



Sadržaj

- stres
- uzroci stresa
- mentalno zdravlje
- savjeti za poboljšanje mentalnog zdravlja

Uvod: umjesto odgovora - pitanja

Na što te podsjeća riječ *stres*?

<https://www.menti.com/cyyc9bsbxv>

1608 3073

Uvod: umjesto odgovora - pitanja

Što ti uzrokuje stres?

<https://www.menti.com/pd8az4tf56>

9477 4545



Što je stres?

- osjećaj mentalnog **pritiska** i **napetosti**
- sklop **emocionalnih, tjelesnih** i/ili **ponašajnih reakcija**
 - do kojih dolazi kada neki događaj procijenimo **opasnim** i/ili **uznemirujućim**

Uzroci stresa - stresori

- **stresori** mogu biti:
 - **unutarnji** (iz samog djeteta)
 - **vanjski** (od roditelja, odgojitelja, učitelja, prijatelja, šire okoline, elementarnih nepogoda...)

Uzroci stresa - stresori

- **česti stresni događaji:**
 - polazak u (novi) vrtić ili školu
 - briga zbog ispita
 - svađa s prijateljima/curom/dečkom
 - trpljenje zlostavljanja
 - negativne misli o sebi i/ili svojoj budućnosti
 - tjelesne promjene
 - obiteljski problemi

Uzroci stresa - stresori

- **novi stresni događaji:**

- COVID-19 pandemija
- potres
- rat

Posljedice stresa

veliki stresni događaji



ponavljajući / dugotrajni
mali stresni događaji



dugotrajan utjecaj na
psihološko i tjelesno
zdravlje i blagostanje

Reakcije na stres

- djeca i mladi različito reagiraju na stres
- reakcija na stres ovisi o:



dob



temperament



način nošenja sa stresom

Znakovi stresa



Fiziološki znakovi stresa

- npr. gubitak apetita, nesanica, noćna enureza



Ponašajni znakovi stresa

- npr. agresivno ponašanje, ispadi plača, regresija na nezrelije obrasce ponašanja



Emocionalni znakovi stresa

- npr. tjeskobnost, napetost, strahovi



Misaoni znakovi stresa

- npr. nemogućnost koncentracije, negativne misli, problemi s pamćenjem



Primjer

- **Gabrijel, 14 godina**
- uvjeren da mu „škola ne ide”
- izbjegava raditi zadaću i učiti
- odbija ići u školu
- grčevi u cijelom tijelu
- liječnici: zdrav dječak

Primjer



• **Lana, 15 godina**

• darovita

• nemotivirana za učenje



• svađa se s nastavnicima

• bolovi u trbuhu, plač, strah od odlaska u školu

Primjer



• **Ivan, 23 godine**

• student

• tjeskoba zbog ispita



• strah od izlaska na ispite

Uzroci stresa u školi

• vanjski uvjeti

- veličina, vrsta i uređenost prostora
- temperatura, buka
- broj djece

• stresnost okoline

- jesu li česte nesigurne i neizvjesne situacije
- postoji li mogućnost ozljeđivanja
- ima li nasilja u školi, na koji se način rješavaju problemi
- postoji li utvrđeni protokol postupanja u kriznim situacijama



Uzroci stresa u školi

• ličnost i ponašanje nastavnika

- poštivanje individualnih razlika
- podržavanje osjećaja pripadništva, povjerenja i sigurnosti
- emocionalna klima

• usvajanje i provjeravanje gradiva

- strah od ispitivanja znanja
- strah od neuspjeha
- stres zbog prosjeka / upisa u srednju školu / fakultet



Kako spriječiti stres u školi?

- učenje strategija suočavanja
- usmjeravanje na važnost mentalnog i emocionalnog zdravlja
- preventivni programi
- dostupnost stručnjaka djeci i roditeljima



**STRES I ODNOSI S
VRŠNJACIMA**

Primjer

- **Lucija**, 16 godina
- prekid s dečkom
- cyberbullying
- plakanje, tjeskoba, loše ocjene

Uzroci stresa u vršnjačkim odnosima

- **društvena izolacija**
- **vršnjačko nasilje**
 - prelazi naše osobne granice prihvatljivog ponašanja
 - ne osjećamo se ugodno ili nas plaše
 - namjera da se druga osoba povrijedi
 - neravnopravnost moći
 - opetovano i trajno ponavljanje povrede ili prijetnja od ponavljanja
- **cyberbullying**
 - svaka komunikacijska aktivnost cyber tehnologijom koja se može smatrati štetnom za pojedinca i/ili za opće dobro

Kako spriječiti stres u odnosima s vršnjacima?

- povećanje emocionalne i socijalne sposobnosti
- učenje komunikacijskih vještina
- trening asertivnosti
- rješavanje sukoba

STRES I OBITELJSKI ODNOSI



Primjer

- Lana, 16 godina
- svakodnevne svađe s roditeljima
- agresivna prema mlađem bratu

Uzroci stresa u obiteljskim odnosima

- roditeljsko ponašanje
- obiteljski problemi
- nedovoljna posvećenosti roditelja djetetu
- nedostatak potpore roditelja
- verbalno ili tjelesno zlostavljanje
- bolest roditelja
- financijski problemi roditelja
- roditeljski stres (osobito majčin)
- razvod roditelja
- selidba

Kako spriječiti stres u obiteljskim odnosima

- kvalitetno provedeno zajedničko vrijeme
- otvoreni svakodnevni razgovori i druženja
- pružanje i traženje podrške
- razvoj komunikacijskih vještina
- rješavanje konflikata



**STRES I
PANDEMIJA**

Primjer

- Ante, 14 godina
- Poremećaj iz spektra autizma
- strah da će se on ili članovi njegove obitelji zaraziti
- panični napadaji kad netko ne nosi masku ili kada on nema masku

Uzroci stresa u pandemiji

- zabrinutost za vlastito zdravlje
- zabrinutost za zdravlje drugih
- medijski sadržaji
- strah od nuspojava cjepiva
- zaštitne mjere
- ograničavanje socijalnih kontakata

Kako spriječiti stres zbog pandemije?

- informirati se iz provjerenih izvora
- ograničiti izlaganje medijskim sadržajima i društvenim mrežama
- pokušati održati rutine i navike
- naći način za druženje i pomaganje



Primjer

- Julijana, 13 godina
- doživjela potres u Petrinji, sama doma
- strah kod svakog potresa
- mucanje

Uzroci stresa zbog potresa

- osjećaj gubljenja tla pod nogama
- nepredvidivost i nesigurnost
- materijalno razaranje
- ozljede i smrtni slučajevi

Kako umanjiti stres zbog potresa?

- postupak u slučaju potresa
- vježbe relaksacije
- informiranje iz pouzdanih izvora



Stres zbog rata

Primjer

- Ana, 19 godina
- gledanje slika i snimaka rata na društvenim mrežama
- preplavljujući osjećaj tuge i straha od nuklearnog rata

Uzroci stresa zbog rata

- osjećaj nesigurnosti i straha
- osjećaj bespomoćnosti
- suosjećanje s ljudima na ratom pogođenim područjima

Kako se nositi sa stresom zbog rata?

- informirati se iz pouzdanih izvora
- jačanje osjećaja sigurnosti
- razgovor o osjećajima
- naći način da pomognemo



Mentalno zdravlje

Istraživanje: „Godinu dana poslije”

- podaci dobiveni nakon provedenog probira na mentalno zdravlje
- obuhvaćeno više od 22000 učenika osnovnih i srednjih škola Grada Zagreba
- projekt proveden u veljači i ožujku 2021.
- autori: Buljan Flander, Mikloušić, Redžepi, Selak Bagarić, Brezinščak

Istraživanje: „Godinu dana poslije”

1 OD 10

- značajna anksiozna i/ili depresivna simptomatologija

1 OD 7

- značajna razina simptoma posttraumatskog stresa

Istraživanje: „Godinu dana poslije”

56%

- teškoće koncentriranja

74%

- strah od neuspjeha

Istraživanje: „Godinu dana poslije”

60%

- anksioznost u socijalnim situacijama

51%

- uznemirenost pri sjećanju na stresni događaj

51%

- emocionalna osjetljivost/plašljivost

49%

- nametajući sadržaji

48%

- osjećaji tuge i praznine

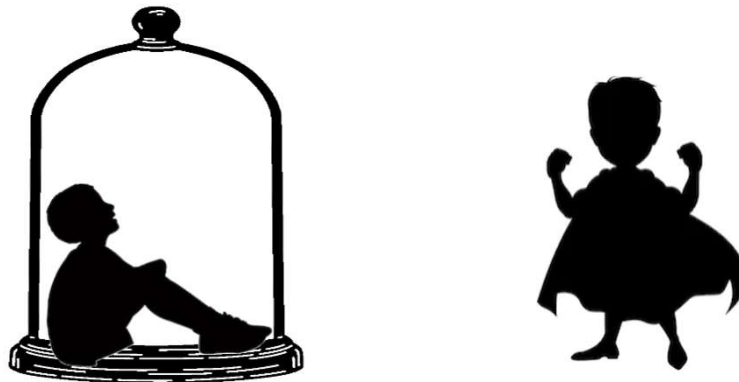
47%

- zabrinutost za sigurnost članova obitelji

39%

- strah od boravka samo kod kuće

Kako dalje?



Psihološka otpornost – psihološki imunitet

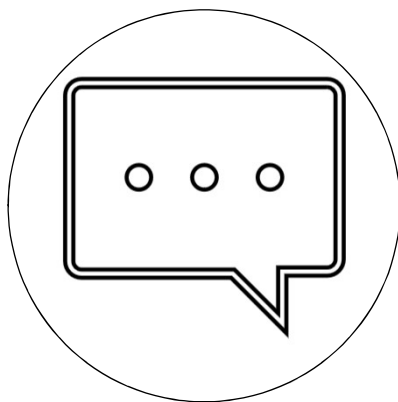
- **opći kapacitet**

- omogućuje pojedincu, grupi ili zajednici
- da **prevenira**, **umanji** ili **prevlada**
- **negativne** utjecaje situacijskih okolnosti s kojima se suočava

Mentalno zdravlje (SZO)

- stanje **dobrobiti**
- pojedinac može:
 - iskazati svoje **sposobnosti**
 - nositi se sa svakodnevnim životnim **stresorima**
 - **produktivno** raditi
 - **doprinositi** vlastitoj zajednici

Savjeti za jačanje psihološkog imuniteta



Otvorite se prema
sebi i prema
drugima!

Savjeti za jačanje psihološkog imuniteta



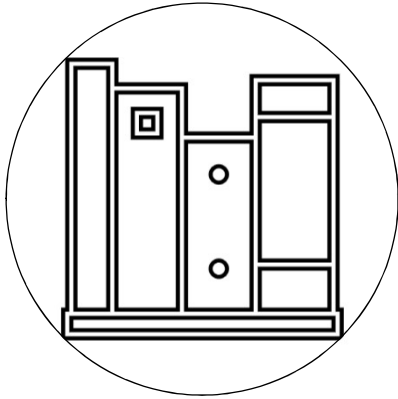
Smisleno se povežite
s drugim ljudima.

Savjeti za jačanje psihološkog imuniteta



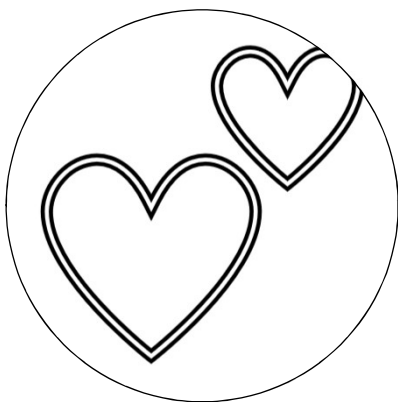
Smisleno se povežite
s prirodom.

Savjeti za jačanje psihološkog imuniteta



Bavite se smislenim i svrhovitim aktivnostima.

Savjeti za jačanje psihološkog imuniteta



Nadite svoj smisao i budite promjena u svijetu.

Savjeti za jačanje psihološkog imuniteta



Potražite stručnu pomoć.

Stručna pomoć

Portal za mentalno zdravlje grada Zagreba

- <https://mentalnozdravlje.zagreb.hr/>

Centar za zdravlje mladih

- <https://www.czm.hr/>

Poliklinika za zaštitu djece i mladih Grada Zagreba

- <https://www.poliklinika-djeca.hr/en/>

Klinika za dječje bolesti Zagreb

- <https://www.kdb.hr/>

Razvoj emocionalne kontrole



1. PREPOZNAVANJE EMOCIJE



2. SMIRIVANJE



3. TRAŽENJE UZROKA I RJEŠAVANJE
PROBLEMA (AKO JE MOGUĆE)

Razvoj misaone kontrole

negativna misao

dokazi za

dokazi protiv

Što bi mi rekao najbolji prijatelj?

Što bih ja rekao/la najboljem prijatelju?

Koji je bolji način razmišljanja?

Razvoj samopouzdanja

- Super heroj poza

