



ZAJEDNO ZA
AKTIVNO GRAĐANSKO
DRUŠTVO



„JA U PANDEMIJI“ - problemi mentalnog zdravlja iz ugla deteta

Rezultati istraživanja
Beograd, novembar 2021.

Uvod

Period odrastanja, kada je za najpovoljniji razvoj neophodna raznovrsna, slobodnom voljom birana stimulacija, razmena sa okruženjem, prirodom i društvom, generacije dece provode u uslovima ograničenja i strepnje. Pandemija i ekološka kriza uslovile su da deca budu obasuta porukama straha – nije bezbedno da se druže u zatvorenom prostoru (virusi se lakše šire); nije bezbedno da se igraju napolju (vazduh je zagađen). Deci je preostao internet, nepregledan, neregulisani prostor, koji pored brojnih pogodnosti, za decu ipak predstavlja i opasnost (vršnjačko nasilje, nerealni standardi, aktivnosti koje razvijaju zavisnost...). Struktura školskog života je nestala, a nejasna uputstva improvizovane školske prakse i nesrazmerno velika očekivanja - učenicima predstavljaju teret zbog kojeg se osećaju nedovoljno sposobno, nemotivisano i iznevereno.

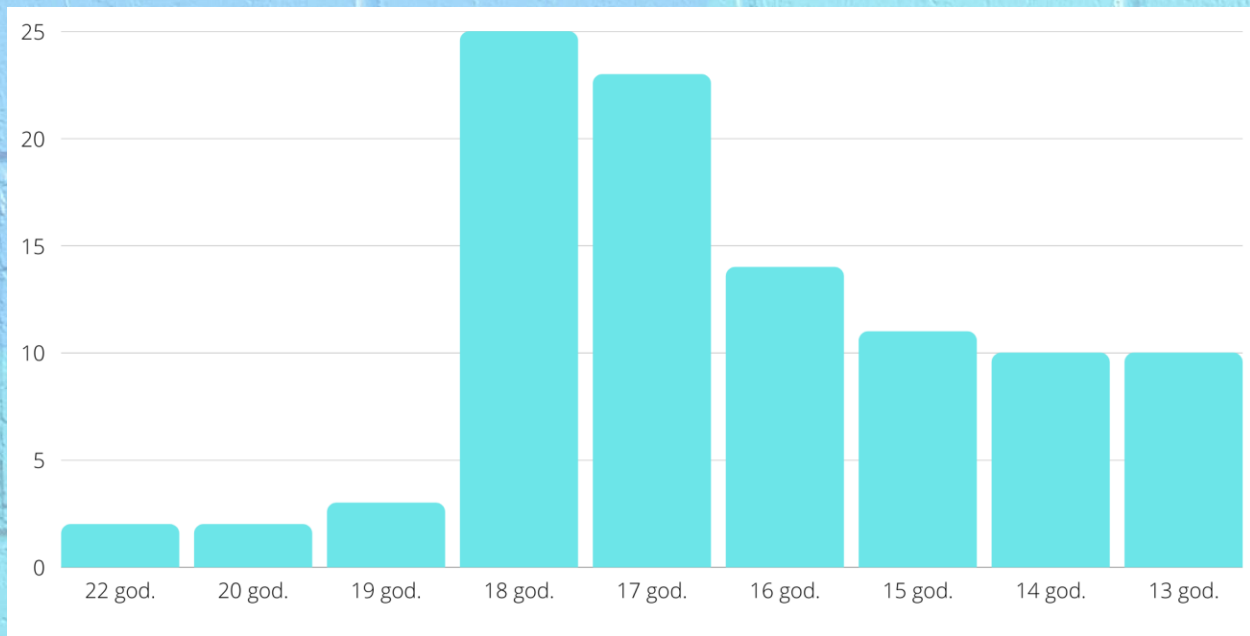
Ovo su zaključci, o glavnim problemima koji pogađaju decu, proistekli su iz diskusije koja je vođena tokom online konfrenције „Kako podržati mentalno zdravlje dece u doba KOVID-19“, organizovane povodom Svetskog dana deteta 19.11.2021. godine. Konferenciju su realizovali Prijatelji dece Srbije u saradnji i uz podršku Narodne skupštine RS. O svom doživljaju uticaja pandemije na mentalno zdravlje dece govorila su deca iz cele Srbije, a nakon sednice učesnicima je podeljen online upitnik kojim su ispitani stavovi dece o problemima mentalnog zdravlja u dečijem uzrastu.

Prijatelji dece Srbije, kao organizacija koja se zalaže za punu participaciju dece u društvenom životu, sproveda je među decom istraživanje “Ja u pandemiji - Problemi mentalnog zdravlja iz ugla deteta” uz podršku Narodne skupštine RS. Istraživanjem smo želeli da ispitamo kako deca sagledavaju probleme mentalnog zdravlja, a dobili smo i predloge za preveniranje mentalnih problema kod dece.

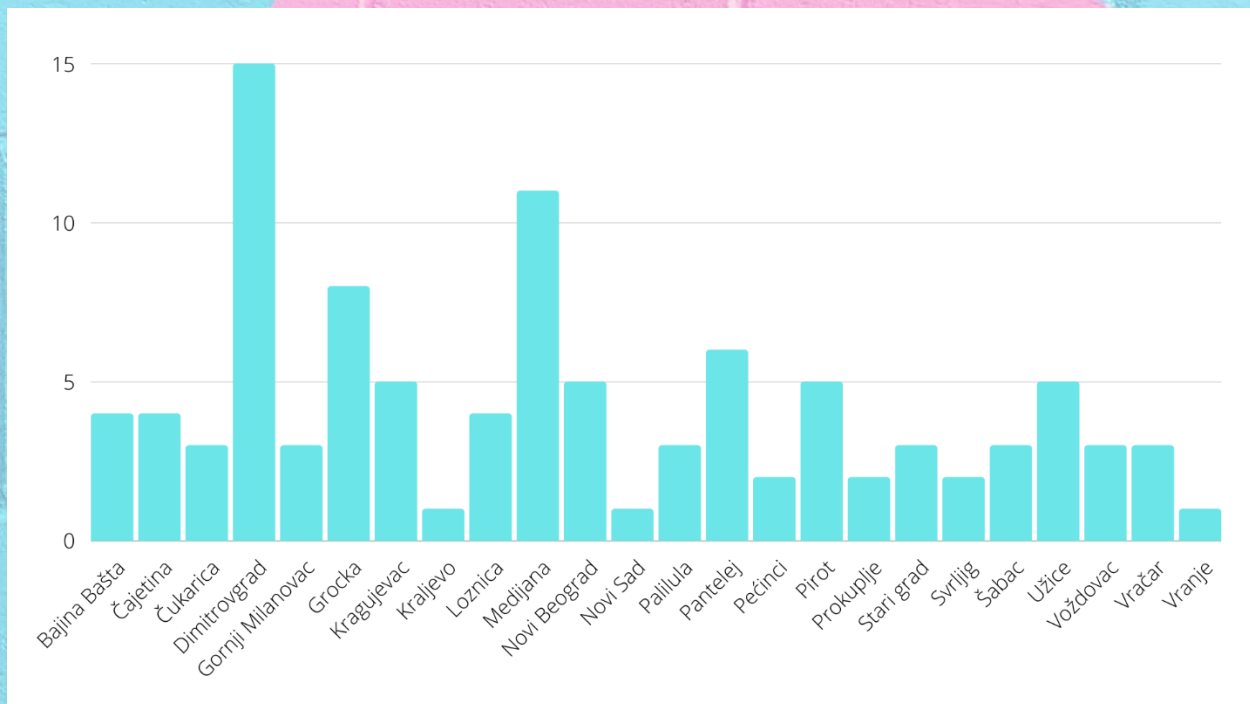
Kombinovani upitnik je sadržao 7 pitanja, od čega su 3 otvorenog, a 4 zatvorenog tipa.

Rezultati istraživanja

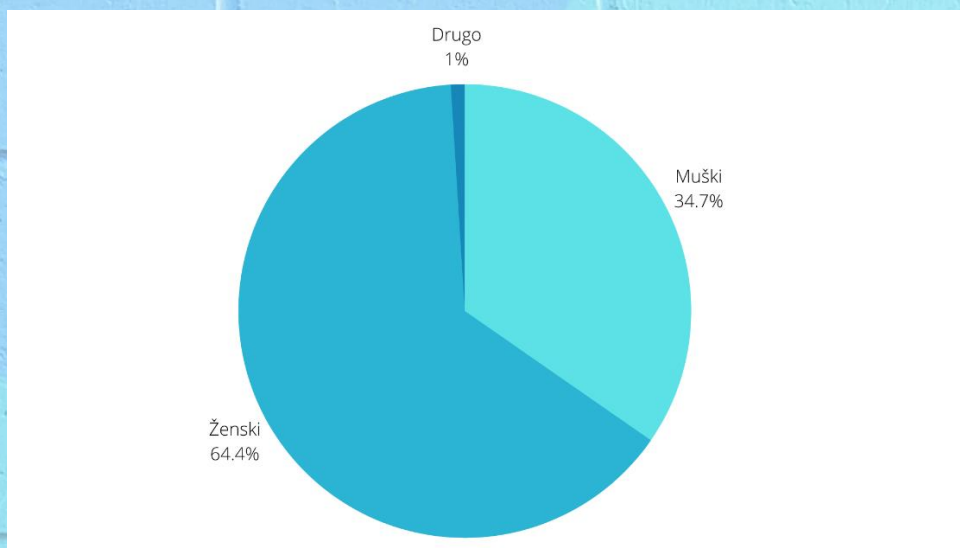
U istraživanju je učestvovalo 94 dece, uzrasta od 13 do 18 godina i 7 mlađih punoletnika, uzrasta od 19 do 22 godine, (grafik 1). Upitnik su ispunila deca iz 24 mesta i opština u Srbiji, (grafik 2). Od ukupnog broja dece 64,4 % (65) učesnika su ženskog pola, 34,7% (35) muškog su pola, a jedan učesnik se nije izjasnio nijednom od ove dve kategorije, (grafik 3).



Grafik 1 – Uzrast učesnika



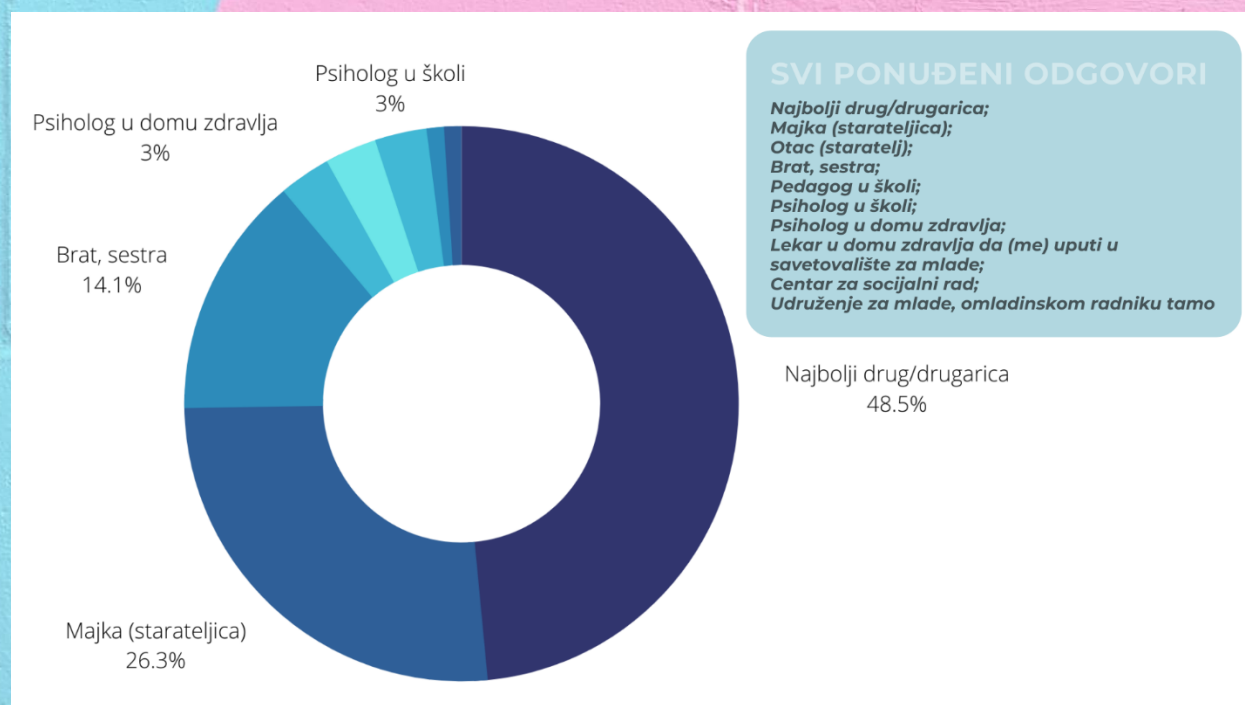
Grafik 2 – Prikaz geografske raspoređenosti učesnika prema opštinama



Grafik 3 – Pol učesnika

Pitanje: Ako bi imao/la neki problem iz oblasti mentalnog zdravlja (npr. sa osećanjima, raspoloženjem, napetošću, strahovima...) kome bi se prvo obratio/la?

Od ponuđenih odgovora, najveći broj ispitanika/ca (48,5%) tvrdi da bi to bili njihovi najbolji drug ili drugarica, zatim njih 26,3% bi se prvo obratilo za pomoć majci (starateljici), dok je 14,1% ispitanika/ca odgovorilo da bi to bili njihovi brat ili sestra. Značajno manji broj bi se za pomoć prvo obratili psihologu u školi ili domu zdravlja, kao i očevima (grafik 4).



Grafik 4 – Kome bi se deca prvo obratila za pomoć

Sledeće pitanje bilo je otvorenog tipa i glasilo je: **Šta su po tebi NAJČEŠĆI problemi dece i mladih a da su psihološke prirode?**

Odgovori dece su uglavnom podrazumevali navođenje nekoliko stanja, neki odgovori su bili usmereni na konkretne poremećaje, a neki na društvene uzroke nastanka problema psihološke prirode.

Čak **61% ispitanika/ca u svojim odgovorima je konkretno pomenulo anksioznost, a 32% je navelo depresiju kao jedan od najčešćih problema.** U odgovorima dece uviđa se obrazac da kao značajan faktor nastanka psiholoških problema vide pritisak okoline i prepterećenost time šta okolina misli o njima: 19,3% ispitanika/ca među najčešće probleme navelo je nisko samopouzdanje, lošu sliku o svom telu i poremećaje ishrane; 14% učesnika/ca navelo je da su najčešći problemi usamljenost, odbačenost, strah od mišljenja okoline; 12,3% ispitanika/ca smatra da su prevelika očekivanja od dece, kao i prepoterećenost u školi najčešći uzrok psihičkih problema. Odgovori koji se u manjoj meri ponavljaju ali su takođe od značaja su: problemi sa besom (potiskivanje ili neartikulisano ispoljavanje), "ljubavni problemi" (citat), nedostatak motivacije...

Neki od odgovora dece su:

- *"Veliki broj dece danas je anksiozno, jer su odbačeni od strane vršnjaka."*
- *"Deca se najčešće plaše da se obrate za pomoć i sramota ih je."*
- *"Razvijanje agresije."*
- *"Stres u školi, depresija, strahovi."*
- *"Nesigurnost, depresija, anksioznost."*
- *"Anksioznost, depresivnost, poremećaji u ishrani, vršnjačko nasilje."*
- *"Nedostatak motivacije, anksioznost, nedostatak samopouzdanja."*
- *"Nedovoljno iskazivanje emocija, "skupljanje" emocija, težnja ka nerealnim ciljevima."*
- *"U poslednje vreme deca a i mladi doživljavaju velike stresove oko škole a možda čak i od strane prijatelja što dovodi i do pogoršanja psihičkog stanja i manjka samopouzdanja."*
- *"Nerazumevanje zajednice."*
- *"Depresija, anksioznost, strah od zlostavljanja, sramota nakon seksualnog nasilja."*
- *"Prevelika očekivanja."*

U nastavku smo pitali učesnike **koji su NAJOZBILJNIJI problemi dece i mladih a da su psihološke prirode?** Pitanje je kao i u prethodnom slučaju bilo otvorenog tipa, a deca su u odgovorima navodili jedan ili više problema, koje takođe možemo klasifikovati kao konkretna stanja, zatim i kao uzročnike nastanka problema psihološke prirode, ali ovde uočavamo i treću kategoriju – ponašanja koja su posledica psihičkih problema.

Depresiju je 48,3% učesnika/ca konkretno izdvojilo kao najozbiljniji problem, 12% ispitanika/ca zatim je navelo stres, napetost, anksioznost, dok je 10,3% učesnika/ca kao

najozbiljnije probleme psihičkog zdravlja (manifestacije problema) izdvojilo samopovređivanje i suicidalnost. U isto vreme 12% ispitanika/ca smatra da je nasilje (porodično, vršnjačko, psihičko, fizičko, seksualno...) najozbiljniji problem psihološke prirode sa kojim se susreću deca i mladi. U manjem broju odgovora se ponavljaju (i teže ih je grupisati), ali značajno je izdvojiti i sledeće probleme: samoću, odbačenost, neprihvatanje, potiskivanje emocija.

Neki od odgovora dece su:

- „Suicidne misli nakon vršnjačkog, fizičkog ili seksualnog nasilja.“
- „Što ne razgovaraju o problemima.“
- „Najozbiljniji problem kod dece i mladih je možda i odnošenje starijih osoba prema njima.“
- „Skupljanje emocija, neshvaćenost, osećaj bezvrednosti zbog društvenih mreža.“
- „Psihološko nasilje od strane vršnjaka.“
- „Nedovoljna pristupačnost rešavanju problema. Bilo da je to strah da otvoreno komuniciraju, strah od razgovora o tim temama kao tabu temama. Nedovoljno poverenje u osobe sa kojima razgovaraju.“
- „Depresija i samopovređivanje.“
- „Depresija, stalni strah od neprihvatanja.“

Poslednje pitanje dalo je deci prostor da iskažu **sve ono što smatraju od značaja za ovu temu, a da nisu bila upitana u prethodnim pitanjima**, a ovo su neki od odgovora:

- „Ovi problemi postoje većinski zbog nedovoljnog interesovanja i podrške mladima u pogledu mentalnog zdravlja, nigde ne dobijamo osećaj sigurnosti. Ni u jednoj situaciji ne bi mi bilo prijatno da budem iskrena o svojim problemima i mislim da mi niko ne bi ni pomogao.“
- „Trebalo više razgovarati sa decom da bi se oslobodili, da se otvore školskom pedagogu i pričaju o problemu.“
- „Savet: Imati u školi više društvenih aktivnosti (sekcije, sport, igre, izlazak u prirodu...).“
- „Deca ćute jer u većini slučajeva misle da je loše prikazivanje ranjive strane.“
- „Deca sa ADHD (poremećaji pažnje*) nemaju razumevanje profesora.“

**prim.aut.*

Zaključna razmatranja i preporuke

Zaključci

- Deca najviše poverenja imaju u svoje vršnjake, najboljeg druga ili drugaricu (48,5% odgovora). Relativno mali broj dece se izjasnio da bi se pri suočavanju sa problemima mentalnog zdravlja prvo obratio roditeljima (majci/starateljici bi se za pomoć prvenstveno obratilo 26,3% dece, dok bi se samo 3% ispitanika za pomoć prvo obratilo ocu/staratelju).
- Stručna lica za pružanje pomoći pri problemima sa mentalnim zdravljem bila bi prvi izbor za svega 8% ispitanika (ovde smo obuhvatili izbor svih ponuđenih stručnih lica: pedagog u školi, psiholog u školi, psiholog u domu zdravlja, lekar u domu zdravlja).
- Deca (njih 61%) smatraju da je anksioznost najčešći problem mentalnog zdravlja dece;
- Čak 48% ispitanika/ca je upoznato sa pojmom depresije i prepoznaje depresiju kao najozbiljniji problem mentalnog zdravlja dece.
- Deca uviđaju značajnu vezu između odnosa druge dece i odraslih prema njima i uticaja tih odnosa na mentalno zdravlje, kao štetne izdvajaju: nasilje (fizičko, mentalno, emocionalno...), prevelika očekivanja, neprihvatanje okoline i dr.
- Deca imaju problem sa konstruktivnim izražavanjem emocija (bes, tuga, zabrinutost...).
- Među ostalim uzrocima narušavanja mentalnog zdravlja dece navedeni su i: društvena nesigurnost, vršnjačko nasilje, seksualno nasilje, stres u školi, nedostatak poverenja među decom i u odrasle.
- Poremećaji ishrane, samopovređivanje i suicid, deca takođe uočavaju kao najozbiljnije posledice narušenog mentalnog zdravlja dece.

Preporuke

- Potrebno je dalje ispitati koje su glavne prepreke koje onemogućuju deci da traže ili uopšte imaju pristup podršci mentalnom zdravlju od strane stručnih lica. Hitno unaprediti pristupačnost usluga u oblasti prevencije i intervencije problema mentalnog zdravlja dece u okviru zdravstvenog sistema i učiniti ih lako dostupnim, a u njihovom razvoju konsultovati decu.
- Ustanoviti i dalje razvijati dodatne sisteme podrške mentalnom zdravlju dece, pri obrazovnim i drugim institucijama u lokalnoj zajednici i učiniti ih lako dostupnim, a u njihovom razvoju konsultovati decu.
- Dalje razvijati kapacitete civilnog društva u ovoj oblasti i zvanično obezbediti njegovu konkurentnost u zaštiti mentalnog zdravlja dece.
- Neophodno je ustanovljavanje i dalji razvoj usluga podrške ostvarivanju zdravih porodičnih odnosa, na svim nivoima, kao jedan od mehanizama pomoći osnaživanju roditeljske uloge u zaštiti mentalnog zdravlja dece. Posebno je važno osnažiti roditeljsku ulogu očeva u smislu približavanja podjednakom uticaju i odgovornosti u roditeljstvu.
- Osnažiti ulogu škole kao “sigurnog mesta” za zaštitu mentalnog zdravlja dece kroz zajedničku saradnju nastavnika, roditelja/staratelja i učenika.
- Utvrditi čvršće mehanizme prevencije porodičnog, vršnjačkog i seksualnog nasilja, osnaživati decu da ga prepoznaju i prijavljuju, i paralelno unapređivati formativni okvir u tom procesu - uz konsultovanje dece.
- Dalje razvijati usluge podrške deci žrtvama nasilja i ustanovljavati nove, efikasnije oblike podrške.
- Dalje ustanovljavati usluge pravovremenog, hitnog reagovanja u prevenciji suicida kod dece.
- Nastaviti proces društvene destigmatizacije problema mentalnog zdravlja.