

Naziv projekta: Spremni za izlazak iz skrbi

Nositelj projekta: Centar za podršku zajednicama, stručnjacima, obitelji, mladima i djeci za kvalitetniji i cjelovitiji život FICE Hrvatska

Projekt financira: Grad Zagreb, Gradski ured za socijalnu zaštitu, zdravstvo, branitelje i osobe s invaliditetom

AUTORSKI RAD

Psihološki aspekt izlaska iz alternativne skrbi

Željko Vukobratović, prof.psih.

Zagreb, 1. ožujka 2023.

Kako si mlada osoba može olakšati izlazak iz skrbi da ne ugrožava svoje mentalno zdravlje?

Izlazak iz skrbi je za svaku mladu osobu stresan i izazovan trenutak u njihovom životu. Mladi u alternativnoj skrbi su tijekom svog odrastanja bili izloženi brojnim rizicima i stresnim trenutcima. Ono što je karakteristika brojne djece i mladih u skrbi su doživljavanje promjena i nedostatak stabilnosti.

Svaka promjena je prilika za razvoj i bol. Mladi koji izlaze iz jedne ipak sigurne zone su pod stresom očekivanja što će se događati u novoj situaciji.

Karakter mlade osobe igra veliku ulogu, jer su neki skloniji promjenama te ih čak dočekuju spremni i osposobljeni za sadašnji trenutak, te malo po malo kreiraju sebi život u novoj situaciji.

Mladi s manje sklonosti promjenama, sama pomisao na nešto novo, drugačije stvara stres i potrebu za bjegove kroz veze, toksine te opadanje interesa za osobni razvoj i prilagodbu sebe u prostor.

Zbog toga je jako važno da se prilikom pripreme plana za izlazak iz skrbi u obzir uzmu sve individualne karakteristike svake pojedine mlade osobe, te se priprema radi prema tome.

Izlazak iz skrbi kao promjena i nova situacija u životima mladih osoba može pokrenuti čitav niz rizičnih procesa i pokrenuti neke nezdrave obrasce ponašanja.

Tijekom izlaska se javljaju razne neugodne emocije s kojima se mladi nose, poput straha, ljutnje, bijesa, zbunjenosti... Sve su to emocije s kojima su se oni već susreli, no pitanje da li su razvili zdrave obrasce i načine kako se nositi s tim emocijama.

Zbog toga je važno raditi na prevenciji, te pripremiti mlade na moguće emocije s kojima će se susresti tijekom izlaska iz skrbi. Naučiti ih koji su mehanizmi pomoći i samopomoći, te kako se psihički pripremiti na izlazak iz skrbi.

Tijekom samog izlaska iz skrbi, važno je da mladi imaju psihološku pomoć od stručne osobe koja bi im služila kao podrška i netko tko bi pratio njihov emocionalni odgovor na novonastalu situaciju.

Nakon izlaska iz skrbi je također važno da mlada osoba ima mjesto i osobu kojoj se može javiti kako bi dobila psihološku pomoć i podršku, te osigurane mehanizme kako napraviti samoprocjenu svog mentalnog zdravlja nakon izlaska iz skrbi.

Mladi trebaju biti pripremljeni na to što im se dešava pri izlasku iz skrbi, kako mogu očuvati svoje mentalno zdravlje, kome se mogu obratiti za pomoć i podršku, kada se trebaju obratiti i zašto je to važno .

Sve te informacije, kao i samo psihološku pomoć i pripremu za izlazak bi trebala sadržavati cjelovita i sveobuhvatna priprema za izlazak iz skrbi. Ta priprema bi trebala biti dostupna svakoj mladoj osobi, i prilagođena karakteru i individualnim značajkama svakog od njih, kako bi očuvali njihovo mentalno zdravlje.

Autorski rad izradio:

Vukobratović Željko

Željko Vukobratović