Świadomość dotycząca zdrowia psychicznego młodzieży

Zastanawiałeś się kiedyś, co może spowodować brak zrozumienia i samotność u młodych osób? Jak dużą rolę odgrywa rozmowa, chęć wysłuchania i pomocy? Z tego tekstu dowiesz się, dlaczego powinniśmy więcej rozmawiać na temat zdrowia psychicznego młodzieży.

Walka z zaburzeniami natury psychicznej może być tak samo wykańczająca jak cierpienie fizyczne. Osoby zmagające się z zaburzeniem psychicznym często odczuwają stres związany z przypięciem im łatki. Powodów może być wiele - uważanie trudności za nic nieznaczące błahostki, ignorowanie lub bagatelizowanie symptomów. Zdrowie psychiczne traktujemy momentami jak temat tabu, a wręcz omijamy go szerokim łukiem, ponieważ wydaje się bardzo absurdalnym. Młodym osobom często brakuje rozmowy lub po prostu poczucia bliskości. Kiedyś spotkałam się ze zdaniem, że nastolatek nie może przeżywać prawdziwych dylematów, a trudności, które spotyka na swojej drodze, to bzdury. Prawda jednak jest zupełnie inna.

Statystyki światowe wskazują na to, że od 10% do 20% dzieci i młodzieży cierpi na szeroko pojęte zaburzenia psychiczne, a samobójstwa młodzieży stanowią trzecią przyczynę zgonów w tej grupie wiekowej. W Polsce co piąta młoda osoba zmaga się z chorobą psychiczną. Statystyki pokazują, dlaczego rozmowa i świadomość jest tak niezwykle ważna. Reakcja otoczenia na zaburzenia psychiczne często sprawia, że mówimy o tym coraz mniej, nie traktujemy tematu odpowiednio poważnie, a wręcz uważamy, że to powód do wstydu. Osoby zmagające się z problemami natury emocjonalnej boją się o tym mówić z obawy przed wyśmianiem i odrzuceniem. Żyjemy w trudnych czasach, walczymy ze swoimi własnymi przeszkodami, praktykujemy szybki tryb życia i często zatracamy się w problemach. Choroby psychiczne to problem jak najbardziej aktualny. Może dotknąć każdego, lecz młode osoby często zostają z tym całkowicie same. Przeżywają swoje własne kryzysy, takie jak na przykład: odrzucenie przez środowisko, bolesną naukę nawiązywania relacji, problemy rodzinne oraz szkolne. Natłok obowiązków, często także oczekiwań ze strony rodziców lub brak wsparcia z ich strony mogą spotęgować strach, lęki, uczucie przybicia czy smutku. Czasami powodów jest mniej, czasami więcej - każdy zmaga się ze swoimi przeszkodami. Niemniej, choroby natury emocjonalnej często pozostają niezdiagnozowane, a taka osoba przeżywa cierpienie w samotności. To bolesne zabranie dzieciństwa lub nastoletnich lat, które poniekąd powinny być tymi najlepszymi.

Młodzież często nie umie poradzić sobie z przeszkodami, które spotyka na swojej drodze. Brak zrozumienia ze strony innych sprawia, że nastolatek zamyka się w sobie i walczy z problemami w samotności. Często osoby, które sprawiają wrażenie szczęśliwych, beztroskich i otwartych, mogą wewnętrznie cierpieć, dlatego wzajemne wsparcie jest niezwykle ważne. Choroby psychiczne często nie wyglądają tak, jak kształtują i pokazują je media. Potrafią spowodować nie tylko uczucie przygnębienia i smutku, lecz także odbić się na stanie fizycznym. Nudności, brak siły i motywacji do wykonywania codziennych czynności, problemy z koncentracją i pamięcią, trudności z jedzeniem, ogólne osłabienie organizmu – to tylko niektóre skutki zaburzeń psychicznych.

Dbajmy o siebie i bliskich, edukujmy i pomagajmy sobie nawzajem. Pamiętajmy, że codzienne problemy mogą nas przerastać, dlatego nie bójmy się o tym z kimś porozmawiać. Świadomość na temat zdrowia psychicznego potrafi czasami uratować czyjeś życie.

Jagoda