

## Psihičko zdravlje hrvatske djece

Stručne ankete pokazuju da je u Hrvatskoj u 2018. oko 20% djece i mladih do 18 godina patilo od nekog poremećaja psihičkoga zdravlja. To znači da je pogođeno svako peto dijete. Takvom je djetetu potrebna stručna pomoć. Drugim riječima; u svakom razredu ima bar četvero takve djece. Ili; u svakoj trećoj obitelji živi jedno takvo dijete. Ako ste roditelj u toj trećoj obitelji, dajte se poučiti. Ako ste teta u vrtiću ili učiteljica u razredu, dajte se poučiti.

Očiti i vidljivi poremećaji dječjega psihičkog zdravlja:

1. Depresija: Dijete je tužno, plačljivo, nenaspavano, bezvoljno, povučeno u sebe, izolirano, bez radosti, bez novih ideja, bez želja, bez akcije, bez apetita...
2. Anksioznost: Dijete se pretjerano boji vrtića, škole, školskih obveza, nepoznatih ljudi, nepoznate djece, boji se mraka, samoće.
3. Autodestruktivnost: Školsko dijete se rezucka žiletom po zapešćima, kasnije se hvali pred vršnjacima svojim ožiljcima. Postoji opravdana sumnja da takvo dijete pomišlja na samoubojstvo.
4. Poremećaj u hranjenju:  
Anoreksija: Dijete, osobito djevojčica, jede premalo, boji se da se ne bi udebljala.  
Bulimija: Djevojčica uredno pojede svoj obroka, potom potajno odlazi u kupaonicu i povraća, bojeći se da se ne bi udebljala.  
Pretjerana izbirljivost u hrani: Neka djeca jedu samo hranu bijele boje (gris, mlijeko, rižu, bijeli grah, žgance od bijeloga brašna), druga djeca uopće ne jedu povrće, treća djeca žive od sendviča ili od pašteta.
5. Hiperaktivnost
6. Agresivnost
7. Ovisnosti: Školarac sa svojim vršnjacima najprije pije pivo ili vino, potom žestoka pića, puši cigarete, puši „travu“, koristi droge raznih vrsta, udiše ljepilo, udiše drogu iz „osvježavajućih sprejeva“, postaje ovisan o igricama na kompjutoru, mobitelu, klađenju, ulazi u razne sekte. Sekte mladim ljudima „ispiru mozak“, promijene im osobnost, odvoje ih od obitelji i prijatelja, uglavnom ih zapošljavaju kao besplatnu radnu snagu u svojim skupinama, hramovima ili kampovima.
8. Poremećaj u ponašanju iz autističnog spektra: Dijete odjednom prestane gledati sugovornika u oči, prestane komunicirati s roditeljima ili braćom, povlači se u svoj svijet, s nikim se ne druži, prestane se smijati, ničemu se više ne raduje, ništa ga ne zanima, satima ponavlja istu, stereotipnu mehaničku radnju, dugo gleda u jednu točku na stropu, ne doživljava i ne shvaća svijet oko sebe.
9. Pretjerana povodljivost za vršnjacima, osobito onima koji su problematičnoga ponašanja.
10. Neodlučnost: Dijete npr. ne zna u koju se srednju školu želi upisati, ne poznaje sebe i svoje sklonosti ili talente, upisuje se u onu školu u koju se upisuju i njegovi prijatelji.
11. Nemogućnost koncentracije na određeni zadatak, nestrpljivost. Dijete „nema živaca“ za bilo kakvo zaduženje u obitelji ili u školi.
12. Pretjerani egoizam i egocentrizam: Dijete misli da je ono centar svijeta i da se svi moraju podređivati isključivo njemu.
13. Nedostatak osjećaja za autoritet: Dijete govori kako su njegovi roditelji glupi, kako su učitelji glupi, šefovi na poslu su glupi, policajci na cesti su glupi...
14. Dijete ima oskudan rječnik: Na bilo koje pitanje odgovara sa „da“ ili „ne“ ili „ne znam“ ili „super.“
15. Dijete u pubertetu prerano, naivno, slučajno i neodgovorno ulazi u seksualni život.

Svi takvi poremećaji psihičkoga reagiranja zahtijevaju intervenciju stručnjaka za dječju dob; dječjih liječnika, psihologa, dječjih psihijatara, pedagoga, odgajatelja, defektologa, radnih terapeuta ili socijalnih radnika.

U Hrvatskoj je u 2018. u državnim ustanovama (dječjim vrtićima, školama, bolnicama, dječjim domovima) uvelike nedostajalo dječjih psihijatara, psihologa i terapeuta.

Njih doduše ima u privatnom sektoru, ali je njihova satnica vrlo skupa i zbog toga su nedostupni većini roditelja koji imaju djecu sa psihičkim smetnjama.

### Liječenje

Terapija dječjega poremećenoga ponašanja trebala bi otpočeti što ranije. Do sedme godine života djeteta prisutno je već 25 % psihičkih poremećaja. Do četrnaeste godine života djeteta vidljivo je već 50% psihičkih poremećaja.

### Roditelji, odgajatelji, učitelji!

Pozorno promatrajte dijete, analizirajte njegovo ponašanje, razgovarajte s njim što češće, što dublje i što iskrenije.

Dobar roditelj morao bi poznavati djetetove prijatelje i u svako doba znati s kime mu se dijete druži, gdje se nalazi, kada će se vratiti kući.

U Hrvatskoj postoji 30 bolnica koje imaju i zasebni dječji odjel. No dječji psihijatrijski odjel ima samo nekoliko bolnica i to u četiri najveća grada (Zagreb, Split, Osijek, Rijeka). Nijedna opća bolnica u hrvatskoj provinciji nema dječjega psihijatrijskoga odjela. Stoga se hrvatska djeca sa psihičkim smetnjama nedostavno liječe u lokalnim bolnicama ili se pak šalju u velike gradove gdje se na pregled ili liječenje čeka veoma dugo.

Naše društvo, uključujući i Ministarstvo zdravlja, još uvijek ne prepoznaje taj problem. U stručnoj javnosti nedavno je objavljena informacija da je na jednom bolničkom odjelu za odvikavanje od kompjutorskih igrica liječen muškarac od 25 godina koji, radi svoje ovisnosti o igricama, nije 10 godina izišao iz svojega stana!!!

Kod djece se u vrijeme puberteta i adolescencije počinju stvarati novi hormoni. U to vrijeme djeca brzo rastu i spolno dozrijevaju. Dijete se u kratkom roku mora prilagoditi na porast nekoliko vrsta svojih hormona koji snažno utječu na njegovo tijelo i na psihi. Pojedine mlade osobe, osobito mladići, takvu prilagodbu često doživljaju sa nelagodnom, zebnjom i stresom. To je razlog zašto mladi ljudi počinju uzimati sredstva protiv stresa, nervoze i nesigurnosti. To su cigareta, kava, alkohol ili droga. Treba znati da smirenje navedenim sredstvima traže nedozrele osobe, s poljuljanim samopouzdanjem, niskim samopoštovanjem, osobe bez odlučnosti i slabašne životne energije. Ako se takvima u mladosti ne pruži odgovarajuća terapija, oni će izrasti u odrasle, bolesne osobe koje će cijeli život bili opterećene svojim neliječenim psihološkim tegobama.

Godine 2018. godine pojavile su se dvije zanimljive knjige o tome da su Danci najsretniji narod na svijetu. Njihov model odgoja djece predstavlja se kao uzoran za sve roditelje. Taj se odgoj temelji na 6 jednostavnih činjenica:

1. Igra u prirodi i na zraku u svim godišnjim dobima stvara sretno, prilagođeno, otporno i zdravo dijete.
2. Iskrena i zaslužena pohvala djetetu jača njegovo samopouzdanje.
3. Mudro i fleksibilno roditeljsko razmišljanje preslikava se i na djetetovo razmišljanje.
4. Poticanjem na uvažavanje različitosti i suosjećanje s drugima oblikuje se plemenito i uspješno dijete.

5. Umjesto borbe za moć u obitelji, prakticira se suradnja s djetetom i demokratičnost. Na taj način dijete stječe sigurnost i snagu.
6. Zdravo i kvalitetno zajedništvo roditelja i djece u obitelji stvara sretno i zadovoljno dijete.

Što nas Hrvate priječi da sve to ne ostvarimo i u našim hrvatskim obiteljima???

#### Odgoj djeteta

Dobar odgoj djeteta nije odgoj bez granica. Dijete ćete najbolje odgojiti tada ako mu jasno objasnite granice do kojih ono može ići. Ono mora unaprijed znati da ćete njegovo ponašanje, koje izlazi iz uzajamno dogovorenih granica, biti sankcionirano.

#### Roditelji!

Živite sa svojim djetetom, a ne za svoje dijete. Poučavajte ga, ali nemojte ništa raditi umjesto njega. Sve što radite umjesto njega, radite protiv njega.

Dopustite svojoj djeci da se igraju na otvorenom, na zraku, u blatu, u lokvicama vode, da se penju na drveće, da voze bicikl, da se igraju skrivača, da igraju nogomet, da sakupljaju kamenčiće neobičnih oblika, da prave snjegovića, da se brinu oko kućnoga ljubimca, da idu u ribolov, da sami rješavaju svoje dječje prepirke na igralištu, da sami uzgajaju par biljaka u obiteljskom vrtu, da zasade neko stabalce koje žele imati uz kuću, da sami znaju prirediti neko jednostavno jelo za svoje prijatelje, da povremeno prespavaju kod najboljeg prijatelja, da ugoste na koji dan svojega prijatelja, da naprave kućicu za ptice ili „hotel za kukce“, da sami organiziraju dvorišnu razmjenu igračaka ili knjiga...

Ako im to dopustite, djeca vam neće biti blijedi, zgrbljeni i nezadovoljni zarobljenici lošega utjecaja televizije, mobitela ili kompjutorskih igrica.