

Saúde Mental para Adolescentes e Jovens

Manual do Tutor



Saúde Mental para Adolescentes e Jovens

Saúde mental de pré-adolescentes e adolescentes

O que é a saúde mental dos pré-adolescentes e adolescentes?

A saúde mental é uma forma de descrever o bem-estar social e emocional. Uma criança precisa de boa saúde mental para se desenvolver de forma saudável, construir relacionamentos fortes, adaptar-se às mudanças e lidar com os desafios da vida.

Os pré-adolescentes e os adolescentes que têm boa saúde mental frequentemente:

- Sentem-se mais felizes e positivos sobre si mesmos e desfrutam da vida;
- Têm relações mais saudáveis com a família e amigos;
- Fazem atividade física e têm uma alimentação saudável;
- Estão envolvidos em atividades;
- Têm uma sensação de realização;
- Conseguem relaxar e ter uma boa noite de sono;
- Sentem-se como se pertencessem às suas comunidades.

A adolescência pode ser um período de risco para problemas de saúde mental. Além do meio ambiente e dos genes, os

adolescentes passam por muitas mudanças e desafios num curto período. Tudo isso acontece enquanto os cérebros dos adolescentes ainda estão a amadurecer.



Promover uma boa saúde mental na adolescência

Amor, apoio e uma forte relação consigo podem ter um impacto direto e positivo sobre a saúde mental do seu filho. Pode até reduzir as hipóteses de o seu filho ter problemas de saúde mental.

Aqui estão algumas ideias para promover a saúde mental e o bem-estar do seu filho:

- Mostre amor, preocupação e carinho pelo seu filho;
- Mostre que está interessado no que está a acontecer na vida do seu filho. Elogie os seus esforços, assim como os seus bons resultados, e valorize as suas ideias;
- Desfrutem de momentos juntos, a sós e também em família;

- Incite o seu filho a falar sobre sentimentos consigo. É importante que ele sinta que não tem de passar pelas coisas sozinho e que podem cooperar para encontrar soluções para os problemas;
- Fale com familiares, amigos, outros pais ou professores de confiança, se tiver alguma preocupação;
- Mantenha-o ativo. A boa condição física vai ajudar o seu filho a manter-se saudável, a ter mais energia, a sentir-se confiante, a lidar com o *stress* e a dormir bem;
- Desenvolva e mantenha hábitos alimentares saudáveis com a família;
- Durmam o suficiente. Um sono de qualidade ajudará o seu filho a gerir uma vida ocupada, o *stress* e as responsabilidades;
- Evitem bebidas alcoólicas e outras drogas.

O álcool e outras drogas são um dos principais fatores de risco para a saúde mental dos adolescentes. Deve encorajar o seu filho a evitar as drogas e não lhe dê oportunidade de beber álcool antes dos 18 anos de idade. Se souber que o seu filho consome álcool ou outras drogas e estiver preocupado, fale com ele. Considere também conversar com um profissional de saúde ou com um conselheiro.



As doenças mentais mais comuns entre adolescentes e jovens

Depressão

- Humor depressivo que afeta os pensamentos, sentimentos e atividades diárias, incluindo comer, dormir e trabalhar;
- Ocorre em aproximadamente 13% dos jovens dos 12 aos 17 anos;

- Exemplos incluem desordem depressiva, depressão pós-parto e desordem afetiva sazonal.

Perturbações de ansiedade

- Caracterizam-se por sentimentos de desconforto excessivo, preocupação e medo;

- Ocorrem em aproximadamente 32% dos jovens dos 13 aos 18 anos;
- Exemplos incluem o transtorno de ansiedade generalizada, o transtorno de stress pós-traumático, o transtorno de ansiedade social, o transtorno obsessivo-compulsivo e fobias.

Desordens alimentares

- Caracterizam-se por comportamentos alimentares extremos e anormais, tais como alimentação insuficiente ou excessiva;
- Ocorrem em quase 3% dos jovens dos 13 aos 18 anos;
- Exemplos incluem anorexia nervosa, bulimia e transtorno da compulsão alimentar (*binge eating*).

Fobias

São um medo exagerado e intenso "que é desproporcional a qualquer medo real" encontrado em crianças ou adolescentes. São frequentemente caracterizadas por uma preocupação com um determinado objeto, classe de objetos ou situação que se receia. Uma reação fóbica é dupla - a primeira parte é o "medo intenso e irracional" e a segunda parte é o "evitamento".

Perturbação generalizada de ansiedade

A **Perturbação da Ansiedade Generalizada da ansiedade** é uma perturbação da ansiedade caracterizada por preocupações excessivas, incontroláveis e, muitas vezes, irracionais em relação a eventos ou atividades. Esta preocupação excessiva muitas vezes interfere no funcionamento diário, e os doentes estão excessivamente preocupados com assuntos do dia a dia, tais como problemas de saúde, dinheiro, morte, problemas familiares, problemas de amizade, problemas de relacionamento interpessoal ou dificuldades de trabalho. Os sintomas podem incluir preocupação excessiva, agitação, problemas de sono, cansaço, irritabilidade, suor e tremores.



Quem pode ajudar?

1. Pais

Famílias, entes queridos, amigos e o próprio paciente são todos afetados pela doença mental, seja através da espera de um diagnóstico, vivendo o dia a dia ou ao receber um tratamento. Uma sólida rede de apoio é importante para todos os indivíduos envolvidos. O *stress* e tensões têm um impacto na sua família semelhante a qualquer outra doença ou enfermidade e devem ser tratados da mesma forma, com amor e apoio incondicional.



2. Amigos

Muitas vezes, os amigos são os mecanismos de apoio negligenciados por aqueles que têm uma doença mental. O seu apoio é crucial e necessário, por isso é importante que tenha acesso à informação certa.

3. Profissionais de saúde

Vale a pena recorrer a um especialista, como um psicólogo ou psiquiatra, para recuperar rapidamente ou realizar um tratamento especializado. Quanto mais cedo uma pessoa estiver curada, melhor para ela e para a sua vida futura. Não devemos ter vergonha dos especialistas, porque os médicos existem para nos ajudar e a saúde mental é um elemento muito importante na nossa vida.



ON CALL

Conselheiros de Saúde Familiar



UŠTANIČA ZA
OSBAZOVANJE
ODRASLIH | ADULT
EDUCATION
INSTITUTION



AKLUB

INNEO

fip
Future In
Perspective



HUBKARELIA



Cofinanciado pelo
Programa Erasmus+
da União Europeia

A informação contida nesta publicação (comunicação) vincula exclusivamente o autor, não sendo a Comissão responsável pela utilização que dela possa ser feita. Projeto número 2018-1-UK01-KA204-048095