

MENTÁLNE ZDRAVIE

PREŽÍVANIE, SKÚSENOSTI A ZÁPASY



Čo sa odohráva v ich vnútri?

Výsledky prieskumu nám potvrdzujú to, čo mnohí z nás cítia pri rozhovoroch na mládežiaci: naši mladí prechádzajú náročnými osobnými zápasmi. Už z predchádzajúcej kapitoly vieme, že viac ako tretina tínedžerov **sa necíti mentálne v pohode**.



Index duševného zdravia sme merali pomocou 5 otázok, v ktorých sme sa pýtali, či za obdobie posledných troch mesiacov mali skúsenosť s úzkosťou, osamelosťou, depresiou, myšlienkami na samovraždu a pokusom o samovraždu. Ak niekto odpovedal kladne aspoň na 3 z nich, vyhodnotili sme to ako „zlé mentálne zdravie“.

DOBRE VEDIET

Aby sme výsledkom rozumeli správne a v celom kontexte, je pri ďalšom čítaní dôležité mať na pamäti tieto veci:

1 Pojmy ako „depresia“ alebo „úzkosť“ v tomto prieskume vychádzajú z toho, ako ich vnímajú a interpretujú samotní mladí ľudia. Nejde teda o klinické diagnózy stanovené odborníkmi, ale o ich subjektívny pocit a prežívanie.

2 Keďže dáta nepochádzajú z nemocničných štatistík či úradných záznamov, tento prieskum nám neuvádza, koľko mladých je oficiálne liečených. No tieto tzv. self-reported dáta komunikujú dôležitú vec: ako sa mladí ľudia v našich komunitách skutočne cítia.

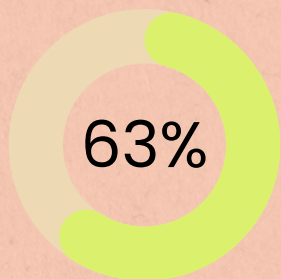
3 Na rozdiel od GLOBAL YOUTH CULTURE prieskumu sme oblasti ako neujasnená rodová identita, užívanie drog či náklonnosť k rovnakému pohlaviu neuvádzali v priamej štatistickej súvislosti so samovražednými myšlienkami. Dôvodom je, že naša vzorka bola v týchto konkrétnych bodoch príliš malá na to, aby sme z nej mohli vyvodzovať všeobecné závery pre celú generáciu. Nezabúdajme však, že akokoľvek je percento v grafoch nízke, stále predstavuje konkrétneho človeka s jedinečným príbehom!

Matus 25:40

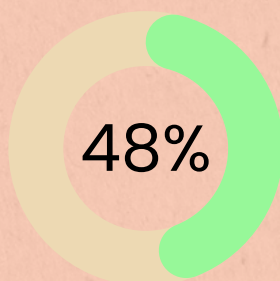


Zo vzorky **516 mladých ľudí**, sa takmer dve tretiny cítia osamelo a skoro polovica zažíva vysokú úzkosť.

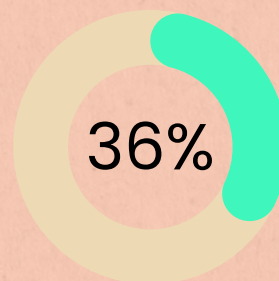
osamelosť



vysoká úzkosť

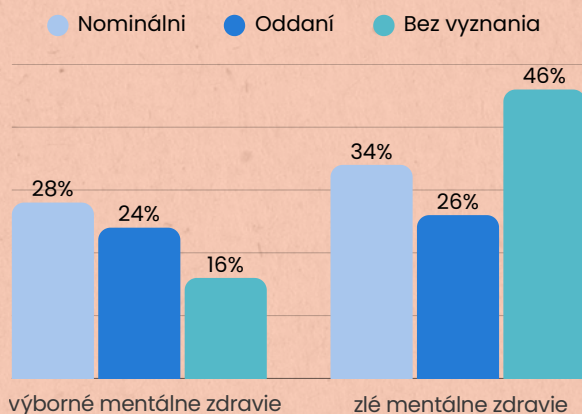


depresia



Vplyv viery na duševnú pohodu

Vidíme, že mladí bez vyznania zápasia so zlým mentálnym zdravím až o **20 % viac** než tí, ktorí svoju vieru žijú v praxi. Pri výbornom mentálnom zdraví sa ten rozdiel medzi skupinami znižuje. Štvrtina oddaných kresťanov sa tiež vyrovnáva so zlým mentálnym zdravím. Viera síce predstavuje ochranný faktor, no nie je to izolácia od sveta, v ktorom žijeme.



Hoci viera je pre mladých reálnou pomocou, neznamená to, že na mladých nedolieha ťažoba, úzkosti z vojny alebo sociálna izolácia.

Ako naše stretnutia a rozhovory reflektujú túto skutočnosť?

Sú stretká mládeže a dorastu miestom, kde viera ponúka odpovede na realitu, nie útek pred ňou?





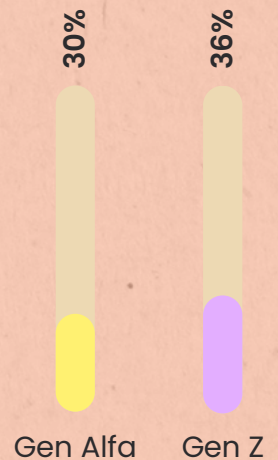
Samovražedné myšlienky: téma, ktorú nemôžeme ignorovať

Až **32 %** mladých uviedlo, že za posledné tri mesiace mali myšlienky na ukončenie života.

Vplyv viery: Pri oddaných kresťanoch je to **24 %**, nominálnych **33%** a pri mladých bez vyznania až **46 %**. Znova sa potvrdzuje, že viera pomáha.

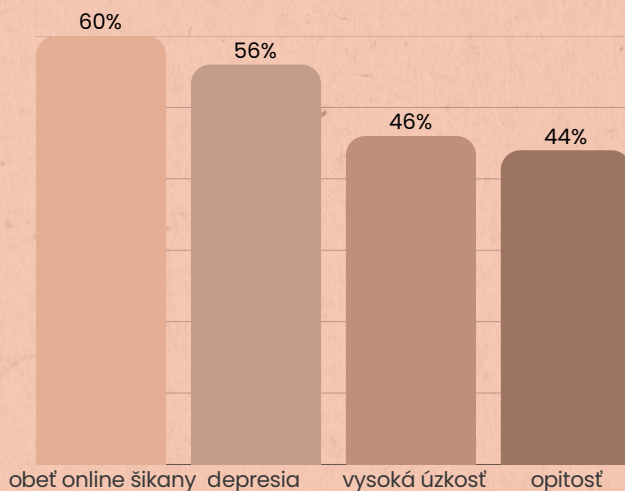
Rozdiel v pohlaviach: Dievčatá (**36 %**) zápasia s týmito myšlienkami výrazne viac ako chlapci (**24 %**).

Digitálny svet: Existuje priama úmera – čím viac času online (7+ hodín denne), tým častejšie myšlienky na samovraždu (**45 %**).



Nežijeme vo vákuu

Človek sa nerozhodne z ničoho nič ukončiť svoj život. Kým sa o to pokúsi, musel o tom už istý čas premýšľať. **Čo ho vedie k takým myšlienkam?** V našom prieskume sme si všimli, že pri mladých, ktorí boli za posledné tri mesiace obeťou online šikany, zažívali depresiu, či vysokú úzkosť, existuje signifikatne vyššia miera premýšľania nad samovraždou.



Matúš 4:16

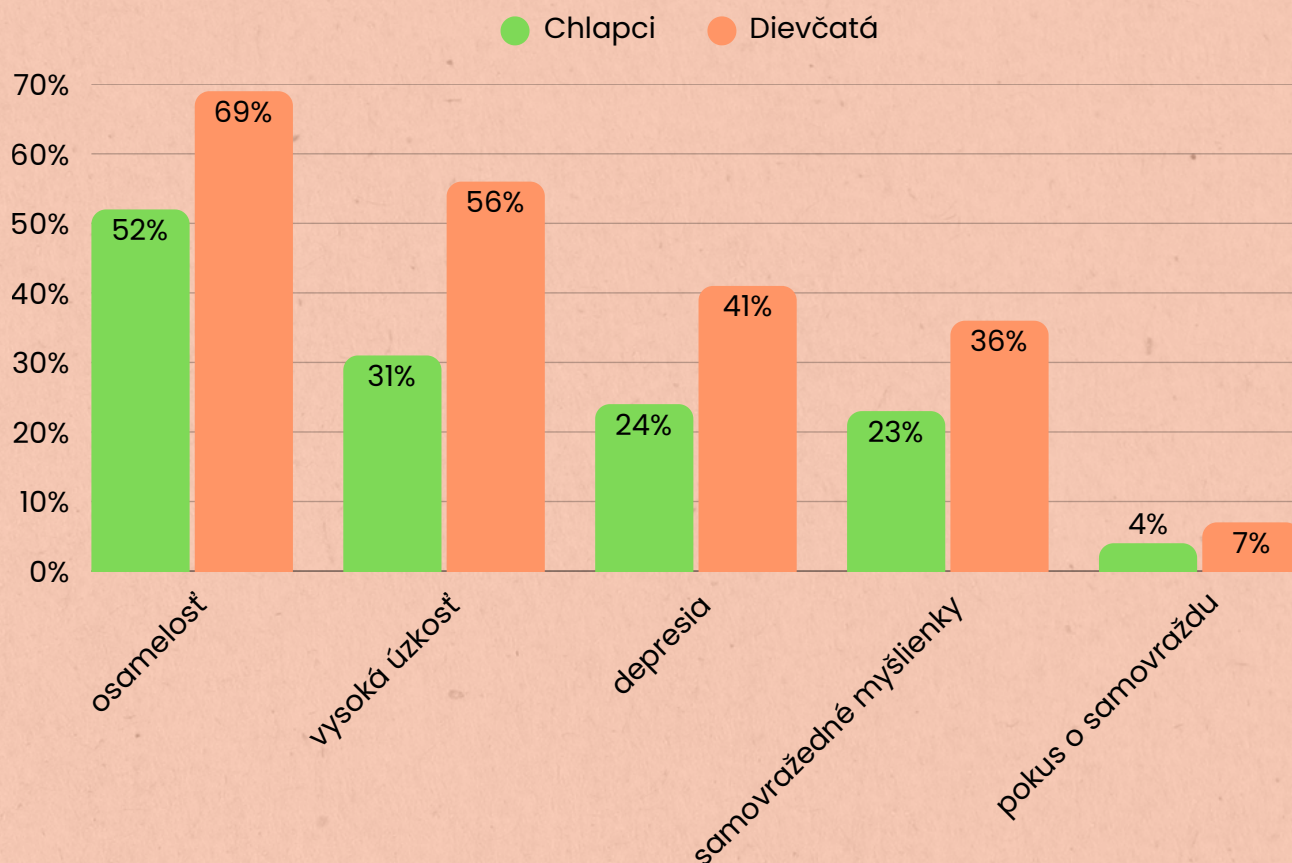


Ako o týchto témach hovoríme na dorastoch a mládežiach?

Je naše spoločenstvo bezpečným miestom, kde môže mladý človek priznať úzkosť alebo šikanu skôr, než sa dostane do bodu beznádeje?

Ked' áno je v skutočnosti nie

Ak mladí v našom prieskume odpovedali na otázky o prežívaní „áno“, táto pozitívna odpoveď (v zmysle potvrdenia výskytu javu) je v skutočnosti negatívna. Tiež vidíme, že dievčatá sú výrazne senzitivnejšie na podnety z okolia – ich vnútra sa svet dotýka intenzívnejšie.



Chlapci a dievčatá. Nie chlapci verzus dievčatá.

V prieskume vidíme, ako biologické rozdiely reagujú na svet okolo nás. To, že dievčatá vykazujú vyššiu citlivosť na určité témy neznamená, že sú slabšie. Zároveň to neznamená, že chlapci s týmito vecami nezápasia.

Učiť dievčatá byť viac "silnými" a chlapcov byť viac senzitivnými? Pri tomto grafe nejde o súboj pohlaví. Ani Biblia sa na pohlavie nepozera ako na "kto z koho". Hovorí o dôstojnosti a spôsoboch ako muži a ženy inak odrážajú Boží obraz.

Ako v práci s mládežou narábame s kultúrnymi stereotypmi?

Ako sa na pohlavie či rolu muža a ženy pozerá Biblia?

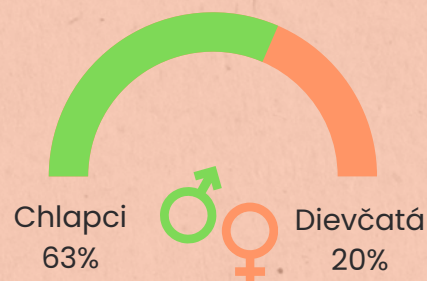
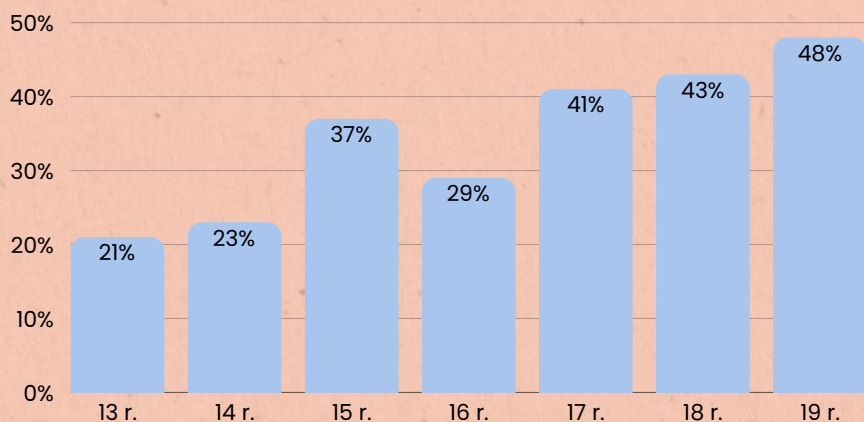
Ako preukázal Ježiš úctu ženám v tej dobe?

V čom podľa Biblie nachádza muž svojhu hodnotu?

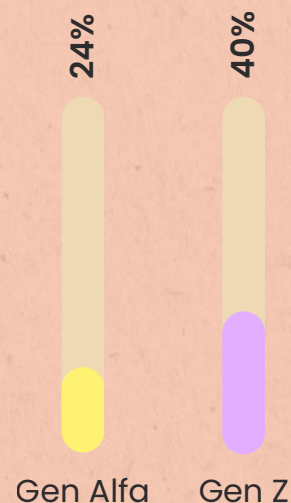


Pornografia: bežná súčasť života ?

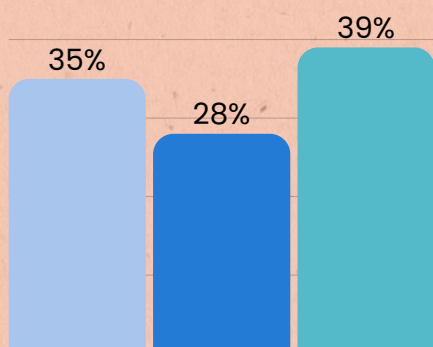
Tretina mladých (**34%**) priznáva, že sa pozerá na pornografiu.



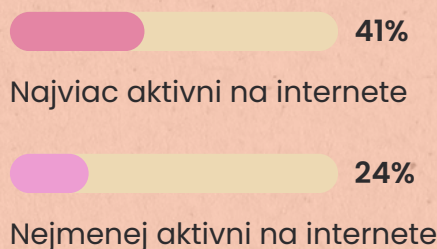
„V posledných troch mesiacoch som pozeral/-a pornografický materiál.“



- Nominálni
- Oddaní
- Bez vyznania



Súvis s konzumáciou online



Je prirodzené očakávať, že starší tínedžeri využívajú pornografický materiál častejšie ako mladší, ale aj pri nižších ročníkoch je toto číslo štatisticky významné. Kresťan, nekresťan, oddaný, nominálny, žijeme vo svete, kde je všetko na dosah ruky, a pokušenia sú veľké.

Sexualita mladých: hodnoty verzus realita



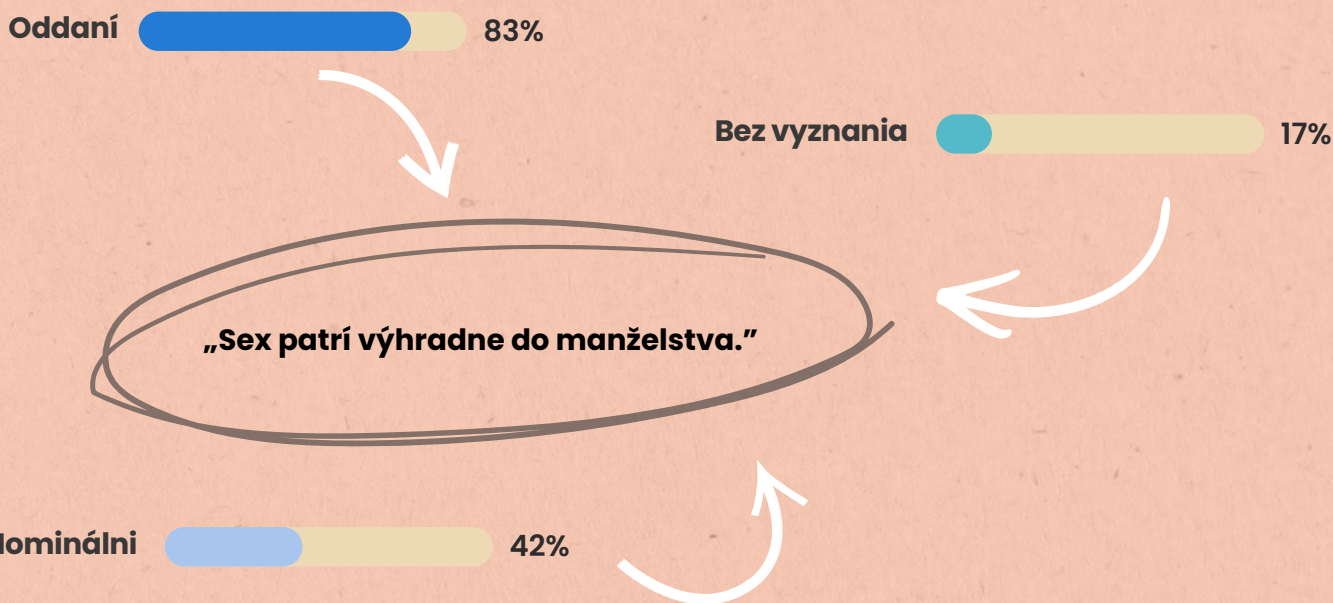
Sexualita nie je pre mladých len teória, je to žitá realita. **13 % z celkovej vzorky** bolo v posledných mesiacoch sexuálne aktívnych*.



*Pozn.: Vezmite prosím na vedomie, že ide o širokú škálu možných prejavov správania. Pri odpovedaní na túto otázku si tínedžeri sami určili vlastnú definíciu toho, čo znamená byť sexuálne aktívny.

Keď prišla otázka na to, či sex patrí výhradne do manželstva, celá vzorka mladých sa rozdelila takmer presne na **polovicu**. Zaujímavé je, že pohlavie v tom nehrá žiadnu rolu. Ak sme si mysleli, že dievčatá budú zastávať takýto názor viac, dáta nám to nepotvrdili – aj u nich je to „pol na pol“.

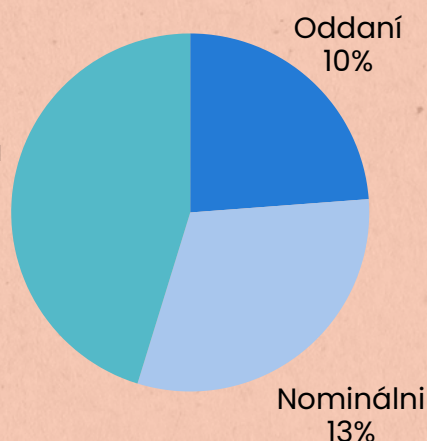
Kým pohlavie nerozhoduje, miera viery áno. Výsledky jasne ukazujú, že cirkevné prostredie a pravidelné vyučovanie formujú postoje:



Vidíme, že mladí, ktorí sú súčasťou živých kresťanských komunit (mládeže, dorasty, bohoslužby), sa s týmto biblickým princípom silne stotožňujú.

„V priebehu posledných 3 mesiacov som bol/-a sexuálne aktívny/-a.“

Bez vyznania 19%



Ked' presvedčenie narazí na prax

Najzaujímavejší moment nastal pri zameraní sa na skupinu oddaných kresťanov, ktorí sú sexuálne aktívni. Z tejto malej vzorky (18 ľudí, z toho 11 už dospelých) až 60 % stále súhlasí s tým, že sex patrí výhradne do manželstva.

To nám potvrdzuje dôležitý fakt: **časť mladých žije sexuálne aktívne bez ohľadu na to, či to považujú za správne alebo nesprávne.**

1. Stojí presvedčenie mladých ľudí o čistote na hlbokom poznaní Biblie, alebo len na „zdedenom“ zákaze?

2. Ako ich viesť k dialógu, kde sa nebudú báť pýtať na „prečo“, namiesto toho, aby len počúvali „nesmieš“?



predbežná výskumná správa

dáta o duševnom zdraví

NÁRODNÝ PROJEKT "DÁTA"

Ak chceš viac

sleduj



Eriksonove štádia
psychosociálneho vývoja



študuj

VYBRANÉ KAPITOLY Z VÝVINOVEJ PSYCHOLÓGIE

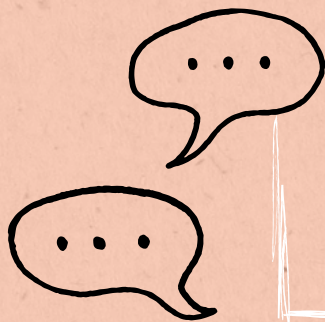
kognitívny vývin
podľa Piageta



čo sme zistili...

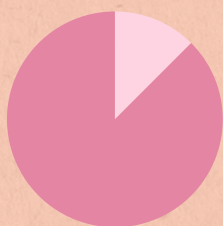


Značný počet tínedžerov zápasí s duševnými problémami; uvádzajú vysokú mieru úzkosti, osamelosti, depresii a samovražedných myšlienok.

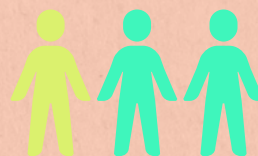


Pri 24% mladých sledujeme, že majú výborné mentálne zdravie. Naopak, až 33% zápasí so zlým duševným zdravím.

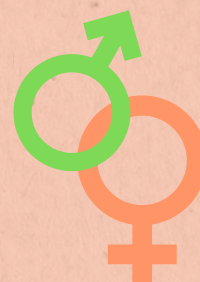
Každý ôsmy tínedžer je sexuálne aktívny.



Každý tretí mladý človek priznáva myšlienky na samovraždu.



S myšlienkami na samovraždu zápasí až o tretinu viac dievčat ako chlapcov.



Viera zohráva dôležitú úlohu v tom, ako sa mladí vyrovnávajú s vonkajšími tlakmi spoločnosti či vnútornými zápasmi.



Chlapci uvádzajú sledovanie pornografických materiálov za obdobie posledných 3 mesiacov častejšie ako dievčatá (63% vs. 20%).