

A series of eight yellow rectangular bars of varying lengths, arranged in a curved, fan-like pattern on the left side of the page.

Monika Bąk-Sosnowska, Nadia Lutsan, Anna Struk, Alina Staicu, Maciej Witkowski

Starea de bine mentală a tinerilor în timpul crizei migrației în timp de război

(Manual pentru pedagogi)

Particularități de dezvoltare a tinerilor cu vârste cuprinse între 13-18 ani

Schimbări fizice

Perioada pubertății este caracterizată de o creștere rapidă dar inegală a corpului și schimbări fiziologice care afectează semnificativ funcționalitatea mentală a adolescentului. Schimbările înfățișării și ale funcțiilor corpului duc la crearea unei noi imagini de sine și creșterea interesului în ceea ce privește înfățișarea. Dezvoltarea inegală a sistemelor osoase și musculară duce la creșterea membrelor superioare și inferioare și a capului în disproporție cu coloana vertebrală, creând o pierdere temporară a armoniei în mișcare. Acest fapt poate contribui la timiditate și stimă de sine scăzută. Dezvoltarea inegală a sistemului circulator (inima crește mai repede decât vasele de sânge) poate cauza stări de rău fizic, dureri de cap și declin temporar al performanțelor mentale. În activitatea neurologică a adolescentului, excitabilitatea învinge inhibiția, ceea ce poate cauza schimbări de stare frecvente, sensibilitate emoțională crescută și iritabilitate. Pubertatea, la fete, poate cauza creștere în greutate în zona abdomenului și coapselor, creșterea sânilor și apariția primei menstruații. La băieți, cresc brațele, mușchii, vocea se schimbă, cresc, de asemenea, penisul și testiculele, ceea ce duce la erecții și ejaculări spontane. Indiferent de gen, aceste schimbări stimulează nevoia de inițiere a primelor relații intime și romantice.

Schimbările fizice influențează felul în care atât adulții cât și ceilalți adolescenți percep și se poartă cu adolescentul respectiv. Uneori dezvoltarea fizică este mai lentă sau mai rapidă decât de obicei, ceea ce poate duce la așteptări nerealiste de la adolescentul în cauză. Câteva studii sugerează că adolescenții care se dezvoltă fizic mai repede decât colegii lor sunt mai predispuși la comportamente riscante iar adolescenții care se dezvoltă fizic mai lent decât colegii lor sunt supuși riscului de a fi agresați. Ritmul pubertății este diferențiat și de gen, în mod natural, fetele se maturizează mai repede. Aceste diferențe pot fi dificile pentru adolescenți. Se pot simți timizi sau îngrijorați că nu sunt integrați în grupul celor de vârsta lor.

Sugestii pentru adulți în susținerea adolescenților pe durata dezvoltării fizice:

- explicați că schimbările fizice sunt naturale și, deși există o ordine generală, ritmul este individual
- educați-i în ceea ce privește principiile și avantajele unui stil de viață sănătos
- încurajați adolescentul în cunoașterea propriului corp prin observarea acestuia, privirea și atingerea în timpul unor activități diverse, conștientizarea corpului determină comportamente sănătoase, sănătate mintală și stare de bine
- creați oportunități pentru activități sănătoase (de ex. sport)

Schimbări în domeniul cognitiv

În timpul adolescenței, se schimbă modul în care adolescentul percepe lumea. Se dezvoltă realismul vizual, ceea ce înseamnă trecerea de la imagini grafice la diagrame grafice, proces care amplifică influența emoțiilor și motivației asupra eficienței percepției. Capacitatea de diferențiere vizuală și auditivă se îmbunătățește, se depășește sincretismul percepției din copilărie și se îmbogățește percepția estetică (poezie, muzică, picture etc.). Cresc consecvența și consistența percepției, capacitatea de a planifica și sistematiza iar procesul de a formula gânduri pe baza percepțiilor se adâncește prin analiză, sinteză și generalizarea imaginilor receptate.

Relația dintre gândire și memorie se schimbă, memoria își pierde poziția dominantă lăsând locul gândirii înseși. Are loc un proces de intelectualizare a funcțiilor superioare mentale care se manifestă prin schimbările de gândire tipice: o tranziție dinspre gândirea obiectivistă și vizuală către cea formală și abstractă; abilitatea de a clasifica obiecte eterogene, de a analiza noi combinații de obiecte și categorii; abilitatea de a utiliza expresii abstracte în discurs; abilitatea de a compara idei alternative; se perfecționează abilitatea de a formula ipoteze în mod sistematic, de a trage concluzii și, dacă este necesar, de a le verifica validitatea; se dezvoltă capacitatea de a formula un concept în forma sa optimă și de a-l implementa; abilitatea de reflecție (introspecție) asupra propriilor operații mentale, manifestările gândirii formale; stăpânirea gândirii discursive bazate pe reflecții extinse; abilitatea de a analiza și a distinge cuvinte, intenții și acțiuni. Tinerii sunt, de obicei, sceptici în ceea ce privește explicațiile adulților, pun la îndoială acuratețea dovezilor și caută contraargumente. Acest proces duce la dezvoltarea metacogniției (gândirea despre gândire), ceea ce ajută

la descoperirea celor mai eficiente modalități de învățare și asimilare a informațiilor.

Imaginația se dezvoltă în paralel cu percepția, memoria și gândirea. Acest proces contribuie la exprimarea creativității de către adolescenți, încep să scrie poezii și devin implicați serios în a desena, a construi etc. Își folosesc imaginația și în a fantaza despre relațiile sociale, de ex. despre relațiile intime dorite.

Motivația de a învăța, în adolescență, este rezultatul factorilor sociali: părinți, profesori, presiune autoimpusă și sunt în directă legătură, de exemplu, cu posibilitatea de acces la educație superioară sau de a-și urma domeniul de interes. O atitudine pozitivă conștientă a adolescentului în ceea ce privește învățarea este rezultatul înțelegerii rolului esențial pe care îl are cunoașterea în construcția viitorului adult. Viața este legată de interesele cognitive. În timpul adolescenței, motivația de a învăța poate să scadă din cauza dificultăților emoționale și

Sugestii pentru adulți în susținerea adolescenților pe durata dezvoltării cognitive:

- puneți întrebări deschise despre subiecte complexe
- ajutați-i pe adolescenți să ia în considerare consecințele diverselor acțiuni, mai ales ale celor riscante
- creați oportunități de învățare prin asumare de riscuri sănătoase (ex. a încerca activități noi)
- creați oportunități atractive de învățare (ex. ca leader)
- support young people with learning difficulties

mentale specific acestei perioade dar și din cauza unor factori externi. Aceste circumstanțe externe sunt cele care amplifică nesiguranța în ceea ce privește viitorul personal, locul în care se va stabili și posibilitățile de a găsi un loc de muncă.

Diferite părți ale creierului se dezvoltă în perioade diferite de timp, partea responsabilă cu gândirea abstractă, planificarea și luarea deciziilor fiind ultima. În general, putem spune că, abia la vârsta de 20 de ani, creierul este complet dezvoltat. Acest fapt afectează problemele de

Schimbări emoționale

Pubertatea reprezintă unul dintre stadiile critice de dezvoltare emoțională și de reglare volitivă a personalității. Cu toate acestea, este un stadiu dificil și contradictoriu. Prin urmare, adolescența se caracterizează prin excitabilitate și schimbări bruște ale stărilor și emoțiilor fără motive evidente. Schimbările emoționale pot fi rapide, radical opuse și pot fi o combinație de emoții și sentimente ambivalente. Vor prefera să dezvolte fascinații care pot fi foarte diverse în această perioadă, de exemplu intelectual- estetică, fizic-manuală, leadership sau legată de jocuri de noroc.

Putem vorbi despre hipersensibilitate a sinelui în contextul comportamentelor și declarațiilor altor oameni. Așa-zisul complex emoțional al tinereții este o combinație între sentimentalism și indiferență impresionantă, timiditate extremă cu dezinvoltură, dorința de a fi validat de ceilalți cu dorința de a fi singur. În același timp, adolescenții devin mai conștienți atât de propriile sentimente cât și de ale altora și sunt capabili de atașament și sacrificiu. Către finalul adolescenței crește capacitatea de auto-reglare, de exemplu, autocontrol al gândurilor, emoțiilor și comportamentului, ceea ce îi permite să-și asume și să ducă la bun sfârșit activități cu un scop bine definit.

control al impulsurilor adolescentului și luarea deciziilor care ajunge să se bazeze mai mult pe emoții decât pe logică. Consecința este o mai mare predispoziție de a încerca ceva nou și a-și asuma riscuri comparative cu un adult. Chiar dacă evaluarea riscului de către adolescent este adecvată în general, decizia de a risca poate fi influențată de recompense emoționale sau sociale. Tinerii preferă recompensele imediate, cum ar fi plăcerea personală sau admirația celorlalți colegi, în detrimentul consecințelor pe termen lung.

Adolescenții au câteva nevoi psihologice ale căror satisfacere le influențează starea de bine și sănătatea mintală. Printre aceste nevoi putem include nevoia de auto-exprimare, nevoia de a fi acceptați de alții, de a aparține unui grup, de a însemna ceva pentru ceilalți, de a acționa și a face ceva important, nevoia de a-și consolida identitatea sexuală și de a comunica cu adulții de la egal la egal. Satisfacerea acestor nevoi constă și depinde, printre altele, de o reacție de emancipare (comportamente menite să-l elibereze pe adolescent de controlul parental și să-i ofere mai multă libertate, încredere în sine și independență), de o reacție de fascinație (interes real, încântare, admirație pentru anumiți oameni sau fenomene), de răspunsul pozitiv în a aparține unui grup (dorința de a adera la un anumit grup) și de reacția de respingere (o reacție opusă celei de tip pasiv-defensiv).

Adolescența este caracterizată de căutarea identității, facilitată de dezvoltarea rapidă a conștiinței de sine ce cuprinde complexa lume a trăirilor personale. Autocunoașterea este o nevoie. Imaginea de sine a unui adolescent se formează din stadiul în care fiecare activitate devine supusă așteptărilor adulților, prin analizarea

trăsăturilor de caracter și personalitate în raport cu ceilalți, până la atitudinea critică față de sine. Abilitatea de a se autoevalua este condiționată nu doar de cerințele autoritare ale adulților, ci și de de atitudinea grupului, de succesele și eșecurile anterioare și de așteptările proprii. Adolescenții sunt definiți de nemulțumirea rezultată din comparația cu ceilalți și de importanța imaginii de sine ideală. Stima de sine influențează atât starea de bine mentală cât și scopul și tipul activităților asumate, inclusive relațiile sociale. Poate afecta, de asemenea, performanțele școlare. Studiile arată că elevii cu stimă de sine ridicată au mai mult succes academic decât cei cu stimă de sine scăzută. Către finalul adolescenței, stima de sine poate deveni unul dintre cei mai semnificativi factori de reglare comportamentală.

Adolescenții sunt susceptibili de a dezvolta varii tipuri de tulburări ale sănătății mintale. Cele tipice, în această perioadă, include

Schimbări în domeniul social

Două tendințe opuse sunt caracteristice în adolescență – izolarea și dorința de apartenență la un grup. Izolarea se manifestă prin petrecerea timpului în singurătate, în timp ce adolescentul se gândește sau ascultă muzică, renunțând la a mai participa la evenimentele organizate de adulți și căutând autonomie teritorială (ex. nevoia de a sta în propria camera). Tendința de apartenență se exprimă prin dorința de a fi în același mediu cu cei de-o vârstă cu ei și de a interacționa cu ei. În preajma vârstei de 14-15 ani, relațiile sunt supuse selecției și împărțirii pe categorii – cunoștințe, colegi, prieteni. Un factor important în prietenii adolescente este depășirea singurătății emoționale.

anxietatea, depresia, tulburări de alimentație, ADHD, comportamente addictive, adicții de substanțe și comportamente riscante (inclusive sexuale).

Sugestii pentru adulți în susținerea adolescenților pe durata dezvoltării emoționale:

- acceptați schimbările emoționale ale adolescentului și intensitatea lor
- încurajați conștientizarea de sine
- oferiți model pentru exprimarea constructivă a emoțiilor
- consolidați încrederea în sine a adolescentului și independența
- oferiți sprijin în situații emoționale dificile
- răspundeți la simptomele unei posibile tulburări mentale

Mai mult, devine esențial pentru adolescenți să aibă un grup de referință pe ale cărui valori le acceptă și ale cărui norme comportamentale și le asumă și le urmează. Ceea ce cauzează acest fapt este nevoia de autoreprezentare, de integrare în mijlocul celorlalți, de verificare a ceea ce este știut despre sine și de modelarea stimei de sine. Mecanismele psihosociale care se activează în acest domeniu includ adaptarea la grup, imitarea comportamentului acestuia sau câștigând popularitate prin performanța într-un anumit domeniu de activitate. Încercarea de a câștiga acceptarea grupului poate duce la comportament vătămător și chiar distructiv. Adolescenții care au un statut de migrant/ refugiat pot întâmpina anumite dificultăți în încercarea de

a se integra într-un grup de tineri de aceeași vârstă. Diferențele culturale pot duce, în acest caz, la alienare socială sau chiar discriminare.

Comunicarea cu cei de aceeași vârstă este activitatea cea mai frecventă în perioada adolescenței. Aceasta este oportunitatea adolescentului de a câștiga autocunoaștere, de a deveni autonom, de a obține și de a consolida interacțiuni sociale și de a se conecta emoțional, de a ajuta și de a fi ajutat, de a-și îmbunătăți capacitatea de a empatiza, de a împărtăși sentimente și interese cu ceilalți, de a petrece timp cu cei din jurul lui, de a lua contact cu cei de sex opus și de a-și exersa rolul de gen, de a-și câștiga un statut social acceptabil. Adolescenții își asumă noi roluri sociale între cei de vârsta lor, în mediul acestora, de exemplu, acela de a deveni lider, confident sau partener romantic. În timpul adolescenței, se dezvoltă și abilitatea de a empatiza și aceea de a aprecia diferențele dintre oameni și particularitățile lor, ceea ce îi face unici. Adolescenții învață să țină cont de sentimentele celorlalți, să empatizeze cu suferința celorlalți, să asculte active, să interpreteze și să răspundă la semnalele nonverbale.

Un domeniu esențialmente dificil pentru adolescenți este comunicarea cu adulții. Deseori se ajunge la conflicte care sunt perpetuate de adolescenți prin manifestări neadecvate ale maturității, prin indiferența cronică pentru studiu, prin critică excesivă și ignorarea cerințelor adultului. Schimbările în relațiile cu adulții sunt rezultatul proceselor de maturizare fizică și mentală a adolescenților și stârnesc dorința lor de a se desprinde de opiniile și influența adulților. Schimbările cele mai vizibile au loc în relația adolescenților cu părinții lor. Aceste schimbări se manifestă prin căutarea emancipării în sfera emoționalului (se slăbește legătura emoțională cu părinții, apropierea emoțională de cei de aceeași vârstă este căutată), în sfera normative (negarea regulilor și valorilor parentale, tendința de a-și formula propriile

criterii de evaluare, idealuri, coordonate) și în sfera comportamentală (căutarea de a se elibera de controlul și grija părinților). Conflictul din relația cu părinții se reflectă și în relația cu ceilalți adulți, inclusiv cu profesorii. Acest lucru se întâmplă, printre altele, și din cauza lipsei de claritate a tranziției de la dependența copilărească spre independența adultă și lipsa regulilor clar formulate care ar slăbi puterea adultului în favoarea independenței în curs de dezvoltare a adolescentului. Aceste relații se pot dezvolta pozitiv când adulții adoptă un stil democratic de interacțiune. Acesta s-ar caracteriza prin stabilirea regulilor de către adulți dar ascultând și ținând cont de opinia adolescentului, apelând la autoritate doar când este necesar, explicând motivele cerințelor și vorbind despre ele cu adolescentul și apreciind atât respectarea regulilor cât și independența. Adolescenții, în ciuda atitudinii lor critice față de adulți, au nevoie de autoritate și de mentori. De aceea, adulții care îi tratează pe tineri democratic, de la egal la egal, au șanse să continue să aibă un impact semnificativ în dezvoltarea lor.

Sugestii pentru adulți în susținerea adolescenților în dezvoltarea lor socială:

- recunoașteți faptul că adolescentul își consolidează autonomia
- exprimați acceptare, interes și grijă față de el
- apreciați-i inițiativele
- formulați clar cerințele, fără a repeta de multe ori, și verificați îndeplinirea lor
- fiți corect
- oferiți mentorat tolerant în ceea ce privește interesele, comportamentele și relațiile cu cei de vârsta lui
- evitați standardele duble (ex. supunere copilărească dar responsabilitate adultă în același timp)
- adoptați un stil democratic de interacțiune

Dezvoltarea morală

Adolescenții contestă deseori normele sociale, regulile stabilite și autoritatea adulților, ceea ce poate cauza conflicte cu mediul în care trăiesc, mai ales cu adulții. În același timp, pe măsură ce pun întrebări, evaluează răspunsuri și descoperă idei noi, adolescenții își exersează abilitățile de gândire și competențele emoționale. Exersarea gândirii abstracte este cea care îi pregătește pentru luarea deciziilor concrete și complexe ca adulți.

Adolescența este perioada în care se verifică sistemul de valori transmis de adulți și se caută puncta de referință pentru modelarea propriului cod moral. Schimbările cele mai comune în gândire despre morală și valori, în această etapă a vieții, includ slăbirea gândirii în alb și negru în favoarea sesizării ambiguității și a contextului, nevoia de a înțelege motivele din spatele regulilor sociale și al principiilor, reflecție asupra naturii lumii și a relațiilor interpersonale. Adolescenții pot trăi diverse dileme etice, ca, de exemplu, aceea de a fi onest și

a risca să pierzi o relație sau a rămâne tăcut și a o menține; a aloca timp activităților sănătoase sau învățării; a împărtăși informații personale cu prietenii sau a le păstra pentru sine.

Ca în toate celelalte domenii de dezvoltare, schimbarea și consolidarea valorilor și moralității variază ca durată, rapiditate și amploare.

Sugestii pentru adulți în susținerea adolescenților în dezvoltarea lor morală:

- oferiți un model de atitudine de respect față de ceilalți
- încurajați oamenii să arate grijă pentru cei din jurul lor
- încurajați asumarea responsabilității pentru deciziile luate
- dezvoltați abilitatea de a reconcilia interesele individuale cu obligațiile sociale
- încurajați reflecția asupra deciziilor morale
- promovați soluționarea constructivă a conflictelor

Starea de bine mentală

Definiția stării de bine

Organizația Mondială a Sănătății definește starea de bine mentală ca fiind abilitatea indivizilor de a-și dezvolta potențialul, de a munci productiv și creativ, de a construi relații puternice și pozitive cu ceilalți și de a contribui în propria comunitate. Stare de bine mentală este o trăire subiectivă a fericirii și a satisfacției, depășirea dificultăților cotidiene și găsirea sensului vieții. De aceea, starea de bine mentală poate fi accesibilă chiar și oamenilor care sunt bolnavi sau întâmpină greutăți în viață. Se referă la a avea instrumente personale, susținere socială și mediul propice pentru a duce o viață plină de satisfacții. Tinerii au o stare de bine mentală atunci când sunt susținuți, au încredere și resurse pentru a consolida relații sigure și sănătoase și când își manifestă din plin potențialul și își exercită drepturile.

Starea de bine mentală nu depinde doar de factori psihologici ci este un rezultat al tuturor aspectelor de viață. Pe de altă parte, starea de bine mentală afectează toate celelalte aspecte ale vieții care, în ansamblu, determină starea de bine general a unui individ. Aspectele de bază în care se manifestă starea de bine mentală a tinerilor sunt sănătatea fizică și psihologică (conditionate de un

mediu sănătos, acces la îngrijire medicală și un stil de viață sănătos), legături sociale, valori pozitive și contribuție socială; siguranță (fizică, emoțională și materială) și mediu de susținere (care garantează justiție și egalitate); educație, competențe, oportunități de angajare (conditionate, printre altele, și de încrederea în sine); capacitate de a decide și reziliență.

Semne ale stării de bine:

- fizice – stare de bine fizică ca rezultat al unui stil de viață sănătos
- mentale – abilitatea și plăcerea de a învăța, capacitatea de analiză a problemelor și de a lua decizii în cunoștință de cauză
- emoționale – capacitatea de a înțelege sentimente – proprii și pe ale celorlalți – capacitatea de a depăși eșecurile și de a gestiona stresul
- sociale – ușurința de a iniția contact, abilitatea de a se împrieteni și a avea prietenii durabile, comunicare eficientă, abilitatea de a oferi și primi ajutor, capacitatea de a lucra în echipă
- spirituale – conștientizarea scopului și sensului vieții, receptarea valorilor universale, implicare în moștenirea culturală a umanității

Factori determinanți ai stării de bine

Starea de bine mentală depinde de mulți factori. Indivizii au o influență minoră sau deloc asupra lor. Printre acești factori se află predispozițiile biologice care afectează sănătatea, aspectul fizic și abilitățile (intelectuale, motrice). Pe lângă acestea, evenimentele cotidiene, atât cele obișnuite cât și cele traumatiche, contribuie la starea de bine. Mai știm și că izolarea și distanțarea socială afectează negativ tânărul în devenire. Distanțarea socială poate cauza sau amplifica tulburări de comportament și afectează negativ plasticitatea neuronală, deci împiedicând dezvoltarea cognitivă și emoțională. Izolarea socială duce la anxietate și depresie în rândul adolescenților. Diferențele culturale și barierele lingvistice pot cauza sau amplifica izolarea socială, periclitan, astfel, starea de bine mentală. Acestea apar atunci când un adolescent este nevoit să-și schimbe mediul social, ca refugiat sau migrant, de exemplu. Cultura și religia influențează semnificativ, printre altele, formarea unui anumit set de valori și orientarea socială colectivistă sau individualistă. Schimbarea mediului de viață din această perspectivă reprezintă o dificultate de adaptare severă.

Cu toate acestea, stilul de viață este crucial pentru starea de bine mentală. Acest factor poate fi modelat și susținut în mod activ. Potențiază anumite predispoziții dar permite și dobândirea unor abilități de îmbunătățire intenționată a stării de bine. În cele ce urmează veți găsi o scurtă descriere a unor sugestii și activități importante pentru un stil de viață sănătos pentru tineri cu vârste cuprinse între 13 și 18 ani.

Activitate fizică

Activitatea fizică contribuie la sănătate și aptitudini prin creșterea forței fizice, a duranței, a densității minerale osoase, la dezvoltarea sistemelor neuronal, osos și muscular, întărirea imunității, prevenirea unei game largi de boli cronice (inclusiv cardiovasculare), contribuie la controlul greutateii, la reducerea durerilor cronice, îmbunătățește starea de sănătate a celor ce suferă de boli cronice și reduce riscul unei morți premature.

În același timp, activitatea fizică îmbunătățește starea de bine mentală prin ameliorarea stresului, a stărilor fluctuante, ajută la concentrare, atenție, memorie, fluentă lingvistică, luarea de decizii, performanță academică, încredere în sine, stimă de sine, influențează calitatea somnului și calitatea vieții în general. Exercițiile fizice îi ajută pe adolescenți să se elibereze de energia în exces și de tensiunea psihică și fizică, să-și cunoască abilitățile mai bine, corpul, îi ajută să-și evalueze și conștientizeze mai bine capacitățile și avantajele și îi ajută să inițieze și să consolideze relațiile interpersonale. Pe lângă toate acestea, activitatea fizică regulată atenuază simptomele de depresie, anxietate, ADHD și tulburările datorate consumului de substanțe.

Conform liniilor directoare ale Organizației Mondiale a Sănătății, Uniunii Europene și statelor sale membre, se recomandă ca tinerii să **practice cel puțin 60 de minute zilnic activitate fizică de intensitate moderată, inclusiv activități aerobice** aproape zilnic (alergare ușoară, ciclism, dans etc.), **activități pentru întărirea musculaturii** cel puțin trei zile pe săptămână (ridicare de greutate, flotări etc.), **activități pentru întărirea oaselor** cel puțin trei zile pe săptămână (sărituri cu coarda, baschet etc.). Obiceiurile sănătoase care au legătură cu activitatea fizică sunt, de asemenea, recomandate, a renunța la lift în favoarea urcării pe scări, a coborî cu o stație mai devreme și a parcurge o parte din drum pe jos, recreere activă în loc de una pasivă, activități în aer liber cu prietenii, plimbarea câinelui, participarea la orele de educație fizică la școală și implicarea în activități sportive extracurriculare.

Studiile demonstrează că 80% dintre copii și adolescenți nu sunt destul de activi fizic și preferă un stil de viață sedentar. Mai mult, adolescenții cu vârste mai mari sunt mai puțin activi fizic decât cei cu vârste mai mici și fetele sunt mai puțin active decât băieții.

Mâncatul sănătos

Pubertatea este perioada creșterii și dezvoltării intense, ceea ce înseamnă că corpul adolescentului are nevoie de o dietă care furnizează toți nutrienții necesari. Deși cei mai mulți adolescenți încă locuiesc acasă și mănâncă ceea ce le este dat de părinți sau tutori, aceștia au tendința de a-și schimba dieta în funcție de preferințe individuale. Se datorează, printre altele, nevoii de emancipare, independență și experimentare. De aceea poate împlini funcțiile de dezvoltare pozitive. În același timp, creșterea independenței în nutriție poate duce la alegerea unor produse nesănătoase. Conform unui raport al Organizației Mondiale a Sănătății din 2022, aproximativ unul din trei copii sau adolescenți este obez sau cu greutate peste medie în Europa. Probabilitatea obezității poate crește și din cauza sărăciei care limitează accesul la hrană sănătoasă. Obezitatea duce la câteva complicații serioase în ceea ce privește sănătatea, este una dintre cele mai des întâlnite cauze ale suferinței psihice și poate fi un motiv de stigmatizare și discriminare. Acest fapt poate avea consecințe devastatoare pentru tinerii pentru care acceptarea în grupul celor de aceeași vârstă este o prioritate.

Adolescenții au nevoie de o gamă largă de alimente sănătoase din **cinci grupe alimentare, care includ fructele** (pentru adolescenți, se recomandă două porții pe zi) **și legumele** (5-5½ porții pe zi sunt recomandate), **lactate** (3½ porții pe zi sunt recomandate), **cereale** (7 porții pe zi sunt recomandate), **carne slabă, ouă, nuci, semințe sau leguminoase** (2½ porții pe zi sunt recomandate). Este recomandat

să se evite dulciurile, băuturile îndulcite, produsele din făină albă, grăsimi saturate (carne roșie, de ex.) și grăsimi trans (uleiuri vegetale hydrogenate), sare în exces, alimente procesate bogate în grăsimi și zahăr, fast food și gustări sărate sau dulci. Se recomandă consumul de apă la fiecare masă. Mai mult, dieta alimentară trebuie să furnizeze un aport caloric adecvat vârstei, genului și greutateii actuale a adolescentului. Trebuie să fie echilibrată în macronutrienți (proteine, carbohidrați, grăsimi) și micronutrienți (vitamin și minerale). Dieta trebuie să fie variată, să conțină diverse produse dintr-o anumită grupă alimentară. Printre cele mai importante obiceiuri sănătoase alimentare se numără luarea micului dejun zilnic, mese/ gustări sănătoase la școală, luarea meselor în familie, planificarea meselor și a cumpărăturilor, gătitul acasă, mestecatul lent al mâncării, evitarea altor activități în timpul mesei (ex. internet, uitatul la TV).

Recomandările alimentare oficiale ale fiecărei țări:

- Lithuania: https://sam.lrv.lt/uploads/sam/documents/files/Veiklos_sritys/visuomenes-sveikatos-prieziura/mityba-ir-fizinis-aktyvumas/Sveikos_ir_tvartos_mitybos_rekomedacijos3.pdf
- Poland: <https://ncez.pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2021/03/piramida-dla-doroslych-opis866.pdf>
- Romania: https://www.spitalsmeeni.ro/docs/ghiduri/ghid_alimentatie_populatie.pdf

Exprimarea emoțiilor

Recunoașterea și acceptarea emoțiilor este primul pas către autoreglare, o abilitate necesară pentru sănătatea fizică și mentală. Adolescenții au nevoie de confirmarea că nu există emoții „rele” și că tot ceea ce simt este normal și adecvat. Inclusiv emoțiile negative ca tristețea, furia, singurătatea și alienarea. Emoțiile se află în strânsă legătură cu senzațiile fizice (ex. ritmul cardiac, ritmul respirator, tensiunea musculară) și, deseori, cu felul în care sunt interpretate ca stare. Cu toate acestea, identificarea precisă a emoțiilor poate fi dificilă pentru tineri, ei ar putea avea nevoie de îndrumare și exercițiu dar și de exprimarea lor.

Tinerii ar trebui să înțeleagă clar de la adulți că formele distructive de exprimare a emoțiilor (manifestări de agresiune, hărțuiri, autovătămare, crize de nervi) nu sunt adecvate și pot avea consecințe. Una dintre consecințele negative poate fi un alt tip de pedeapsă imediată și neașteptată, ca rezultat al încălcării regulilor, și care poate provoca suferință (ex. răzbunare, judecată aspră). Consecințele ajută la modelarea comportamentelor sociale dezirabile într-o manieră sensibilă, cu bunăvoință și înțelegere pentru individ și context, promovând asumarea responsabilității.

În schimb, formele constructive de exprimare a emoțiilor trebuie răsplătite. Pot fi directe (a vorbi despre emoții) sau indirecte, care să permită autoexprimarea fără confesiuni sau sensibilitate excesivă. Moduri indirecte dar constructive de autoexprimare pot include:

- o hartă a emoțiilor (un rezumat vizual al emoțiilor principale) care va permite identificarea acestora, înțelegerea cursului lor natural și cum pot fi exprimate
- un jurnal al emoțiilor (în scris, în desen sau folosind imagini/ fotografii deja existente
- creație artistică (muzică, scris, teatru, sculptură, pictură),
- anumite haine, accesorii simbolice, tatuaje,
- preferințe personale, obiceiuri, comportamente,
- sporturi și recreere.

Adults can support adolescents' emotional expression through an open, encouraging, patient, nonjudgmental attitude and a willingness to listen. Emotional self-regulation, shaped in this way, serves well-being, rational thinking, orientation towards healthy coping strategies, and building positive relationships with oneself and others.

Somnul și odihna

Somnul este crucial pentru sănătatea fizică și mentală. Permite regenerarea celulelor nervoase, reconstrucția și reparația celulelor corpului, permite detoxifierea corpului, reglează procesele neuronale și hormonale și activitatea mecanismelor imunitare. Pe lângă acestea, reduce tensiunea mentală, reglează starea emoțională, ajută la eliberarea de stres și contribuie la starea de bine. Lipsa somnului la adolescenți este nocivă pentru sănătatea lor și pentru starea emoțională (iritabilitate, depresie), pentru comportament (tendința de a risca), pentru abilitățile cognitive (probleme cu atenția, memoria, viteza de reacție, luarea deciziilor) și pentru performanța școlară. Studiile ne arată că majoritatea adolescenților dorm doar 6.5, 7.5 ore pe noapte iar unii dintre ei chiar mai puțin. Acest fapt se datorează și condițiilor biologice care, în perioada pubertății, modifică ritmul circadian al adolescentului astfel încât acesta adoarme mai târziu seara și ar avea nevoie de mai mult somn dimineața. Este de reținut, de asemenea, că timpul îndelungat petrecut seara în fața ecranului computerului sau telefonului este un stimulant psihic și emoțional și împiedică liniștirea.

Se recomandă între 8 și 10 ore de somn în fiecare noapte pentru adolescenți. În ceea ce privește obiceiurile care duc la un somn sănătos, se recomandă oră fixă de culcare și de trezire în fiecare zi, se recomandă somn scurt după școală, petrecerea timpului în aer liber zilnic și activitate fizică, se recomandă evitarea mâncărurilor grele, cafeină și băuturi energizante, droguri recreaționale și ciocolată cu câteva ore înainte de somn, se recomandă închiderea dispozitivelor electronice cu minim o oră înainte de culcare, o rutină de seară (ex. baie, cititul unei cărți), draperii la dormitor și fixarea unei ore de trezire.



Distrația și creativitatea

Adolescenții au nevoie de contact cu cei de aceeași vârstă și jocul ajută la crearea unor relații, la integrare și chiar la crearea unei comunități. Sunt încurajate odihna, plăcerea și detensionarea psihofizică. Când jocul este pentru distracție, ar trebui să fie voluntar, neproductiv și să conțină un element de incertitudine. Jocul este adesea asociat cu procesul creativ – crearea de idei, concept și produse noi. Deși atât jocul cât și creativitatea pot avea un caracter social și pot contribui la consolidarea relațiilor, creativitatea poate fi un proces solitar, mai ales în cazul unei vocații (ex. artistice, științifice, sportive). În acest caz, implică efort, exercițiu, studiu și practică la nivel individual. Creativitatea manifestată ca dezvoltare a unui talent anume poate necesita susținerea adulților, mai ales în momente de descurajare, oboseală și eșec.

Adulții au un rol esențial în susținerea adolescenților în activitățile creative și de divertisment. Ei pot crea condițiile optime

(ex. organizarea de workshop-uri, activități de integrare, tabere și excursii tematice) și pot propune anumite activități, cum ar fi studiul unui instrument muzical, perfecționarea într-o anumită tehnică artistică, practicarea unui anumit sport sau în participarea la evenimente culturale ca teatru, cinema sau concerte. Alte activități culturale pot fi vizite la muzee și/ sau monumente istorice, combinate cu o poveste care să încurajeze învățarea interculturală și curiozitatea reciprocă.

Folosind elemente creative ca experimentul, explorarea, problematizarea creativă și lucrul în echipă în școală și în activitățile extracurriculare îi ajută pe adolescenți să devină mai conștienți de sine, facilitează exprimarea emoțiilor și consolidează stima de sine și relațiile sociale. Comunicarea prin artă sau joc poate fi, de asemenea, o alternativă eficientă de a stabili și de a menține contactul cu elevii care, din diverse motive, refuză să comunice verbal.

Relațiile apropiate

A avea relații pozitive cu membrii familiei, cu prietenii și colegii are un impact semnificativ asupra stării de bine mentale a adolescenților. Este o sursă de încurajare socială, consolidează competențele sociale, ajută la creșterea stimei de sine, reduce simptomele de anxietate și depresie și îmbunătățește calitatea vieții. Susține, de asemenea, și sănătatea fizică, protejează împotriva bolii, ajută în recuperare și chiar prelungește durata de viață. Singurătatea, în schimb, este asociată cu obiceiuri nesănătoase de somn, tensiune arterial crescută, creșterea hormonilor de stres și un sistem imunitar slăbit. Singurătatea contribuie la o diminuare a stării de bine mentale, chiar la suferință. Studiile demonstrează că mulți adolescenți se simt singuri, chiar dacă pătrăză legătura cu cei de vârstă lor. Acesta este unul dintre principalele motive pentru care tulburările mintale au o rată crescută în rândul acestui grup de vârstă.

Relațiile interpersonale sănătoase se bazează pe respect reciproc și încredere, pe sinceritate, comunicare pozitivă, înțelegere, acceptare, bunăvoință și rezolvare constructivă a conflictelor. Adolescenții obțin, prin intermediul acestor relații, companie, timp petrecut cu ceilalți tineri de vârstă lor și un sentiment de apartenență. Relațiile

pozitive încurajează comportamentele sănătoase și care dezvoltă personalitatea. Relațiile nesănătoase se caracterizează printr-un dezechilibru de putere care implică presiunea, creșterea dependenței, un stil de comunicare distructiv și minimizarea importanței și valorii celorlalte persoane; pot duce chiar la diverse tipuri de abuz, fizic, emotional sau sexual.

Deși este foarte importantă interacțiunea cu cei de aceeași vârstă în adolescență, părinții și tutorii încă joacă un rol important în viața tinerilor. Îi ajută să-și perfecționeze autocontrolul, planurile pentru viitor, valorile sociale și morale și o viziune mai amplă asupra lumii. Le oferă, de asemenea, susținere emoțională și un sentiment de siguranță. În anumite condiții, adulții pot reprezenta autoritatea și pot avea rolul de mentor în dezvoltarea tânărului. Pot furniza un model pozitiv de relații sociale și pot împărtăși cu adolescenții cunoaștere despre factorii care contribuie la consolidarea și menținerea relațiilor, cum ar fi empatia, asemănările cu ceilalți, limbajul corporal pozitiv (ex. zâmbetul, contactul vizual), deschiderea către experiențe noi și rezolvarea constructive a conflictelor, cooperarea, capacitatea de a asculta, manifestarea interesului și simțul umorului.

Gestionarea stresului

Stresul poate fi definit ca o relație între o persoană și mediul exterior perceput ca fiind apăsător și care presupune acțiuni de remediere. Stresul constituie o parte inerentă a experienței umane, un răspuns la cerințele vieții. Deși este prezent la oameni de toate vârstele, specificitățile adolescenței îi face pe tineri neajutorați în fața lui. Cauzele, printre altele, sunt și dezechilibrul hormonal, tranziția dinspre dependența de părinți către independență și căutarea identității, o nevoie puternică de acceptare de către cei de aceeași vârstă. Stresul poate fi un factor mitivant dar, când devine cronic, de intensitate crescută sau ajunge să fie gestionat în moduri distructive, poate duce la retragere, agresivitate, autoagresiune, deteriorarea performanțelor școlare, la amplificarea tulburărilor de anxietate și depresie, la tulburări ale somnului și abuz de substanțe psihoactive, boli somatice.

Studiile ne arată că mulți adolescenți se simt copleșiți de stres. Ei percep așteptările (reale sau imaginare) celor din jur ca depășind abilitatea lor de a le împlini. Mai mult, adolescenții se confruntă cu gândurile negative despre sine, cu preocupările despre aspectul fizic și atractivitate și cu dificultățile în relațiile cu tinerii de aceeași vârstă. Presupunând că la toate acestea se adaugă, poate, evenimente stresante diferite de cele tipice adolescenței (ex. divorțul părinților, moartea cuiva drag, mediu de viață nesigur, mutare). În acest caz, se poate transforma într-o criză mentală care cere o intervenție specifică din partea adulților.

Metode constructive de gestionare a stresului pentru a-i susține adolescentului dezvoltarea, sănătatea și starea de bine. Acestea includ, printre altele, abilitatea de reglare emoțională, menținerea relațiilor sociale, activitatea fizică, tehnicile de relaxare și de meditație, gestionarea timpului, asertivitatea și gândirea pozitivă. Metodele distructive pot funcționa pe termen scurt și pot agrava problemele existente. Acestea include evitarea problemei, abuzul de substanțe, agresivitatea și violența, izolarea socială și excesul de activitate pe rețelele sociale. Adulții îi pot ajuta pe adolescenți să gestioneze stresul prin a fi dispuși să asculte, să ofere susținere emoțională, să ofere exemplu de gestionare sănătoasă, să demonstreze și să susțină abilitățile de autoreglare emoțională și să le fie alături tinerilor în timp ce își rezolvă singuri problemele, să încurajeze abilitățile de a folosi media în mod sănătos.

Încurajarea stării de bine mentale

Consolidarea stării de bine mentale este o măsură proactivă și preventivă împotriva dezvoltării și severității tulburărilor cognitive și somatice. O persoană conștientă de factorii care contribuie la starea de bine își poate construi un stil de viață sănătos, își poate consolida încrederea în sine, își poate exprima emoțiile deschis și constructive, poate clădi relații sociale pozitive și profunde și va folosi strategii eficiente de a gestiona neplăcerile și stresul. Tinerii au nevoie de

susținerea adulților pentru a învăța cum să-și îmbunătățească starea de bine mentală. Aceasta se obține prin educație pentru sănătate, modele sociale și prin construirea unui mediu care susține obiectiv starea de bine. Ajută ca transferul de cunoștințe să fie însoțit de aplicații practice, să se dezvolte abilități practice și să se facă referire la valorile apreciate de tineri. Ajută, de asemenea, să se țină cont și să se respecte diferențele de gen sau culturale, de exemplu.

Factori – cheie în susținerea stării de bine mentale a tinerilor:

- activitate fizică
- dietă sănătoasă
- exprimarea emoțiilor
- somn și odihnă
- divertisment și creativitate
- relații sociale apropiate
- gestionarea stresului



Criza mentală

Caracteristici ale fenomenului

O criză de sănătate mintală este o stare de colaps emoțional sau mental. Poate apărea ca răspuns la un eveniment neașteptat, o situație dificilă de viață, o situație stresantă sau semnificativă. Criza implică perceperea evenimentului sau a situației ca fiind de nesuportat, dincolo de resursele sau capacitățile individului de a-l gestiona. Rezultatul este o stare de tensiune și anxietate crescândă și incapacitatea de a funcționa normal. Presupune luare de decizii importante și schimbări.

Într-o criză mentală, percepția subiectivă a unei situații sau dificultăți ca fiind critică este decisivă. Acesta este motivul pentru care diferiți oameni reacționează diferit la situații similare. Aceeași persoană poate trece printr-o criză mentală într-o anumită situație deși s-au descurcat bine în alte situații similare. A avea de-a face cu greutatea este influențat de mulți factori, atât individuali (ex. reziliența mentală, experiența anterioară, cunoaștere și abilități, trăsături de personalitate), cât și contextuali (ex. mediul de viață, nivelul de susținere socială, statutul material și social) dar și de factori care survin din evenimentul sau situația dată propriu-zisă (ex. durată, pericol pentru valori de viață importante). **O criză mentală ca reacție la un stimul specific este acută prin însăși natura sa și durează până la 6-8 săptămâni dar o gestionare ineficientă o poate transforma într-o criză permanentă, cronică.**

O criză mentală poate fi cauzată de un anumit eveniment sau de o situație problematică ce persistă în timp. **Se referă la o deteriorare**

a funcțiilor temporară și suferință psihologică. În timpul adolescenței, cauza crizei poate fi un conflict grav cu un coleg, excluderea dintr-un grup, despărțirea romantică sau de un prieten sau izolarea socială – care s-a întâmplat în timpul pandemiei de Covid-19 dar se aplică și, de exemplu, în cazul unor boli grave la adolescenți. Un alt motiv poate fi un eșec într-un domeniu important pentru adolescent, de exemplu, la un examen, într-o competiție sportivă sau în timpul unei reprezentații. Similar, o schimbare de viață neplăcută și neașteptată, ca un diagnostic de boală gravă, un divorț al părinților sau o mutare.

O criză mentală poate surveni și ca rezultat al unei traume psihologice. Anumite crize cauzate de stresori traumatici se pot transforma în traume. Se aplică în cazul evenimentelor care pun viața în pericol și în care persoana trăiește emoții negative puternice ca frică, teroare și neputință. Se poate întâmpla în cadrul unor catastrofe (ex. accidente de mașină, dezastre naturale, atacuri) sau în condiții aspre într-un timp îndelungat (ex. război, violență fizică, emoțională sau sexuală, neglijare). **Trauma nu este același lucru ca criza și înseamnă o stare mentală și emoțională gravă, schimbată pentru totdeauna și permanentă care afectează funcționalitatea individului.** Această stare apare sub influența experienței traumatice, de exemplu, o experiență care pune viața sau sănătatea individului în pericol. Trebuie tratată, de exemplu, prin psihoterapie și, deseori, prin tratament medicamentos.

Mulți oameni trec prin crize situaționale și toți trăiesc crize de dezvoltare. Acestea sunt rezultatul procesului de tranziție către următoarea etapă de dezvoltare și sunt asociate cu confruntarea cu dificultățile și conflictele specific fiecărei faze. Aceste crize presupun o schimbare în modul actual de funcționare, de aceea și stârnesc emoții puternice și împotrivire. Intrarea în adolescență declanșează **o criză adolescentină în care ceea ce duce la următoarea etapă de dezvoltare este rezolvarea sarcinii de a soluționa conflictul interior între identitatea fixă și cea dispersată și de a-și modela sinele integrându-le**. Această identitate personală este asociată cu independența și controlul crescânde.

Dinamica crizei

Cursul unei crize mentale poate varia puțin de la o persoană la alta dar este, în general, caracterizat de faze specifice, ca cele prezentate mai jos:

- faza de confruntare cu evenimentul care declanșează criza – poate fi însoțită de șoc, negare, surexcitare psihică și fizică, gândire, vorbire și comportament haotic; persoana încearcă să gestioneze situația prin metode cunoscute și eficiente dar acestea se dovedesc a nu fi de-ajuns;
- faza de tensiune emoțională și anxietate crescândă – persoana ajunge să creadă că dificultățile întâmpinate sunt peste puterea ei și nu le pot gestiona; apar sentimentele de neputință, pierdere a controlului și stimă de sine scăzută; aceasta este faza în care, dacă persoana nu este susținută sau nu depășește crize, devine cronică;
- faza de mobilizare – tensiunea ajunge la climax din cauza crizei în sine dar și pentru că urmările ei se fac simțite continuu într-un mod supărător; toate resursele mentale sunt activate în căutarea de noi soluții pentru depășirea dificultăților; există, de asemenea,

- Stres – relația dintre o persoană și mediul perceput ca o povară și care cere acțiune remedială, constituie un element inerent experienței umane;
- Eveniment critic – eveniment neașteptat, ieșit din comun și subit care pune la încercare abilitățile adaptative ale unei persoane și provoacă o reacție emoțională puternică;
- Criză mentală – o stare de colaps emoțional sau mental, cauzând suferință și afectând temporar funcționarea;
- Trauma psihologică – o stare emoțională și mentală severă, de permanență și continuă alterare a funcționării generale a individului.

o mai mare deschidere către ajutor extern; dacă persoana în cauză primește susținere adecvată și/ sau încearcă din nou metode eficiente de gestionare a crizei, atunci o poate depăși și revine la funcționalitatea naturală, starea de bine și calitatea vieții se îmbunătățesc.

Dacă persoana în cauză nu adoptă strategii noi și eficiente,

- faza de decompensare – pentru că persoana în cauză nu mai poate suporta tensiunea, abilitățile sale de adaptare eșuează; apar distorsiuni în procesele cognitive (ex. probleme de concentrare, de memorie, în luarea deciziilor, gândire amăgitoare), dezorganizare interioară (ex. emoții contradictorii) și haos, pierderea sensului vieții, deteriorarea condiției fizice; acestea pot duce la tulburări și boli somatice și mintale, abuz de substanțe psihoactive, acte de agresiune și autoagresiune și tentative de sinucidere; este necesar ajutor de specialitate – psihologic, psihiatric, uneori medical și susținere socială.

Simptome ale crizei

Unele crize mentale au o sursă evidentă și pot fi observate cu ușurință de oamenii din jurul persoanei în cauză. Se poate observa o reacție psihologică bruscă în modul în care adolescentul se manifestă extern. Cu toate acestea, nu toți adolescenții se exprimă și își manifestă starea în relație cu ceea ce-i înconjoară. Câtiva dintre ei încearcă să se confrunte cu dificultățile pe cont propriu și chiar pretind că totul este bine în fața celorlalți. Acest fapt poate fi din cauza dorinței de a prezenta o imagine pozitivă despre sine, sau din cauza temerii de reacția sau respingerea mediului sau chiar din dorința de a-i proteja pe ceilalți (părinții) și de a nu-i îngrijora, mai ales când adolescentul îi percepe ca fiind la fel de împovărați psihologic. Mai mult, nu toate crizele au o sursă externă, astfel încât oamenii din jurul adolescentului nici nu bănuiesc că acesta se străduiește să depășească anumite dificultăți. Principala manifestare care ar trebui să atragă atenția este schimbarea bruscă a modului în care adolescentul funcționează de obicei. Pot fi schimbări de stare (ex. tristețe, apatie, iritabilitate, enervări bruște), pot fi schimbări comportamentale (ex. retragere, evitarea contactului, plans, agresivitate, impulsivitate, comportament riscant), schimbări de aspect (ex. neglijarea igienei personale, pierderea interesului pentru cum arată), schimbări în activitățile școlare (ex. refuzul de a merge la școală, chiul, abilități cognitive în scădere, declin în succese), schimbări ale somnului (ex. insomnie, coșmaruri, treziri frecvente în timpul nopții, somnolență în timpul zilei), schimbări ale apetitului (ex. restricții, refuzul de amânca sau mâncatul excesiv). Alte schimbări cauzate de o criză mentală ale modului de funcționare a adolescentului pot fi greu de observat sau chiar invizibile din exterior. Printre acestea se numără, de exemplu, pierderea interesului

pentru activități care-i făceau plăcere anterior, nivel de energie scăzut și gânduri sau intenții suicidale.

Lumea trăirilor interioare ale unui adolescent aflat în criză mentală este plină de haos și suferință. Dominante sunt emoțiile negative, anxietatea, teama, panica și incertitudinea. Acestea sunt însoțite de un sentiment de pierdere, lipsă de speranță, singurătate, lipsa unui scop, uneori vină și amorteală emoțională. În anumite circumstanțe, când vinovatul sau vinovații de criză sunt identificați, adolescentul poate ajunge să urască sau să nutrească gânduri de răzbunare. Problemele la nivel cognitiv, problemele de concentrare, problemele în luarea deciziilor, gândurile intrusive despre situație, vigilența crescută, îngrijorarea, autotlamarea și altele sunt predominante. Corpul adolescentului însuși răspunde la criza mentală cu manifestări ca palpitații, dureri în piept, probleme respiratorii, spasme musculare, dureri musculare și articulare, dureri de cap și amețeli, dureri abdominale, probleme digestive, slăbiciune și oboseală, dureri de spate și transpirație excesivă.

Tips for adults on how to respond to emotional symptoms of a youth crisis:

- denial, refusal to accept information, minimizing the threat – provide clear, consistent information from several trusted sources;
- uncertainty – convey the facts, identify the missing information, and explain how it will be obtained;
- anxiety, fear, terror – accept, provide emotional support, accurately define the threat, but at the same time use messages that allow you to maintain hope;
- hopelessness, helplessness – strengthen your proactive attitude, take actions to overcome the crisis, including symbolic ones (e.g., hanging a flag, donating blood), initiate situations conducive to receiving social support;
- symptoms of anxiety and depression – encourage contact with a specialist (psychologist, psychiatrist), stay in contact with parents/guardians to monitor the teenager's mental condition.

Consecințe pe termen lung ale evenimentelor de viață decisive

Un eveniment de viață decisiv este un eveniment subit, ieșit din comun și neașteptat care pune în dificultate abilitățile adaptative ale unei persoane și declanșează o reacție emoțională puternică precum și nevoia persoanei de a-și adapta acțiunile la noile cerințe ale mediului. Acest tip de evenimente provoacă o criză mentală și constituie un punct de cotitură în viața unui individ. Pe termen lung, duc la una dintre cele trei posibilități: revenirea la funcționalitatea de dinainte de criză, disfuncție mentală sau/ și fizică și, a treia, evoluție psihologică.

Revenirea la stadiul anterior crizei de funcționalitate este posibilă când individul aplică metode remediale eficiente și depășește criza pe cont propriu sau cu sprijinul celor din jur. Dacă eșuează, starea mentală devine una dezorganizată și apar simptome ale unor tulburări mentale. Cel mai de întâlnite includ:

- tulburări adaptative – caracterizate de stare de spirit scăzută, anxietate, iritabilitate, uneori izbucniri de furie, comportament irațional sau antisocial, pierderea motivației, abilități limitate de a îndeplini sarcini zilnice, insomnie.
- tulburări de anxietate – asociate cu stări permanente de neliniște, neputință, îngrijorare și însoțite de dificultăți de concentrare, de tensiune musculară, spasme, amețeli, ritm cardiac crescut, transpirație excesivă
- tulburări depresive – manifestate prin pesimism excesiv, lipsă de energie, sentimente de tristețe constantă și vină nejustificată și o stare de spirit scăzută.
- Tulburare de stres post-traumatic – include simptome ca amintiri necontrolate legate de eveniment, coșmaruri, gânduri intruzive ca de exemplu imagini mentale care apar subit legate de eveniment,

evitarea discuțiilor sau locurilor care amintesc sau sunt asociate cu evenimentul, izolare socială, iritabilitate, stare depresivă, pierderea interesului, învinuire, hipervigilență, rectivitate crescută, probleme de concentrare, probleme de somn, extenuare fizică și mentală

Alte consecințe grave care survin evenimentelor decisive și care însoțesc crizele mentale includ tulburările psihotice (percepții, gândire, vorbire și comportamente dezorganizate, motivație și emoții superficiale), dependență de substanțe psihoactive (sedative și hipnotice, droguri și alcool) și tulburări somatice (simptome fizice și boli somatice inexplicabile). Tulburările și bolile mintale nu sunt doar un factor de periclitatea stării de bine, sunt și un factor de risc pentru izolare socială și statut socio-economic inferior. Ele limitează capacitatea de învățare, abilitatea de calificare într-o profesie, posibilitatea de a înțemeia o familie și de dezvoltare personal. Toate tulburările descrise mai sus presupun diagnosticare specializată și tratament psihoterapeutic și, deseori, psihiatric. Sunt necesare, în toate cazurile, și sprijinul psihologic și condițiile de trai care să faciliteze recuperarea.

Gestionarea eficientă a crizei mentale depinde de mulți factori de natură personală, socială, de mediu cât și legați de eveniment în sine. Rezultatul ulterior poate fi cel de evoluție psihologică, de exemplu o mai bună funcționare decât cea de dinainte de criză. Aceasta se manifestă, printre altele, printr-o conștiință de sine mai acută și maturitate psihică, o mai puternică reziliență mentală, stimă de sine crescută, abilități îmbunătățite de a gestiona dificultățile, empatie crescută și o mai mare înțelegere pentru ceilalți, mai multă apreciere pentru viață, uneori descoperirea unui nou sens al vieții, consolidarea relațiilor interpersonale și o poziție fermă pentru sănătate.

Ajutor oferit adolescenților aflați într-o criză mentală

Intervenția în criză este foarte specifică și comprehensivă pentru subiecți. Constă într-o serie de activități interdisciplinare, profesionale, cu scop clar și bine coordonate astfel încât să-l ajute pe cel aflat în criză să-și recâștige echilibrul interior și capacitatea de a rezolva problemele care sunt consecințele evenimentului critic. Este foarte important ca procesul să se bazeze pe resursele accesibile persoanei aflate în criză, pe mediul ei social și persoanele și instituțiile de sprijin. Intervenția de criză poate include asistență psihologică, medicală, legală, socială, materială și organizațională. Structural, se bazează pe faze, și anume: stabilizarea (starea emoțională și mentală, satisfacerea nevoilor de bază), informarea (despre posibilitățile unor anumite acțiuni, obținerea sprijinului), mobilizarea (supraviețuiri remediale), normalizarea (întoarcerea treptată la modul normal de viață).

Persoanele aflate în criză se caracterizează printr-o stare mentală și emoțională deteriorată care influențează, printre altele, abilitatea de a stabili contact cu ceilalți și de a înțelege conținutul celor transmise. Haosul intern, agitația mentală și anxietatea pot fi amplificate de accesarea constantă a informației, deci informația ar trebui furnizată persoanei în criză pe parcurs. Există tendința de a simplifica mesajele pentru că persoana respectivă le poate recepta selectiv, le poate interpreta, se poate baza pe tipare de gândire și poate întâmpina greutăți în a gândi logic și în a lua decizii. Tendința de a rămâne ancorată în aceleași tipare de gândire și convingeri este în creștere. Schimbarea acestora poate fi dificilă de aceea, sursele de încredere și demonstrate ca fiind viabile sunt cele de referință. Anxietatea amplifică nevoia de a căuta informație ceea ce poate duce la mesaje false

sau inconsecvente. O astfel de situație agravează tensiunea psihofizică, deci este benefic să ne bazăm pe informații similare de încredere din surse independente.

Prim-ajutorul psihologic este o formă de sprijin ad hoc ce poate fi folosit în timpul sau imediat după un eveniment de viață critic. Poate fi folosit de un adolescent care se află într-o criză mentală. Scopul acestui prim-ajutor este să stabilizeze, într-un stadiu preliminar, psihicul și emoțiile, să ajute la detensionarea mentală și să ofere siguranță psihologică. Poate fi oferit de oricine, indiferent de pregătirea sa profesională sau de competențele în psihologie și este, de cele mai multe ori, doar o introducere pentru ajutorul ulterior mult mai specializat, profesionist psihologic și / sau medical.

Sugestii pentru a transmite informații unui adolescent în criză mentală:

- informația trebuie oferită pe parcurs (cât de curând posibil)
- informația trebuie să fie simplă (clară, directă)
- informația trebuie să fie de încredere (referințe la surse verificate)
- informația trebuie să fie consecventă (confirmată de variate surse)

Sprijinul social este ajutorul oferit de către ceilalți unei persoane aflate în criză, atât de către persoanele apropiate cât și de către cei abia cunoscuți. Acest sprijin înseamnă a arăta grijă, compasiune, a ține companie în mod prietenos, a păstra buna dispoziție, a furniza informația necesară și a oferi ajutor cu bunăvoință, altruist și timpul de a face cuiva o favoare. Un adolescent care traversează o criză are nevoie de susținere atât din partea adulților cât și a celor de vârsta lui.

Sentimentul de apartenență la un grup și cel de acceptare sunt importante și încurajatoare de-a lungul întregii vieți.

Psihoterapia este folosirea conștientă și intenționată a metodelor psihologice de a îmbunătăți starea mentală și funcționalitatea persoanei care beneficiază de acestea și au rolul de a susține beneficiarul în schimbările specifice și constructive pe care le face în viața sa. Un adolescent ar putea avea nevoie de psihoterapie dacă nu reușește să gestioneze în mod constructiv neplăcerile unei crize mentale și manifestă simptome de tulburare sau boală mintală sau boala mintală a devenit vizibilă sau se confruntă cu o trauma sau experiențe dificile din trecut. Datorită faptului că psihoterapia este orientată către dezvoltare, îl poate ajuta pe adolescent să depășească criza adolescenței.



Susținerea stării de bine a tinerilor în criza refugiului

Specificitatea situației refugiatului

Există câteva aspecte care declanșează întrebările oamenilor despre motivul de a trăi, cum ar fi războaiele, schimbările politice majore, dificultățile economice, lipsa oportunităților pentru educație și dezvoltare, expunere la violență, sărăcie și persecuție. În același timp, părăsirea propriei țări ca refugiat este o situație de potențială amenințare a vieții, de expunere de pericol și de lipsă de resurse de bază ale traiului. Este o piedică masivă în calea stării de bine, mai ales pentru tinerii care nu au destulă maturitate și reziliență.

De exemplu, având în vedere caracterul lor umanitar, taberele pentru refugiați rareori pot oferi, la fața locului, colaborare educațională și psihologică incluzive, orientate pe resurse. Îngrijirea medicală și fizică este, în mod cert, prioritară. Pe de altă parte, politicile și programele centrate pe integrare nu iau în considerare, de cele mai multe ori,

pluralismul și diversitatea și urmează agenda asimilaționistă, monolingvistă. Aceasta nu doar ignore bogăția culturală și lingvistică a populațiilor refugiate dar nici nu îi pregătește adecvat pe refugiați pentru succes în comunitățile lor și nu oferă soluții pentru tensiunile legate de identitate culturală, gen sau cele legate de statutul social și cel de imigrant. Refugiaților le lipsesc abilitățile culturale și materialul necesar pentru a funcționa pe deplin și independent în societatea-gazdă. Alte probleme cu care se confruntă refugiații includ viața trăită în sărăcie, rasism și excluziune, tensiuni între ei și populația țării-gazdă, probleme de izolare socială și amenințarea deportării. Incapacitatea de a comunica și de a naviga relațiile sociale pot contribui, de asemenea, la excluziunea socială, afectând starea de bine mentală, oportunitățile socioeconomice, sănătatea și calitatea vieții în general.

Problemele cele mai grave ale tinerilor refugiați

Pentru tinerii ucraineni refugiați din cauza războiului, adaptarea socială și culturală îi face să se concentreze mai mult la dificultățile urgente legate de subzistență. Actualmente, sunt absorbiți de mediul cultural și de limba străină. Tocmai pentru că învață sau exersează aceste limbi străine ale țărilor-gazdă, procesul de înțelegere și găsierea unui înțeles complex în noua realitate culturală este îngreunat. Problema este aceea de corelare a valorii simbolice a experiențelor personale cu recreerea noii identități, atât de necesară pentru integrarea socio-psihologică. Acești tineri au nevoie de instrumente pedagogice care să le transmită eficient, prin simboluri, într-un mod contextualizat cultural, care este situația lor. Abilitățile lingvistice reduse îi împiedică să înțeleagă o realitate diferită din punct de vedere cultural. Școala ajunge să fie, cel mai des, prima instituție care identifică și intră în contact cu problemele de familie. Acest lucru se întâmplă chiar și când problema specifică este, de exemplu, legată de sănătatea mintală, de violența domestică sau de dificultatea de a accesa serviciile de sănătate.

Cele mai grave probleme cu care se confruntă tinerii refugiați sunt:

- punând la îndoială cultura și identitatea națională – duce la separare și reținere în asumarea efortului de a se integra. De aceea, când aducem în discuție integrarea, trebuie să fim conștienți că ea va reuși doar prin cultură. Cultura este cea care netezește și consolidează procesul de culturalizare – evoluția treptată a individului în cultura societății care-l înconjoară. Acesta este mecanismul necesar, optim și cel mai eficient pentru adaptarea tinerilor la noul mediu;
- expunerea la diverse forme de violență și discriminare cauzate de prejudecăți – mulți tineri pot fi victimele discriminării din alte motive decât cele de naționalitate sau etnie, ce cele ce țin de rasă, religie, gen, nivel de pricepere, vârstă, orientare sau statut economic și duce la ceea ce numește multiplă discriminare;
- diferențe culturale – refugiații vin din țări și culturi diferite și au propriile convingeri despre ceea ce este bine și corect. Pentru a acorda refugiaților acces la integrarea completă, este necesară furnizarea sistematică de cunoștințe despre cultura, istoria, legile și regulile țării-gazdă sub formă de cursuri și workshop-uri;
- sănătate mentală precară – sănătatea mentală și starea de bine a copiilor și adolescenților refugiați sunt influențate, în primul rând, de lipsurile socio-economice, de discriminare, rasism, coeziune familială slabă și schimbări frecvente ale școlilor. Copiii separați de părinți au un risc crescut de PTSD, depresie, anxietate, gânduri suicidale, tulburări comportamentale și abuz de substanțe. Toate tulburările mentale necesită ajutor psihoterapeutic specializat;
- maturizare precoce – copiii expuși la stres, inclusiv la cel cauzat de un război, se maturizează mai repede. Efectul este acela că aceste schimbări ale creierului în adolescență afectează neuroplasticitatea (capacitatea creierului de a primi informație nouă), ceea ce face ca învățarea să fie mai dificilă pentru ei în viitor.

Integrare versus adaptare

În demersul de suținere a stării de bine a tinerilor refugiați, o abordare utilă este aplicarea unui instrument bazat pe modelul de integrare culturală. Cultura în sine este un instrument vital pentru educație și integrare: civic, cultural și istoric. Imigranții care participă la viața culturală au șansa să-și aprofundeze cunoașterea contextului în care trăiesc, se descurcă mai bine cu relațiile sociale și, în consecință, funcționează mai bine psihologic. Strategia culturală de integrare a tinerilor imigranți se bazează pe curiozitate, încredere și pe nevoia naturală de a învăța despre un nou context cultural. Presupune flexibilitate și crearea de mecanisme adaptative la realități în schimbare.

Modelul de integrare menționează că procesul de interacțiune între imigranți și societatea-gazdă este bilateral. Ambele grupuri nu doar că acceptă o cultură comună ci și contribuie la ea. În același timp, pe măsură ce oameni din culturi diferite învață fiecare din cultura celuilalt, fiecare grup rămâne cu un sentiment al diversității culturale și cu conștientizarea propriei moșteniri culturale. Integrarea este un proces dynamic, treptat, pe termen lung care presupune efort din partea tuturor celor implicați. Are loc în trei dimensiuni diferite dar care se interconectează: psihologic, economic și socio-cultural. Integrarea implică noțiunea de interculturalitate, adică interferențele diverselor culturi în loc de simpla coexistență alături fără legături sau relații între ele. Cu toate acestea, integrarea nu înseamnă acceptare necondiționată a tuturor normelor și obiceiurilor migranților, limita în acest caz este stabilită de lege, de valorile universal și de drepturile omului.

Comunitățile-gazdă au dreptul de a stabili limitele, definite de norme sociale și de aplicarea legii dar condiția este să fie cunoscută și înțeleasă cultura migranților și să existe disponibilitate de a dialoga și de a negocia anumite norme și obiceiuri. În acest context, educația civică și o inițiere a imigranților în noua cultură în fazele de început ale acestui demers sunt esențiale. În cazul țărilor central și este europene, integrarea este strâns legată de un nivel relativ ridicat de omogenitate culturală, etnică și religioasă.

Pe de altă parte, strategia asimilării implică de prea multe ori pierderea identității culturale și identificarea și adoptarea necondiționată a normelor comunității-gazdă, de multe ori rezultând în radicalizare și separatism.

Sugestii pentru a sprijini un adolescent în criza refugiului:

- luați în considerare principiul egalității și al egalității de șanse la nivelul existent pentru rezidenții comunității locale;
- faceți cursurile de limbă a țării-gazde cât mai răspândite și accesibile posibil atât pentru copii cât și pentru părinți;
- eliminați factorii de stres la adolescent, ex. sirenele, și de stres suplimentar la părinți (poate cauza neplăceri, și violență domestică)
- faceți din școală o resursă mai mult decât o sursă de stres în plus pentru tinerii de la 14 ani în sus;
- încercați să-i sprijiniți pe adolescenți și abia apoi să le predați.

Bibliografie

1. Almeida ILL, Rego JF, Teixeira ACG, Moreira MR. Social isolation and its impact on child and adolescent development: a systematic review. *Rev Paul Pediatr.* 2021 Oct 4;40: e202a 0385. doi:10.1590/1984-0462/2022/40/2020385. PMID: 34614137; PMCID: PMC8543788.
2. European Commission. Physical activity recommendations for children and adolescents. LAST UPDATED: APR 09, 2021; https://knowledge4policy.ec.europa.eu/health-promotion-knowledge-gateway/physical-activity-sedentary-behaviour-table-2a_en
3. European Commission. Food-Based Dietary Guidelines in Europe: Source Documents. LAST UPDATED: JAN 18, 2024; https://knowledge4policy.ec.europa.eu/health-promotion-knowledge-gateway/food-based-dietary-guidelines-europe-source-documents-food_en
4. Ross, David & Hinton, Rachael & Melles -Brewer, Meheret & Engel, Danielle & Zeck, Willibald & Fagan, Lucy & Herat, Joanna & Phaladi, Gogontlejang & Imbago Jacome, David & Anyona, Pauline & Sanchez, Alicia & Damji, Nazneen & Terki, Fatiha & Baltag, Valentina & Patton, George & Silverman, Avi & Fogstad, Helga & Banerjee, Anshu & Mohan, Anshu. (2020). Adolescent Well-Being: A Definition and Conceptual Framework. *Journal of Adolescent Health.* 67. 10.1016/j.jadohealth.2020.06.042.
5. Twenge JM, Haidt J, Blake AB, McAllister C, Lemon H, Le Roy A. Worldwide increases in adolescent loneliness. *J Adolesc.* 2021 Dec; 93:257-269. doi: 10.1016/j.adolescence.2021.06.006. Epub 2021 Jul 20. PMID: 34294429.
6. US Department of Health and Human Services, Office of Population Affairs, Adolescent Development Explained. Washington, DC: US. Government Printing Office, November 2018; <https://opa.hhs.gov/sites/default/files/2021-03/adolescent-development-explained-download.pdf>



wsb.edu.pl/mentuwell