



Град Скопје



Мозаик Меик- Скопје

Побарај помош, не си сам!

МЕНТАЛНОТО ЗДРАВЈЕ НА МЛАДИТЕ

Проект поддржан од Град Скопје

МОЗАИК МЕИК- СКОПЈЕ

= Проектот Менталното здравје на младите е поддржан и ко-финансиран од Град Скопје, проект во кој учествуваа средни училишта на Град Скопје: СУГС Георги Димитров, СУГС Никола Карев, СУГС Јосип Броз Тито, СУГС Раде Јовчевски Корчагин, СУГС Орце Николов, СУГС Владо Тасевски, СУГС Димитар Влахов.

Содржината на брошурата е единствена одговорност на Здружението на граѓани Мултиетничка организација за интернационални култури Мозаик Меик- Скопје.

Содржините на оваа брошура се објавени под лиценца на „ Креатив комонс“ наведи извор <https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/> дозволено е нивно споделување, копирање , редистрибуција како и адаптација, под еден услов да се наведе дека изворот е Менталното здравје на младите поддржан од Град Скопје

МЕНТАЛНОТО ЗДРАВЈЕ КАЈ МЛАДИТЕ

МЕНТАЛНОТО
ЗДРАВЈЕ НА
МЛАДИТЕ

Детството, адолесценцијата и младата возраст се критично важни фази од животот за менталното здравје и благосостојбата на поединците, не само затоа што тоа е кога младите развиваат автономија, саморегулација, социјална интеракција и учење, туку и затоа што во овој период се формираат вештините и компетенциите кои директно влијаат на менталното здравје до крајот на нивниот живот.

Промоцијата на менталното здравје и благосостојба на децата и адолесцентите е од суштинско значење за да се обезбеди здрав развој и позитивни социјални и здравствени резултати во зрелоста.

Проблемите со ментално здравје како депресија и анксиозност се вообичаени и можат да се третираат, но од друга страна тоа не ја намалува сериозноста на појавите и последиците од нив доколку се остават нетретирани.

ШТО БЕШЕ ИСТРАЖУВАНО?

Целта на истражувањето беше да утврди присуство/отсуство на одредени показатели за менталното здравје на младите. Во проектот беа вклучени 7 училишта (СУГС Ј.Б.Тито, СУГС Орце Николов, СУГС Владо Тасевски, СУГС Георги Димитров, СУГС Димитар Влахов, СУГС Никола Карев и СУГС Р.Ј.Корчагин) а во истражувањето учествуваа 397 ученици од 3 и 4 та година од 5 средни училишта на град Скопје.

ШТО ДОБИВМЕ ОД ИСТРАЖУВАЊЕТО?

- *Од вкупниот број на испитаници речиси 19% имаат умерено тешка и тешка депресивност што е процент идентичен со светската статистика и е сериозен показател за нарушено ментално здравје кај младите.*
- *Депресивноста е значајно почеста кај девојчињата (14%) за разлика од момчињата каде е застапена со околу 3% и околу 1% кај лицата кои се изјасниле под „друго“.*
- *Умерено тешка и тешка депресивност е присутна во сите училишта*
- *Дури 232 ученици или 58,44% се чувствувале претежно тажно и депресивно во текот на изминатата година*

- *Просечно по 12% од учениците во една генерација се соочуваат со континуирани чувства на тага и депресивност*
- *14% од испитаниците имаат сериозни потешкотии во извршување на своите секојдневни обврски и грижа за себе и другите. Од нив помалку од 2% се момчиња а останатите 12% се девојчиња.*
- *74 ученици или 19% од примерокот имале сериозни размислувања да се повредат себе си. Од нив 51 се девојчиња, 18 момчиња и 5 друго*
- *Мислите за самоповредување не се врзани само со потешките состојби на депресивност, односно 38 од вкупно 74 ученици со потешка депресивна состојба помислуваат да се самоповредат, а 36 депресивни ученици немаат такви мисли.*
- *20% од учениците се обиделе да се самоповредат*
- *Најголем процент од младите кои се обиделе да се самоповредат се ученици од гимназиите Ј.Б.Тито и О.Николов, а најмалку од В.Тасевски (СУГС Р.Ј.Корчагин и СУГС Георги Димитров не зедоа учество во анкетирањето)*
- *47% од испитаниците имаат некаква форма на анксиозност*
- *Од специфичните анксиозни состојби најзастапени се Психосоматиката и паничните напади со 32%, сепарационата анксиозност со 27%, избегнувањето на училиштето со 26% и генерализираното анксиозно растројство со 17%. Најмала појавност е најдена за социјалната анксиозност, односно само кај 1 дете се забележува присуство на социјална анксиозност.*



ПРЕВЗЕМЕНИ АКТИВНОСТИ

- **РАБОТИЛНИЦИ СО СТРУЧНИТЕ СЛУЖБИ во училиштата.**

Психолозите и педагозите во училиштата беа обучени да ги препознаваат депресијата и анксиозноста кај младите.

Беа креирани работилници за работа со младите во функција на превенција на појавите.

Беа адресирани проблеми и предизвици со кои се соочуваат стручните служби во превенцијата и справувањето со овие областо од менталното здравје на младите.

- **РАБОТИЛНИЦИ СО УЧЕНИЦИ**

Со цел изработка на инструмент за работа на психолозите беше креирана работилницата „Препознавање и управување со емоции“ и истата беше спроведена и реализирана со речиси 80 средношколци.

ЗАКЛУЧОЦИ

Психичката состојба на младите е загрижувачка и бара спроведување на итни мерки за справување и превенција. Психолозите се преоптоварени со административни активности во училиштето а исто така менталното здравје е многу малку застапено во нивната програма за работа. Учениците-учесници во работилниците покажаа голем интерес и со голем ентузијазам зедоа учество што ја покажува нивната потреба од демистификација на психичките појави и состојби со кои се соочуваат.

Недостасува психо-едукација која има фундаментално значење во развојот на децата и нивното воспитување. Наспроти тоа младите се обременети со голем број на предмети на изучување за кои особено во гимназиите се врши притисок за повисоки постигнувања.

ПРЕПОРАКИ

- **Психо-едукативните работилници како редовни училишни интервенции.** Една од најефикасните стратегии за унапредување на универзалното ментално здравје за младите луѓе кои покажуваат позитивни резултати, вклучувајќи; подобрување на социо-емоционални вештини, менталното здравје и благосостојба и училишен успех, како и намалување на негативните здравствени и социјални однесувања се всучност добро структурирани тематски работилници. Работилниците треба да се спроведуваат на ниво на цело училиште а не само со 20 тина ученика.
- **Прогласување на недела на ментално здравје во сите училишта во државата.** Период во кој би се одржувале психо-едукативни и искусствени работилници со што би се подигнала свеста за поддеднаквата важност на психичкото и физичкото здравје
- Потребно е да се изработи **унифицирана психо-едукативна програма** со цел превенција на несакани појави во областа на менталното здравје
- Потребно е да се обезбеди **континуирана поддршка на училиштата** за спроведување и за да се обезбеди оптимална испорака и одржливост на програмите.
- **Психо-едукативните програми треба да да бидат вградени во целиот училишен пристап** за да се осигураат најдобрите и најмногу одржливи исходи за учениците.

МЕНТАЛНОТО
ЗДРАВЈЕ НА
МЛАДИТЕ

МЕНТАЛНОТО ЗДРАВЈЕ НА МЛАДИТЕ

ЗДРУЖЕНИЕ МОЗАИК МЕИК -СКОПЈЕ

