

Корона вирус у светлу животног циклуса породица са адолесцентима



„Млади и родитељи превозе се истим чамцем до друге обале. За родитеље то је обала на којој треба да оставе одрасло, одговорно, сигурно и самосвесно младо биће. За младе иста обала је пуна неизвесности, непознатог и страха како ће даље, али и изазова да могу и желе другачије. Са обе стране јављају се питања: Да ли ће моћи? Шта даље сам?“

(Најман, А. 2001)

Адолесценција се поматра као прелазни животно период између детињства и одраслог животног доба. Карактеришу је брзе физичке, психолошке и социо-културолошке промене, које адолесценти савладавају у циљу успостављања сопственог идентитета и аутономије. У том периоду долази до промене у структури породица, адолесценти теже независности у односу са родитељима и окрећу се вршњацима као новој референтној групи у којој се тражи доживљај припадности, блискости, разумевања и сигурности. Адолесценти теже да буду независнији што подразумева самостално доношење одлука, њихово спровођење у дело, али и преузимање одговорности за исте. Промене на социјалном плану, прерасподела улога у породици и потреба за припадањем вршњачким групама често подразумевају и промене стила животних навика које са собом носе различите штетне и ризичне облике понашања.

Веома је важно да у ситуацијама које захтевају појачану колективну одговорност породично функционисање буде што складније, како би друштво могло одговорно да се избори са свим спољашним стресорима и факторима ризика.

Могућности брзог ширења инфективне болести изазване новим обликом Корона вируса (COVID-19) представља ситуацију која ће бити велики изазов за породице са адолесцентима.

На првом месту је веома важно да родитељи разговарају са својим адолесцентима како би им појаснили степен озбиљности, као и колективне и личне одговорности у овој ситуацији. Разговор, појачана кохезија и подела одговорности у породици у многоме може смањити ризик од различитих негативних психолошких и понашајних одговора на стрес који се сусрећу у оваквим ситуацијама. Како код адолесцената тако и код родитеља најучесталије се јављају поремећаји сна, напетост, промене расположења, стрепња, смањен доживљај безбедности, љутња као и појачани страх од болести. Ризични облици понашања по здравље као што су појачано конзумирање алкохола, дувана, социјална изолација, конфликти у породици и агресивност доводе како до слабљења имуног система тако и до немогућности да се психолошки савладају појачани захтеви средине у кризној ситуацији. Прихватање бриге и несигурности везано за ток дешавања и исход треба уважити, поделите медицинско знање које је са званичних извора и направите план стила здравих животних навика у наредним данима које ће омогућити редукцију стреса и унапредити и психичко и телесно здравље. Неке од препорука како да што ефикасније направите баланс су:

- Родитељи, разговарајте са адолесцентима како би им приближили значај ситуације, и потребе за привременом изолацијом унутар породице. Адолесценција је период када смањен приступ вршњачким групама прави посебан дистрес, имајте разумевања и направите стратегије како да време било самостално било унутар породице што креативније осмислите.
- Адолесценти и родитељи, направите план структуре дана који обухвата довољно сна, уравнотежену исхрану, физичку активност, комуникацију између чланова породице као и са блиским пријатељима путем телефона и друштвених мрежа (како би смо смањили могућност ширења инфекције)
- Ово је нова ситуација за све, не покушавајте да осмислите нове стратегије већ користите познате које су вам раније помагале да умањите стрес
- Не знамо колико ће трајати ова ситуација па је веома важно да се умиримо, прихватимо да нема јасног временског оквира и да функционишемо овде и сада
- Размотрите које вам активности причињавају задовољство и које сада можете применити да подигнете нивое “психолошких снага”
- Будите свесни психолошких граница и ризика од преплављивања информацијама и емоцијама: могуће је да ће вам требати више времена да промислите о стварима и направите смисао у новим ситуацијама
- Избегавајте драматични тон и пренаглашавање ситуација које могу довести до панике код ваших ближњих
- Избегавајте конзумирање алкохола, дувана и других ризичних супстанци које могу ослабити ваш имуни систем и психолошке капацитете
- Будите информисани, информишите се са званичних извора.
- Делите информације: родитељи мотивишите адеолсценте да са вама поделе сазнања која они имају (на пример са друштвених мрежа) и тиме уважите и њих и њихову подједнако валидну улогу у ситуацији кризе (пандемије). Адолесценти, питајте родитеље за њихова сазнања и будите тим у овој ситуацији.
- Ограничите себи приступ медијима на неколико пута днево (препорука два пута) и направите план разноврсних садржаја који ће вас ментално стимулисати у наредним данима. Превелика изложеност само једном виду информација може довести до негативних исхода по ментално здравље.
- Комуницирајте, покушајте да препознате како се осећате и да о томе отворено разговарате унутар породице. Важно је да једни другима чланови породице буду подршка и имају разумевања једни за друге
- Прерасподелите договоре око кућних обавеза како нико не би имао утисак “борбе за позицију моћи” унутар породице већ сарадње и савеза.
- Адолесценти често испитују нова правила, границе, могућности и имају доживљај да су снажнији од изазова са којима се суочавају, односно да њих овакве ситуације не могу да угрозе. Разговарајте како о личним ризицима, тако и одговорности у заједници у овој новонасталој ситуацији пандемије.

Уколико имате потешкоћа да се изборите са менталним тегобама можете контактирати званичне бројеве телефона за пружање подршке и информација како да се у појединачним ситуацијама изборите са потешкоћама/ односно да ли и где да потражите стручну помоћ.