Gymnázium Gelnica

SNP 1, 056 01 Gelnica

**Duševné zdravie mládeže**

**STREDOŠKOLSKÁ ODBORNÁ ČINNOSŤ**

č. odboru: 17 – Pedagogika, psychológia, sociológia

2021 riešiteľ

Gelnica Janina Maliňáková

Ročník štúdia: tretí

Gymnázium Gelnica

SNP 1, 056 01 Gelnica

**Duševné zdravie mládeže**

**STREDOŠKOLSKÁ ODBORNÁ ČINNOSŤ**

č. odboru: 17 – Pedagogika, psychológia, sociológia

2021 riešiteľ

Gelnica Janina Maliňáková

Ročník štúdia: tretí

**Čestné vyhlásenie**

Vyhlasujem, že som prácu vypracovala samostatne v súlade s etickými normami a na základe svojich poznatkov a použitej literatúry uvedenej v zozname použitej literatúry, a že som predloženú písomnú prácu neprezentovala v žiadnej súťaži organizovanej MŠ SR.

V Gelnici dňa 2.10. 2021 .....................................................

Podpis

**OBSAH**

1. Úvod..............................................................................................................................4

2. Metodika a cieľ práce....................................................................................................5

3. Venujeme sa psychike...................................................................................................6

3.1 Druhy psychických porúch ......................................................................................7

3.2 Aké faktory vplývajú na detskú psychiku? ...........................................................8

3.3 Ako bojovať s psychickými poruchami?............................................................9

4. Ako zasiahla pandémia duševné zdravie žiakov.........................................................10

5. 10 rád ako mať zdravú psychiku.................................................................................11

6. Výsledky dotazníka................................................................................................12-18

7. Záver práce..................................................................................................................19

8. Prílohy....................................................................................................................20-23

9. Zoznam použitej literatúry...........................................................................................24

**1 ÚVOD**

Našu prácu sme sa rozhodli venovať problematike, ktorá sa v dnešnej dobe veľmi rozrástla. Tou je poškodené duševné zdravie mládeže.

V tomto uponáhľanom svete plného stresu, smútku, nervozity a starostí sa ani niet čomu diviť, že najviac trpí mladá generácia. Je to problém, ktorý každodenne trápi asi každého z nás. Avšak náklonnosť k duševným problémom je u každého iná.

Zdravie dieťaťa je pre rodičov tou najcennejšou hodnotou. Snažia sa o to, aby dieťaťu vytvorili čo najlepšie podmienky pre jeho zdravý vývin.   
Ako vieme, zdravie každého z nás súvisí s telesnou aj duševnou stránkou.

Pravdou však je, že duševné zdravie je kľúčovým faktorom v živote človeka. Ak si dieťa uvedomuje svoju vlastnú hodnotu, vie si vážiť seba samého. Ak môže dôverovať svojim vlastným schopnostiam a učí sa byť samým sebou, vtedy si vytvára tie správne predpoklady na to, aby bez akýchkoľvek závažných problémov zvládal nároky života a dokázal sa s nimi “popasovať“, pretože život bez problémov neexistuje. Dôležité je aj to, ako sa s nimi dokážeme vysporiadať a vyriešiť ich.

**2 METODIKA A CIEĽ PRÁCE**

Pri hľadaní informácii a poznatkov k našej práci, sme sa usilovali získavať vedomosti z internetových stránok a taktiež rôznych publikácii. Zároveň sme použili poznatky a fakty z vlastného života. Ako poslednú vec sme vytvorili dotazník, ktorý sme dali vyplniť pár žiakom z našej školy a na základe toho vytvorili grafy.

Cieľom práce je upozorniť na to, že hlavne deti a ich psychika je pre nás obzvlášť dôležitá a nemali by sme ju zanedbávať, o to viac by sme sa jej mali venovať.

Dôležité je taktiež apelovanie na rodičov, učiteľov aj mladých ľudí aby si viac všímali svoje okolie a nepodceňovali situácie.

V tejto práci sa dozviete: ako vznikajú rôzne psychické poruchy, ako s nimi bojovať, čo robiť pre to aby sme boli psychicky vyrovnaní, ako dnešný svet vníma mladá generácia a čo vplýva na ich psychiku.

**3. VENUJEME SA PSYCHIKE**

Čo je to vlastne psychika? Je to základ každého jedného z nás. Ak sme duševne vyrovnaní a v živote máme okolo seba ľudí, na ktorých sa vieme obrátiť aj v najhoršom, môžeme sa označiť za šťastlivcov. Ako sa vraví: ,,V zdravom tele, zdravý duch“. Avšak mnohí z nás to šťastie nemajú.

Človek síce môže byť zdravý fyzicky, no ak trpí jeho psychická stránka, je to veľmi zlé a ťažko sa v živote dokáže orientovať. Takíto ľudia sú zväčša veľmi uzavretí, neradi sa kontaktujú s druhými, skrývajú svoje skutočné pocity, nedôverujú úplne druhým a sú ľahko zraniteľní.

Títo ľudia majú zväčša za sebou veľa zlého. Preto by sme si pred tým nemali zakrývať oči, ale snažiť sa vyvinúť aspoň nejakú tú snahu na to, aby sme danému človeku pomohli. Nie vždy to je jednoduchá situácia, no ak vyvinieme dostatok úsilia

[2]Psychika, teda duševný stav, môže však byť definovaná aj pomocou poznávania, správania a emócií. Jednoducho povedané, psychika predstavujeto, ako sa správame,čo cítime alebo na čo myslíme. Do súvisu so psychikou sa dáva i mentálne alebo duševné zdravie, ktoré je pojmom vyjadrujúcim absenciu psychickej poruchy. Naše psychické nastavenie môže ovplyvniť:

* každodenné aktivity
* radosť zo života
* vzťahy
* fyzické zdravie.

**3.1 AKÉ DUŠEVNÉ PROBLÉMY POZNÁME?**

[1] **Depresia-** je klasifikovaná ako porucha nálady. Dá sa opísať ako pocit smútku, straty alebo hnevu, ktoré narúšajú každodenné činnosti človeka. Odlišuje sa od výkyvov nálady, ktoré ľudia pravidelne prežívajú ako súčasť života.

 Ľudia prežívajú depresiu rôznymi spôsobmi. Depresia však môže narušiť každodenné činnosti, čo môže viesť k zníženiu produktivity až k strate zamestnania.

Je dôležité si uvedomiť, že občas sa cítiť zle je normálnou súčasťou života. Všetci zažívame smutné veci, ale ak sa pravidelne cítite zle, beznádejne, mali by ste sa vysporiadať s depresiou. Depresia sa považuje za vážny zdravotný stav, ktorý sa môže zhoršiť bez liečenia. Tí, ktorí vyhľadajú odbornú pomoc, často už po pár týždňoch vidia zlepšenie symptómov depresie.

**Úzkosť-** Úzkosť je rozptýlený, nepríjemný a neurčitý pocit obavy a jeho základom je neistota. **Môžete sa cítiť nepríjemne a mať zovretý žalúdok.**

**Tieto reakcie spôsobuje úzkosť, ktorá súvisí s možnosťou, že na vás môže niekto zaútočiť.**

Úzkosť skôr pochádza z vašich predstáv a myšlienok o možných nebezpečenstvách. Opisuje sa ako **pocit neistoty a nedostatok konkrétnych predstáv o tom, ako dobre by sa situácia mohla vyvíjať.**

**3.2 AKÉ FAKTORY VPLÝVAJÚ NA DETSKÚ PSYCHIKU?**

**1. Stres -** každý jeden z nás už v živote zažil nie jednu stresovú situáciu. Či už to bol stres z nejakého osobného stretnutia, to že nás na druhý deň čaká ťažká písomka v škole, maturita, pohovor... Ako sa vtedy dieťa správa ?

Príkladov je niekoľko. Medzi najčastejšie patrí: obhrýzanie nechtov, hranie sa s vecami ktoré má po blízku, podupkávanie nohou, triaška....

**2. Rodinné problémy** - patria k dosť závažným problémom. Vo väčšine z nich, ide o problém, ktorý trápi rodičov. Tí potom tú negatívnu energiu, nervozitu a vinu prenášajú na dieťa. Veľa krát si to bohužiaľ neuvedomujú. Lenže, dieťa za to vôbec nemôže. Deti si potom začnú myslieť, že sa rodičia hádajú kvôli nim a pýtajú sa sami seba, že kde robia chybu?

**3. Šikanovanie -** jeden z najhorších možných faktorov dnešnej doby. Je to správanie jedného alebo viacerých ľudí, ktorí fyzicky (údery, sácanie, podkládanie nohy, pošťuchovanie...) alebo psychicky (slovné urážky, vyhrážanie, posmech, ponižovanie, nadávky...) útočia na tie typy ľudí, ktoré sa nedokážu samé brániť.

**4. Sociálne siete** – píše sa rok 2022 a IT technológie sa považujú za samozrejmosť takmer v každej domácnosti. Na čo si však treba dávať pozor? Dieťa ešte nevie rozoznať čo je dobré a zlé. Rodič by mal najprv dieťa poučiť o „svete tam vonku“. Nemôže totiž dôverovať úplne každému, koho spozná na sociálnej sieti. Daná osoba vôbec nemusí byť tá, za ktorú sa vydáva.

**3.3 AKO BOJOVAŤ S PSYCHYCKÝMI PORUCHAMI?**

Väčšina detí o svojich problémoch veľmi hovoriť nechce. Obávajú sa totiž, že ich daný človek odsúdi, vysmeje, alebo že im len nechcú pridávať ďalšie problémy. A toto je chyba. Nech je problém akokoľvek veľký a zložitý, vždy sa nájde spôsob ako ho vyriešiť.

Najhoršie čo môže byť, je to, že si dieťa svoje problémy (zlé myšlienky, pocity, situácie) necháva pre seba a zbytočne sa tým ešte viac zaťažuje. To väčšinou vedie k sebapoškodzovaniu.

Ako náhle sa vyskytne problém, dieťa to automaticky bude riešiť takto. Je to pre neho niečo ako odbremenenie sa od svojich problémov. Spôsobovaním si fyzickej bolesti chce dieťa prehlušiť bolesť psychickú, ktorá je vraj omnoho silnejšia. Avšak to nie je riešenie. Môže to prerásť v závislosť, od ktorej je ťažké sa odnaučiť.

Základom by mal byť rozhovor najprv s rodičom. Ten by na dieťa nemal vyvíjať tlak, no mal by si ho pozorne vypočuť a snažiť sa nájsť riešenie. Zároveň by mal byť pre neho silnou oporou.

Ak však rodič cíti, že situáciu sám nezvládne nemusí zúfať. Veď prečo by sme inak mali psychologické poradenstvá, ktoré sú na to špecializované. Je dokázané, že sa dieťa viac rozrozpráva psychológovi ako vlastnému rodičovi. Samozrejme psychológ nedokáže hneď na prvom sedení určiť diagnózu. Najprv si vytvorí s pacientom vzťah a dôveru. To je základ. Postupom času a kladením rôznych otázok sa už dieťa neostýcha a povie psychológovi čo presne ho trápi. Vtedy už psychológ stanoví liečbu a pomalým krokom sa posúvajú na vpred.

**4 ZASIAHLA PANDÉMIA DUŠEVNÉ ZDRAVIE ŽIAKOV?**

Jednoznačne áno. Bohužiaľ sme v dobe, kedy nám počty ľudí so zhoršenou psychikou stúpajú. Medzi nimi je práve veľké percento mladistvých.

Dôvod je veľmi jednoduchý. Nedostatok osobného kontaktu, to že od všadiaľ sa na nás valí veľa negatívnych informácii, sme nútení robiť svoju prácu z domu, deti nemajú možnosť sa kontaktovať so svojimi rovesníkmi tak, ako tomu bolo kedysi. Dnes už na seba hľadia len cez web kamery. Rozdiel medzi 1 a 2 vlnou pandémie bol taký, že prvá vlna prišla na jar, kedy bolo počasie krajšie a deti mohli chodiť von. No tá druhá prišla na jeseň, kedy je počasie zamračené, sychravé, deti sú radšej doma, sú úzkostlivejšie a ťažko ich vytrhneme od ich roboty.

Dnešná mládež žije v dobe keď: krása je anorexiou, láska peniazmi, úprimnosť je faloš a úsmev je herecký výkon. Ako sa deti v tomto svete dokážu pohybovať, tak aby ich psychika netrpela?

Prvé znaky zhoršenej psychiky, ktoré si možno u žiakov všimnúť sú:

- horší prospech spojený s vynechávaním školy

- zhoršená pozornosť

- únava, problém zvládať časový tlak pri písomke

- problémy so spolužiakmi

- nízke sebavedomie

Čo sa však urobilo zle po príchode do škôl? Na deti bol vyvíjaný nátlak. Kvôli dištančnému vyučovaniu sa veľa učiva nakopilo a deti to museli dobiehať v škole. Avšak mali by dostať adaptačný čas na to, aby si znovu zvykli, že budú chodiť do školy prezenčne.

Učiteľ by si mal v každom prípade uvedomiť, že nielen pre neho, ale aj pre deti je táto doba dosť náročná.

Čo by mal učiteľ urobiť pre to, aby sa deti rýchlejšie adaptovali?

* zopakovať prejdené látky, ktoré boli na dištančnom vyučovaní
* práca žiakov v skupinách
* nebrať veľa nových vecí hneď naraz
* využiť jednu alebo viac hodín na komunikáciu so žiakmi

**5 10 RÁD AKO MAŤ ZDRAVÚ PSYCHIKU** [3]

**1. Prijmi samého/samú seba!** - spoznaj sa a vybuduj si sebaúctu

**2. Oddychuj a uvoľni sa!** - nájdi si veci, ktoré ti pomáhajú relaxovať

**3. Uč sa nové veci!** - každí z nás robí chyby, preto aj keď sa ti niečo v živote nepodarí, povedz si: „ To nevadí, nabudúce to vyjde, dnes som to skúsil/la a som o niečo múdrejší/-šia “.

**4. Stretávaj sa s kamarátmi!** - láska a priateľstvo sú tá najväčšia opora v našom živote

**5. Rob to čo ťa baví!** - nájdi si činnosť, ktorá ťa robí šťastným/-nou

**6. Neboj sa požiadať o pomoc!** - ak cítiš že danú situáciu nedokážeš vyriešiť sám/ sama, požiadaj o pomoc druhých

**7. Zdolávaj prekážky!** - každá jedna prekážka nás posúva vpred

**8. Snívaj** - sny ti odzrkadlia to, čo môžeš v budúcnosti dosiahnuť

**9. Uvoľni myseľ** - vypusti všetky negatívne myšlienky a snaž sa myslieť pozitívne

**10. Ži tu a teraz!** - minulosť hoď za hlavu, tá sa zmeniť nedá, vytvor si lepšiu budúcnosť a ži pre prítomnosť

**6 VÝSLEDKY DOTAZNÍKA**

Anonymný dotazník sme dali vyplniť 23 respondentom od 14- 18 rokov. Jeho súčasťou je aj písomná časť, v ktorej žiaci napísali **a)** čo im na ľuďoch v dnešnej dobe prekáža

**b)** čo im pomáha pri úzkostných stavoch.

1. Otázka:

2. Otázka:

3. Otázka:

4. Otázka:

5. Otázka:

6. Otázka:

7. Otázka:

8. Otázka:

9. Otázka:

10. Otázka:

11. Otázka:

Otázky č.12 a č.13.boli zamerané na písomné odpovede respondentov.

**Otázka č. 12: Čo ti na ľuďoch v dnešnej dobe prekáža?**

- odpovede boli rôzne, no čo sa najčastejšie spomínalo boli:

\* Faloš

**\*** Arogancia

**\*** Netolerancia

**\*** Povýšeneckosť

**\*** Nespoľahlivosť

**\*** Premúdrelosť

**\*** Tvrdohlavosť

**\*** Chamtivosť

**\*** Bezcitnosť

**Otázka č. 13: Čo ti najviac pomáha pri úzkostných stavoch?**

-medzi často spomínané odpovede boli zahrnuté:

\*Čítanie kníh

\*Počúvanie hudby

\*Tanec

\*Hra na hudobný nástroj

\*Rozhovor s blízkou osobou

\*Dychové cvičenie

\*Rôzna aktivita

\*Prechádzka do prírody

\*Animoterapia – hra, maznanie so zvieraťom

\*Spánok

**7 ZÁVER PRÁCE**

Po vyplnení dotazníka respondentmi sme zistili, že nielen ich psychika sa od začiatku pandémie o dosť zhoršila. O tom svedčia aj ich odpovede v dotazníku.

Cieľom tejto práce bolo:

* čiastočne zmapovať duševné zdravie detí a mládeže
* priblížiť to, s čím sa musia v dnešnej dobe vysporiadať
* apelovanie na rodičov, učiteľov, rovesníkov aby si viac všímali svet okolo seba a nezatvárali si oči pred problémami
* priblížiť: ako vznikajú rôzne psychické poruchy, ako s nimi bojovať, čo robiť pre to aby sme boli psychicky vyrovnaní, ako dnešný svet vníma mladá generácia a čo vplýva na ich psychiku.

**8 PRÍLOHY**

**9 ZOZNAM POUŽITEJ LITERATÚRY**

[1] Autor: Ľubomír Čižmár Depresia: Príznaky, príčiny a liečba (bioliek.sk)

[2] Psychika človeka ❤️- vplyv na choroby, chudnutie či otehotnenie! (stressfix.sk)

- https://sk.wikipedia.org/wiki/Psychika

[3] Autor: Lenka Casnovska Desatoro duševného zdravia - Liga za duševné zdravie (dusevnezdravie.sk)