

СВЕТСКИ ДЕН НА МЕНТАЛНОТО ЗДРАВЈЕ 2018

10-ти Октомври



WHO /Sergey Volkov

МЛАДИТЕ ЛУЃЕ И МЕНТАЛНОТО ЗДРАВЈЕ ВО СВЕТОТ ШТО СЕ МЕНУВА

Адолесценцијата и раните години на зрелоста се време од животот кога се случуваат многу промени, на пример, менување на училиштето, напуштање на домот и продолжување на образованието на универзитет или започнување со нова работа. За многумина ова се возбудливи времиња. Меѓутоа, овој период, исто така, може да биде и време на стрес и загриженост. Во некои случаи, ако не бидат препознаени и менаџирани, овие чувства може да доведат до ментална болест. Зголемената употреба на онлајн технологиите, иако несомнено носи многу бенефити, може, исто така, да доведе до дополнителни притисоци, бидејќи поврзувањето со виртуелни мрежи во секое време од денот и ноќта расте. Многу адолесценти, исто така, живеат во области погодени од хуманитарни кризи, како што се конфликти, природни катастрофи и епидемии. Младите луѓе кои живеат во ситуации како што се овие, се особено ранливи на ментален дистрес и ментални болести.

Половината од сите ментални болести започнуваат до возраст од 14 години

Половината од сите ментални болести започнуваат до возраст од 14 години, но повеќето случаи не се откриваат и не се лекуваат. Во однос на оптовареност со болести кај адолесцентите, депресијата е трета водечка причина. Самоубиството е втората водечка причина за смрт кај младите на возраст од 15-29 години. Штетната употреба на алкохол и недозволени дроги кај адолесцентите е голем проблем во многу земји и може да води до ризично однесување како што е небезбеден секс или опасно возење. Нарушувањата во исхраната се исто така загрижувачки.

Превенцијата започнува со подобро разбирање

Многу може да се направи за да се помогне во изградба на ментална флексибилност уште од рана возраст, за да се помогне да се спречи ментален дистрес и болест кај адолесцентите и младите адулти и да се менаџира и да се постигне оздравување од ментална болест. Превенцијата започнува со свесност за и разбирање на знаците на рано предупредување и симптомите на ментална болест. Родителите и наставниците можат да помогнат да се изградат животни вештини на децата и адолесцентите за да им

се помогне да се справат со секојдневните предизвици дома и во училиште. Психосоцијалната поддршка може да се обезбеди во училиштата и во другите средини во заедницата и се разбира со обука на здравствените работници за да се оспособат да ги детектираат и да ги менаџираат нарушувањата на менталното здравје кои може да се разрешат, подобрат или прошират.

Инвестициите од страна на владите и вклучувањето на социјалниот, здравствениот и образовниот сектор во сеопфатни, интегрирани програми базирани на докази за менталното здравје на младите луѓе, се од суштинско значење. Оваа инвестиција треба да биде поврзана со програми за да се подигне свеста кај адолесцентите и младите адулти за начините како да се грижат за нивното ментално здравје и да им помогнат на врсниците, родителите и наставниците да знаат како да ги поддржат своите пријатели, децата и учениците. Ова е фокусот на Светскиот ден на менталното здравје оваа година.

Октомври, 2018

Преземено од: WHO, <http://www.who.int/>

Подготвил: Бранка Крстев, дипл. социјален работник