

Zdrowie psychiczne dla młodzieży i młodzieży

Podręcznik korepetytora



Zdrowie psychiczne dla młodzieży i młodzieży

Zdrowie psychiczne młodzieży i nastolatków w wieku przedszkolnym

Czym jest zdrowie psychiczne przedszkolaków i nastolatków?

Zdrowie psychiczne to sposób opisywania dobrego samopoczucia społecznego i emocjonalnego. Dziecko potrzebuje dobrego zdrowia psychicznego, aby rozwijać się w sposób zdrowy, budować silne relacje, dostosowywać się do zmian i radzić sobie z wyzwaniami życia. Nastolatki i nastolatki, które często mają dobre zdrowie psychiczne:

- Poczuj się szczęśliwszy i bardziej pozytywnie nastawiony do siebie i ciesz się życiem.
- mieć zdrowsze relacje z rodziną i przyjaciółmi.
- Aktywność fizyczna i zdrowa dieta.
- być zaangażowany w działania
- mają poczucie osiągnięcia.
- może się zrelaksować i dobrze się wyspać.
- czujesz się, jakby należały do swoich społeczności.

Okres dojrzewania może być okresem ryzyka dla problemów ze zdrowiem psychicznym. Oprócz środowiska i genów, nastolatki przechodzą przez wiele zmian i wyzwań w krótkim

czasie. To wszystko dzieje się, gdy nastoletnie mózgi nadal dojrzewają.



Promowanie dobrego stanu zdrowia psychicznego nastolatków

Miłość i wsparcie oraz silne relacje z Tobą mogą mieć bezpośredni i pozytywny wpływ na zdrowie psychiczne Twojego dziecka. Może nawet zmniejszyć szanse na to, że dziecko będzie miało problemy ze zdrowiem psychicznym.

Oto kilka pomysłów na promowanie zdrowia psychicznego i dobrego samopoczucia dziecka:

- Pokaż miłość, uczucie i opiekę nad dzieckiem.
- Pokaż, że interesuje cię to, co dzieje się w życiu twojego dziecka. Chwalić jego wysiłki, jak również jego dobre strony i osiągnięcia oraz cenić jego pomysły.

-Ciesz się spędzaniem czasu razem jednego na drugim z dzieckiem, a także jako rodzina.

-Zachęć dziecko do rozmowy o uczuciach z tobą. Ważne jest, aby Twoje dziecko czuło, że nie musi samodzielnie przechodzić przez różne rzeczy i że możecie wspólnie pracować nad znalezieniem rozwiązania problemów.

-Rozmawiaj z zaufanymi członkami rodziny, przyjaciółmi, innymi rodzicami lub nauczycielami, jeśli masz jakieś obawy.

-Aktywny. Sprawność fizyczna pomoże Twojemu dziecku pozostać zdrowym, mieć więcej energii, czuć się pewnie, radzić sobie ze stresem i dobrze spać.

-Rozwój i utrzymanie zdrowych nawyków żywieniowych.

-Mnóstwo regularnego snu. Wysokiej jakości sen pomoże Twojemu dziecku zarządzać ruchliwym życiem, stresem i obowiązkami.

-Unikać alkoholu i innych środków odurzających.

Alkohol i inne narkotyki są głównym czynnikiem ryzyka w przypadku problemów ze zdrowiem psychicznym nastolatków. Należy zachęcać dziecko do unikania narkotyków i nie dawać mu możliwości spożywania alkoholu aż do ukończenia 18 roku życia. Jeśli wiesz, że Twoje dziecko używa alkoholu lub innych środków odurzających, a Ty się martwisz, porozmawiaj z dzieckiem. Rozważ również rozmowę z pracownikiem służby zdrowia lub doradcą.



Najczęstsze choroby psychiczne wśród nastolatków i młodzieży

Depresja

- Nastrój depresyjny, który wpływa na myśli, uczucia i codzienne czynności, w tym jedzenie, spanie i pracę.
- Występuje u około 13 procent osób w wieku od 12 do 17 lat.
- Przykłady obejmują zaburzenia depresyjne, depresję poporodową i sezonowe zaburzenia afektywne.

Zaburzenia lękowe

- Charakteryzuje się uczuciem nadmiernego niepokoju, niepokoju i strachu.
- Występuje u około 32 procent osób w wieku od 13 do 18 lat.
- Przykłady obejmują uogólnione zaburzenia lękowe, zaburzenia stresu pourazowego, zaburzenia lękowe społeczne, zaburzenia obsesyjno-kompulsyjne i fobie.

Zaburzenia odżywiania

- Charakteryzuje się ekstremalnymi i nienormalnymi zachowaniami żywieniowymi, takimi jak niewystarczające lub nadmierne jedzenie.
- Występuje u prawie trzech procent osób w wieku od 13 do 18 lat.
- Przykłady to anoreksja nervosa, bulimia, zaburzenia jedzenia inne.

Fobie

jest przesadnym, intensywnym strachem, "który jest nieproporcjonalny do jakiegokolwiek prawdziwego strachu" występującego u dzieci lub nastolatków. Charakteryzuje się ona często zajmowaniem się konkretnym

obiektem, klasą obiektów lub sytuacją, której się obawiamy. Reakcja fobiczna jest dwójaka - pierwsza część to "intensywny irracjonalny strach", a druga to "unikanie".

Ogólne zaburzenia lękowe

Uogólnione zaburzenie lękowe

(**GAD**) jest zaburzeniem lękowym charakteryzującym się nadmiernymi, niekontrolowanymi i często irracjonalnymi obawami o zdarzenia lub działania. Ten nadmierny niepokój często koliduje z codziennym funkcjonowaniem, a chorzy są nadmiernie zaniepokojeni codziennymi sprawami, takimi jak problemy zdrowotne, finansowe, śmierć, problemy rodzinne, problemy z przyjaźnią, problemy ze stosunkami międzyludzkimi czy trudności w pracy. Objawy mogą obejmować nadmierne zmartwienia, niepokój, problemy ze snem, uczucie zmęczenia, rozdrażnienie, pocenie się i drżenie.



Kto może pomóc?

1. Rodzice

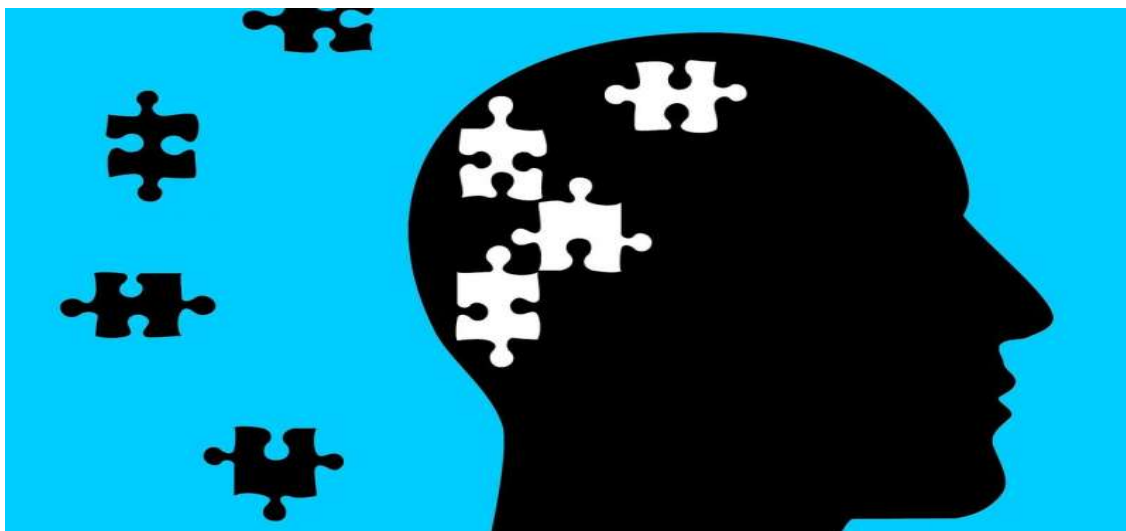
Rodziny, bliscy, przyjaciele i sami pacjenci są dotknięci chorobą psychiczną, czy to poprzez oczekiwanie na diagnozę, codzienną operację, czy leczenie. Silna sieć wsparcia jest ważna dla wszystkich zaangażowanych osób. Stres i napięcia będą miały wpływ na Twoją rodzinę podobnie jak w przypadku innych chorób i powinny być traktowane tak samo, z miłością i bezwarunkowym wsparciem.

2. Przyjaciele

zbyt często przyjaciele są zapomnianymi mechanizmami wsparcia dla osób z chorobami psychicznymi. Twoje wsparcie jest kluczowe i konieczne, więc ważne jest, abyś miał dostęp do właściwych informacji.

3. Pracownicy służby zdrowia

Warto udać się do specjalisty, takiego jak psycholog lub psychiatra, aby szybko wyzdrowieć lub wdrożyć specjalistyczne leczenie. Im szybciej człowiek zostanie wyleczony, tym lepiej dla niej i jej przyszłego życia. Nie powinniśmy się wstydzić specjalistów, ponieważ lekarze są po to, by nam pomóc, a zdrowie psychiczne jest bardzo ważnym elementem naszego życia.





ON CALL

Lay Community Health Advisors



AKLUB

INNEO

fip
Future In
Perspective



HUBKARELIA



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

Project Number: 2018-1-UK01-KA204-048095