

Acest material educațional este realizat
în cadrul proiectului
moldo-elvețian **MENSANA** -
**"Suport pentru reforma serviciilor de
sănătate mintală în Moldova"**



MINISTERUL SĂNĂȚII
AL REPUBLICII MOLDOVA



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Swiss Agency for Development and Cooperation SDC
Agenția Elvețiană pentru Dezvoltare și Cooperare
Швейцарское управление по развитию и сотрудничеству



MENSANA
PROIECTUL MOLDO-ELVEȚIAN
SUPPORT PENTRU REFORMA SERVICIILOR
DE SĂNĂȚATE MINTALĂ ÎN MOLDOVA

SĂNĂTATEA MINTALĂ ÎN ADOLESCENȚĂ

Scurt ghid pentru fete și băieți
în căutare de răspunsuri



CUPRINS

De ce este atât de greu să fii adolescent	02
Cum se dezvoltă creierul uman în adolescență	04
Schimbări, schimbări și iar schimbări	06
Când e timpul să ceri ajutor	07
Ceva special pentru fete	08
Ceva special pentru băieți	09
Ai un pic de încredere	10
...și cu siguranță va fi mai bine	10

De ce este atât de greu să fii adolescent

Adolescența este una dintre cele mai provocatoare etape de vârstă. Acum îți afirmi deplin nevoia de autonomie, identitate de sine, intimitate și explorare, uneori în ciuda comportamentelor de protecție, monitorizare și supraveghere ale părinților și profesorilor tăi.

Îți place mult să experimentezi. Dacă în viața ta au fost prezenți până acum adulți care te-au înconjurat cu grijă și dragoste și ai experimentat situații variate și interesante de viață, în care ai fost însoțit de oameni dragi și importanți, ai învățat până acum să îți comunici emoțiile și sentimentele constructiv și să-ți susții propriul punct de vedere, respectându-l și pe al altora. De-acum, este momentul să folosești toate aceste abilități pe cont propriu, cu încredere și siguranță.

Poate că relația cu părinții tăi este încă complicată pe alocuri, dar cu siguranță aduce adevărate oportunități pentru a exersa cum să iei decizii corecte, cum să rezolvi conflicte și cum să faci față unui eșec sau moment dificil.

Sarcina ta principală în această perioadă este de a-ți defini propria identitate și personalitate.

Vei descoperi în această perioadă cât de puternică este nevoia de a te exprima. Exprimarea de sine este evidentă în orice - în alegerile legate de muzică, haine, coafură, prieteni, credințe, preferințe alimentare, activități extrașcolare, interese academice sau planuri pentru viitor.



Uneori, în această perioadă, poți experimenta și aspecte de risc pentru propria sănătate precum: consumul de droguri și alcool, dependența de ecrane, comportamente de autovătămare, comportamente de agresivitate sau alegeri care dăunează corpului și emoțiilor tale, precum înfometarea sau alte decizii alimentare nesănătoase.



Mulți îți vor spune că toate acestea sunt dăunătoare – părinți, cadre didactice, psihologi sau prieteni. Uneori îți va fi greu să înțelegi cât sunt de dăunătoare. Acest lucru se întâmplă și pentru că, în ciuda unei dezvoltări intense, creierul tău este acum într-un moment foarte vulnerabil.



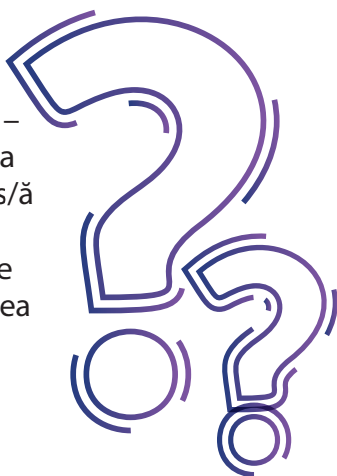
El nu este încă complet dezvoltat, acele părți ale creierului care ne ajută pe noi toți să prezicem consecințele acțiunilor noastre, să planificăm și să cântărim opțiunile, să alegem cu înțelepciune, nu sunt încă pe deplin formate, concluzia fiind că ajungem să facem în anii adolescenței lucruri riscante, crezând că nimic rău nu ni se poate întâmpla.

Adolescența deschide însă în mod real o poartă către comportamente de risc și aduce stări emoționale dificile, ce pot evolua uneori către adevărate tulburări de sănătate mintală, cum ar fi de pildă, depresia.

Cum se dezvoltă creierul uman în adolescență

Pentru a te ajuta să înțelegi mai bine de ce se întâmplă toate aceste lucruri, să tragem puțin cu ochiul în creierul unui copil care pășește în adolescență:

- + În creierul tău, în anii adolescenței, se înregistrează cel mai mic nivel de **endorfine** – niște substanțe tare importante pentru starea noastră de bine; acest lucru te face predispus/ă la stări emoționale negative, plate, fără a fi neapărat susținute de un eveniment dificil de viață; cu alte cuvinte, te vei simți trist/ă, adesea fără un motiv serios.



- + Din pricina unei alte substanțe importante din creierul tău, **dopamina**, te poți simți plictisit/ă în cea mai mare parte a timpului, fără chef și motivație, și vei simți nevoia să te implicii în activități noi și adeseori riscante;
- + Cea mai isteță parte a creierului tău, numită **cortexul prefrontal** se maturizează foarte lent, ceea ce face ca tu să nu te descurci întotdeauna cu alegerile responsabile și sănătoase.



Schimbări, schimbări și iar schimbări

Deși neplăcute, toate aceste schimbări sunt deosebit de importante și te ajută să îți atingi cele mai importante obiective ale acestei etape de vârstă, respectiv să înveți să acționezi autonom, dar responsabil și să te cunoști și accepți pe tine însuși/însăși, cu toate resursele, darurile dar și limitele pe care fiecare om le poate avea.

Este important să știi însă că pentru mulți adolescenți și adolescente, această perioadă de vârstă, vine cu atât de multe provocări emoționale, sociale, relaționale, familiale, încât, comportamentele de risc și suferința emoțională sunt foarte prezente.

Nu întâmplător, Organizația Mondială a Sănătății ne avertizează că în anii

adolescenței riscul de a dezvolta o tulburare de sănătate mintală este mult mai mare decât în anii copilăriei.

Este important să fii atent/ă la emoțiile tale sau ale prietenilor tăi. Dacă te simți adesea copleșit/ă de tristețe, frică, anxietate, neliniște, furie, frustrare, vinovăție, iritare, rușine – sau dacă observi la vreunul dintre prietenii tăi aceste trăiri emoționale, este important să vorbești cu cineva, să soliciți sprijin.



Când e timpul să ceri ajutor

Dacă te confrunți tu, sau unul dintre prietenii tăi, cu oricare dintre trăirile și comportamentele de mai jos, este momentul să ceri ajutor:

1

Modificări semnificative și nejustificate ale rutinelor de hrană și somn (mănânci prea mult/ puțin, în orice caz diferit față de cum o făceai în urmă cu 2-3 săptămâni; dormi prea puțin noaptea și prea mult ziua – și nu pentru că te-ai jucat toată noaptea la PC);

2

Schimbarea bruscă și nejustificată a stării emoționale – acum veselie, în 5 minute iritare, apoi tristețe, pentru ca două ore mai târziu să fie din nou bucurie;

3

Izolarea în camera proprie, nejustificată de un comportament productiv/ funcțional, însoțit de o emoție plăcută (ex. joacă în rețea, ascultat muzică, citit etc.); ne vor îngrijora cu precădere statul în vârful patului cu jaluzelele trase, pentru a împiedica pătrunderea luminii naturale;

4

Renunțarea la activități care odinioară aduceau plăcere (o renunțare stabilă, nu punctuală, datorată plictiselii unei zile);

5

Renunțarea la igiena personală și refuzul de a purta haine curate sau altele decât pijamalele;

6

Iritare, furie, agitație constantă, opoziționism în legătură cu orice;

7

Verbalizări explicite ale suferinței (ex. vreau să mor, să dispar, să îmi fac rău);

8

Plâns facil;

Ceva special PENTRU FETE

Dacă ești adolescentă, tu sau una dintre prietenele tale v-ați putea întâlni cu unul sau mai multe dintre comportamentele de mai jos:

- Comportamente de auto-vătămare (ex. **zgâriat, ars, tăiat, în locuri mai mult sau mai puțin vizibile ale corpului**);
- Înfometare, diete restrictive sau dimpotrivă comportamente forțate de eliminare a mâncării, după consumul unei cantități mai mari (ex. **vomitat provocat sau consum de laxative**). Acestea se întâmplă cu precădere atunci când imaginea noastră corporală este o sursă de anxietate și nesiguranță în viața noastră.
- Izolarea socială și retragere din relațiile de prietenie;
- Verbalizarea frecventă a unor mesaje de suicid.

Deși fiecare dintre noi trăiește uneori zile mai dure, când ne vine să spunem cuvinte grele sau recurgem la comportamente prea puțin sănătoase, când semnele de mai sus se manifestă frecvent, avem de-a face cel mai probabil cu apariția unui episod de depresie sau a unei tulburări de comportament alimentar.

Ceva special PENTRU BĂIEȚI

Dacă ești adolescent, tu sau unul dintre prietenii tăi v-ați putea întâlni cu unul sau mai multe dintre comportamentele de mai jos:

- Agresivitate fizică sau verbală, urmare a trăirii unor emoții de furie intense;
- Consum de alcool sau diferite droguri, în grup sau pe cont propriu; alcoolul și alte substanțe sunt cu atât mai periculoase cu cât sunt consumate atunci când suntem copleșiți de emoții negative, greu de dus (**precum anxietatea, rușinea sau tristețea**), și sperăm că astfel, ne vom simți mai bine;
- Implicarea în situații de mare risc (**cum ar fi delincvența juvenilă sau părăsirea școlii**).

Ai un pic de încredere...

Oricât ți-ar fi de greu, nu ești singur/ă! Există soluții și ajutor de specialitate pentru orice problemă sau situație dificilă cu care te confrunți!

Adulții din viața ta, părinți, bunici, profesori, psihologi școlari, oricât ar fi de plictisitori sau învechiți, sunt foarte importanți și îți vor binele, chiar și atunci când nu pare a fi astfel. Când îți este greu, este important să mergi către ei fără frică, pentru informații, sfaturi și ajutor.

Studiile ne arată că adolescenții trec mai ușor prin adolescență dacă relația cu părinții sau măcar un adult de încredere, este caldă, prietenoasă și bazată pe afecțiune, stabilă, consecventă și predictibilă.

... și cu siguranță va fi mai bine

Dacă tu sau una dintre persoanele tale dragi treceți prin momente dificile, accesează cu încredere serviciile centrului comunitar de sănătate mintală sau ale centrului de sănătate prietenos tinerilor din localitatea ta. +

Platforma centrelor comunitare
de sănătate mintală:

www.sanatate-mintala.md

Platforma centrelor de sănătate
prietenoase tinerilor:

www.neovita.md