

การพูดคุยเรื่อง สุขภาพจิต: คำแนะนำ 4 ประการ สำหรับพ่อแม่ของ วัยรุ่นและวัยรุ่นสาว

สุขภาพจิตเป็นหัวข้อที่มีความสำคัญไม่ว่าในเวลาใดก็ตาม **วัยรุ่น 58%** กล่าวว่าช่วงเวลาของโรคระบาดมีผลต่อสุขภาพจิตของพวกเขา¹ ซึ่งอาจจะมากกว่านั้นด้วยซ้ำ

สำหรับบางครอบครัว การพูดคุยเกี่ยวกับสุขภาพจิตอาจเป็นเรื่องที่เกิดขึ้นทุกวัน สำหรับครอบครัวอื่น ๆ สุขภาพจิตอาจเป็นเรื่องใหม่ และอาจรู้สึกอึดอัดเล็กน้อยในตอนแรก แต่ยิ่งคุณพูดคุยเกี่ยวกับเรื่องนี้มากเท่าใด ก็ยิ่งรู้สึกสบายใจมากขึ้นสำหรับตัวคุณและสำหรับลูก ๆ

หากคุณอยากทราบว่าจะเริ่มต้นอย่างไร ให้นึกถึงคำแนะนำสี่ประการนี้

- 1. ให้อุ่นใจว่าการเป็นวัยรุ่นนั้นเป็นอย่างไร** วัยรุ่นกำลังฝ่าฟันช่วงเวลาแห่งการเปลี่ยนแปลง พวกเขาอาจได้งานทำครั้งแรก หัดขับรถ ออกไปอยู่กับเพื่อนมากขึ้น และใช้เวลากับพ่อแม่ลดลง ทั้งหมดนี้เป็นเรื่องปกติของการเจริญเติบโต สื่อสังคมออนไลน์อาจส่งผลกระทบต่อชีวิตวัยรุ่นด้วยเช่นกัน ทำให้พวกเขา รู้สึกวิตกกังวลว่าคนอื่นจะเห็นตัวกับพวกเขาหรือไม่ ถูกถามไถ่ไปด้วยการแจ้งเตือนที่เกิดขึ้นตลอดเวลา และกังวลว่าตัวเองจะตกข่าว การใช้ Instagram เป็นประจำในหญิงสาวยังสัมพันธ์กับความไม่พึงพอใจในรูปร่าง อีกทั้งความวิตกกังวล ความซึมเศร้า และการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ²
- 2. มองหาสัญญาณ** วัยรุ่นอาจหยิบยกเรื่องสุขภาพจิตขึ้นมาเอง พวกเขาอาจพูดถึงสิ่งที่เพื่อนกำลังเผชิญ หรือพวกเขากำลังรู้สึกอย่างไร การรับฟังเป็นเรื่องสำคัญ ดังนั้นคุณอย่าพลาดโอกาสเหล่านี้
- 3. เคารพในความแตกต่าง** มีความเป็นไปได้มากที่คุณกับวัยรุ่นหรือคนหนุ่มสาวในชีวิตของคุณจะมีความคิดเห็นที่แตกต่างกันในเรื่องการเมือง สังคม หรือเรื่องอื่น ๆ แม้อาจจะยาก แต่จงพยายามสงบสติอารมณ์และเคารพในความคิดเห็นที่แตกต่างของพวกเขา ซึ่งจะช่วยให้คุณสร้างความไว้วางใจและทำให้พวกเขาเปิดใจพูดคุยกับคุณมากขึ้น แทนที่จะเทศนาสั่งสอน ควรช่วยให้ลูกที่เป็นวัยรุ่นของคุณวางแผนหาวิธีตัดสินใจเลือกที่ดีในเรื่องสุราและยาเสพติด ความสัมพันธ์ และเรื่องอื่น ๆ ที่พวกเขาจะต้องเผชิญ
- 4. เรียนรู้เกี่ยวกับสุขภาพจิต** แม้คนจำนวนมากมีประสบการณ์ส่วนตัวกับภาวะซึมเศร้า ความวิตกกังวล หรือปัญหาสุขภาพจิตอื่น ๆ แต่สำหรับบางคนเรื่องเหล่านี้เป็นเรื่องใหม่ หากคุณไม่คุ้นเคยกับสภาวะเหล่านี้ ควรหาความรู้ให้กับตัวเองเสียก่อนที่คุณจะพูดถึงเรื่องเหล่านี้ อีกทั้งรู้ว่าจะมีมองหาสัญญาณอะไรบ้าง หากมีคนกำลังรู้สึกเศร้าหรือเก็บตัวเป็นเวลานานกว่าสองสัปดาห์ มีอารมณ์แปรปรวนรุนแรง กังวลใจมาก หรือทะเลาะวิวาทกับคนอื่น พวกเขาอาจกำลังเผชิญกับปัญหาสุขภาพจิตและต้องการความช่วยเหลือ³



การรับประทันที่ผิดปกติ

เมื่อคนเราต้องรับมือกับความรู้สึกที่ถาโถมเกินจะรับไหว คนเหล่านี้ในบางครั้งจะพัฒนาไปสู่การรับประทันที่ผิดปกติ การรับประทันที่ผิดปกติมักเริ่มในช่วงวัยรุ่นและอายุ 20 ปีตอนต้น⁴

การดื่มแอลกอฮอล์

วัฒนธรรมที่แตกต่างกันมีบรรทัดฐานเกี่ยวกับแอลกอฮอล์ที่ไม่เหมือนกัน ในขณะที่บางประเทศอนุญาตให้ดื่มได้ตั้งแต่ในช่วงวัยรุ่น แต่บางประเทศไม่อนุญาตจนกว่าจะมีอายุมากกว่านั้น หรือสั่งห้ามโดยเด็ดขาด

อยากทราบว่า จะเริ่มพูดคุยเกี่ยวกับสุขภาพจิตอย่างไร ตรวจสอบการพูดคุยเรื่องทั่วไปเพื่อให้เกิดการสนทนาเหล่านี้ที่คุณและครอบครัวของคุณสามารถเข้าร่วมกันได้ [ดาวน์โหลดได้ที่ \[optumeap.com\]\(http://dawaniohlod.com\)](http://dawaniohlod.com)

หากคุณหรือคนที่คุณรู้จักมีความคิดฆ่าตัวตาย โปรดขอความช่วยเหลือทันที หากคุณหรือคนที่คุณรู้จักตกอยู่ในอันตรายฉุกเฉิน ให้โทรหาหน่วยบริการฉุกเฉิน



1. Global Shapers Community, et al. COVID-19 youth survey: Report. cdn.who.int/media/docs/default-source/epi-win/covid-19-survey_report_for_who---final.pdf?sfvrsn=f23bd740_4. November 9, 2020. Accessed September 27, 2021.
2. Sherlock M, Wagstaff DL. Exploring the relationship between frequency of Instagram use, exposure to idealized images and psychological well-being in women. *Psychol Pop Media Cult.* 2019;8(4):482–490. psycnet.apa.org/record/2018-15210-001.
3. World Health Organization. Depression. who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression. September 13, 2021. Accessed December 13, 2021.
4. World Health Organization. Adolescent mental health. who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health. November 17, 2021. Accessed December 13, 2021.

ไมควรรใช้โปรแกรมนี้สำหรับความต้องการในภาวะฉุกเฉินหรือการดูแลรักษาเร่งด่วน ในกรณีฉุกเฉิน โทรศัพทถึง 911 ถ้าคุณอยู่ในสหรัฐอเมริกา ถ้าคุณอยู่นอกสหรัฐอเมริกา ให้โทรศัพทถึงหมายเลขบริการฉุกเฉินของประเทศนั้น หรือไปที่สถานพยาบาลหรือห้องฉุกเฉินที่อยู่ใกล้ที่สุด โปรแกรมนี้ไม่สามารถใช้แทนการดูแลจากแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญได้ เนื่องจากความเป็นไปได้ที่จะเกิดการขัดกันแห่งผลประโยชน์ จะไม่มีการให้คำปรึกษาทางกฎหมายแก่เรื่องที่จะทำให้เกิดการฟ้องร้องทางกฎหมายต่อ Optum หรือบริษัทในเครือ หรือองคคภาะใดก็ตามที่ผู้โทรศัพทสั่งได้รับบริการเหล่านี้โดยตรงหรือโดยอ้อมอยู่ (เช่น ผู้ว่าจ้างหรือแผนสุขภาพ) โปรแกรมนี้และองคคประกอบทั้งหมด (โดยเฉพาอย่างยิ่ง บริการสำหรับสมาชิกในครอบครัวที่อายุต่ำกว่า 16 ปี) อาจไม่พร้อมให้บริการในทุกพื้นที่และอาจเปลี่ยนแปลงได้โดยไม่ต้องแจ้งให้ทราบล่วงหน้า ระดับประสมการณและ/หรือการศึกษาของเจ้าหน้าที่โปรแกรมช่วยเหลือพนักงานอาจแตกต่างกันไปตามข้อกำหนดในสัญญาหรือข้อกำหนดในกฎระเบียบของประเทศนั้น ๆ อาจมีข้อยกเว้นและข้อจำกัดด้านการคุ้มครองด้วย

Optum® เป็นเครื่องหมายการค้าจดทะเบียนของ Optum, Inc. ในสหรัฐอเมริกา และในประเทศอื่น ๆ ชื่อแบรนด์หรือชื่อผลิตภัณฑ์อื่น ๆ ทั้งหมดเป็นเครื่องหมายการค้าหรือเครื่องหมายจดทะเบียนหรือทรัพย์สินของแบรนด์นั้น ๆ Optum เป็นผู้ว่าจ้างที่ให้โอกาสอย่างเท่าเทียมกัน