

Rozmawianie o zdrowiu psychicznym: **4 wskazówki dla rodziców nastolatków i młodych dorosłych**



Zdrowie psychiczne to zawsze ważna kwestia. **W czasie pandemii, która według 58% nastolatków wpłynęła na ich zdrowie psychiczne¹**, może być ona jeszcze ważniejsza.

W niektórych rodzinach o zdrowiu psychicznym rozmawia się codziennie. Dla innych rodzin może to być nowy temat, dlatego na początku mogą się czuć nieco niezręcznie. Jednak im więcej będziecie o tym rozmawiać, tym bardziej komfortowo będziecie się czuć — zarówno Wy, jak i nastolatki oraz młodzi dorośli.

Jeśli zastanawiacie się, jak zacząć, pamiętajcie o tych czterech wskazówkach.

- 1. Przypomnijcie sobie, jak to jest być nastolatkiem.** Nastolatki przeżywają czas zmian. Mogą starać się o swoją pierwszą pracę, uczyć się jazdy samochodem, spędzać więcej czasu z przyjaciółmi i mniej czasu z rodzicami. To wszystko normalny element dorastania. Na życie nastolatków mogą mieć również wpływ media społecznościowe. Mogą one wywoływać wśród nich zaniepokojenie tym, czy inni ich akceptują, przytłaczać ciągłymi powiadomieniami i martwić tym, że coś im umyka. Częste korzystanie z Instagrama przez młode kobiety jest również skorelowane z niezadowolaniem z wyglądu własnego ciała, a także z lękiem, depresją i niską samooceną².
- 2. Starajcie się zauważać wskazówki.** Nastolatki mogą sami poruszać tematy związane ze zdrowiem psychicznym. Mogą wspominać o tym, przez co przechodzi ich przyjaciel oraz o tym, jak sami się czują. Nie wolno przegapić tych okazji, dlatego należy stale słuchać.
- 3. Szanujcie różnice.** Istnieje duże prawdopodobieństwo, że zarówno Wy, jak i nastolatek czy młody dorosły w Waszym życiu, będziecie mieć różne poglądy na kwestie polityczne, społeczne i inne. Choć może to być trudne, starajcie się zachować spokój i szanujcie odmienne poglądy. Takie podejście pomoże Wam zbudować zaufanie i sprawi, że nastolatki będą bardziej otwarci na rozmowę. Zamiast pouczać, doradźcie nastolatce, jak dokonywać mądrych i zdrowych wyborów dotyczących alkoholu i narkotyków, związków i innych wyzwań, z którymi przyjdzie mu się zmierzyć.
- 4. Dowiedzcie się więcej o zdrowiu psychicznym.** Podczas gdy wiele osób ma osobiste doświadczenia związane z depresją, lękiem lub innymi problemami zdrowia psychicznego, dla niektórych te sprawy są całkiem nowe. Jeśli nie jesteście z nimi zaznajomieni, doksztalcie się, zanim je poruszycie. Dowiedzcie się również, na jakie objawy należy zwracać uwagę. Jeśli ktoś czuje się smutny lub wycofany przez ponad kilka tygodni, ma poważne wahania nastroju, dużo się martwi lub wdaje się w bójki, może zmagać się z problemem zdrowia psychicznego i potrzebować pomocy³.

Zaburzenia odżywiania

Gdy ludzie nie mogą sobie poradzić z przytłaczającymi emocjami, czasami rozwijają się u nich zaburzenia odżywiania. Zaburzenia odżywiania często zaczynają się w wieku nastoletnim oraz w wieku dwudziestu lub dwudziestu kilku lat.⁴

Spożywanie alkoholu

W różnych kulturach obowiązują różne normy dotyczące spożywania alkoholu. Podczas gdy w niektórych krajach osoby nastoletnie mogą spożywać alkohol, w innych jest to dozwolone od późniejszego wieku lub całkowicie zabronione.

Zastanawiasz się, jak zacząć rozmowę o zdrowiu psychicznym? Zapoznaj się z poniższymi propozycjami rozpoczęcia rozmowy, które możesz wykorzystać wraz z rodziną. Pobierz pod adresem optumeap.com.

Jeśli Ty lub ktoś, kogo znasz, ma myśli samobójcze, natychmiast poszukaj pomocy. **Jeśli Ty lub ktoś, kogo znasz, znajduje się w bezpośrednim niebezpieczeństwie, zadzwoń pod numer alarmowy.**



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](https://www.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](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health). November 17, 2021. Accessed December 13, 2021.

Z programu nie należy korzystać w nagłych przypadkach albo w razie potrzeby pomocy doraźnej. W nagłych przypadkach należy dzwonić pod numer 911 (na terenie Stanów Zjednoczonych), albo pod lokalny numer awaryjny lub udać się na najbliższe pogotowie. Ten program nie ma na celu zastąpienia opieki lekarskiej albo porad specjalisty. Ze względu na możliwość konfliktu interesów nie udzielamy porad prawnych związanych z sytuacjami, które mogą prowadzić do wystąpienia na drogę sądową przeciwko firmie Optum albo jej spółkom zależnym, lub innym podmiotom, od których rozmówca bezpośrednio albo pośrednio uzyskuje te usługi (np. pracodawcy albo planowi medycznemu). Ten program i wszystkie jego składniki, w szczególności usługi dla członków rodziny w wieku poniżej 16 lat, mogą nie być dostępne w niektórych lokalizacjach i mogą ulec zmianie bez wcześniejszego powiadomienia. Doświadczenie i wykształcenie zespołu programu wsparcia dla pracowników może się różnić w zależności od wymagań kontraktowych albo przepisów obowiązujących w danym kraju. Mogą obowiązywać wyłączenia i ograniczenia świadczeń.

Optum® jest zarejestrowanym znakiem towarowym firmy Optum, Inc. w Stanach Zjednoczonych i innych obszarach prawnych. Wszystkie inne marki lub nazwy produktów są znakami towarowymi albo znakami zastrzeżonymi należącymi do odpowiednich właścicieli. Firma Optum realizuje politykę równych szans w zatrudnieniu.