasti a pomáha im budovať dôveru. Uľahčite toto podporné spojenie tým, že ich fyzicky sprevádzate do služby alebo ich spojíte so servisným pracovníkom cez telefón alebo iným spôsobom. Čím je spojenie podpornejšie a vrúcnejšie, tým silnejšie je puto so špecializovanými odborníkmi, čím sa pre mladého človeka podporuje pozitívnejšia a efektívnejšia skúsenosť. Tento prístup tiež posilňuje myšlienku komunity starostlivosti, ktorú mladí ľudia potrebujú cítiť, že sú jej súčasťou.

Kontaktujte vybraný zdroj pomoci

Začnite proces kontaktovaním vybraného zdroja pomoci, či už ide o službu duševného zdravia, odborníka alebo podpornú skupinu. Komunikujte s odborníkom alebo pracovníkom služby a potvrdte oprávnenosť mladého človeka. Pred návštevou bude užitočné predstaviť mladého človeka niekomu, kto pozná službu alebo odborníka.

Chráňte ich súkromie a dôvernosť

Chráňte súkromie a dôvernosť mladých ľudí. Uchovávajte súbory a osobné informácie bezpečne v systémovej alebo elektronickej súbore s obmedzeným prístupom. Informujte mladých ľudí o ich práve na súkromie a dôvernosť predtým, ako získajú súhlas a podelia sa o svoje údaje s ostatnými.

Ak máte vy alebo vaša služba potrebné prostriedky, zamerajte sa na zabezpečenie hladkého procesu uľahčením kontaktu medzi mladým človekom a zdrojom pomoci alebo poskytnutím všetkých informácií potrebných na nadviazanie kontaktu.

Okrem toho, mať špecifickú formu na poskytnutie pomoci môže zlepšiť proces a stať sa nástrojom na **zaznamenávanie a monitorovanie** všetkých procesov, ktoré ste vyvolali, služieb, s ktorými ste spolupracovali, a pomoci, ktorú ste poskytli. Po pomoci pri kontaktovaní odborníkov v oblasti duševného zdravia zvážte vykonanie následných opatrení s mladým človekom, aby ste sa uistili, že sa úspešne spojil s odborníkmi a dostáva potrebnú podporu. Získanie spätnej väzby od zainteresovaných strán, s ktorými ste spolupracovali, o tom, ako proces prebiehal, vám tiež pomôže zlepšiť vaše intervencie v budúcnosti.

Je dôležité, ak je to možné, poskytovať **trvalú podporu a povzbudenie** počas celej ich cesty duševného zdravia. Ako už bolo spomenuté, aktivity práce s mládežou a informácie o vašej mládeži môžu tiež prispieť k duševnej pohode a procesu zotavenia mladého človeka.

Úspešná spolupráca s kľúčovými zainteresovanými stranami a jasné protokoly môžu výrazne ovplyvniť život mladého človeka tým, že mu zabezpečí prístup k odborným znalostiam a zdrojom potrebným na riešenie problémov v oblasti duševného zdravia.

Podľa nášho [prieskumu YIMinds](#), zatiaľ čo niektoré mládežnícke centrá a (informačné) služby pre mládež majú dobre definované protokoly, ktorými sa riadia ich činnosti, významná väčšina ich nemá, napriek tomu, že ich (informační) pracovníci považujú za kľúčové. Tieto **protokoly prispievajú k včasnej intervencii, úzkej spolupráci a konštruktívnej spätnej väzbe** od profesionálov a inštitúcií prizvaných na pomoc. Ich absencia môže medzi pracovníkmi s mládežou (informačnými) vytvárať pocit neistoty a nedostatočnej orientácie, čo môže brániť podpore mladých ľudí v núdzi.

Počas spolupráce so špecializovanými službami a odborníkmi vždy **uprednostňujte blaho, dôvernosť a pohodlie mladých ľudí**. Vaša úloha ako mládežníckeho (informačného) pracovníka nespočíva len v rozpoznaní toho, kedy je potrebné poskytnúť pomoc, ale aj v tom, aby ste ich viedli a podporovali v procese, ktorý riadia.



4.3 Spolupráca s odborníkmi v oblasti duševného zdravia

Spolupráca je viac ako spoločná práca. Je to potreba a vôľa robiť niečo spoločne, čo by sme inak sami nedokázali. Je to aj túžba dosiahnuť spoločné ciele a využívať vedomosti a zručnosti cieľavedome a v súlade s odbornými zásadami a štandardmi kvality. Je to tiež nákladovo efektívne a pomáha zvyšovať úroveň dosahu.

Ako bolo spomenuté v predchádzajúcich kapitolách, úlohou pracovníka s mládežou alebo (informačného) pracovníka s mládežou nie je diagnostikovať, liečiť alebo poskytovať odborné poradenstvo v oblasti zdravia. Samozrejme, ako vrátnici môžu mladí (informační) pracovníci pomôcť s počiatočným riešením problémov, poskytnúť rady z prvej ruky (pozri kapitolu 3) a priniesť pomoc od špecializovaných služieb. Ale aj v tomto kontexte musíte poznať rôzne možnosti spolupráce a existujúce partnerstvá s inými službami predtým, ako budete zdieľať informácie s mladým človekom a poskytnúť poradenstvo prvej úrovne.

Pri komplexnej podpore mladých ľudí je nevyhnutná spolupráca so špecialistami na duševné zdravie pri práci s mládežou alebo pri (informačnej) práci s mládežou. Je to spoločná povinnosť a zodpovednosť.

Zdieľajte spoľahlivé, aktualizované a kvalitné informácie. Autor: v spolupráci s odborníkmi na duševné zdravie si môžete byť istí, že informácie, ktoré zdieľate s mladými ľuďmi, podporujú ich nezávislosť a sú kvalifikované, spoľahlivé, podložené dôkazmi a vedecky podložené.

Pri vytváraní informácií pre mladých vždy používajte informácie uznávané kvalifikovanými autoritami. Môžete tiež zdieľať ponuky workshopov alebo školení, poradenské služby, videá, fóra, návody alebo iné zdroje schválené alebo uznané kompetentnými organizáciami alebo inštitúciami pre duševné zdravie. Pamätajte, že informácie, ktoré zhromažďujete a zdieľate v spolupráci s ktorýmkoľvek partnerom, by mali rešpektovať zásady [Európskej charty informácií pre mládež](#).

Posilniť partnerstvá a spoluprácu s duševnou zdravotnou starostlivosťou a službami. Silné partnerstvá zvyšujú uvedomenie si rôznych možností a možností ponúkaných mladým ľuďom. Podľa toho by mladí ľudia mohli získať rýchly prístup k pomoci a efektívnejšie a komplexnejšie sprevádzať bez toho, aby vyžadovali formálny systém odporúčaní.

Prispieť k stratégiám. Zistite ako a či duševná pohoda a zdravie sú súčasťou miestnych, regionálnych, národných a medzinárodných strategických rámcov a cieľov. Môžete mapovať a premýšľať o tom, ako môžete

pomôcť týmto cieľom spoluprácou s odborníkmi v oblasti duševného zdravia a inými zainteresovanými stranami.

Podporovať efektívnosť a efektívnosť. Spoločnou prácou využijete duševné, fyzické a finančné možnosti, čím výrazne zvýšite efektívnosť a efektívnosť. Zdieľanie pracovného zaťaženia, časových investícií, výdavkov a povinností umožňuje efektívnejší a efektívnejší prístup k duševnej pohode mládeže.

Profesionálne silné stránky a úlohy. Ako už bolo spomenuté v predchádzajúcich kapitolách, informačné služby a pracovníci pre mládež pôsobia najmä ako zberači informácií a strážcovia. Predstavujú komunitu starostlivosti, do ktorej odborníci v oblasti duševného zdravia prinášajú odborné znalosti, vedomosti a zručnosti. Vždy sa držte svojej úlohy a hracieho poľa – propagujte pohodu, uľahčujte prístup k spoľahlivým informáciám, ktoré sú vhodné pre mládež, vyberajte si vhodné a atraktívne kanály a jazyk a poskytujte podporu z prvej ruky. Zamerajte sa na spoločné aktivity so špecializovanými partnermi a odborníkmi, ako sú spoločné workshopy a semináre o zvládaní stresu, stratégiách zvládania a budovaní odolnosti. Mládežnícke centrá a služby v niektorých krajinách majú internú podporu v oblasti duševného zdravia, hoci veľká väčšina sa spolieha na solídne partnerstvá, ktoré prinesú špecializovanú pomoc.

Nikdy sa neprestávajú učiť. Neustále sa rozvíjať a zlepšovať vašu gramotnosť v oblasti duševného zdravia. Na európskej a miestnej úrovni je už k dispozícii množstvo zdrojov a príležitostí na školenia, či už online alebo osobne. Môžete byť tiež proaktívni a podporovať možnosti vzdelávania pre vás a vašich kolegov, napr. otvorené výzvy na granty alebo financovanie Erasmus+. Budte si vedomí trendov, ktoré sa šíria medzi mladými ľuďmi a ktoré môžu ovplyvniť ich duševnú pohodu, ako je kyberšikana, grooming, izolácia atď.

Obhajovať a propagovať. Spolupracujte s kolegami a sieťami na podporu duševného zdravia pri práci s mládežou, zvrátenie stigmy duševného zdravia a podporu mladých ľudí v núdzi v rámci vašich hraníc. Podporte obhajovacie iniciatívy na zvýšenie povedomia o problémoch duševného zdravia, zlepšenie politík a činností v rámci vašej služby, ktoré uľahčujú prístup mladých ľudí k podpore duševného zdravia, a získavajte finančné prostriedky.

4.3.1. Ako podporiť spoluprácu

Nadviazanie spolupráce s odborníkmi a službami v oblasti duševného zdravia je dôležitým krokom pre vašu organizáciu a mládežnícku (informačnú) službu. Tu nájdete niekoľko krokov na nadviazanie pevných partnerstiev a zabezpečenie produktívnej spolupráce:

Definícia cieľa a hodnotenie potrieb: Začnite stanovením jasných cieľov partnerstva, ako je poskytovanie informácií o duševnom zdraví mladým ľuďom alebo organizovanie vzdelávacích podujatí. Pochopte všetky regionálne alebo národné plány duševného zdravia a podľa toho prispôbte svoju stratégiu. Posúďte potreby duševného zdravia svojho publika, berúc do úvahy rôzne perspektívy z rôznych vekových skupín, záujmov a výziev. To zaisťuje komplexný a efektívny prístup.

Identifikácia zdrojov: Zhromaždite informácie o potenciálnych partneroch v oblasti duševného zdravia, vrátane miestnych organizácií a národných orgánov. Posúďte finančné zdroje dostupné pre túto spoluprácu a preskúmajte možnosti financovania, či už na miestnej alebo celoeurópskej úrovni. Zvážte iné zdroje, ako sú priestory na stretnutia a digitálne nástroje pre väčšie aktivity.

Budovanie prepojení: Oslovte profesionálov a organizácie, aby ste prediskutovali vzájomné výhody a nadviazali spoluprácu. Usporiadajte stretnutia na dokončenie cieľov, rolí a úloh. Zdieľajte svoje plány partnerstva so svojou sieťou vrátane škôl a mládežníckych klubov, aby ste podporili jednotnú informačnú platformu.

Akčné plánovanie: Vypracujte podrobný plán spolupráce, ktorý načrtne činnosti, úlohy, zodpovednosti a časové harmonogramy. Efektívne prideliť zdroje a otvorene komunikujte so svojimi partnermi, aby ste prediskutovali pokrok a vyhodnotili výsledky.

Komunikačná stratégia: Vytvorte spoločný komunikačný plán pomocou rôznych kanálov, ako sú sociálne médiá, fóra a miestne médiá. Zahrňte svoju sieť do týchto aktivít, aby ste zabezpečili široké povedomie. Ak je to potrebné, vytvorte spoločnú vizuálnu identitu pre partnerstvo.

Etické hľadiská: Dodržiavajte etické normy, najmä pokiaľ ide o dôvernosť a práva pri digitálnych a osobných interakciách.

Spätná väzba a hodnotenie: Pravidelne zbierajte anonymnú spätnú väzbu od účastníkov, aby ste vylepšili svoje aktivity. S citlivou spätnou väzbou zaobchádzajte diskretné a v naliehavých situáciách podniknite potrebné kroky. Nakoniec zhodnoťte výsledky vašej spolupráce, aby ste sa uistili, že spĺňa vaše ciele a efektívne podporuje mladých ľudí.

Spolupráca s odborníkmi v oblasti duševného zdravia môže byť úspešná, ak starostlivo plánujete, diskutujete o očakávaniach a cieľoch, stanovujete hranice a udržiavate otvorenú a efektívnu komunikáciu so svojimi partnermi.



Ďalšie čítanie



- [Príručka pre samoštúdium](#)
- [Podporné skupiny - HelpGuide.org](#)
- [Pochopenie odporúčaní - Centrum Anny Freudovej](#)
- [Podpora zdravia a pohody dospievajúcich: aktuálny prehľad, zdroje a návrhy – WHO](#)

Chapter 5:

Pohl'ady mládeže

Gramotnosť v oblasti duševného zdravia v práci s informáciami pre mládež

Kľúčovou úlohou (informačných) pracovníkov s mládežou je prispôbiť poradenské stretnutia a služby duševného zdravia jedinečným potrebám mladých ľudí. To zahŕňa posúdenie individuálnych potrieb, použitie adaptabilných metód a zabezpečenie vekovej a kultúrnej citlivosti.

Aby ste čo najlepšie zaručili, že niečo vyhovuje potrebám vašej cieľovej skupiny, je nevyhnutné začleniť ich hlasy a spätnú väzbu do vašich produktov a služieb. Môžete to dosiahnuť **prostredníctvom poradenských skupín pre mládež, spätnej väzby alebo prieskumov**. Tieto prístupy zabezpečujú, že služby budú aj naďalej reagovať na meniace sa potreby mladých ľudí, čo je obzvlášť dôležité pri tak citlivej téme, akou je duševné zdravie. Viac o týchto metódach sa môžete dozvedieť v časti 5.1 a priamo od mladých ľudí si vypočuť, čo je pre nich dôležité pri vedení alebo poradenstve v otázkach duševného zdravia.

Okrem prispôsobenia služieb potrebám mladých ľudí je dôležité posilniť ich postavenie. To zaisťuje, že sa cítia dostatočne sebavedomí na to, aby vyhľadali odbornú pomoc a zvládli problémy s duševnou pohodou.

Posilnením postavenia mladých ľudí môžete podporiť včasnú intervenciu, znížiť stigma, posilniť osobný rast, predchádzať izolácii a podporovať rovesnícku podporu. 5.2 sa zaoberá významom posilnenia postavenia mladých ľudí a návodom, ako to dosiahnuť.

Napokon, 5.3 hovorí o advokácii, procese, ktorého cieľom je ovplyvňovať verejnú politiku a tvorcov rozhodnutí, čo je kľúčové pri podpore duševného zdravia. Premosťuje priepasť medzi výskumom a praktickou aplikáciou a zabezpečuje, že budeme počuť hlasy mladých ľudí. Mládežníci (informační) pracovníci môžu podporovať advokačné úsilie poskytovaním školení, rozvíjaním advokačných zručností, ponúkaním mentorstva, uľahčovaním spolupráce, asistovaním pri advokačných kampaniach, zapájaním sa do politík a hodnotením advokačného úsilia. **Správna obhajoba môže viesť k informovanejšej a empatickejšej spoločnosti**, ktorá podporuje mladých ľudí na ich cestách za duševným zdravím.

Umiestňovanie mladých ľudí do centra služieb, osvojenie si prístupov typu peer-to-peer a podpora obhajoby pomáha zabezpečiť, aby sa cítili pohodlne otvárať svoje problémy a cítili sa oprávnení riešiť svoje problémy. V tejto kapitole získate niekoľko postrehov na podporu a podporu duševnej pohody, pričom stredobodom vašej práce sú mladí ľudia.

5.1 Začlenenie hlasov

Ústredným bodom vášho poslania je [Európska charta informácií pre mládež](#) a zásada, že mladí ľudia by mali byť stredobodom vašich služieb. Pri [navrhovaní a ponuke služieb](#) šitých na mieru pre mladých ľudí je nevyhnutné začleniť ich potreby, hlasy a názory. Mladí ľudia by nemali byť len príjemcami, ale aj aktívnymi prispievateľmi do navrhovania, poskytovania a hodnotenia služieb. [Účasť mladých ľudí](#) je nevyhnutná na zabezpečenie kvality vašich informačných služieb pre mládež. Toto posilnenie im umožňuje formovať služby a činnosti, ktoré zlepšujú ich duševnú pohodu.

Prispôsobenie informácií a poradenstva potrebám mladých ľudí

Základným aspektom vašej úlohy informačných pracovníkov pre mládež je prispôsobenie individuálnych informačných a poradenských stretnutí pre mládež tak, aby boli v súlade so špecifickými potrebami jednotlivých mladých ľudí. Toto prispôsobenie zaisťuje, že vaša podpora nie je univerzálna, ale relevantná, zmysluplná a efektívna pre každého mladého človeka. **Pozorne počúvajte výzvy a jedinečné potreby mladého človeka** a potom prispôbte svoje rady a jazyk tomu, čo podľa vás najlepšie vyhovuje jeho potrebám. Niektorí ľudia môžu uprednostňovať, aby ste sa o sebe otvorili, aby ste boli viac príbuzní, zatiaľ čo iní môžu radšej získať rozsiahle informácie o otvorených otázkach, ktoré kladú. Váš počiatočný prístup nemusí okamžite viesť k úspechu a môže byť potrebné prispôbiť ho počas rozhovoru. Buďte otvorení a snažte sa pochopiť pocity mladého človeka a nakoniec si vybudujete dôveru mladého človeka.

Kultúrna a veková citlivosť a príbuznosť

Na otázku, mladí ľudia uprednostňovali [poradcov s podobným kultúrnym a náboženským zázemím](#). Tento sklon pramení z presvedčenia, že takíto poradcovia pravdepodobne zvládli porovnateľné výzvy a problémy vo svojom vlastnom živote. V dôsledku toho vnímate, že títo profesionáli majú hlbšie pochopenie a empatiu voči ich špecifickým problémom. Možno to nie je vždy možné, ale kultúrne a vekové povedomie sú pre mladých ľudí dôležité.

Spôsoby, ako môžu mladí ľudia zdieľať svoje hlasy:

ERYICA a Eurodesk vždy podporovali integráciu hlasov mladých ľudí do mládežníckych (informačných) služieb a v predchádzajúcich publikáciách sa už o týchto aspektoch veľa zamysleli. V Sprievodcovi na [Účasť mládeže v informačných službách pre mládež](#) (s. 20), sú uvedené tieto štyri spôsoby:

Vytváranie informácií pre mládež s mladými ľuďmi:

Táto skupina metód sa zameriava na to, ako môžu mladí ľudia ovplyvňovať rozhodnutia o type vytvorených informácií pre mládež.

Zapojenie mladých ľudí ako peer-to-peer pedagógov:

Toto umožňuje mladým ľuďom aktívne poskytovať informácie pre mládež. Mladí ľudia praktizujú svoje aktívne občianstvo a zážitkové učenie tým, že preberajú úlohy pri šírení informácií o mládeži iným mladým ľuďom.

Mladí ľudia spoločne riadia informačné služby pre mládež:

Táto skupina metód sa zameriava na to, ako môžu mladí ľudia ovplyvňovať rozhodnutia o prevádzkovaní (informačných) služieb pre mládež a ich projektoch.

Hodnotenie, hodnotenie a spätná väzba: To zahŕňa zavádzanie jednoduchých, systematických prístupov, ktoré umožňujú mladým ľuďom vyjadriť svoj názor na kvalitu informácií, ktoré dostávajú. Sedia nižšie na rebríčku participácie, ale sú dôležitou súčasťou toho, aby umožnili mládežníckej (informačnej) službe počúvať názory mladých ľudí a podľa toho službu prispôbiť.

Odporúčame preštudovať si [Sprievodcu participáciou mládeže v \(informačné\) služby pre mládež](#), kde sa o nich dozviete viac metódy. Mladí ľudia sa môžu napríklad pýtať na ich potreby duševného zdravia a na to, ako ich (informačné) služby pre mládež môžu najlepšie podporiť. Mladí ľudia môžu pôsobiť aj ako strážcovia. Môžu byť spolupracovníkami kampaní zameraných na uspokojenie potrieb mladých ľudí a zvyšovanie povedomia, alebo môžu byť vyškolení na to, aby sa stali [rovesníckymi pedagógmi](#) a propagátormi duševnej pohody. Ďalším krokom môže byť poskytovanie rád z prvej ruky iným mladým ľuďom v núdzi alebo v ohrození. Možnosti začlenenia hlasov mladých ľudí do služieb sú početné a vy môžete prísť s vlastnými nápadmi, ako zapojiť mladých ľudí do vytvárania a poskytovania vašich služieb!

Peer-to-Peer prístup: Odomknutie výhod

Implementácia peer-to-peer prístupu je neoceniteľnou stratégiou pri riešení problémov duševného zdravia u mladých ľudí a poskytovaní včasnej podpory. Táto metóda

umožňuje mladým ľuďom stať sa strážcami v komunite starostlivosti. Zahŕňa mladých ľudí, ktorí hľadajú poradenstvo a podporu od rovesníkov, ktorí čelili podobným výzvam. Výhody tohto prístupu sú podľa [Timelycare](#) mnohoraké:

Súvislosť: Vrstovníci sa môžu hlboko stotožniť so svojimi skúsenosťami, čím vytvárajú prostredie bez odsudzovania a empatie, ktoré podporuje dôveru a porozumenie.

Zníženie stigmy: Podpora rovesníkov môže prispieť výrazne znížiť stigmú spojenú s problémami duševného zdravia. Vysiela silný odkaz, že hľadanie pomoci je znakom sily, nie slabosti.

Zvýšený komfort: Mnoho mladých ľudí sa môže cítiť pohodlnejšie, ak sa otvoria niekomu v ich veku alebo niekomu, kto čelil podobným výzvam.

Budovanie odolnosti: Podpora rovesníkov posilňuje mladých ľudí rozvíjať odolnosť a stratégie zvládania, keď sa učia z úspechov a neúspechov svojich rovesníkov.

Plne využiť výhody partnerského vzťahu rovesnícky prístup, je nevyhnutné vytvoriť štruktúrované programy, ktoré uľahčia zmysluplné spojenia medzi mladými ľuďmi. Zvážte vytvorenie skupín na podporu rovesníkov, online fór alebo mentorských programov, kde sa mladí ľudia môžu podeliť o svoje skúsenosti, ponúknuť poradenstvo a nájsť solidaritu na svojich cestách k lepšiemu duševnému zdraviu.

Nakoniec by sme chceli ísť dobrým príkladom začlenením hlasov mladých ľudí, ktorí sa s nami podelili o to, čo považujú za dôležité pri poskytovaní poradenstva v oblasti duševného zdravia.

"Pre mňa je dôležité, aby mi poradca skutočne chcel pomôcť a nerobil to len preto, že je to ich práca."

Lisi (19 rokov)

"Pre mňa je dôležité, aby som sa po otvorení niekomu nezaobchádzal inak ako predtým."

Martha (14 rokov)

Uprednostňovaním mladých ľudí vo svojich službách, prispôbením informácií a poradenstva ich špecifickým potrebám a osvojením si prístupu peer-to-peer spolu s jeho pridruženými výhodami môžete posilniť generáciu mentálne odolnej mládeže. Neustále vyhľadávanie ich spätnej väzby ešte viac zvýši ich pripravenosť čeliť životným výzvam.

5.2 Posilnenie postavenia mladých ľudí

Posilnenie postavenia mladých ľudí, aby si vážili svoje duševné zdravie, je kľúčové pre ich celkovú pohodu a odolnosť, ako aj pre blaho spoločnosti. Posilnenie postavenia mladých ľudí na zlepšenie ich duševného zdravia si však vyžaduje mnohostranný prístup. To zahŕňa rôznych aktérov, ako sú rodičia, pedagógovia, zdravotnícki pracovníci, pracovníci s mládežou (informační pracovníci) a širšia komunita – komunita starostlivosti.

Posilniť a vybaviť ich potrebnými znalosťami a zručnosťami, aby rozpoznali a zvládli svoju úroveň duševnej pohody a emócií, je kľúčové. Toto posilnenie zahŕňa aj nácvik starostlivosti o seba, podporu svojich rovesníkov a rozprávanie o duševnej pohode s cieľom rozvíjať odolnosť a sebadôveru pri zvládaní životných výziev a udržiavaní dobrého duševného zdravia. Ako sa uvádza v kapitole 1, ako profesionáli v prvej línii zohrávajú (informační) pracovníci s mládežou dôležitú úlohu v komunite starostlivosti tým, že podporujú blaho mladých ľudí, predchádzajú problémom duševného zdravia a podporujú tých, ktorí potrebujú špecializovanú podporu.

Posilňovaním postavenia mladých ľudí, pokiaľ ide o ich duševnú pohodu a zdravie, môžete:

1. Podporujte včasný zásah a znížte stigma:

Dospievanie a ranná dospelosť sú obdobiami, keď mladí ľudia častejšie pociťujú mentálne ťažkosti v dôsledku fyzických, emocionálnych a sociálnych zmien a ťažkostí pri zvládaní životných zmien. Vybaviť mladých ľudí schopnosťami rozpoznať svoj duševný stav a emócie a podporovať otvorené rozhovory o duševnom zdraví im pomáha byť otvorenejšími pri identifikácii potenciálnych problémov. Práca s mládežou a mládežnícke (informačné) aktivity o duševnej pohode prispievajú k zníženiu stigmaty, zvyšovaniu gramotnosti v oblasti duševného zdravia a povzbudzovaniu hľadania pomoci

2. Zvýšte osobný rast:

Naučiť sa chápať a podporovať ich blaho nie je len o riešení problémov duševného zdravia, ale aj o osobnom raste a sebazdokonaľovaní. Tým, že sa mladí ľudia naučia identifikovať a ovládať svoje emócie, praktizujú starostlivosť o seba a efektívnu komunikáciu, rozvíjajú základné životné zručnosti. Napríklad sa stanú odolnejšími a dokážu sa lepšie vyrovnávať so životnými vzostupmi a pádmi. Prevzatie kontroly nad ich duševným zdravím podporuje posilnenie postavenia mladých ľudí a zvyšuje ich sebadôveru a pocit kontroly nad ich budúcnosťou. Získanie týchto zručností, keď sme mladí, môže mať trvalý vplyv na duševné zdravie počas celého nášho života.

3. Zabráňte izolácii a podporte rovesnícku podporu:

Boj s problémami duševného zdravia môže byť izolujúci. Posilnenie mladých ľudí, aby hovorili, podnecovanie otvorenej konverzácie o emóciách a duševnom zdraví, najmä so svojimi rovesníkmi a blízkymi kruhmi, a hľadanie podpory v prípade potreby im môže zabrániť, aby sa vo svojich zápasoch cítili sami. Navyše, keď mladí ľudia majú schopnosti poskytnúť priamu podporu svojim priateľom alebo rovesníkom v núdzi, vytvára to starostlivejšiu, empatickejšiu a celkovo zdravšiu komunitu.

4. Sila práce mládeže (informácie), pozri kapitolu 1

Posilnenie postavenia mladých ľudí so základnými zručnosťami a schopnosťami realizovať svoj talent a maximalizovať svoj potenciál prospieva ich duševnému zdraviu a má širšie spoločenské a celospoločenské výhody. Vytvára informovanejších, empatických a odolnejších mladých ľudí, ktorí môžu pozitívne prispieť k ich blahu a blahu ľudí okolo nich.

Ako mládežnícky (informačný) pracovník môžete zohrávať dôležitú úlohu pri podpore mladých ľudí pri rozvíjaní vyššie uvedených základných zručností súvisiacich s povedomím o duševnom zdraví, emocionálnym manažmentom, starostlivosťou o seba, podporou rovesníkov a rozprávaním. Kapitola 3 tiež poskytuje niekoľko tipov a postrehov, ktoré môžete sprostredkovať aj mladým ľuďom, pokiaľ ide o rovesnícku podporu.

Môžete použiť nástroje, techniky a metódy na vytvorenie vhodného prostredia na prevenciu a zvýšiť dôveru mladých ľudí, aby prelomili stigma a v prípade potreby vyhľadali pomoc. Napríklad niektoré stratégie a metódy sú:

1. Vzdelávať a zvyšovať povedomie:

a. Komplexné vzdelávanie v oblasti duševného zdravia je nevyhnutné, ale neštruktúrované stretnutia alebo aktivity s jednou udalosťou sa môžu stať neúčinnými. Školské programy, interaktívne workshopy v mládežníckych centrách s odborníkmi v oblasti duševného zdravia alebo online zdroje môžu byť efektívnejšie. Môžete napríklad:

- Organizujte pravidelné workshopy vo svojom mládežníckom centre na témy duševného zdravia, ako je zvládanie stresu, znižovanie úzkosti a uvedenie si depresie.
- Trénujte mladých ľudí v advokačných zručnostiach, ako je verejné rozprávanie a rozprávanie, aby ste im pomohli hovoriť o emóciách a problémoch duševného zdravia a obhajovali zmenu komunity.

b. Vzdelávanie a školenie (informačných) pracovníkov s mládežou pomocou programov a zdrojov založených na dôkazoch, ako je [prvá pomoc v oblasti duševného zdravia mládeže](#), aby mohli lepšie podporovať mládež.

c. Podporovať otvorené a neodsudzujúce diskusie o [duševnom zdraví doma, v školách a v mládežníckych centrách a kluboch s cieľom znížiť stigma \(pozri tiež kapitolu 3\)](#).

d. Umožnite mladým ľuďom viesť workshopy alebo prezentácie na témy emocionálnej inteligencie a duševnej pohody pre svojich rovesníkov, ktoré môžu byť pútavejšie a pútavejšie.

2. Naučte zvládacie zručnosti:

a. [Naučte mladých ľudí zvládať stratégie](#), ako sú cvičenia všímavosti a relaxačné techniky, ktoré im pomôžu zvládať stres a emócie. Okrem toho môžu byť účinné aktivity ako hlboké dýchanie, progresívna svalová relaxácia, joga a riadené zobrazovanie.

b. Povzbudzujte ich, aby si viedli denník alebo zápisník, aby vyjadrili svoje pocity, nálady a myšlienky. Presnejšie povedané, môžete ich povzbudiť, aby si viedli denníky nálad, ktoré im pomôžu rozpoznať vzorce v ich emóciách a identifikovať spúšťače.

3. Podporujte odolnosť:

Podľa [Nadácie pre duševné zdravie](#) je „umožniť deťom a mladým ľuďom robiť zdravé rozhodnutia efektívnejšie, ako im hovoriť, čo majú robiť. ‘Own It’ im pomáha všímať si, čo robia a ako sa cítia – a potom sa sami rozhodovať.“ Preto je súčasťou vašej úlohy podporovať ich pri rozvíjaní zručností, ako je kritické myslenie, riešenie problémov a iné sociálne zručnosti, ktoré im umožňujú stať sa odolnejšími. Môžete napríklad:

a. Propagujte aktivity zamerané na budovanie odolnosti, ako je zapojenie sa do koníčkov, športu alebo umeleckých aktivít, ktoré poskytujú pocit úspechu a sebaúcty.

b. Podporujte zručnosti pri riešení problémov a rozhodovaní, aby ste pomohli mladým ľuďom zvládať výzvy.

4. Zdravý životný štýl:

- a. Podporujte pravidelné cvičenie a vyváženú stravu, pretože fyzické zdravie je úzko spojené s duševnou pohodou.
- b. Zdôraznite dôležitosť dostatočného spánku a dobrej spánkovej hygieny.

5. Podporujúce vzťahy:

- a. Učte efektívne komunikačné zručnosti, empatiu a aktívne počúvanie, aby ste im pomohli s podporou rovesníkov a pri budovaní a udržiavaní zdravých vzťahov (pozri kapitolu 3). Podporiť ich v rozvoji týchto zručností.
- b. Podporujte rozvoj zdravých vzťahov a sociálnych väzieb. O krok ďalej by sa rodičia a opatrovatelia zapojili do workshopov a diskusií o duševnom zdraví so špecialistami s cieľom vytvoriť podpornú sieť doma a v komunite.

6. Prístup k zdrojom:

- a. Zabezpečiť, aby mladí ľudia vedeli o dostupných zdrojoch duševnej pohody. Môžete viesť zoznam miestnych zdrojov duševného zdravia, krízových horúcich liniek a podporných organizácií (napr. kliniky duševného zdravia).
- b. Odporučte dôveryhodné online zdroje a aplikácie, ktoré poskytujú informácie, podporu a nástroje na riadenie duševného zdravia.
- c. Obhajovať dostupné a cenovo dostupné možnosti starostlivosti o duševné zdravie.

7. Starostlivosť o seba:

- a. Podporujte postupy starostlivosti o seba, ako je stanovenie hraníc, v prípade potreby povedať nie a uprednostniť sebaúctu.
- b. Podporujte sebauvedomenie a sebareflexiu, aby ste pomohli mladým ľuďom pochopiť ich emócie a potreby. Môžete im pomôcť pri vytváraní prispôbených plánov starostlivosti o seba, ktoré zahŕňajú aktivity, ktoré majú radi a ktoré podporujú pohodu, a môžete im poskytnúť zdroje, ako sú knihy a aplikácie svojpomoci.

8. Monitorovanie a registrácia:

- a. Podporujte pravidelné kontroly s mladými ľuďmi, aby ste zhodnotili ich pohodu a ponúkli im podporu.
- b. Uistite sa, že ste si vedomí a vyškolení v rozpoznávaní príznakov úzkosti alebo krízy, v prípade potreby poskytnite profesionálnu pomoc a viete, ako spojiť mladých ľudí s vhodnými zdrojmi a odborníkmi.

9. Vytvorte bezpečné priestory:

- a. Vytvoriť bezpečné a inkluzívne priestory v mládežníckych centrách, mládežníckych (informačných) službách, školách a komunitách, kde môžu mladí ľudia otvorene diskutovať o svojich myšlienkach a pocitoch. V týchto priestoroch a vo vašich interakciách s mladými ľuďmi vytvorte základné pravidlá pre úctyhodné a dôverné rozhovory.
- b. Použite pozitívne posilnenie a pochvalu na uznanie úsilia mladých ľudí pri zvládaní ich duševnej pohody a emócií.

Tieto nástroje, techniky a metódy vám môžu pomôcť vytvoriť prostredie, ktoré podporuje povedomie o duševnom zdraví a vybavuje mladých ľudí zručnosťami, ktoré potrebujú, aby prosperovali, podporovali rovesníkov, predchádzali problémom v oblasti duševného zdravia a včas identifikovali problémy.



5.3 Presadzovanie advokácie

Advokácia je proces vedený jednotlivcom alebo skupinou, ktorého cieľom je ovplyvňovať verejnú politiku a tvorcov rozhodnutí v rámci politických a spoločenských systémov a inštitúcií. Efektívna obhajoba môže viesť k informovanejšej a empatickejšej spoločnosti, ktorá podporuje mladých ľudí na ich cestách za duševným zdravím v rámci komunity starostlivosti.

Z hľadiska duševného zdravia sa advokácia týka kľúčovej stratégie podpory verejného zdravia a prevencie. Je to obzvlášť dôležité pre zníženie stigmy, zlepšenie prístupu k starostlivosti, podporu informovanosti a vzdelávania a ovplyvňovanie právnych zmien, ktoré sú prospešné pre jednotlivcov a komunitu. Slúži tiež ako dôležitý most medzi vedeckým výskumom a praktickou aplikáciou a uľahčuje zmysluplné vzťahy medzi mladými ľuďmi, podpornými službami a osobami s rozhodovacou právomocou. Jeho cieľom je zabezpečiť, aby ich hlasy boli vypočuté a aby boli zohľadnené ich požiadavky a potreby duševného zdravia. Advokácia tiež pomáha zdôrazňovať potreby organizácií v popredí a tých, ktorí poskytujú pomoc v oblasti duševného zdravia tým, že zdôrazňuje dôležitosť ich adekvátneho financovania.

Preto je nevyhnutné podporovať mládežnícke iniciatívy na podporu povedomia o duševnom zdraví. Mládežnícki (informační) pracovníci môžu výrazne prispieť k advokačnej práci mladých ľudí ponukou rád, školení, zdrojov a siete spojencov. Môžete zvážiť nasledujúce prístupy:

a. Vzdelanie a informácie:

- Poskytnite mladým ľuďom informácie o duševnej pohode a gramotnosti v oblasti duševného zdravia, vrátane zručností pri zvládaní problémov, emocionálnej inteligencie, informácií o bežných znakoch a dostupných zdrojoch a podporných službách.
- Zdôraznite dôležitosť uvedomenia si duševného zdravia a jeho vplyv na jednotlivcov a komunitu prostredníctvom vašich informačných stretnutí a aktivít v oblasti práce s mládežou.
- Pomôžte im pochopiť ich úlohu v komunite starostlivými a medzi svojimi rovesníkmi.

b. Rozvoj advokačných schopností:

- Podporovať schopnosti mladých ľudí obhajovať, vrátane vystupovania na verejnosti, písanie, efektívne využívanie sociálnych médií na kampane a zapájanie tvorcov politik a médií. Pracovné činnosti s mládežou môžu poskytnúť veľmi vhodný základ na rozvoj týchto zručností.
- Pomôcť mladým ľuďom rozvíjať výskumné zručnosti, ktoré treba zbierať údaje a dôkazy na podporu ich obhajovacích iniciatív v rámci vašich aktivít neformálneho vzdelávania.

c. Starostlivosť o seba:

- Podporovať starostlivosť o seba a duševnú pohodu (pozri 5.2), zabezpečiť, aby sa mladí ľudia starali o seba a zároveň obhajovali a podporovali iných.
- Povzbudzujte ich, aby vyhľadali odbornú pomoc alebo podporu v prípade potreby a uprednostniť ich pohodu a duševné zdravie.

d. Mentoring a poradenstvo:

- Ponúkať mentorstvo a poradenstvo v oblasti stratégií obhajoby a plánovanie kampane pre mladých ľudí, ktorí sa veľmi zaujímajú o duševnú pohodu a chcú sa stať zástancami duševného zdravia.
- Podelte sa o svoje skúsenosti a postrehy a spojte ich so skúsenými advokátmi v danej oblasti.

e. Spolupráca a vytváranie sietí:

- Spojte mladých obhajcov s duševným zdravím organizácie, odborníci v oblasti duševného zdravia a odborníci, iní podobne zmýšľajúci jednotlivci a vodcovia komunit.
- Ak je to možné, uľahčíte partnerstvá so školami, vysokými školami, a ďalšie mládežnícke organizácie, aby zvýšili svoje úsilie a vplyv na obhajobu
- Povzbudte mladých advokátov, aby sa zúčastnili miestnych, národných alebo medzinárodných podujatí v oblasti duševného zdravia mládeže, konferencie a semináre na rozšírenie ich siete.

f. Advokačné kampane:

- Pomôžte mladým ľuďom pri vývoji a implementácii efektívne obhajovacie kampane, ktoré zvyšujú povedomie o duševnom zdraví tým, že ukazujú, ako:

Vyhodnoťte výsledky
Stanovte si jasné ciele,
Vytvorte konkrétny akčný plán
Identifikujte cieľovú skupinu

- Kampane na presadzovanie môžu zahŕňať podujatia, workshopy, kampane v sociálnych médiách a informačné prechádzky. V tomto bode stojí za zmienku, že kampane na podporu mládeže v oblasti duševného zdravia sa vo veľkej miere spoliehajú na prevenciu založenú na médiách s cieľom zvýšiť povedomie o účinných intervenciách. Falošné vzory a negatívne obrazy však môžu udržiavať škodlivé správanie, takže propagácia pozitívnych myšlienok a emócií je prospešnejšia.

g. Zapojenie zásad:

Je dôležité spolupracovať s príslušnými tvorcami politiky alebo inými zainteresovanými stranami, ako aj apelovať na verejné vzdelávanie a využívanie médií, aby ste dostali vaše posolstvo, ovplyvnili verejnú mienku a dosiahli zmenu, po ktorej túžite. Preto by ste mali:

- Pomôcť mladým ľuďom pochopiť, ako politiky a právne predpisy ovplyvňujú prístup k službám duševného zdravia a ich využívanie.
- Povzbudzujte ich, aby spolupracovali s osobami s rozhodovacou právomocou prostredníctvom stretnutí, listov a petícií na obhajobu lepšej a dostupnejšej starostlivosti o duševné zdravie.

h. Hodnotenie a spätná väzba:

Hodnotenie je nevyhnutnou súčasťou každej advokačnej kampane, pretože je to efektívny spôsob merania vplyvu a účinnosti kampane, ale aj spôsob, ako sa učiť a zlepšovať pre ďalšiu kampaň. Preto je nevyhnutné:

- Naučte mladých ľudí, ako merať vplyv ich obhajovacieho úsilia prostredníctvom zberu údajov, prieskumov a mechanizmov spätnej väzby.
- Pomôžte im upraviť ich stratégie na základe spätnej väzby a výsledky na zvýšenie efektívnosti.

Mládežnícki (informační) pracovníci môžu umožniť mladým ľuďom účinnejšie obhajovať a významne prispieť k povedomiu o duševnom zdraví mobilizáciou komunit, znížením stigmy, poskytovaním vzdelávacích zdrojov a aktivít a obhajovaním politických zmien. Toto úsilie vytvára informovanejšiu a efektívnejšiu komunitu starostlivosti, ktorá má lepšie zdroje na podporu duševnej pohody mládeže.

Ďalšie čítanie



- [Profesionálne zdroje – Young Minds UK](#)
- [Nadácia Harrisona Riedela](#)
- [Nadácia pre duševné zdravie UK](#)
- [Zdroje pre mladých ľudí – organizácia mysle](#)
- [Advocacy for Mental Health – WHO \(Ženeva, Svetová zdravotnícka organizácia, 2003, z Politiky duševného zdravia a Balík servisných rád\)](#)
- [Príručka siete aktivistov – ERYICA \(Sprievodca participáciou mládeže v informačných službách pre mládež\)](#)
- [DIYouth Advocacy: Sprievodca obhajobou duševného zdravia pre mladých ľudí – DesYIgn Toolkit](#)



Chapter 6:

Motivácia a pohoda: Dva piliere mládežníckej (informačnej) práce

V tejto príručke ste skúmali úlohu (informačných) pracovníkov s mládežou pri podpore blaha mladých ľudí a predchádzaní problémom duševného zdravia (kapitola 1). Dozvedeli ste sa o varovných signáloch duševných porúch medzi mladými ľuďmi (kapitola 2) a prečítali ste si o tipoch a technikách, ako sa stať efektívnym strážcom v oblasti práce s mládežou (kapitola 3). Čítali ste o dôležitosti poznania svojich hraníc, poskytovania pomoci v prípade potreby a spolupráce s odborníkmi na duševné zdravie a inými zainteresovanými stranami (kapitola 4). Okrem toho sme tiež zdôraznili dôležitosť zvažovania obhajoby a perspektív mladých ľudí v akejkoľvek diskusii o duševnej pohode a podpore (kapitola 5).

Podpora duševného zdravia a pohody mladých ľudí je snaha s ďalekosiahlymi dôsledkami pre mladých ľudí, komunity a spoločnosť. Mladí ľudia čelia mnohým výzvam, od akademických tlakov až po vplyvy sociálnych médií, ktoré môžu výrazne ovplyvniť ich duševné zdravie a zmeniť sa v závislosti od spoločenského a individuálneho kontextu. Táto kapitola zdôrazňuje dôležitosť obohatenia vašej gramotnosti v oblasti duševného zdravia a neustáleho učenia sa, monitorovania trendov mládeže a rozvoja zručností. Koniec koncov, zabezpečenie kvality služieb si vyžaduje aj proaktivitu a profesionalitu, ktoré sú kľúčovými piliermi Európskej charty informácií pre mládež.

Nakoniec, táto príručka by nebola úplná bez toho, aby sa zaoberala dôležitosťou zabezpečenia vašej pohody a **starostlivosti o seba ako mládežníka (informácie) a pracovníka s mládežou**. Hráte kľúčovú rolu vrátnika pri spájaní mladých ľudí s podporou, ktorú potrebujú. Slúži ako most medzi mladými ľuďmi a dostupnými zdrojmi, ponúka vedenie, informácie a načúvanie. Musíte si však uvedomiť aj dôležitosť starostlivosti o seba. Na konci tejto kapitoly nájdete aj niekoľko tipov, ako uprednostniť starostlivosť o seba a udržiavať zdravú rovnováhu medzi pracovným a súkromným životom.

6.1. Zostať zapojený do nepretržitého vzdelávania

Udržujte svoju gramotnosť v oblasti duševného zdravia

Ako mládežnícky (informačný) pracovník musíte mať neustále prehľad o všetkých témach týkajúcich sa mladých ľudí a duševné zdravie nie je výnimkou. **Oblasť duševného zdravia sa neustále vyvíja**. Pojmy, poruchy, prístupy a posuny v stigme a vnímaní sa líšia od stavu pred 20 rokmi. V dynamickom prostredí, ktoré sa vyznačuje neustálym vývojom, tlakom a významnými globálnymi výzvami, ovplyvňujú životy mladých ľudí nové zdroje obáv a úzkosti v oblasti duševného zdravia.

Význam duševného zdravia je čoraz viac uznávaný na celom svete a je súčasťou cieľov trvalo udržateľného rozvoja. Duševné zdravie je tiež jadrom európskych cieľov mládeže, kde cieľ „Duševné zdravie a pohoda“ podčiarkuje jeho význam v širšom kontexte blahobytu mladých ľudí a rozvoja spoločnosti. Depresia skutočne patrí medzi hlavné príčiny invalidity, zatiaľ čo samovražda je podľa WHO druhou najčastejšou príčinou smrti vo vekovej skupine 15-29 rokov.

Vnímanie duševného zdravia sa v poslednej dobe zmenilo – teraz je jednoduchšie hovoriť o problémoch a stavoch duševného zdravia ako pred desiatimi rokmi. Túto transformáciu ovplyvnilo niekoľko kľúčových faktorov, z ktorých každý k nej prispel **otvorenejší a akceptujúci dialóg o duševnej pohode** a problémoch:

• **Zvýšené povedomie verejnosti:**

Za posledné desaťročie došlo k výraznému nárastu kampane na zvyšovanie povedomia verejnosti, vzdelávacie iniciatívy a obhajovacie úsilie zamerané na destigmatizáciu problémov duševného zdravia. Celebrity, influenceri a verejné osobnosti otvorene diskutovali o svojom boji s duševným zdravím.

• **Sociálne médiá a technológie:**

Vzostup sociálnych médií a digitálnych platforiem zohral kľúčovú úlohu pri znižovaní stigmatizácie. Mladí ľudia teraz môžu zdieľať svoje skúsenosti, hľadať podporu, prístupovať k zdrojom duševného zdravia online a vytvárať virtuálnu komunitu, ktorá pomáha tým, ktorí čelia problémom duševného zdravia. Vieme, že mladí ľudia sú väčšinou informovaní online a aký vplyv to na nich môže mať. Mládežnícke (informačné) služby podporujú kritické myslenie mladých ľudí, ich autonómiu a prístup ku kvalitným online informáciám. Podpora mediálnej a informačnej gramotnosti je v dnešnej dobe nevyhnutná pre prácu s mládežou (informácia).

• **Mediálne zastupovanie:**

Na rozdiel od minulosti filmy, televízne programy a literatúra čoraz viac zobrazujú postavy, ktoré sa zaoberajú problémami duševného zdravia, realistickejším a empatickejším spôsobom.

• **Vzdelávacie iniciatívy:**

Školy, univerzity a iniciatívy v oblasti práce s mládežou uznali dôležitosť vzdelávania mladých ľudí o duševnom zdraví a emocionálnej inteligencii. Zmeny učebných osnov, workshopy a zvyšovanie povedomia kampane vo vzdelávacích inštitúciách a mládežníckych centrách pomohli znížiť stigmú spojenú s diskusiou a riešením problémov duševného zdravia.

• **Vrstvná podpora a obhajoba:**

Skupiny na podporu rovesníkov, mládežnícke organizácie a advokačné organizácie poskytujú mladým ľuďom bezpečný priestor na zdieľanie svojich príbehov, získavanie podpory rovesníkov a hľadanie základných

Gramotnosť v oblasti duševného zdravia v práci s informáciami pre mládež

poradenstvo. Tieto skupiny preukázali silu kolektívnej akcie pri odbúravaní stigmy.

• Profesionálne uznanie:

Profesionáli a organizácie v oblasti duševného zdravia sa pokúsili zlepšiť verejné chápanie problémov duševného zdravia. Pracovali na tom, aby sa duševné zdravie považovalo za legitímnu oblasť medicíny a psychológie, čo viedlo k tomu, že viac ľudí v prípade potreby vyhľadalo odbornú pomoc.

Napríklad [Svetová zdravotnícka organizácia](#) stanovila jasné opatrenia pre členské štáty, sekretariát WHO a medzinárodných, regionálnych a národných partnerov na podporu duševného zdravia a pohody pre všetkých.

• Kontext:

Vývoj nášho spoločensko-politického kontextu postavil duševné zdravie do centra pozornosti, v procese, ktorý viedli najmä hlasy mladých ľudí. Objavili sa nové nástroje na podporu pohody a riešenie problémov duševného zdravia. Napríklad počas pandémie COVID-19 boli sprístupnené viaceré zdroje na podporu duševného zdravia ako odpoveď na vplyv, ktorý mala situácia na duševnú pohodu. Okrem toho mladí ľudia čelia ďalším kontextovým spúšťačom duševných porúch, ako sú [ekologická úzkosť](#), neistota v práci alebo nikdy nekončiace ekonomické krízy. Byť neustále informovaný o všetkom, čo sa deje na celom svete, je tiež veľký rozdiel oproti predchádzajúcim generáciám. Neustále vystavovanie sa zlým správam môže poškodiť náladu a emócie a môže dokonca viesť k objaveniu sa [fyzických symptómov](#). V tomto zmysle sa dnes u mladých ľudí stalo bežné vyhýbanie sa informáciám. Okrem toho sú dôležitými zdrojmi úzkosti medzi mladými ľuďmi aj individuálne výzvy alebo diskriminácia z akéhokoľvek dôvodu (napr. pohlavie, vek, pôvod, zdravotné postihnutie, náboženstvo). Nie je teda náhoda, že mladí ľudia dnes obhajujú výraznejšie zohľadňovanie duševnej pohody a dostupnejšiu podporu duševného zdravia.

Ako pracovník s mládežou alebo (informačný) pracovník s mládežou, ktorý pracuje s mladými ľuďmi z rôznych prostredí, vekových skupín, rodových identít, pôvodu a kultúr, by ste však mali mať na pamäti, že v niektorých **komunitách a kultúrach pretrvávajú výzvy a stigma** a že duševné zdravie nemusí byť vždy ľahké zvládnuť. Navyše, ak sa naše poznanie a vnímanie duševného zdravia neustále vyvíjalo, niet pochýb o tom, že sa bude časom meniť aj naďalej. Takže sa nikdy neprestávajúce učiť!

Vedomosti, zručnosti a postoje na podporu duševného zdravia a pohody

[Európska charta informácií pre mládež](#) už zdôrazňuje význam (informačných) pracovníkov s mládežou

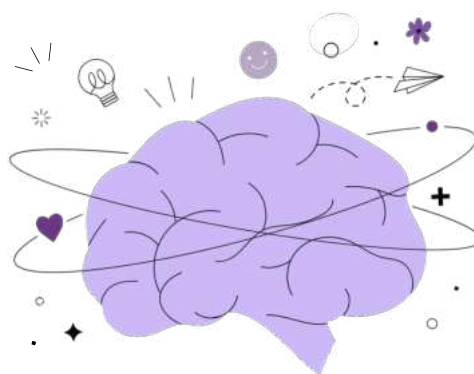
proaktívne zapájanie sa do aktivít celoživotného vzdelávania, kľúčové partnerstvá a koordinovaná spolupráca s inými službami sú nevyhnutné na zabezpečenie vysokokvalitných služieb.

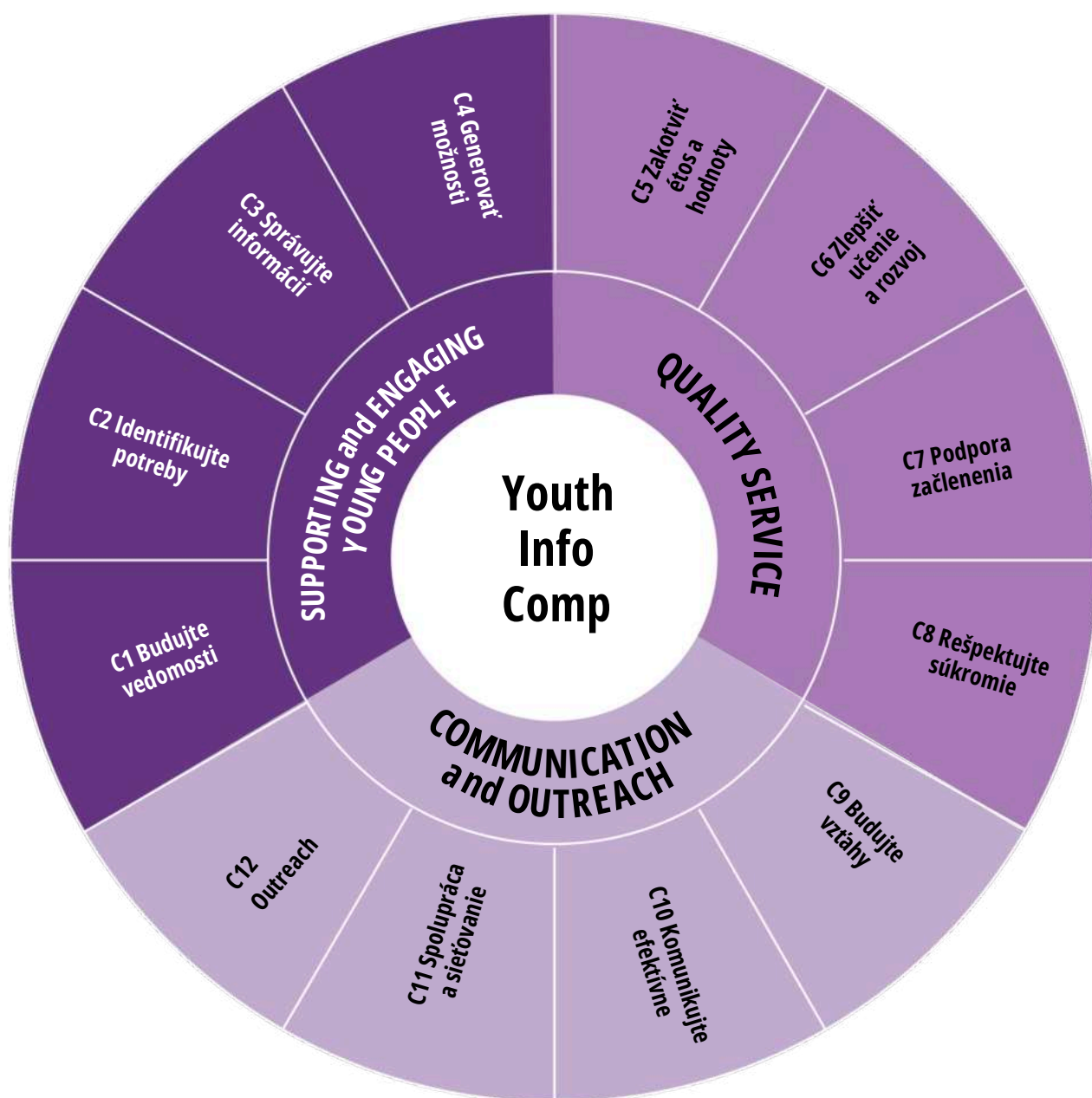
Európsky rámec kompetencií pre mládežníckych I(informačných) pracovníkov ([YouthInfoComp](#)) je profesionálny kompas. Definuje vedomosti, zručnosti a postoje, ktoré musia mať mladí (informační) pracovníci, aby pomáhali mladým ľuďom a poskytovali vysokokvalitné služby. YouthInfoComp zdôrazňuje dôležitosť budovania a aktualizácie vedomostí, aktívneho počúvania a zapájania sa s mladými ľuďmi, aby pochopili ich potreby, neustáleho vzdelávania a zabezpečovania efektívnej spolupráce.

Viac informácií o zručnostiach (informačných) pracovníkov s mládežou možno nájsť v [Kompendiu o národných informačných a poradenských štruktúrach pre mládež](#).

Ako mladí (informační) pracovníci možno nie vždy viete, ako reagovať alebo pomáhať mladým ľuďom v núdzi. Nie je v tom žiadna hanba. Pamätajte, že každý mladý človek je jedinečný a že neexistuje žiadny magický vzorec pre duševné zdravie. Je lepšie uvažovať o tom, aký je najlepší postoj a klásť si správne otázky, než konať bez uvažovania alebo zváženia. Kapitoly 3 a 4 poskytujú tipy a odporúčania, ako si položiť vhodné otázky, poskytnúť podporu z prvej ruky a v prípade potreby poskytnúť pomoc.

Ak si nie ste istí, nezabudnite, že nie ste sami. Ste súčasťou komunity starostlivosti, ktorá je súčasťou ihriska pre duševnú pohodu (pozri kapitolu 1). Porožprávjajte sa s ostatnými kolegami, opýtajte sa na názory svojich partnerov v oblasti duševného zdravia a nikdy sa neprestávajúce učiť. Práca s mládežou (napr. [Salto, Positive Mental Health](#)) a poskytovatelia duševného zdravia (napr. [kurzy duševného zdravia UK, MHTTC, MindED, Young Minds](#)) poskytujú rôzne zdroje a možnosti školenia – ktoré vám pomôžu zlepšiť vašu gramotnosť v oblasti duševného zdravia. Odporúčame, aby ste boli informovaní o konkrétnych zdrojoch a možnostiach vzdelávania vo vašej krajine, regióne alebo jazyku.





#youthinfocomp - Európsky rámec kompetencií pre informačných pracovníkov pre mládež

6.2. Význam sebaobsluhy pre informačných pracovníkov pre mládež

Bez ohľadu na to, či zastávate formálnu úlohu, podpora mládežníckych (informačných) pracovníkov ako strážcov brány je kľúčová. Prostredníctvom tohto úsilia zvyšujeme vašu odolnosť a kompetencie vo vašej úlohe a zároveň predchádzame neprimeranej záťaži zodpovednosti.

„Je dôležité, aby sa mládežníckym (informačným) pracovníkom poskytla potrebná podpora, pretože to môže byť pre nich veľmi skľučujúce, keď si vypočujú realitu, ktorej čelia mnohí mladí ľudia.“

Sarah, informačná pracovníčka pre mládež - Malta

Prečo je starostlivosť o seba dôležitá a ako ju realizovať?

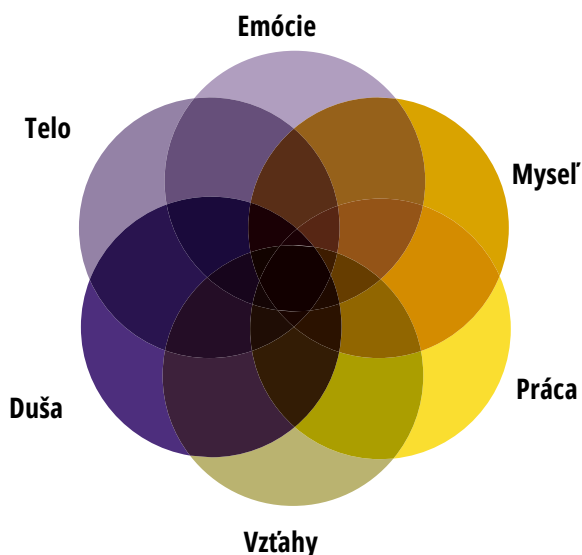
Pravdepodobne pracujete s mladými ľuďmi, ktorí čelia mnohým problémom týkajúcim sa intenzity, trvania, pôvodu, zázemia atď. Kapitola 3 pojednáva o porozumení, empatii a ozajstnom spojení ako o kľúčových aspektoch roly vášho vrátnika. Správne nastavenie hraníc však zabraňuje empatickej únave a zachováva vašu pohodu a odolnosť.

Čo je to starostlivosť o seba?

Starostlivosť o seba zahŕňa fyzické, psychické, emocionálne, sociálne a profesionálne zdravie. Ako asi tušíte, starostlivosť o seba je veľmi dôležitá pre váš pracovný aj osobný život.

- Starostlivosť o fyzické a psychické zdravie
- Zvládanie a znižovanie stresu
- Rešpektovanie emocionálnych a duchovných potrieb
- Podpora a udržiavanie vzťahov
- Dosiahnutie rovnováhy v osobnom, školskom a pracovnom živote

Od [úvodu do sebaobsluhy](#), škola sociálnej práce, University of Buffalo (USA)



Ako však realizovať samošetrenie?

Tu je desať tipov, ktoré vám pomôžu postarať sa o seba:

1. Rozhliadnite sa okolo seba a zistite, čo sa deje

Prvým krokom k lepšej starostlivosti o seba je vedieť, kde sú vaše problémové oblasti. Zistite, čo prispieva k vašej úrovni stresu. Opýtajte sa sami seba, čo môžete zmeniť a čo chcete zmeniť najviac. Možno to zdieľajte s priateľom alebo kolegom a diskutujte o stratégiách na minimalizáciu stresu vo vašom živote.

2. Uvoľnite sa každý deň

Denné rituály môžu byť skvelým spôsobom, ako sa zbaviť stresu. Dokážete nájsť spôsoby, ako si v práci urobiť krátke, malé prestávky? Môže to byť také jednoduché, ako si dať kávu s kolegom alebo nájsť pokojné desaťminútové miesto, kde si oddýchnete a natiahnete si nohy. Malé zmeny môžu znamenať veľký rozdiel.

3. Požiadajte o pomoc

Ak sa cítite preťažení svojou pracovnou záťažou, existujú veci, s ktorými by vám mohli pomôcť iní? Máte problém nechať to ísť a nechať ostatných, aby to robili po svojom? Nečakajte, že iní ľudia budú vedieť čítať vaše myšlienky. Aby sa veci zlepšili, možno budete musieť požiadať o podporu a zvážiť nové spôsoby, ako robiť veci.

4. Vytvorte prechodový rituál

Prepnutie z pracovného do nepracovného režimu môže byť náročné. Prechodový rituál je užitočný spôsob, ako vám pomôcť vedome odložiť prácu, keď prídete domov, alebo prestať pracovať, ak pracujete z domu. Niektoré prechodové rituály zahŕňajú

počúvanie hudby, prezliekanie sa do pohodlného oblečenia alebo chôdza. Byť dostupný 24/7 je jedným z najrýchlejších spôsobov, ako vyhorieť. Pomohlo by, keby ste si vytvorili hranice medzi osobným životom a prácou a tí, s ktorými pracujete, si musia uvedomiť, kde sa nachádzajú.

5. Naučte sa častejšie hovoriť nie (alebo áno)

Práca s mládežou priťahuje ľudí, ktorí prirodzene dávajú. Byť osobou, na ktorú sa spoliehajú vaši kolegovia, priatelia a rodina, môže byť veľmi vyčerpávajúce. Schopnosť povedať nie alebo aspoň rovno nepovedať áno je dôležitá zručnosť, ktorá vám bráni naberať si príliš veľa. Praktizujte to a používajte výroky ako „Musím premýšľať o tom, ako to vziať na seba. Dovoľte mi vrátiť sa k vám.“ Ak máte pocit, že nie ste dobrí v nastavovaní limitov, možno je to niečo, čo musíte preskúmať. Spomeniete si na oblasti, kde by ste mohli častejšie povedať nie? Na druhej strane, možno ste prestali hovoriť áno, pretože ste sa cítili vyčerpaní. To môže znamenať, že prichádzate o nové príležitosti. Urobte si čas na zváženie, či by bolo lepšie povedať áno alebo nie častejšie.

6. Minimalizujte vystavenie stresu

Keď pracujete s mladými ľuďmi, ktorí zažívajú ťažké situácie alebo úzkosť, je dôležité, aby ste sa tam, kde je to možné, chránili pred inými vonkajšími zdrojmi negativity a stresu. Zvážte, kde absorbujete negatívu a stres. Vidíte to v správach alebo v iných televíznych reláciách? Počúvaš to v rádiu? Pracujú vaši blízki s ľuďmi, ktorí trpia alebo sú v núdzi, a informujete sa navzájom o svojich skúsenostiach? Existuje veľa dodatočných traum, ktorým môžete byť vystavení mimo svojej práce a ktoré nevyhnutne nepotrebujete absorbovať. Zvážte spôsoby, ako môžete znížiť expozíciu.

7. Pochopte viac o syndróme vyhorenia a spôsoboch, ako ho rozpoznať a predchádzať mu

Medzi bežné príznaky syndrómu [vyhorenia](#) patrí stiahnutie sa z pracovných alebo osobných vzťahov, neustály pocit vyčerpania, strata motivácie alebo fyzické príznaky. Dohľad na pracovisku alebo informačné stretnutia môžu poskytnúť príležitosť na diskusiu o rizikách vyhorenia a na identifikáciu preventívnych stratégií pre vaše pracovisko. Z vašej strany môžete zvážiť, či si vezmete nejaký čas voľna, zabezpečíte si dostatok spánku a naplánujete si čas na zábavu.

8. Organizujte alebo sa pripojte k podpornej skupine

Nie všetky pracoviská majú možnosť formálneho dohľadu a podpory, najmä malé organizácie. Zvážte možnosť zorganizovať malú skupinu ľudí alebo sa pridať k nej, aby ste sa pravidelne stretávali, aby si vypočuli a ponúkli si navzájom podporu a poradenstvo.

9. Zaviazte sa k pravidelnému profesionálnemu rozvoju

Pravidelný profesionálny rozvoj pomáha budovať zručnosti a dáva vám pocit, že ste na vrchole svojej hry. Existuje aj mnoho ďalších výhod, vrátane spojenia s

iných mládežníckych (informačných) pracovníkov, získavanie nových zručností a počúvanie o nových zdrojoch a nástrojoch.

10. Cvičte a odpojte sa

Nájdite si niečo, čo sa vám bude páčiť, čo vám pomôže odpojiť sa a dať sa to ľahko robiť, pretože je pravdepodobnejšie, že to budete robiť pravidelne. Fyzická aktivita je jedným z najlepších spôsobov, ako znížiť stres. Nemusí to byť beh s vysokým výkonom alebo práca v posilňovni. Môžete zaparkovať ďalej od práce a ísť pešo? Cieľom je začať v malom, užívať si to a premeniť to na zvyk. Aktivity zahŕňajúce sociálne interakcie, fyzické a duševné cvičenie, rozvoj kreativity alebo kontakt s prírodou zlepšujú našu pohodu a prispievajú k nášmu duševnému a fyzickému zdraviu. Neváhajte preto objaviť svoje maliarske schopnosti, vytiahnuť gitaru, zacvičiť si meditáciu alebo si pozrieť divadelné predstavenie s priateľmi.

Upravené podľa: Mathieu. 2007. Transformácia únavy zo súcitu na spokojnosť zo súcitu: 12 najlepších tipov na starostlivosť o seba pre pomocníkov.“

„Mal som dobrý vzťah s jedným z mladých ľudí na projekte, ktorý žil vo vysoko rizikovej situácii, prechádzal zlou náplastou a mal samovraždu. Bolo to ťažké a veľmi som sa o nich bál. Mali sme šťastie, že v projekte sme mali terapeuta na čiastočný úväzok a všetci sme spoločne zaviedli plán a našťastie mladý človek prešiel. Pre mňa som mimo práce aktívny človek a veľa som chodil von a vtedy som robil trochu meditácie a tieto aktivity mi pomáhali udržiavať rovnováhu.“

*Maura, pracovníčka s mládežou – Írsko
(Sprievodca prácou s mládežou, s. 13):*

Nezabudnite skontrolovať indikátory stresu a venovať pozornosť príznakom:

Ste unavení?

Spíte a jete dobre?

Máte fyzickú bolesť?

Zabúdate na veci viac ako zvyčajne?

Neignorujte komentáre od svojich kolegov, priateľov alebo rodiny, pretože si môžu všimnúť veci, ktoré ešte nevidíte!

Aké sú dôsledky toho, že sa o seba ako informačný pracovník pre mládež, ktorý sa zaoberá duševným utrpením, nepostaráte?

Poznáte analógiu s kyslíkovou maskou? Keď nastúpíte na let, letuška vám pred vzletom vysvetlí bezpečnostné postupy. Vždy hovoria: „Ak dôjde k núdzovej situácii, nasadte si najskôr kyslíkovú masku, kým sa pokúsíte pomôcť ľuďom okolo vás. Správa je jasná. Dajte seba na prvé miesto! **Aby ste podporili ostatných, musíte začať od seba.**



„Mojou motiváciou začať si venovať viac času pre seba bol pocit vyhorenia a stresu z práce. Bol som unavený z toho, že môj pracovný život ovplyvňuje môj osobný život. Nechcel som si nosiť svoje problémy z práce domov.[...] Najprv sa musíte postarať o seba, až potom sa budete môcť postarať o druhých.“

Ameera McIntosh, pracovníčka s mládežou – Kanada (*Starostlivosť o seba je radikálny čin*, p.2).

To, že sa o seba nestaráte, môže mať následky pre vás a ľudí okolo vás. Majte na pamäti, že syndróm vyhorenia a zástupná trauma patria medzi hlavné rizikové faktory práce s mládežou, ktorá má ťažkosti alebo duševnú poruchu.

Vyhorenie:

„Stav emocionálneho, duševného a fyzického vyčerpania spôsobený nadmerným a dlhotrvajúcim stresom. Znižuje produktivitu a uberať vám energiu.“

[Samošetrenie. Aby to fungovalo pre pracovníkov s mládežou](#)

Zástupná trauma:

„Zástupná trauma je normálna reakcia na pretrvávajúce vystavenie traume iných ľudí. Práca na podpore ľudí, ktorí zažili traumu, a počutie, videnie a učenie sa o ich zážitkoch môže mať kumulatívny vplyv na vás a mnohé aspekty vášho osobného života.“

[Zástupná trauma: Starostlivosť o seba na zvládnutie dopadu traumy iných ľudí](#)

Zástupná trauma môže mať následky na vaše vnímanie sveta. Môžete sa cítiť vinní za svoju situáciu a odpojení od ostatných. Môžete tiež byť neschopný súcitiť s príbehmi iných a byť podráždený a netolerantný.

Aké sú riziká nestarania sa o seba?

Aj keď sa chcete svojej práci venovať čo najviac a milovať svoju prácu, práca je len práca. **Rovnováha medzi altruizmom a starostlivosťou o seba je krehká.** Ak niekomu pomáhate, keď ste už vyhorení, frustrovaní a/alebo s malou toleranciou či trpezlivosťou, nemôžete mu pomôcť správne.

Tiež **nadmerná pomoc môže byť kontraproduktívna.** Keď je mladý človek odkázaný len na vás, pokiaľ ide o podporu, a vy sa začínate cítiť zavalení zodpovednosťou, je normálne privolať pomoc. Pamätajte, že nie ste odborník na duševné zdravie a ani sa od vás neočakáva, že ním budete. Poznať svoje profesionálne a osobné hranice je kľúčom k vašej pohode. Preto je dôležité mať sieť odborníkov na podporu mladých ľudí, ktorí potrebujú ďalšiu podporu (pozri kapitolu 4).

Okrem mladých ľudí môžu vašou náladou a správaním trpieť aj vaši kolegovia a vaši priatelia a rodina. **Staráť sa o seba preto nie je sebecké,** pretože ovplyvňuje aj ľudí okolo vás.

Pamätajte, že mnohé z opatrení na podporu pohody a prevencie duševného zdravia, ktoré navrhujete mladým ľuďom, sa týkajú aj vás!

Ďalšie praktické tipy nájdete v príručke pre pracovníkov s mládežou [Ako v nej nájsť zmysel](#), ktorú vypracovala Agència Catalana de la Joventut (Španielsko).



Ďalšie čítanie



- [Zdroj duševného zdravia pre pracovníkov s mládežou a dobrovoľníkov – Foróige](#)
- [Ľila duševného zdravia – Príručka pre pracovníkov s mládežou – Mieli](#)
- [Mieli Mentálne zdravie Fínsko Bezplatné kurzy duševného zdravia – MindED](#)
- [Zdroje duševného zdravia – Young Minds](#)
- [Tréning duševného zdravia – Young Minds](#)
- [Pozitívne duševné zdravie](#)
- [Správa o EYID 2021 – MindMyMind](#)

Bibliografia

- Zákon o vládných komunitných službách. (2020). Zástupná trauma: Starostlivosť o seba na zvládnutie dopadu traumy iných ľudí. Prevzaté z <https://www.communityservices.act.gov.au/children-and-families/adoption-and-foster-care/therapeutic-resources/vicarious-trauma-self-care-to-manage-the-impact-of-iných-ľudí-trauma>
- Americká psychologická asociácia. (2017). _DUŠEVNÉ ZDRAVIE A NAŠA MENIACA SA KLÍMA: VPLYV, DÔSLEDKY A VEDENIE_. Prevzaté z <https://www.apa.org/news/press/releases/2017/03/mental-health-climate.pdf>
- Apps, O. f. (2021). Umožniť mladým ľuďom, aby si sami spravovali svoje duševné zdravie a pohodu. Prevzaté z <https://orchahealth.com/empowering-young-people-to-self-manage-their-mental-health-and-wellbeing/>
- Barry, M. M., Clarke, A. M., & Petersen, I. (2015). Podpora duševného zdravia a prevencia duševných porúch: priority implementácie. Eastern Mediterranean Health Journal, 21 (7), 503-511. Prevzaté z <https://www.emro.who.int/emhj-volume-21-2015/volume-21-issue-7/promotion-of-mental-health-and-prevention-of-mental-disorders-priorities-pre-implementation.html>
- Berk, L. E. (2023). Vývoj počas životnosti (8. vydanie). Pearson.
- Berking, M. a Rief, W. (2012). _Klinická psychológia a psychoterapia pre bakalárov: I. diel: Základy a znalosti o poruchách čítanie, počúvanie, učenie sa na webe_. Springer. Prevzaté z https://lehrbuch-psychologie.springer.com/sites/default/files/atoms/files/berking_rief_klinische_band_i_probekapitel_2.pdf
- Bohlmeijer, E., Bolier, L., Westerhof, G. J., & Walburg, J. A. (2013). Príručka pozitívnej psychológie.
- Buglione, K. (2022). Čo je to Peer-to-Peer program pre duševné zdravie? TimelyCare. Prevzaté z <https://timelycare.com/blog/what-is-a-mental-health-peer-to-peer-program/>
- Coffey, Y., Bhullar, N., Durkin, J., Islam, M. M., & Usher, K. (2021). Pochopenie ekologickej úzkosti: systematický prehľad rozsahu súčasnej literatúry a zistených medzier vo vedomostiach. Prevzaté z <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2667278221000444#bib0005>
- Rada Európy a ERYICA. (2014). Kompendium národných informačných a poradenských štruktúr pre mládež. Prevzaté z <https://www.eryica.org/publications/compendium-on-national-youth-information-and-counselling-structures>
- Rady Európy. (1950). Dohovor o ochrane ľudských práv a základných slobôd.
- Rady Európy. (1950). Európsky dohovor o ľudských právach.
- Rady Európy. (Neznámy dátum). Európsky dohovor o právach dieťaťa.
- Culen, C., Kleibel, N., Fasching, M., Hierzer, J., & Muckenhuber, S. (2023). TOPSY Súprava nástrojov duševného zdravia [PDF]. Prevzaté z https://bjv.at/wp-content/uploads/2023/05/TOPSY-Toolbox_Psychische_Gesundheit_2_download.pdf
- Culen, C., Kleibel, N., Fasching, M., Hierzer, J., & Muckenhuber, S. (2023). _TOPSY Toolbox Duševné zdravie 2_. Federálna reprezentácia mládeže. Prevzaté z https://bjv.at/wp-content/uploads/2023/05/TOPSY-Toolbox_Psychische_Gesundheit_2_download.pdf
- De Ambrassade. (2023). Duševná pohoda v práci s mládežou. Prevzaté z https://ambrassade.be/files/attachments/5805/Mental_well_being_in_youth_work.pdf
- Dunn, K. (2019). _Pochopenie depresie_. Myself.
- Erikson, E. H. (1959). Identita a životný cyklus. New York: International Universities Press.

ERYICA and Eurodesk. (2021). Retrieved from <https://www.eryica.org/publications/youthinfocomp>

ERYICA. (2018). European Youth Information Charter. Retrieved from <https://www.eryica.org/publications/youthinfocomp>

ERYICA. (2021). Retrieved from <https://www.eryica.org/publications/eyid-2021>

European Commission. (2022). _Health at a Glance: Europe_. Retrieved from https://health.ec.europa.eu/state-health-eu/health-glance-europe_en

European Commission. (n.d.). _Mental health_. Retrieved from https://health.ec.europa.eu/non-communicable-diseases/mental-health_en

European Youth Information Charter. (2018). ERYICA. Retrieved from <https://www.eryica.org/european-youth-information-charter>

Foundation, H. R. (2023). Understanding their world: Empowering young people to open up about their mental health. Retrieved from <https://www.hroundation.org.uk/understanding-their-world-empowering-young-people-to-open-up-about-their-mental-health>

Foundation, M. H. (2021, October 4). Mental Health Foundation. Retrieved from <https://www.mentalhealth.org.uk/explore-mental-health/a-z-topics/prevention-and-mental-health>

Frith, K., Reina, V., Simon, T., & Sabuni, A. (2021). #youthinfocomp — A European competence framework for Youth Information workers. Retrieved from <https://www.eryica.org/publications/youthinfocomp>

Gibson, K. (2021). What Young People Want from Mental Health Services. A Youth Informed Approach for the Digital Age. Routledge and CRC Press.

Hatloy, I. (2012). _Understanding anxiety and panic attacks_. Mind.

Health Direct. (2021). _Mental illness stigma_. Retrieved from <https://www.healthdirect.gov.au/mental-illness-stigma> (accessed: 10.08.2023)

Instituto Português do Desporto e Juventude. (n.d.). Coloque aqui as suas dúvidas. Retrieved from <https://ipdj.gov.pt/coloca-aqui-as-tuas-duvidas>

Instituto Português do Desporto e Juventude. (n.d.). Programa Cuida-te+. Retrieved from <https://ipdj.gov.pt/o-programa>

Ivanovskis, A., & Rupkus, G. (2016). Compendium on national Youth Information and Counselling structures. Retrieved from <https://www.eryica.org/publications/compendium-on-national-youth-information-and-counselling-structures>

Krbez, M. (n.d.). _Suizid im Lichte der Pandemie_. BÖP. Retrieved from https://www.boep.or.at/download/63206ad43c15c82108000041/Mag._Margarethe_

Krbez_Suizid_im_Lichte_der_Pandemie.pdf

Krbez, M. (n.d.). Suizid im Lichte der Pandemie [PDF]. Retrieved from https://www.boep.or.at/download/63206ad43c15c82108000041/Mag._Margarethe_

Krbez_Suizid_im_Lichte_der_Pandemie.pdf

Lai, J., Lien, Y., Chen, S., & Lin, C. (2022). The Effectiveness of Mental Health Literacy Curriculum among Undergraduate Public Health Students. Retrieved from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9104026/>

learnirect. (2021). Why is Mental Health Advocacy important? Retrieved from <https://www.learnirect.com/blog/why-is-mental-health-advocacy-important>

Lepper, J. (2023, September 8). The rise of youth advisory boards. Charity Digital. Retrieved from <https://charitydigital.org.uk/topics/topics/the-rise-of-youth-advisory-boards-11045>

- Lindberg, S., & Morin, A. (2020). Is Watching the News Bad for Mental Health? Retrieved from <https://www.verywellmind.com/is-watching-the-news-bad-for-mental-health-4802320#citation-1>
- Mathieu (2007). Ten self-care tips for Youth Workers. Retrieved from <https://www.yacwa.org.au/youthworkertoolkit/suicide-prevention/wp-content/uploads/2013/12/yacwa-happyplace-appendix-F.pdf>
- McDonald, K. (2022). Teen Empowerment Can Help Combat the Youth Mental Health Crisis. Retrieved from
- Mental Health Foundation. (2022). Peer support. Retrieved from <https://www.mentalhealth.org.uk/explore-mental-health/a-z-topics/peer-support>
- MHFA England. (2016). _Adult MHFA Course Manual_. MHFA England.
- National Collaborating Centre for Mental Health (UK). (2011). _Common Mental Health Disorders: Identification and Pathways to Care_. Leicester (UK): British Psychological Society (UK); (NICE Clinical Guidelines, No. 123.) 2, COMMON MENTAL HEALTH DISORDERS. Retrieved from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK92254/>
- Office of the Surgeon General. (2001). Protecting youth mental health: the US surgeon general's advisory. Washington, DC, USA.
- ORYGEN. (n.d.). Global Youth Mental Health Introduction To Youth Mental Health Advocacy. Retrieved from <https://www.orygen.org.au/About/Orygen-Global/Files/orygen-WEF-YMH-advocacy-intro.aspx>
- Oxfordshire Mind. (n.d.). _World Bipolar Day: Living with Bipolar Stories_. Retrieved from <https://www.oxfordshiremind.org.uk/world-bipolar-day-living-with-bipolar-stories/>
- Pandya-Wood, J., Westwood, S., & Thompson, G. (2014). Youth Work: Preparation for Practice. Routledge.
- Piaget, J. (1954). The construction of reality in the child. New York: Basic Books.
- Piaget, J. (1954). The construction of reality in the child. New York: Basic Books.
- Piaget, J., & Inhelder, B. (1969). The psychology of the child. New York: Basic Books.
- Piaget, J., & Inhelder, B. (1969). The psychology of the child. New York: Basic Books.
- Pirker, A., Geiges, H., & Künzler, A. (n.d.). Psychische Gesundheit in der Jugend: Sensibilisierung und Früherkennung [PDF]. Retrieved from <https://www.zhaw.ch/storage/gesundheit/institute-zentren/iph/projekte/take-care/fachinformation-take-care-jugendliche-zhaw.pdf>
- Public Health and Mental Health Foundation. (2021, October 4). Mental Health Foundation. Retrieved from <https://www.mentalhealth.org.uk/explore-mental-health/a-z-topics/prevention-and-mental-health>
- Roberts, L. (2018). 39 Celebrities Who Have Opened Up About Mental Health. Retrieved from <https://www.harpersbazaar.com/celebrity/latest/g15159447/celebrities-depression-anxiety-mental-health/>
- SANE. (2023). Reducing stigma . Retrieved from <https://www.sane.org/information-and-resources/facts-and-guides/reducing-stigma#what-is-stigma> (accessed: 10.08.2023)
- Santrock, J. W. (2023). Life-span development (18th ed.). McGraw-Hill Education.
- School of Social Work, University of Buffalo. (n.d.). Introduction to Self-Care. Retrieved from <https://socialwork.buffalo.edu/resources/self-care-starter-kit/introduction-to-self-care.html>
- Stubbing, J., & Gibson, K. (2022). What Young People Want from Clinicians: Youth-Informed Clinical Practice in Mental Health Care. MDPI. Retrieved from <https://www.mdpi>

com/2673-995X/2/4/39

United Nations. (1989). UN Convention on the Rights of the Child.

White, A. (2022). Towards Change: How Did Mental Health Awareness Evolve Over The Years? Retrieved from <https://openup.com/business/blog/mental-health-awareness/>

World Health Organization. (2021). Comprehensive Mental Health Action Plan 2013-2030. Retrieved from <https://www.who.int/publications/i/item/9789240031029>

World Health Organization. (2021). Comprehensive Mental Health Action Plan 2013-2030. Retrieved from <https://www.who.int/publications/i/item/9789240031029?ua=1>

World Health Organization. (n.d.). Mental disorders . Retrieved from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders>

World Health Organization. (n.d.). Santé Mentale. Retrieved from https://www.who.int/fr/health-topics/mental-health#tab=tab_1

Young Minds. (2023). Young Minds. Retrieved from <https://www.youngminds.org.uk/professional/resources/how-to-have-a-conversation-with-young-people-about-mental-health/>

Youth Affairs Council Victoria. (n.d.). Self-Care. Making it work for youth workers. Retrieved from <https://www.yacvic.org.au/assets/Uploads/Self-care-Wish-Group.pdf>

ZHAW Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften. (n.d.). _Fachinformation: Take Care – Jugendliche_. Retrieved from <https://www.zhaw.ch/storage/gesundheit/institute-zentren/iph/projekte/take-care/fachinformation-take-care-jugendliche-zhaw.pdf>

(n.d.). Article title not provided . Retrieved from <https://ijmhs.biomedcentral.com/articles/10.1186/s13033-021-00502-x> (accessed: 10.08.2023)

(n.d.). _Diagnostic and statistical manual of mental disorders - DSM-5_. Retrieved from [https://repository.poltekkes-kaltim.ac.id/657/1/Diagnostic%20and%20statistical%20manual%20of%20mental%20disorders%20-%20DSM-5%20\(%20PDFDrive.com%20\).pdf](https://repository.poltekkes-kaltim.ac.id/657/1/Diagnostic%20and%20statistical%20manual%20of%20mental%20disorders%20-%20DSM-5%20(%20PDFDrive.com%20).pdf)

(n.d.). Erste Hilfe für die Seele. Wie erkenne ich eine psychische Krise? Retrieved from <https://www.erstehilfefuerdieseele.at/info/erstehilfe/wie-erkenne-ich-eine-psychische-krise/>

(n.d.). I had a black dog, his name was depression . Retrieved from <https://www.youtube.com/watch?v=XiCrnILQGYc>

(n.d.). 12 Films and Movies About Depression. Retrieved from <https://summitmalibu.com/blog/12-films-and-movies-about-depression/>

(n.d.). Erste Hilfe für die Seele. (n.d.). Retrieved from <https://www.erstehilfefuerdieseele.at/info/erstehilfe/wie-erkenne-ich-eine-psychische-krise/>

(n.d.). European Youth Information Charter. Retrieved from <https://www.eryica.org/european-youth-information-charter>

(n.d.). JugendService. Retrieved from <https://www.jugendservice.at/>

(n.d.). Self-Care for Youth Development Professionals. Retrieved from <https://actforyouth.net/pyd/professionals/self-care.cfm#:~:text=Remember%20the%20basics%3A%20nutrition%2C%20exercise,Make%20your%20personal%20space%20pleasant>





európska informačná a
poradenská agentúra pre
mládež



eryica a.s.b.l.
secretariat@eryica.org
www.eryica.org



Co-funded by
the European Union

ISBN 978-2-919810-74-1



9 782919 810741