

Ruh sağlığı hakkında konuşmak: **Ergenlerin ve genç yetişkinlerin ebeveynleri için 4 tavsiye**



Ruh sağlığı her zaman önemli bir konudur. **Ergenlerin %58'inin ruh sađlıklarını¹ etkilediğini söylediği pandemi sırasında**, bu durum daha da önemli olabilir.

Bazı aileler için ruh sağlığı hakkında konuşmak rutin bir durum olabilir. Diğer aileler içinse, bu yeni bir konu olabilir ve ilk başta biraz garip gelebilir. Ancak bunun hakkında ne kadar çok konuşursanız, bu sizi ve onları daha rahat hissettirecektir.

Nasıl başlayacağınızi merak ediyorsanız, bu dört ipucunu aklınızda bulundurun.

- 1. Ergen olmanın nasıl bir şey olduğunu hatırlayın.** Ergenler bir değişim sürecinden geçiyor. Onlar ilk işlerine giriyor, araba kullanmayı öğreniyor, arkadaşlarıyla daha çok vakit geçirip ebeveynleriyle daha az vakit geçiyor olabilirler. Bunların hepsi gelişimin normal bir parçasıdır. Ayrıca sosyal medyanın da ergenlerin hayatları üzerinde etkileri olabilir ve kendilerini başkalarının onaylayıp onaylamadığı konusunda endişe duymalarına, sürekli gelen bildirimler karşısında bunalmalarına ve bazı fırsatları kaçırdıklarından endişe duymalarına yol açabilir. Genç kadınlar için sık Instagram kullanımı, beden memnuniyetsizliğinin yanı sıra endişe, depresyon ve düşük benlik algısı ile de ilişkilidir.²
- 2. Belirtilere dikkat edin.** Ergenler, ruh sağlığı konularını kendileri gündeme getirebilir. Bir arkadaşının neler yaşadığından veya kendilerini nasıl hissettiğinden bahsedebilirler. Bunları dinlemek önemlidir, böylece bu fırsatları kaçırmamış olursunuz.
- 3. Farklılıklara saygı gösterin.** Büyük olasılıkla sizin ile hayatınızdaki ergenin veya genç yetişkinin siyasi, sosyal veya diğer konular üzerinde farklı görüşleriniz olacaktır. Bu zor olsa da, sakın kalmaya çalışın ve farklı görüşlerine saygı gösterin. Bu, güven oluşturmanıza ve onları sizinle konuşmaya daha açık hâle getirmenizde yardımcı olabilir. Nutuk atmak yerine, ergen çocuğunuza alkol ve uyuşturucular, ilişkiler ve karşılaşılabilecek diğer durumlarda sağlıklı seçimler yapmayı planlama konusunda yardımcı olun.
- 4. Ruh sağlığı hakkında bilgi edinin.** Pek çok insan depresyon, anksiyete veya diğer ruh sağlığı sorunlarıyla ilgili kişisel deneyime sahip olsa da, bazı insanlar için bu konular yenidir. Bu durumlara aşına değilseniz, bu konuları gündeme getirmeden önce kendinizi eğitin. Ayrıca, hangi belirtilere dikkat edeceğinizi bilin. Şayet bir kişi birkaç haftadan uzun süredir üzgün veya içine kapanık hissediyorsa, keskin ruh hâli değişimleri yaşıyorsa, çok endişeleniyorsa veya başkalarıyla kavga ediyorsa, bir ruh sağlığı sorunuyla uğraşıyor olabilir ve yardıma ihtiyacı olabilir.³

Yeme bozuklukları

İnsanlar bunaltıcı duygularla uğraşırken, bazen yeme bozuklukları geliştirirler. Yeme bozuklukları genellikle ergenlikte ve 20'li yaşların başında başlar.⁴

Alkol kullanımı

Farklı kültürlerin alkol konusunda farklı kuralları vardır. Bazı ülkeler ergenlik yıllarında kullanıma izin verirken, diğerleri daha sonrasında da izin vermez veya tamamen yasaklar.

Ruh sağlığı hakkında konuşmaya nasıl başlayacağınızı öğrenmek mi istiyorsunuz? Ailenizle birlikte kullanabileceğiniz bu sohbet başlatma ifadelerine göz atın. optumeap.com adresinden indirin.

Siz veya tanıdığınız biri intihar etmeyi düşünüyorsa, derhâl yardım isteyin. **Siz veya tanıdığınız biri tehlikedeyse, acil servisi arayın.**



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.

Bu program, acil ya da zorunlu bakım ihtiyaçları için kullanılmamalıdır. Acil bir durumda, Amerika Birleşik Devletleri içinde 911'i, Amerika Birleşik Devletleri dışında yerel acil servis telefon numarasını arayın ya da en yakın kaza ve acil servis birimine gidin. Bu program bir doktor ya da profesyonel sağlık uzmanı tarafından sağlanacak bakıma yerine geçmez. Çıkar çatışması olasılığı nedeniyle, Optum ya da iştirakleri veya arayan kişinin bu hizmetleri doğrudan ya da dolaylı olarak almakta olduğu herhangi bir kuruluş (ör. işveren veya sağlık planı) aleyhine yasal girişimler içerebilecek sorunlar üzerinde hukuki danışmanlık hizmetleri sağlanmaz. Bu program ve içerikleri, özellikle 16 yaşın altındaki aile fertlerine yönelik hizmetler, her yerde mevcut olmayabilir ve önceden haber verilmeksizin değiştirilebilir. Çalışan Destek Programı kaynaklarının deneyimi ve/veya eğitim düzeyleri, sözleşme hükümlerine veya ülkenin yasal düzenlemelerine bağlı olarak değişebilir. Kapsam dışı bırakılan konular ve kapsam sınırlamaları olabilir.

Optum®, Optum Inc. şirketinin ABD'de ve diğer yargılama alanlarındaki tescilli ticari markasıdır. Tüm diğer markalar ya da ürün isimleri ilgili sahiplerinin ticari ya da tescilli markalarıdır. Optum, ayrımcılık yapmayan bir işverendir.

© 2022 Optum, Inc. Tüm hakları saklıdır. WF5997810 138270-012022