



Finansira
Evropska unija

#ReLOaD

Regionalni program lokalne demokratije
na Zapadnom Balkanu

Regionalni program lokalne demokratije na Zapadnom Balkanu 2 - ReLOaD2, financira Evropska Unija (EU),
a implementira Razvojni program Ujedinjenih Nacija (UNDP).



ZDAVLJE U CENTRU



Institute for
Population and
Development



CSR
CENTAR ZA SPORT I REKREACIJU
SARAJEVO



Finansira
Evropska unija

#ReLOaD

Regionalni program lokalne demokratije
na Zapadnom Balkanu

Regionalni program lokalne demokratije na Zapadnom Balkanu 2 - ReLOaD2, financira Evropska Unija (EU),
a implementira Razvojni program Ujedinjenih Nacija (UNDP).



UN
DP

ZDRAVLJE U CENTRU



Institute for
Population and
Development



CSR
CENTAR ZA SPORT I REHABILITACIJU
SARAJEVO

DRAGI RODITELJI,

Dobrodošli u našu brošuru, osmišljenu da vam pruži ključne informacije i resurse o temama koje su od suštinske važnosti za zdravlje i dobrobit adolescenata. Iako su adolescenti generalno zdrava populacija, njihove navike i ponašanja mogu pozitivno, ali i negativno utjecati na njihovo zdravlje i blagostanje, a određena ponašanja mogu umanjiti njihove mogućnosti da se ostvare u punom potencijalu.

Nezdrave navike usvojene tokom adolescencije mogu imati ozbiljne i dugotrajne negativne posljedice na zdravlje i blagostanje mladih. Konzumiranje alkohola, pušenje i upotreba droga mogu dovesti do ovisnosti, oštećenja organa i drugih zdravstvenih problema. Na primjer, pušenje u ranoj dobi povećava rizik od razvoja bolesti srca, raka pluća i drugih respiratornih oboljenja kasnije u životu. Slično, prekomjerno konzumiranje alkohola može dovesti do oštećenja jetre, problema sa srcem i povećanog rizika od nesreća i povreda.

Pored fizičkog zdravlja, nezdrave navike također mogu negativno utjecati na mentalno i emocionalno blagostanje mladih. Adolescencija je period značajnih kognitivnih i emocionalnih promjena, a nezdrave navike mogu dodatno otežati ovaj proces promjene. Na primjer, zloupotreba supstanci može pogoršati simptome anksioznosti i depresije, otežavajući mladima da se nose s izazovima svakodnevnog života. Također, nezdrave prehrambene navike i nedostatak fizičke aktivnosti mogu dovesti do problema sa samopouzdanjem i tjelesnom slikom, što može utjecati na socijalne odnose i akademski uspjeh. Problem postaje kompleksniji kada adolescenti prakticiraju više nezdravih navika, što povećava rizik za razvoj kompleksnih posljedica koje mogu u značajnoj mjeri utjecati na kvalitetu života tokom odrasle dobi. Dakle, usvajanje zdravih navika u adolescenciji ključno je za osiguranje dugoročnog zdravlja i blagostanja.

Najčešće nezdrave navike i rizična ponašanja mladih

U izvještaju SZO „Zdravlje adolescenata i mladih“ iz 2023. godine, navedeni su najčešći problemi koji utječu na zdrave adolescenata, a što uključuje nasilje, upotrebu alkohola i PAS, upotreba duhanskih proizvoda, mentalno zdravlje i zarazne bolesti uključujući HIV i druge spolno prenosive infekcije. Jednom ustanovljeni faktori rizika (npr. prekomjerna tjelesna težina, pretilost i pušenje) teško se poništavaju, a ako se usvoje u adolescenciji, mogu se nastaviti u odrasloj dobi. Istraživanja provedena u našoj zemlji pronalaze da je većina gore navedenih problema prisutna i u našem društvu, a što ima potencijal da ugrozi njihovo zdravlje i umanjiti mogućnost za zdraviju i sigurniju budućnost.

Šta možete pronaći u ovoj brošuri?

Razumijevanje **reproduktivnog zdravlja** od rane dobi ključno je za razvoj odgovornog i zdravog ponašanja u kasnijem životu. Ovdje ćete pronaći informacije o osnovama reproduktivnog zdravlja, kako i zašto razgovarati sa mladima o ovim temama i zašto je važno da budu informirani. **Mentalno zdravlje** je jednako važno kao i fizičko zdravlje. Naša brošura pruža smjernice kako prepoznati znakove narušenog mentalnog zdravlja, kako pružiti podršku i gdje potražiti pomoć ako je potrebna. **Fizička aktivnost** je ključna za fizički razvoj i opće zdravlje. U ovom dijelu, govorimo o važnosti redovnih fizičkih aktivnosti, kako ih uključiti u svakodnevni život mladih i koje su najbolje aktivnosti za različite uzraste. **Zdrava ishrana** je temelj dobrog zdravlja. Ovdje ćete pronaći savjete o tome kako osigurati uravnoteženu ishranu za vašu djecu, koje namirnice su najkorisnije i kako potaknuti zdrav odnos prema hrani. **Prevenција upotrebe psihoaktivnih supstanci** je od presudne važnosti za sigurnost i zdravlje mladih. Ova brošura pruža informacije o rizicima i posljedicama upotrebe tih supstanci, kao i savjete kako razgovarati s mladima o ovim temama. **Nasilje** je ozbiljan problem koji može imati dugotrajne posljedice. U ovom dijelu, govorimo o različitim vrstama nasilja, kako ih prepoznati i spriječiti, te kako pomoći djeci koja su žrtve nasilja.

Naša brošura je osmišljena da vam pruži praktične savjete i resurse kako biste mogli bolje razumjeti i podržati vašu djecu na njihovom putu prema zdravom i sigurnom životu. Vjerujemo da ćete pronaći korisne informacije koje će vam pomoći u ovoj važnoj ulozi.

Svjesni smo da roditeljstvo donosi mnoge izazove, stoga smo stvorili platformu “Roditeljski savjetnik” kako bismo vam pružili sveobuhvatnu, besplatnu i kvalitetnu podršku. Naša platforma nudi širok spektar savjetodavnih usluga dostupnih za roditelje i mlade. Bilo da imate pitanja o zdravlju, ishrani, obrazovanju ili emocionalnom stanju svoje djece, naši stručnjaci su tu da vam pomognu. Koristeći usluge naše platforme, možete dobiti savjete i smjernice prilagođene vašim specifičnim potrebama.

Za svaku od navedenih tema, Institut za populaciju i razvoj kreirao je set edukativnih modula koji su usklađeni sa svjetskim praksama rada sa mladima, dok sadržaji pojedinačnih modula adresiraju ključne zdravstvene probleme adolescenata. Edukativni moduli čine edukativnu cjelinu tj. edukativni program koji nosi simboličan naziv „Zdravlje u Centru“. Brošura pruža informacije o ishodima edukativnih aktivnosti u svakoj pojedinačnoj oblasti, a više detalja o tome kakve su dobiti edukacije na ove teme, možete pronaći u dijelu „Šta će u kontekstu navedene teme i na koji način mladi učiti u okviru programa“. Na taj način osiguravamo bolji uvid u metodološki pristup i očekivane ishode učenja metodologije „Zdravlje u Centru“. To će pomoći roditeljima i nastavnicima da jasnije upoznaju preventivni program i odaberu sadržaje za koje smatraju da su najrelevantniji za njih i njihovu djecu.

Naša misija je osnažiti vas kao roditelje i pomoći vam u izgradnji zdravih temelja za budućnost vaše i naše djece.

NASILJE

Nasilje je jedan od velikih društvenih problema, koji je nažalost relativno česta pojava u društvu, a koji izuzetno negativno utječe na sve one koji su njemu izloženi, ali i na one koji njemu svjedoče.

Oni koji doživljavaju nasilje razvijaju veliki broj problema poput anksioznosti, depresivnosti, nesigurnosti, ljutnje, lošeg upravljanja ljutnjom, loših socijalnih vještina, manipulativnog ponašanja, impulsivnosti, a u posljednje vrijeme

imamo sve veći broj studija koje govore da je izloženost nasilju u ranoj dobi snažno povezana i sa težim zdravstvenim problemima poput hipertenzije, astme, kancerogenih oboljenja i slično. Ne postoji jedan faktor koji je odgovoran za pojavu nasilnog ponašanja. Odnosi u porodici, prihvaćenost od strane vršnjačke skupine, sistem vrijednosti i stavova u široj zajednici kad je u pitanju nasilje, medijska prezentacija nasilja kao “poželjnog ili prihvatljivog” ponašanja, socijalna nejednakost, sve su to faktori koji utječu na formiranje uvjerenja i pravila koja posreduju pojavi nasilnog ponašanja kod djece i mladih.

Prepoznavanje nasilja i adekvatno reagiranje na nasilje su ključni elementi u izgradnji sigurnijeg i podržavajućeg okruženja kako u školama, tako i u široj zajednici.



Nasilje ima puno oblika. Može biti fizičko, emocionalno, seksualno, a u posljednje vrijeme, poseban izazov predstavlja tzv. cyber nasilje što je oblik digitalnog nasilja koji se odvija putem interneta ili elektronskih uređaja.

Jednako, preduzimanje konkretnih koraka kako bi se nasilje zaustavilo i spriječilo daljnje širenje, ohrabrivanje otvorenog dijaloga, poticanje solidarnosti među vršnjacima i promicanje kulture nenasilja ključni su elementi u izgradnji sigurnijeg okruženja. Uz podršku prijatelja, porodice, školske zajednice i lokalnih vlasti, možemo stvoriti okruženje u kojem se nasilje ne toleriše i u kojem se svaka mlada osoba osjeća sigurno i podržano.

Šta će u kontekstu navedene teme mladi naučiti u okviru programa?

U okviru programa, mladi će imati priliku da definišu različite tipove nasilja, kao i da se senzibiliziraju za prepoznavanje znakova nasilja u različitim kontekstima (porodica, škola, zajednica). Kroz radioničarski rad, poticat će se da više razgovaraju o faktorima koji dovode do pojave nasilja, ali i onim koji omogućavaju njegovo održavanje, a to su faktori koji sprječavaju druge osobe da na nasilje adekvatno reaguju.

Također upoznat će se i sa nekim od strategija za nenasilno reagiranje, kao i načinima na koji mogu sebe i druge zaštititi od nasilja, posebno u digitalnom okruženju. Na kraju, zajedno sa kolegama će pokušati da naprave malu kampanju protiv nasilja kao dio promocije nenasilnog ponašanja u školskom kontekstu.



REPRODUKTIVNO ZDRAVLJE

Adolescencija je period tranzicije iz djetinjstva u odraslo doba tokom kojeg se adolescenti biološki i psihološki razvijaju i idu ka nezavisnosti. Dok pubertet podrazumijeva fiziološke i bihevioralne promjene vezane za postizanje reproduktivnih kompetencija, adolescencija je širi termin koji pored puberteta podrazumijeva i nereproduktivne karakteristike.

Biološko sazrijevanje nekad ide prije psihosocijalnog, što adolescente čini ranjivom skupinom, jer zbog potrebe za druženjem, nezavisnošću, izlaze iz okvira zaštite koju dobijaju od strane porodice. A u biološkom smislu, prefrontalni korteks koji je odgovoran za donošenje odluka, kontroliranje nagona i planiranje se razvija poslije limbičkog sistema koji je odgovoran, između ostalog, i za traženje užitka, što čini mlade izuzetno osjetljivim na nagradu, a samim tim i na rizična ponašanja koja za cilj imaju traženje te iste nagrade. Zbog toga, normalni razvojni procesi poput učenja samopoštovanja, odgovornosti, formiranja intimnih veza često dolaze sa značajnim rizikom.

Iako smatramo adolescente zdravom grupom, mnogi od njih se suočavaju sa ozbiljnim zdravstvenim problemima. Također kasniji problemi u odrasloj dobi, često imaju korijene upravo u adolescentnim ponašanjima.

Rizično spolno ponašanje može imati brojne neželjene posljedice, koje mogu biti neposredne, u smislu neželjene trudnoće i spolno prenosivih infekcija, ali i dugoročne kao što su hronične upalne bolesti, seksualno prenosive infekcije i slično. U rizično ponašanje se ubraja rano stupanje u seksualne odnose, veći broj partnera i neredovita ili nepravilna upotreba kontracepcijskih sredstava.

Uspješnu prevenciju problema i održavanje reproduktivnog zdravlja moguće je postići intervencijama koje uključuju promociju odgovornog seksualnog ponašanja, ranog traženja pomoći, i preventivnih programa vezanih za reproduktivno zdravlje. Reproaktivno zdravlje se definiše kao stanje fizičke, mentalne i društvene dobrobiti, a ne samo odsustvo bolesti, u svim stvarima koje se tiču reproduktivnog sistema, njegovih funkcija i procesa.



Jedan od mitova u našem društvu je da ako otvoreno razgovaramo sa djecom o reproduktivnom zdravlju, da će to potaknuti njihovo brže stupanje u seksualne odnose. Iskustva pokazuju sasvim suprotno. Edukacija i otvoren razgovor sa roditeljima i drugim važnim osobama se dosljedno povezuju sa kasnijim stupanjem u seksualne odnose i odgovornijim postupanjem kad je u pitanju seksualno i reproduktivno zdravlje. Mladi ljudi treba da razumiju sopstveno tijelo i način na koji funkcioniše, da ga prihvate i steknu pozitivan stav o svojoj seksualnosti, jer to jača osjećaj poštovanja sebe kao seksualnog bića, što je osnova za buduće odgovorno ponašanje u ličnim i intimnim vezama.

Šta će u kontekstu navedene teme mladi naučiti u okviru programa?

U okviru programa, mladi će uz pomoć educiranih stručnjaka naučiti razliku između spola i roda, razumjeti šta su rodne uloge, rodne norme i na koji način utječu na nas i naše ponašanje. Razumijevanje roda ima izuzetan značaj za mlade ljude jer im omogućava da shvate kako spolne i rodne identitete oblikuju društveni, kulturni i biološki faktori i kako da prepoznaju i prevaziđu rodne stereotipe koji mogu ograničiti njihove lične i profesionalne opcije.

Razumijevanje roda ima ključnu ulogu u oblasti reproduktivnog zdravlja za djevojke jer im omogućava da bolje shvate svoja prava i opcije u vezi sa vlastitim tijelima. Edukacija o rodu pomaže djevojkama da prepoznaju i razbiju rodne stereotipe koji mogu utjecati na njihove odluke o seksualnom i reproduktivnom zdravlju. Također, razumijevanje roda može smanjiti stigmatizaciju i sramotu oko menstrualnog zdravlja, omogućavajući djevojkama da otvoreno razgovaraju o svojim potrebama i izazovima. Za mladiće, razumijevanje roda u kontekstu reproduktivnog zdravlja podstiče odgovornije ponašanje. Mladići koji su edukovani o rodu bolje razumiju važnost pristanka, poštovanja partnera i ravnopravnosti u seksualnim odnosima. Također, razbijanje tradicionalnih rodnih uloga može smanjiti pritisak na mladiće da se ponašaju na određeni način, što im omogućava da otvorenije izraze svoje brige i pitanja u vezi sa sopstvenim reproduktivnim zdravljem. Ovo uključuje korištenje kontracepcije, prevenciju spolno prenosivih infekcija i redovne zdravstvene preglede. Kroz ovakvo obrazovanje, mladići postaju svjesniji i odgovorniji učesnici u promociji zdravih i sigurnih odnosa.

Nadalje, mladi će kroz program učiti o tome koje su komponente reproduktivnog zdravlja; da reproduktivno zdravlje uključuje i prevenciju bolesti, poremećaja i stanja koji mogu utjecati na funkciju reproduktivnog sistema tokom cijelog života, kao i načinima na koji mogu da zaštite svoje zdravlje kroz zdrav stil života, i preventivne mjere. Bit će educirani o posljedicama rizičnog spolnog ponašanja i strategijama koje mogu poduzeti da bi se taj rizik smanjio.



NUTRICIONIZAM

Izbor nutritivno bogatih namirnica sa visokim indeksom sitosti koristan je za ljudsko zdravlje i energiju. To posebno vrijedi za adolescente koji zbog ubrzanog razvoja imaju veće metaboličke potrebe što znači da im treba više kalorija i minerala i vitamina. Ipak, ono što se u praksi dešava je da adolescenti često pribjegavaju konzumiranjem namirnica koje su nutritivno siromašne, ili stalno grickaju nešto što onemogućava organizmu da dovrši započeti proces probave. Konzumacija hrane sa visokim udjelom masti, šećera, soli povezana je sa razvojem nezaraznih bolesti poput kardiovaskularnih bolesti, dijabetesa, i plućno opstruktivnih bolesti.



Kao posljedica ovakvog načina ishrane, među mladima se sve više javlja pretilost odnosno prekomjerno nakupljanje masti koje mogu narušiti zdravlje. Još jedan potencijalni zdravstveni problem predstavlja i konzumacija energetskih pića koja je među mladima sve popularnija. Zbog visokog udjela kofeina, šećera i drugih stimulansa, često konzumiranje energetskih pića može dovesti do povećanog nivoa anksioznosti, nesanice, ubrzanog rada srca, dehidracije, probavnih smetnji itd.

Izbalansirana ishrana je preduvjet zdravog razvoja, jer za svoju obnovu ćelije koriste energiju i gradivne materije iz hrane, tako da od kvalitete hrane koja se unosi ovisi i kvaliteta novonastalih ćelija. Jednako, prehrambene navike koje se formiraju u djetinjstvu i adolescenciji se većinom nastavljaju i održavaju i u odrasloj dobi, tako da je edukacija o važnosti unošenja kvalitetne, nutritivno bogate hrane od izuzetnog značaja za jačanje zdravih životnih stilova.

Šta će u kontekstu navedene teme mladi naučiti u okviru programa?

U okviru programa, mladi će naučiti više o tome šta su mikronutrijenti i makronutrijenti i u kojoj količini su nam potrebni kako bi osigurali da naš organizam zadovoljava sve svoje potrebe na zdrav način. Također će naučiti koje su negativne posljedice pojačanog unosa namirnica bogatih šećerima, mastima, solima i sl., i kako se to održava na naše mentalno i fizičko zdravlje.

Nakon toga će razgovarati o izbalansiranoj ishrani, kako izgleda „tanjir zdrave hrane“ i kako mogu potaknuti pozitivnu promjenu prehrambenih navika.



FIZIČKE AKTIVNOSTI

Redovna fizička aktivnost se smatra temeljem zdravog životnog stila. Pozitivno utječe i na fizičko i mentalno zdravlje. Jednako, fizička neaktivnost može dovesti do energetske neuravnoteženosti i može povećati rizik od prekomjerne težine ili gojaznosti, te povećati rizik od kardiovaskularnih bolesti, visokog krvnog pritiska, inzulinske rezistencije, povećavajući rizik od razvoja dijabetesa tipa 2.

Vježbanje ne pomaže samo u održavanju fizičkog zdravlja, već ima pozitivne efekte i na mentalno zdravlje. Pozitivno utječe na nivo serotoninina, oslobađa endorfine, smanjuje nivo kortizola, što znači da utječe na doživljaj stresa, ublažava anksioznost, jača pamćenje i utječe na samopouzdanje.

Pored fizičke aktivnosti, izbalansirana prehrana je drugi temelj zdravlja. Hrana je naš pogon, ona nam daje gorivo. I veoma je važno da kroz ishranu uzimamo sastojke koji pozitivno djeluju na funkcioniranje našeg organizma. Istraživanja pokazuju da navike u ishrani koje se stječu u djetinjstvu i adolescenciji značajno utječu na zdravlje u kasnijoj odrasloj dobi. Npr. redovno uzimanje voća i povrća u ishrani je povezano sa manjim brojem respiratornih problema i kancerogenih oboljenja u odrasloj dobi.

Moderan život donio je velike promjene u nivou aktivnosti i načinu ishrane na način da je fizička aktivnost značajno smanjena i da ljudi pretežno vode sjedeći način života, dok sa druge strane u ishrani pretežno dominira konzumacija rafiniranih šećera koji su povezani sa različitim problemima: problem sa crijevima, problem sa zubima, masna jetra, lošiji imunitet.

Uvođenje dnevnog plana vježbe može napraviti veliku promjenu. Adolescentima je potrebno najmanje 60 minuta umjerene do intenzivne fizičke aktivnosti tokom dana, kako bi održali dobro zdravlje i kondiciju (aerobne vježbe, vježbe za jačanje mišića i jačanje kostiju) Čak i aktivnosti niskog do umjerenog intenziteta od samo 30 minuta dnevno mogu biti korisne kao npr. šetnja, penjanje stepenicama, ples, vježbanje kod kuće. Roditelji treba da podstiču zdrave navike i ograničavaju aktivnosti koje uključuju provođenje vremena ispred ekrana i da zamijene sjedeće aktivnosti sa aktivnostima koje zahtijevaju više kretanja.



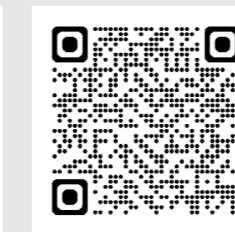
Šta će u kontekstu navedene teme mladi naučiti u okviru programa?

U sklopu navedene teme, mladi će naučiti da razumiju važnost fizičke aktivnosti i izbalansirane ishrane za njihov razvoj i cjelokupno zdravlje. Naučit će posljedice koje sjedeći način života i moderna ishrana puna rafiniranih šećera može da ima za njihovo funkcioniranje trenutno, ali i kasnije, u odrasloj dobi.

Naučit će više o inzulinskoj rezistenciji, razlozima zašto se ona javlja, kao i mogućim posljedicama koje može da ima.

Također će razgovarati o prednostima koje fizička aktivnost može da ima na mentalno zdravlje, ali i kognitivnu učinkovitost, pamćenje i prevenciju neurodegenerativnih bolesti, kako fizička aktivnost može pomoći u nošenju sa svakodnevnim izazovima, smanjujući anksioznost i povećavajući otpornost na stres.

Također, razgovarat će o vrstama vježbi koje mladi mogu da rade, i načinima na koje mogu potaknuti usvajanje novih navika vezano za izbalansiranu ishranu i fizičku aktivnost.

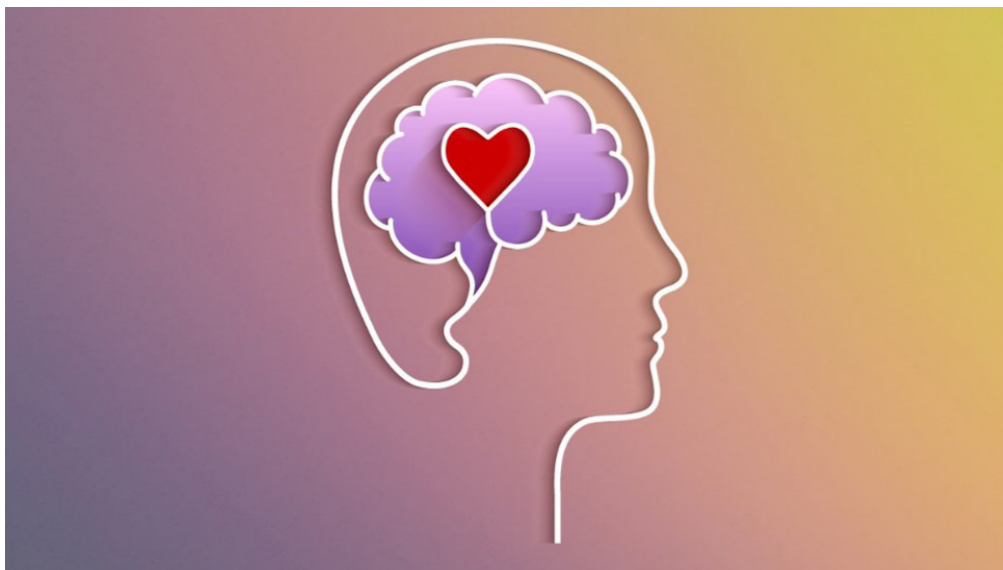


MENTALNO ZDRAVLJE

Adolescencija je intenzivno i dinamično razdoblje odrastanja koja podrazumijeva veliki broj tjelesnih, kognitivnih, socijalnih i emocionalnih promjena.

Za ovu fazu odrastanja i psihičkog sazrijevanja, karakteristično je formiranje vlastitih stavova i mišljenja, razvoj samopoštovanja, emocionalne samostalnosti, traganje za vlastitim identitetom, uspostavljanje odnosa s vršnjacima i učenje socijalno odgovornog ponašanja. Sve navedeno može biti uzrok frustracija, nezadovoljstva i sukoba.

Adolescencija zahtijeva prilagođavanje, preuzimanje novih uloga i odgovornosti. Neki adolescenti nisu spremni za nove izazove, pa zahtjevi na koje trebaju odgovoriti dovode do određenih poteškoća. Istraživanja u svijetu, ali i kod nas ukazuju na to da svako peto dijete ima značajniji problem u psihosocijalnom funkcioniranju i da između jedne trećine i jedne polovine adolescenata ima nisko samopoštovanje. Samopoštovanje je naša ocjena o tome da li smo dovoljno dobri, sposobni, vrijedni ljubavi, da li pripadamo drugim ljudima. Ljudi sa niskim samopoštovanjem često kritikuju sebe, odbijaju komplimente, fokusiraju se na greške, uspoređuju sa drugima što značajno utječe na kvalitetu života (izbjegavanje izazova, zadovoljavanje sa malim ciljevima, stalno ugađanje drugim ljudima, povlačenje od intimnosti, ranjivosti i društvenog kontakta) i dugoročno može dovesti do problema poput depresije, anksioznosti, upuštanja u rizična ponašanja, problema sa ishranom, korištenjem supstanci, što znamo da su danas najčešći problemi psihičkog funkcioniranja među mladima.



Psihičke poteškoće kod mladih često ostaju neprepoznate i netretirane zbog straha od stigmatizacije, diskriminacije, društvene isključenosti, vršnjačkog pritiska i sl.

Neprepoznati i neliječeni mentalni problemi negativno utječu na razvoj djeteta, školsko postignuće i potencijal da žive ispunjen i produktivan život, posebno ako znamo da razvoj i ponašanje u adolescenciji postavlja temelje za ponašanje u odraslom dobu.

Stoga, podrška mentalnom zdravlju učenika postaje sve važnija komponenta u današnjem modelu efikasnog obrazovanja. Biti učenik ne znači samo usvajati gradivo i imati određena akademska postignuća. Neophodno je raditi na kompetencijama djece i mladih koje će im pomoći ne samo da se nose sa svakod-

nevnim školskim obvezama, već i sa kasnijim životnim zahtjevima i pomoću kojih će razvijati vještine suočavanja s raznim okolnostima i promjenama kroz koje prolaze u procesu odrastanja. Na nama je da osiguramo poticajno okruženje pogodno za razvoj emocionalne inteligencije i socioemocionalnih kompetencija, prilazeći svakom učeniku kao individui, uzimajući u obzir njegovu jedinstvenost, kao i specifičnost okruženja iz kojeg dolazi.

Šta će u kontekstu navedene teme mladi naučiti u okviru programa?

U okviru programa, mladi će imati priliku da nauče nešto više o samopoštovanju, zašto je ono važno i načinima na koji mogu da jačaju samopoštovanje. Također će naučiti više o emocijama, o tome šta su emocije, kako se manifestuju u tijelu i kako utječu na naše ponašanje.

Upravljanje emocijama se danas smatra jednom od najvažnijih kompetencija za zdrav i uspješan život tako da bolje razumijevanje različitih manifestacija emocionalnog doživljaja i načina na koji možemo upravljati odgovorima umjesto da oni budu automatski, može biti snažan resurs mladima sa bolje nošenje sa svakodnevnim izazovnim situacijama.

Mladi će također naučiti više o anksioznosti, o njoj fiziološkoj i psihološkoj prirodi, kao i razlozima njenog javljanja. Naučit će da je anksioznost normalna reakcija koja se javlja kad se previše brinemo zbog nečeg što u tom trenutku nije prisutno i da sama po sebi nije problematična, osim ako se ne javlja u tolikoj mjeri da nas onesposobljava da vodimo život na način na koji bismo htjeli. Također će naučiti da je anksioznost uglavnom povezana sa izbjegavajućim ponašanjima, koja, iako na prvu pomažu, dugoročno samo doprinose produblivanju problema ili dovode do pojave novih. Nakon toga će kroz radioničarski rad isprobati neke od strategija za upravljanje anksioznošću.

Nadalje, u okviru programa, mladi će imati priliku da nauče neke od mitova u vezi sa mentalnim zdravljem, kao što su da su ljudi koji imaju takve probleme „slabi“, „rezervisani samo za odrasle“, „opasni, nasilni“, kao i to gdje, a i kome se mogu obratiti za pomoć ukoliko primijete da se ne osjećaju dobro. Jednako će naučiti kako da bolje „slušaju“ druge, kako bi lakše mogli prepoznati problem kod drugog ili pomoći u određenoj situaciji, ali i kako bi bolje rješavali konflikte, uspostavljali bolju povezanost i gradili bolje interpersonalne odnose.



PSIHOAKTIVNE SUPSTANCE

Eksperimentiranje s alkoholom i drogama tokom adolescencije je uobičajeno. Nažalost, tinejdžeri često ne vide vezu između svojih današnjih postupaka i sutrašnjih posljedica. Također imaju tendenciju osjećati se neuništivim i imunim na probleme koje drugi doživljavaju.

Korištenje alkohola i duhana u mladosti ima negativne zdravstvene posljedice. Neki tinejdžeri će eksperimentirati i prestati, ili će povremeno koristiti bez značajnih problema. Drugi će razviti ovisnost, prelazeći na opasnije droge i nanoseći značajnu štetu sebi, a možda i drugima. Teško je znati koji će tinejdžeri eksperimentirati i prestati, a koji će razviti ozbiljne probleme. Tinejdžeri koji su u riziku od razvoja ozbiljnih problema s alkoholom i drogama uključuju one:

- s porodičnom historijom poremećaja upotrebe supstanci,
- koji su depresivni,
- koji imaju nisko samopoštovanje i
- koji osjećaju da se ne uklapaju ili su izvan glavnih tokova društva.

Mladi ljudi koji koriste psihoaktivne supstance često doživljavaju niz problema, uključujući poteškoće u školi, zdravstvene probleme (uključujući mentalno zdravlje), loše odnose s vršnjacima i uključenost u ponašanja koja su u suprotnosti sa zakonskim normama. Osim toga, korištenje ovih supstanci može dovesti do posljedica za članove porodice, zajednicu i društvo u cjelini.

Opadajuće ocjene, izostajanje iz škole i drugih aktivnosti te povećan rizik za napuštanje škole su problemi povezani sa zloupotrebom supstanci kod adolescenata. Povrede uzrokovane nesrećama (kao što su saobraćajne nesreće), fizičke invalidnosti i bolesti, te posljedice mogućih predoziranja su među zdravstvenim posljedicama zloupotrebe supstanci kod tinejdžera. Nesrazmjerno veliki broj mladih uključenih u upotrebu alkohola i drugih droga suočava se s povećanim rizikom od smrti uslijed samoubistva, ubistva, nesreća i bolesti.



Mnogi mladi koji zloupotrebljavaju supstance u većem su riziku da prakticiraju ponašanja koja ih izlažu riziku od zaraze HIV ili drugim spolno prenosivim infekcijama. Ovo može uključivati upotrebu psihoaktivnih supstanci (posebno onih koje se ubrizgavaju) ili ponašanja koje proizlazi iz loše prosudbe dok su pod utjecajem supstanci. Također, problemi mentalnog zdravlja kao što su depresija, razvojni zastoji, apatija, povlačenje i druge psiho-socijalne disfunkcije, često su povezani sa zloupotrebom supstanci među adolescentima. Mladi koji zloupotrebljavaju supstance izloženi su većem riziku od problema mentalnog zdravlja u poređenju sa onima koji ih ne koriste, uključujući depresiju, probleme u ponašanju, poremećaje ličnosti, suicidalne misli, pokušaj samoubistva i samoubistvo.

Upotreba marihuane, koja je rasprostranjena među mladima, pokazala je da ometa kratkoročno pamćenje, učenje i psihomotoričke vještine. Motivacija i psiho-emocionalni razvoj također mogu biti pod negativnim utjecajem.

Pored ličnih poteškoća, zloupotreba alkohola i drugih droga od strane mladih može dovesti do porodičnih kriza i ugroziti mnoge aspekte porodičnog života, ponekad rezultirajući disfunkcijom porodice.

Socijalni i ekonomski troškovi povezani sa zloupotrebom supstanci kod mladih su visoki. Oni proizlaze iz finansijskih gubitaka i stresa koji trpe žrtve kriminala povezanog s alkoholom i drogama, povećanih tereta za podršku adolescenata i mladih odraslih osoba koje nisu u stanju da postanu samoodržive te većih zahtjeva za medicinskim i drugim uslugama liječenja za te mlade.

Postoji neosporna veza između zloupotrebe supstanci i delinkvencije. Hapšenje, presuđivanje i intervencija maloljetničkog pravosudnog sistema su konačne posljedice za mnoge mlade koji su uključeni u upotrebu alkohola i drugih droga. Ne može se tvrditi da zloupotreba supstanci uzrokuje delinkventno ponašanje ili da delinkvencija uzrokuje upotrebu alkohola i drugih droga. Međutim, ta dva ponašanja su snažno povezana i često donose probleme u školi i porodici, uključenost u negativne vršnjačke grupe, nedostatak socijalne kontrole u zajednici te fizičko ili seksualno zlostavljanje.

Pušenje cigareta tokom djetinjstva i adolescencije uzrokuje značajne zdravstvene probleme među mladima, uključujući povećanje broja i težine respiratornih bolesti, smanjenu fizičku kondiciju i potencijalne posljedice na rast i funkciju pluća.

Mnogi tinejdžeri vjeruju da je korištenje e-cigareta ili HNB uređaja sigurnije od pušenja klasičnih cigareta. Kada razgovarate sa svojim djetetom, korisno je objasniti im razliku između mitova i činjenica. Možda će reći “manje je ovisno od pušenja” ili “manje je opasno od pušenja”. Međutim, istraživanja pokazuju da vaping može uzrokovati ozbiljne kratkoročne i dugoročne zdravstvene probleme.

E-cigarete, vaping i HNB uređaji mogu dovesti do dugoročnih posljedica. Predtinejdžeri i tinejdžeri rijetko misle da će završiti s dugoročnim problemima, pa je važno razgovarati s njima o rizicima nikotina i marihuane rano i često. Razgovori s njima mogu pomoći u odgađanju njihove prve upotrebe i zaštititi njihovog mozga. Roditelji mogu spriječiti svoju djecu da koriste droge razgovarajući s njima o drogama, otvorenom komunikacijom, postavljanjem primjera, odgovornim ponašanjem i prepoznavanjem ako se problemi razvijaju.

