ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ’Я МОЛОДІ

У підлітковому віці та в перші дорослі роки відбувається багато змін, як-от закінчення навчання у школі, розставання з рідною домівкою, вступ до коледжу чи вихід на роботу. Для багатьох це дуже цікавий час. Але це також пора хвилювань і стресів. У деяких випадках такі переживання, не розпізнані та залишені без уваги, можуть призводити до розвитку психічних захворювань.

Онлайн-технології теж можуть створювати додаткове навантаження для психічного здоров'я, адже дедалі більше людей користується віртуальними мережами цілодобово. До того ж багато підлітків живе в умовах гуманітарних надзвичайних ситуацій — конфліктів, стихійних лих, епідемій. Ці молоді люди особливо схильні до психічних розладів і хвороб.

ЦЕНТР
ГРОМАДСЬКОГО
ЗДОРОВ'Я

10 жовтня

Бережи психіку!

За даними ВООЗ, половина всіх психічних недуг починається у віці близько 14 років, але часто-густо ці захворювання не виявляють і не лікують. Депресія є третьою найпоширенішою причиною тягаря хвороб серед підлітків. Самогубство є другою з-поміж головних причин смерті серед людей у віці 15–29 років. Уживання алкоголю і заборонених наркотичних препаратів серед підлітків є великою проблемою в багатьох країнах і може призводити до ризикованої поведінки, такої як небезпечний секс або небезпечне кермування. Розлади харчової поведінки також є причиною для занепокоєння.

КИЇВСЬКИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
KYIV MEDICAL UNIVERSITY
EST.1992

ВСЕСВІТНІЙ ДЕНЬ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я

10 жовтня

kmu.edu.ua

Зростає кількість фактичних доказів того, що зміцнення і захист здоров'я підлітків не лише сприятливе як таке у близькій та віддаленій перспективі, а й корисне для економіки і соціуму, оскільки здорові молоді люди можуть зробити більший внесок у трудові ресурси, свої сім'ї та громади і суспільство загалом.

Багато можна зробити для раннього формування психічної витривалості з метою запобігання психічним розладам і захворюванням серед підлітків і молоді, а також для контролю цих недуг і відновлення здоров'я. Профілактика починається зі знання і розуміння перших ознак і симптомів психічних захворювань. Батьки і вчителі можуть сприяти формуванню у дітей та підлітків життєвих навичок, необхідних для подолання повсякденних труднощів.

TEENERGIZER!

Онлайн-консультації психолога для молоді «рівний — рівному»

Безкоштовно і конфіденційно