

Djeca u stresu: Kako prepoznati i prevenirati poremećaje mentalnog zdravlja?

Eva Brlek*

Stres, kao multifaktorski fenomen, ima značajnu ulogu u etiologiji razvoja poteškoća u području mentalnog zdravlja kod djece, s dugotrajnim učincima na neurobiološke, emocionalne i kognitivne procese. Ekspozicija stresogenim faktorima poput obiteljskih disfunkcija, trauma i socijalnih pritisaka može dovesti do razvoja anksioznosti, depresivnih smetnji i disfunkcionalnih obrazaca ponašanja. Rana identifikacija stresnih simptoma, kao što su tjeskoba, socijalna inhibicija i emocionalna labilnost, ključna je za prevenciju kasnijih psihopatoloških manifestacija. Psihoterapijske intervencije pokazuju visoku učinkovitost u modifikaciji maladaptivnih kognicija i ponašanja, te u jačanju emocionalne otpornosti. Intervencije usmjerene na povećanje socijalne podrške i razvoj strategija suočavanja mogu značajno smanjiti rizik od trajnih psihopatoloških smetnji.

Ključne riječi: DIJETE; MENTALNO ZDRAVLJE; MENTALNI POREMEĆAJI; SOCIJALNA PODRŠKA; VJEŠTINE SUOČAVANJA

Children under stress: How to recognize and prevent mental health disorders?

Stress, as a multifactorial phenomenon, plays a significant role in the etiology of mental health problems in children, with long-term effects on neurobiological, emotional and cognitive processes. Exposure to stressors such as family dysfunction, trauma and social pressures can lead to the development of anxiety, depressive disorders and dysfunctional behavioral patterns. Early identification of stress symptoms, such as anxiety, social inhibition and emotional lability, is crucial for the prevention of later psychopathological manifestations. Psychotherapeutic interventions have shown high efficacy in modifying maladaptive cognitions and behaviors, and in strengthening emotional resilience. Interventions aimed at increasing social support and developing coping strategies can significantly reduce the risk of persistent psychopathological disorders.

Keywords: CHILD; MENTAL HEALTH; MENTAL DISORDERS; SOCIAL SUPPORT; COPING SKILLS

* Kabinet Nueva, Josipa Eugena Tomića 5, 42000 Varaždin
e-mail: evabrlek@gmail.com