



## **RAZISKAVA MREŽE MaMa 2021**

### **DUŠEVNO ZDRAVJE MLADIH V MLADINSKIH CENTRIH**

Duševno zdravje je izrednega pomena za zdravje posameznika in družbe kot celote, a epidemija koronavirusa in z njo ukrepi zapiranja, omejevanja aktivnosti, šolanja na daljavo in upada delovnih mest je med mladimi negotovost za prihodnost še poglobila ter okrepila občutek osamljenosti in stresa, ki sta ključna dejavnika pri poslabšanju duševnega stanja.

Tudi raziskava [Mladina 2020](#), ki ugotavlja položaj mladih v Sloveniji v zadnjih desetih letih, je pokazala, da se je delež mladih, ki čutijo osamljenost, v desetih letih povečal za 76 odstotkov, delež mladih, ki čutijo stres večino dni v tednu, pa za 110 odstotkov. O tem govorijo uradni podatki pristojnih ustanov, ki kažejo, da se je v zadnjih 25 letih duševna obolevnost do 18. leta povečala za 64 odstotkov. Podobno sliko kažejo tudi podatki Nacionalnega inštituta za javno zdravje. V publikaciji [Duševno zdravje otrok in mladostnikov](#) je namreč mogoče prebrati, da so mladostnikom od 15 do 19 let leta 2015 predpisali 73 odstotkov več zdravil za zdravljenje duševnih motenj kot leta 2008.

Vsi ti trendi jasno kažejo, da se duševno zdravje mladih danes kaže kot eden ključnih izzivov mladinske politike. Prav zato so ugotovitve raziskav o osamljenosti, zaskrbljenosti, povečanem stresu in znatnem upadu splošnega zadovoljstva mladih z življenjem izredno zaskrbljujoče.

Na Mreži MaMa smo za zagovorniške namene in v okviru aktivnosti projekta "[Mladinski centri za duševno zdravje mladih](#)" oblikovali vprašalnik o duševnem zdravju mladih v času pandemije covid-19, s katerim smo želeli pridobiti informacije in mnenja mladinskih centrov o potrebah mladih na področju duševnega zdravja.

Mladinski centri so pomemben akter družbenih sprememb skozi izvajanje mladinskega dela, saj omogočajo razvoj ustvarjalnih in kritičnih mladih posameznikov, razvijajo in izvajajo programe na področju informiranja in svetovanja, sodelujejo pri izvajanju mobilnosti mladih, spodbujajo aktivno državljanstvo ter zagotavljajo ustrezne prostorske razmere in usposobljen kader za podporo mladinskemu delu.

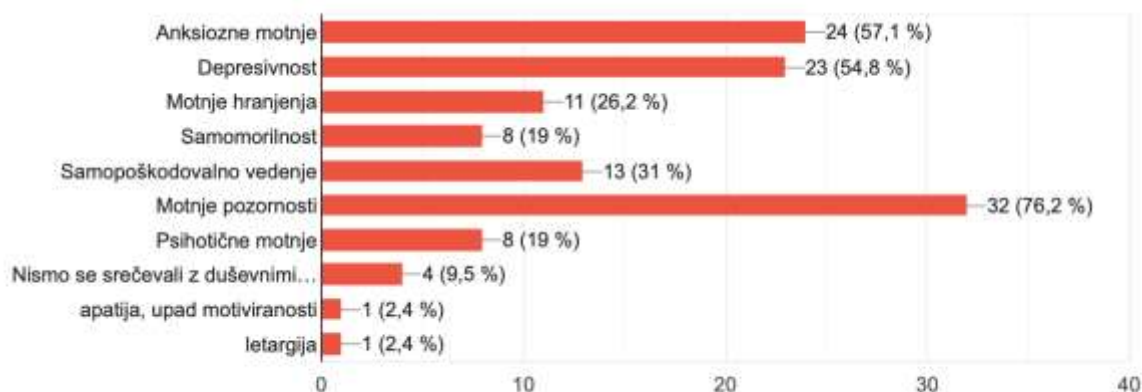
Na vprašanja o izkušnjah z mladimi in o delovanju na področju duševnega zdravja je odgovorilo **42 mladinskih centrov iz cele Slovenije**.

Od tega jih 40,5% ocenjuje, da je bilo splošno duševno zdravje mladih pred pandemijo slabše, 42,9% je v času med in po pandemiji covid-19 na tem področju med mladimi opazilo poslabšanje, slabih 12% pa je mnenja, da se stanje v primerjavi s časom pred epidemijo ni bistveno spremenilo. Kljub temu 40 od 42 mladinskih centrov na podlagi izkušenj meni, da je pandemija covid-19 **negativno vplivala na duševno stanje mladih**.

V času **pred epidemijo** se je 76,2% mladinskih centrov pri mladih srečevalo z motnjami pozornosti, sledijo pa jim anksiozne motnje (57,1%) in depresivnost, ki jo je pri mladih zaznalo 23 (54,8%) mladinskih centrov. V 31% mladinskih centrov so se pred epidemijo srečevali tudi s samopoškodovanim



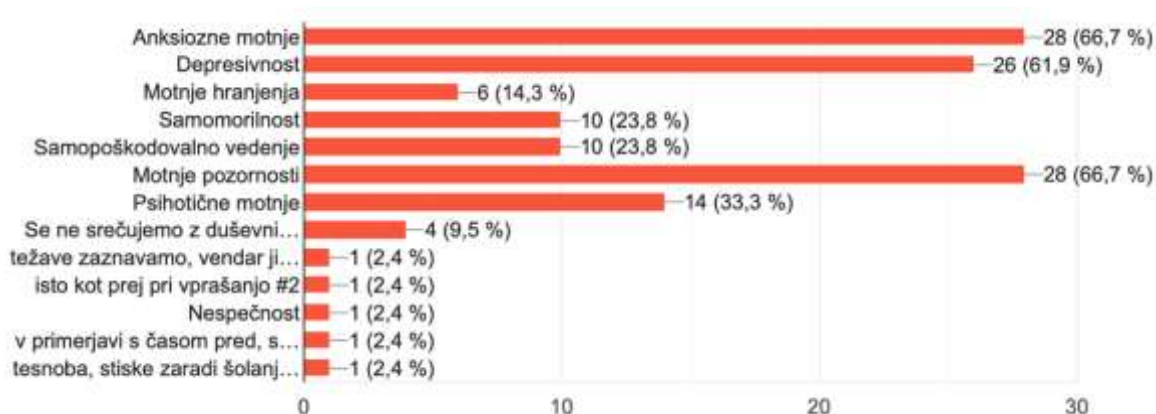
vedenjem, 26,2% jih je opazilo tudi motnje hranjenja, nekaj pa se jih je srečevalo tudi s samomorilnostjo in psihotičnimi motnjami (19%) in apatijo ter letargijo oz. duševno otopelostjo (2,4%).



Graf 1. Pojavnost duševnih težav med mladimi pred epidemijo.

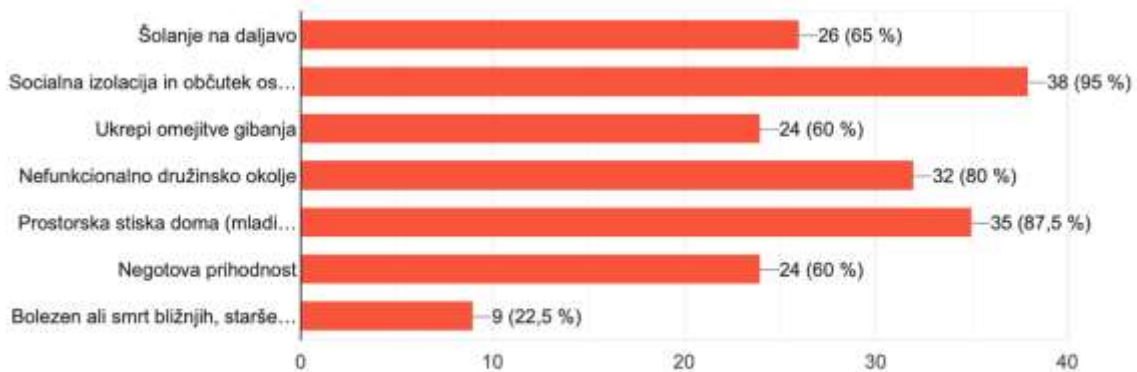
**Med epidemijo** je 69% mladinskih centrov opazilo **porast števila mladih z duševnimi težavami**, ostalih 31% pa razlike s časom pred epidemijo ni zaznalo.

V tem času je opaziti tudi porast števila mladinskih centrov, ki so se srečevali z določenimi duševnimi težavami mladih. Med epidemijo se jih je namreč 66,7% srečalo z anksioznimi motnjami in motnjami pozornosti, 61,9% z depresivnostjo mladih, v porastu pa so bile tudi psihotične motnje, ki jih je med epidemijo opazilo 33,3% mladinskih centrov in samomorilnost, s katero se jih je srečalo 23,8%, kar je veliko več v primerjavi s časom pred epidemijo. Toliko jih je opazilo tudi samopoškodovalno vedenje, kar je manj kot v času pred epidemijo. Nekateri mladinski centri so pri mladih opazili tudi nove težave, med katerimi so izpostavili predvsem nespečnost in tesnobo, za katero menijo, da je posledica šolanja od doma. Štirje mladinski centri (9,5%) se niti pred niti med epidemijo niso srečali z nobeno od duševnih težav pri mladih.



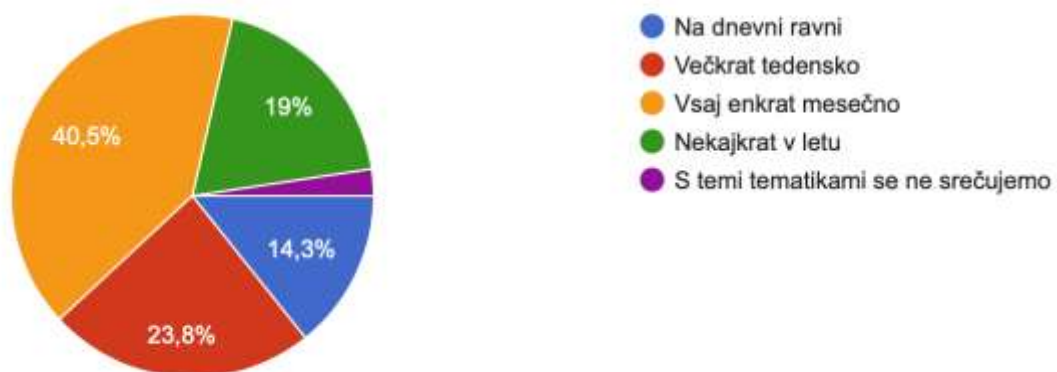
Graf 2. Pojavnost duševnih težav med mladimi med epidemijo.

**Razlogi za poslabšanje duševnega zdravja mladih** med epidemijo so različni. Kar 38 od 42 mladinskih centrov meni, da je porast duševnih motenj posledica socialne izolacije in občutka osamljenosti, 87,5% razlog vidi v prostorski stiski, 80% pa jih meni, da je tudi nefunkcionalno družinsko okolje med epidemijo postalo eden od izrazitih razlogov za porast duševnih težav pri mladih. Prav tako so opazili, da mlade v stisko spravljajo šolanje na daljavo (56%), omejitve gibanja in negotova prihodnost (60%) ter bolezen in smrt bližnjih (22,5%).

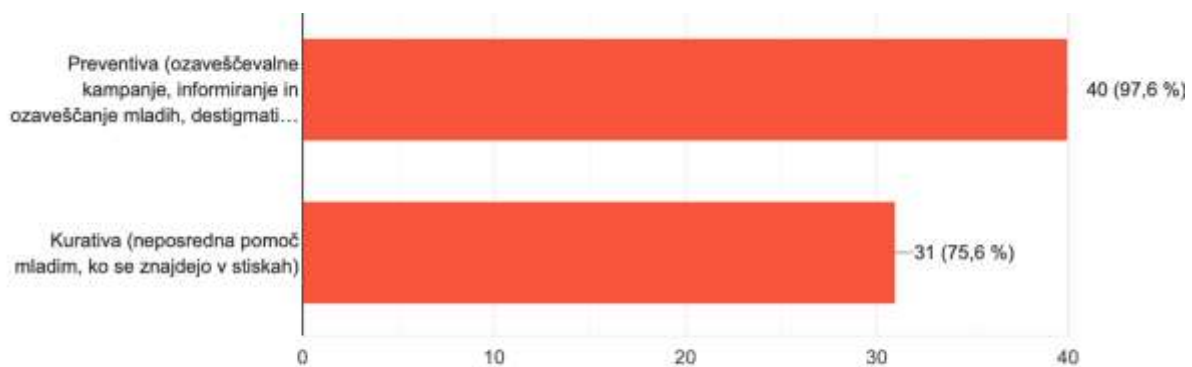


Graf 3. Razlogi za poslabšanje duševnega zdravja mladih med epidemijo.

S tematikami duševnega zdravja se na mesečni ravni srečuje 40,5% mladinskih centrov, večkrat tedensko 23,8%, nekajkrat v letu pa 19%. Kar 14,3% mladinskih centrov se s to tematiko srečuje na dnevni ravni, vsi pa v sklopu svojega delovanja na tem področju ponujajo različne aktivnosti, od tega jih 97,6% nudi **preventivne** (ozaveščevalne kampanje, informiranje in ozaveščanje mladih, destigmatizacija duševnih težav), 75,6% pa tudi **kurativne aktivnosti**, s katerimi mladim nudijo neposredno pomoč pri njihovih duševnih težavah.



Graf 4. Pogostost srečevanja z duševnimi stiskami mladih v mladinskih centrih.



Graf 5. Delovanje in aktivnosti mladinskih centrov na področju duševnega zdravja.

Pri tem 19 mladinskih centrov nudi možnost osebnega pogovora in svetovanja, 25 pa mladim v primeru duševnih težav pomaga poiskati ali pa neposredno nudi strokovno psihološko pomoč.

Mnogi ponujajo tudi programe svetovanja in samopomoči, individualna svetovanja in podpirne skupine, eden od mladinskih centrov pa je celo vzpostavil anonimni telefon, kjer se mladi lahko o svojih težavah pogovorijo s psihologinjo.

Tudi sicer se pri soočanju z duševnimi stiskami mladih kar 80,5% mladinskih centrov **povezuje z zunanjimi strokovnjaki, institucijami in organizacijami**. Od tega jih 15 sodeluje s Centrom za socialno delo, 8 z osnovnimi in srednjimi šolami, 4 z zdravstvenimi domovi in društvom DrogArt, veliko pa sodelujejo tudi z različnimi drugimi nevladnimi organizacijami kot so Logout, Združenje za Moč, Društvo za nenasilno komunikacijo, Legebitra, zavod MISSS, Društvo Parada ponosa, CPM, lokalni študentski klubi, Družinski inštitut Zaupanje, ŠENT, Društvo Hiša, Zavod Boter, MoPS. Dva mladinska centra se povezujeta tudi na mednarodnem nivoju, v sklopu česar sodelujeta z Domingom Ferrandisom, ki s svojim potujočim gledališčem izobražuje in motivira mlade v stiskah.

Po mnenju 16 mladinskih centrov mladi v okviru duševnega zdravja potrebujejo predvsem možnost **osebne pogovora in socializacijo z vrstniki**, 13 jih opaža potrebo po **strokovni obravnavi v neformalnem okolju**, 6 mladinskih centrov pa je mnenja, da mladi potrebujejo **prostore, kamor se lahko zatečejo po pomoč in se odmaknejo od težav**. Mnogi so izpostavili tudi potrebo mladih po skupnosti, skupinskih aktivnostih, dobremu zgledu staršev in pomoči pri širjenju socialne mreže.

Skoraj vsi mladinski centri se strinjajo, da z **nudanjem pogovora, podpore, varnih in vključujočih prostorov, izobraževanja, ozaveščanja in informiranja mladim lahko naslavlja omenjene potrebe mladih**, vendar se zavedajo, da je v primeru resnejših duševnih težav nujna strokovna pomoč. "Mladinski centri lahko nudimo predvsem informacije, ozaveščamo in mlade usmerjamo na prave institucije in organizacije, ki jim lahko pomagajo. Nudimo lahko sproščeno in varno okolje, prve pogovore in jih opogumimo, da poiščejo strokovno pomoč," so zapisali v enem od mladinskih centrov, drugi pa so dodali, da je potrebno mlade informirati in v nujnih primerih poklicati takojšnjo pomoč.

Tako je 25 mladinskih centrov zatrdilo, da bodo tudi v prihodnje mladim nudili podporo, svetovanje in možnost pogovora z zunanjimi strokovnjaki, 14 pa jih bo pozornost namenilo tudi informiranju, ozaveščanju, zgodnjemu prepoznavanju težav in preventivnim aktivnostim. Mnogi v prihodnosti



načrtujejo organizacijo projektov na temo duševnega zdravja, prav tako pa bodo mladim na voljo spletne svetovalnice.

**Mladinski centri bodo tako tudi v prihodnje predstavljali pomembno vlogo pri ozaveščanju, preprečevanju in reševanju duševnih težav mladih. Nudili bodo podporo, vključujoče prostore, aktivnosti in svetovanje in s tem pripomogli k reševanju problematike duševnega zdravja med mladimi.**