



Kaj lahko storite?

V obdobju otroštva in mladostništva je duševno zdravje eden najpomembnejših virov za otrokovo in mladostnikovo soočanje z vsemi izzivi kakor tudi s spremembami na telesni in duševni ravni.

Zato je pomembno:

- zagotoviti dovolj spanca in počitka,
- skrbeti za pravilno in uravnoteženo prehrano,
- vzdrževati dobro telesno pripravljenost,
- spodbujati samospoštovanje,
- naučiti ustreznega načina reševanja problemov,
- krepiti in spodbujati močna področja,
- krepiti in spodbujati kreativnost ter domišljijo,
- spodbujati komunikacijo,
- vprašanja jemati resno in poskušati odgovoriti nanje,
- naučiti spregovoriti o svojih občutkih,
- spodbujati sodelovanje med vrstniki in vključevanje v skupinske dejavnosti.

Kam po pomoč v Celju?

Otroci in mladostniki:

Center za duševno zdravje otrok in mladostnikov

Tel: 03 543 43 23

E-pošta: cdzom@zd-celje.si

JZ Zdravstveni dom Celje
CDZOM
Kersnikova 1 a
3000 Celje



Zdravstveni dom Celje

Duševno zdravje otrok in mladine



Skrb za duševno zdravje otrok in mladine

Duševno zdravje je tako kot telesno predpogoj za naše učinkovito delovanje. V zgodnjih letih življenja se postavijo temelji za doživljenjsko zdravje. 50 % duševnih motenj se začne v zgodnjem otroštvu in med odraščanjem. Težave na področju duševnega zdravja se pojavijo pri 10 % - 20 % otrok in mladine. V prvih letih življenja imajo na otrokov razvoj največji vpliv starši in celoten družinski mikrosistem, kasneje pa tudi druge osebe, institucije. Duševna motnja, ki se začne v otroškem ali mladostniškem obdobju, predstavlja visoko tveganje za nadaljnji psihosocialni razvoj in duševno zdravje. Preprečevanje, zgodnje odkrivanje in zdravljenje duševnih motenj v razvojnem obdobju so tako bistvenega pomena za otrokov optimalen psihosocialni in duševni razvoj.

Dejavnike tveganja za razvoj duševnih motenj pri otrocih in mladostnikih lahko razdelimo v več kategorij, ki se med seboj prepletajo:

- **individualni dejavniki**
(- različne biološke predispozicije kot so genetska preobremenjenost;
- psihološke značilnosti posameznika kot so določene osebne značilnosti, denimo impulzivnost, temperament, ...)
- **družinski dejavniki** (npr. vzgojni stil v družini, prisotnost duševne motnje v družini, zloraba alkohola, drog v družini ...)
- **dejavniki okolja** (npr. socioekonomske značilnosti širšega in ožjega okolja v katerem otrok in mladostnik živi ...)

Duševne motnje, ki se pojavljajo pri otrocih in mladostnikih:

- motnje izločanja,
- motnje spanja,
- otroške motnje hranjenja,
- strah in tesnoba,
- samotolažilne navade,
- pervazivne razvojne motnje,
- strah in tesnoba,
- glavoboli in druge somatizacijske motnje,
- depresivne razpoloženjske motnje,
- tiki,
- obsesivno kompulzivne motnje,
- vedenjske motnje,
- začetki motenj hranjenja,
- motnje pozornosti in koncentracije,
- učne težave,
- težave v motoričnem razvoju,
- govorno jezikovne motnje,
- razpoloženjske motnje, največ:
 - depresije,
 - anksiozne motnje,
 - samodestruktivno vedenje,
 - obsesivno kompulzivne motnje,
 - somatizacijske motnje,
 - zlorabe drog in alkohola,
 - motnje hranjenja,
 - psihoze, shizofrenija in bipolarna motnja razpoloženja.