

Sociální pomoc: 219. Jak pomoci mladým lidem, kteří se potýkají s duševním onemocněním?



Sociální pomoc



Jak může církev pomoci mladým lidem, kteří se potýkají s duševním onemocněním?

Vzhledem k nárokům sociálních médií a stresu a výzvam větší sociální izolace, jak se ukázalo během pandemie COVID, čelí dnešní mládež značnému tlaku s nedostatečnou pomocí.

Zeptejte se kteréhokoli mladého člověka, kterého znáte, a řekne vám, že se tento tlak začíná podepisovat na jeho duševním zdraví. Až každý šestý mladý člověk (ve věku 6-17 let) ve Spojených státech bude letos čelit nějaké formě duševního onemocnění a u mladých dospělých je toto číslo ještě

vyšší. Církev má dnes jedinečnou příležitost zabývat se potřebami mladé generace v oblasti duševního zdraví a zároveň ji přitáhnout k hlubšímu vztahu s Pánem.

Duševní onemocnění ovlivňuje všechny oblasti života jednotlivce. Mnoho jedinců zažívá pocity smutku nebo izolace, odtržení od reality nebo extrémní změny nálad. Může být ovlivněna i jejich touha být fyzicky aktivní, protože se jim nemusí chtít vycházet z domu nebo jim může chybět síla k aktivitě. Izolace a špatný zdravotní stav mohou také významně ovlivnit duchovní život jedince, protože nemusí vidět žádný způsob, jak uniknout tomu, co prožívá, nebo má jen malý důvod zapojit se do aktivit ve sboru.

Každý jedinec prožívající duševní onemocnění má jedinečné okolnosti, které zahrnují různé faktory ovlivňující jeho duševní zdraví. Vedoucí ve sboru by měli jednotlivce, kteří se potýkají se svým duševním zdravím, nasměrovat na vyškolené odborníky na duševní zdraví, kteří mohou jednotlivci účinněji pomoci.

Vedoucí sborů si však mohou být vědomi některých vnějších faktorů, aby mohli lépe sloužit potřebám svých sborů a lépe jim sloužit. Patří mezi ně pochopení vlivu, který může mít nadměrné používání technologií, nebezpečí nedostatku osobních kontaktů a potenciálu sebevražd nebo škodlivého chování.

Technologie mají na mládež značný vliv kvůli přístupu k sociálním médiím a jejich návykovosti. Jean Twengeová ve své knize *iGen* ukazuje, že více času stráveného u obrazovky a používání sociálních médií vede k větší osamělosti a zvyšuje pravděpodobnost deprese a úzkosti, což dále nastiňuje jejich dopad na mládež a mladé dospělé.

„Realita duševních onemocnění je ohromující a mládež v církvi vůči ní není imunní.“

Změnila se také společenská angažovanost, jak dokládají průběžné výsledky pandemie 2020, protože více kurzů se koná na Zoomu a jednotlivci si místo osobních rozhovorů více píší. Tento nedostatek osobního kontaktu zanechává mnoho lidí, zejména těch, kteří se potýkají s duševním onemocněním, v pocitu izolace a neviditelnosti, což jen umocňuje jejich vnitřní narativy a činí je náchylnějšími k tomu, aby se obrátili k sebepoškozování nebo dokonce k sebevraždě.

Realita duševních onemocnění je ohromující a mládež v církvi vůči ní není imunní. V důsledku toho je důležité, aby církev našla způsoby, jak podpořit ty, kteří se ve sboru a komunitě potýkají s duševním zdravím. Jedním z hlavních způsobů, jak může církev pomoci, je vzdělávat své vedoucí v oblasti rozpoznávání duševních onemocnění. To by mohlo vést k podpoře a zdrojům pro mladé lidi a rodiny, které to potřebují. Je také důležité, aby kazatelé a vedoucí navázali kontakty s odborníky na duševní zdraví, aby mohli poskytnout odbornou pomoc.

Zde jsou další praktické způsoby, jak může církev podpořit pomoc mladým lidem, kteří se potýkají s duševním onemocněním:

- **Uspořádejte setkání s místním poradcem nebo psychologem**, který bude hovořit o

duševních nemocech, o tom, jak si jich všimnout a jak podpořit ty, kteří s nimi bojují. Takové školení by bylo skvělé vyžadovat od vedení, ale prospělo by i členům sboru.

- **Nabídněte příležitosti nebo přístup ke zdrojům pro školení o duševním zdraví pro zaměstnance nebo dobrovolníky** ve službě. K dispozici je školení první pomoci v oblasti duševního zdraví, kterého by se mohli zúčastnit členové sboru a zaměstnanci, aby získali zdroje a věděli, jak podpořit ty, kteří se potýkají s duševním zdravím. Školení QPR také nabízí cenné dovednosti, jak předcházet případným sebevraždám.
- **Aktivně a záměrně se věnujte mládeži již od útlého věku.** Mládež, která má hluboké osobní vztahy s lidmi ve sboru, bude mít k dispozici osoby, kterým může důvěřovat a svěřit se s tím, s čím se potýká. Zvláště důležitá jsou vícegenerační přátelství, protože tyto vztahy způsobují, že mladí lidé jsou odolnější a podpoří přátelství, která vydrží celý život.
- **Podporujte záměrné učednictví,** které povede k hlubokým vztahům s mládeží a členy sboru a zároveň poskytne mládeži pevné biblické základy a vztah s Pánem. Hluboká duchovní cesta a spojení s Pánem a církví jim poskytne zdroje a společenství pro případy, kdy se potýkají s duševním zdravím, a pomůže zmírnit stigma, které často doprovází boje s duševním zdravím.
- **Vytvářejte prostředí pro důvěrné rozhovory.** Povzbuzujte a učeť lidi ve svém sboru klást dobré otázky a upřímně naslouchat rozhovoru. Záměrným kladením hlubších otázek namísto obecného pozdravu „Jak se máš?“ se upevní vztahy ve sboru, sbory si budou moci lépe uvědomovat, kdo v jejich sborech potřebuje podporu, a ti, kdo se potýkají s duševním onemocněním, budou mít důvěryhodné osoby, ke kterým mohou přijít pro pomoc.
- **Hledejte způsoby, jak aktivně podporovat rodiny a pečovatele** těch, kteří se potýkají s duševním onemocněním. Pečovatelé nesou značnou tíhu, když se člen rodiny potýká s problémy, a často se ptají, proč se to děje a co mohli udělat jinak, aby pomohli. Musíme najít způsoby, jak je podpořit, povzbudit a podpořit, když kráčí po boku člena rodiny, který se potýká s problémy.

Církev má jedinečnou příležitost sloužit těm, kteří v našich společenstvích budou nebo právě bojují s duševním zdravím. Záměrným plánováním způsobů, jak podpořit ty, kteří se potýkají s problémy, může být církev lépe připravena kráčet po boku těchto osob.

Makayla Dunkin

[Baptist News Global](#)

Makayla Dunkin



Makayla Dunkinová dokončuje magisterské studium křesťanské služby na Truettově semináři ve Waco v Texasu.

-tep-

Můžete také navštívit naši facebookovou stránku [Baptisté - Sít víry](#) nebo facebookovou skupinu [Zpravodaj Baptisté - Sít víry](#)