

سلامت روان جوانان و نوجوانان: جهان در حال تغییر

Young people and mental health in a changing world

سلامت روان جوانان و نوجوانان در جهان حال تغییر



هفته سلامت روان ۱۳۹۷



درک بهتر از پیشگیری

برای کمک به ایجاد انعطاف پذیری ذهنی از سنین اولیه می توان برای کمک به پیشگیری از اختلال روانی و بیماری در میان نوجوانان جوانان و مدیریت و بهبودی بیماری های روانی تلاش کرد. پیشگیری با آگاهی زودرس از علائم و بیماری روانی شروع می شود.

والدین و معلمان می توانند با یادگیری و آموزش مهارت های زندگی به نوجوانان و جوانان به آنها درمقابل با چالش های روزمره در خانه و مدرسه کمک کنند. حمایت های روانی اجتماعی در مدارس و سایر اجتماعات بسیار حائز اهمیت است.

سرمایه گذاری توسط دولت ها و دخالت بخش های اجتماعی، بهداشتی و آموزشی در برنامه های جامع، یکپارچه و مبتنی بر شواهد برای سلامت روان جوانان و نوجوانان ضروری است. این سرمایه گذاری باید در جهت افزایش آگاهی نوجوانان و جوانان باشد تا بتوانند از سلامت روان خود و همسالانشان مراقبت کنند والدین و معلمان بدانند چگونه از دوستانشان، دانش آموزان و کودکان در این زمینه حمایت کنند.

مقدمه:

زمان جوانی و سال‌های اولیه بلوغ زمانی است که در زندگی تغییرات بسیاری رخ می‌دهد، به عنوان مثال تغییر مدرسه، ترک خانه و شروع دانشگاه یا کار جدید. برای بسیاری، این زمان‌ها هم می‌تواند هیجان‌انگیز باشد هم استرس‌زا. است و اگر مدیریت نشود منجر به مشکلات روانی می‌شود.



۱

شناخت رو به رشد اهمیت ایجاد تاب آوری

خوشبختانه، برای مقابله با چالش‌های جهان امروز شناخت رو به رشد از اهمیت کمک به جوانان و نوجوانان در ایجاد تاب آوری، وجود دارد. شواهد در حال افزایش است که ترویج و محافظت از سلامت نوجوانان و جوانان نه تنها به سلامت آنها در کوتاه‌مدت و درازمدت کمک می‌کند، بلکه جامعه‌ای که جوانان و نوجوانان سالمی دارد می‌تواند منجر به مشارکت بیشتر در نیروی کار میان خانواده‌هایشان و جامعه‌شان شوند.

۲

نیمی از تمام بیماری‌های روانی از سن ۱۴ سالگی شروع می‌شود، اما اغلب موارد ناشناخته و درمان نشده است. از لحاظ بار بیماری در میان نوجوانان، افسردگی سومین علت اصلی در میان افراد ۱۵ تا ۲۹ سال است. استفاده مضر از مواد مخدر و الکل در میان جوانان نوجوانان یکی از موضوعات مهم در بسیاری از کشورها است و می‌تواند منجر به رفتارهای خطرناک مانند رابطه جنسی ناامن یا رانندگی خطرناک می‌شود. اختلالات خوردن همچنین در میان نوجوانان و جوانان همچنان نگران‌کننده است.

۳