Как да говорим с тийнейджъри за психичното здраве

Тийнейджърите трябва да знаят, че могат да поемат отговорност за своето благополучие, да се изразяват, когато забележат проблеми, и да подкрепят другите с уважение. Много психични заболявания започват именно в юношеството, но често младите хора не получават необходимата помощ веднага. Това не е неизбежно. Грижата за психичното здраве и ранното търсене на подкрепа помагат на тийнейджърите да се възстановят по-бързо, когато се появят трудности.

Знаем, че тийнейджърите искат открита комуникация с родителите си. Младите хора, които имат връзка с грижовни възрастни, към които могат да се обърнат, се чувстват по-добре и постигат повече. Не е нужно да знаете всички отговори. Важното е да бъдете отворени, любопитни и съпричастни.

Кога да говоря с тийнейджъра си?

Направете психичното здраве редовна тема на разговор. Бъдете на разположение и покажете интерес всеки път, когато вашият тийнейджър иска да сподели. Не се страхувайте да задавате въпроси, за да започнете разговора. Можете също да повдигнете темата, когато забележите, че тийнейджърът ви преминава през стресов период или изразява много негативни мисли за себе си или за ситуацията.

Какво да кажа?

Ето ключови послания за споделяне с тийнейджъри. Колкото повече вие самите ги прилагате, толкова по-ефективни ще бъдат:

Всеки има психично здраве

Психичното здраве е неразделна част от цялостното здраве. Когато психичното здраве е добро, се справяме по-лесно със стреса. Когато е нарушено, е по-трудно да се чувстваме добре в

собствената си кожа. Психичното здраве се променя, както и физическото, затова не игнорирайте проблемите. Дори при диагностицирано психично заболяване, лечението е възможно.

Лошите дни са част от живота

Всеки има лоши дни или дори лоша седмица от време на време. Нормално е да се чувстваме тъжни, тревожни или напрегнати при конфликти, разочарования или загуби. Важното е емоциите да са пропорционални на ситуацията и да започнем да се чувстваме по-добре, когато нещата се подобрят. Например, ако сте притеснени за училищен проект, тревогата би трябвало да изчезне, когато проектът е завършен.

Говори, ако имаш проблеми

Ако се тревожите за психичното си здраве, споделете и потърсете помощ. Така ще се справите с проблемите, преди те да станат по-тежки или да засегнат живота ви сериозно. Ако не се чувствате удобно да говорите с родители или настойници, обърнете се към училищен съветник, учител или друг доверен възрастен.

Бъдете критични към стереотипите

Психичните заболявания често се представят нереалистично или неуважително в социалните мрежи, филмите или медиите. Повечето хора с психични проблеми просто се опитват да водят нормален живот. Всеки заслужава уважение.

Сигнали за тревога

Някои признаци могат да показват проблеми с психичното здраве. Те не означават непременно заболяване, но показват, че е време да говорите с вашия тийнейджър и при нужда да се консултирате с лекар или специалист:

- Силна или неконтролируема тревожност
- Продължително чувство на тъга или често плач
- Необичайно високо настроение, бързи мисли или идеи
- Чувство на безнадеждност, малоценност или мисли за смърт
- Прекомерна раздразнителност или гняв
- Промени в храненето, теглото или съня

- Самонараняване (напр. порязвания)
- Халюцинации (например чуване на гласове)
- Странни вярвания, които не могат да са верни
- Трудности с паметта или вземането на решения

Ако някой говори за самоубийство, вземете го насериозно. Обадете се на местна кризисна линия или на националната линия за подкрепа на младежи: 1-800-668-6868, или на линията за помощ на Първите нации и инуити - 1-855-242-3310. При непосредствена опасност, обадете се на 112 или отидете на спешно отделение.

Ако тийнейджър дойде при вас с притеснения за психичното си здраве

- Вземете ги сериозно. Лесно е да се каже „просто хормони“ или „част от порастването“, но това не помага.
- Слушайте внимателно, без да съдите. Ако сте заети, намерете подходящ момент по-късно.
- Попитайте какво му/ѝ е нужно. Може вече да има идеи за следващите стъпки.
- Не е нужно да имате всички отговори веднага. Това е възможност да научите заедно.
- Предложете алтернативи. Някои теми са трудни за разговор с родителите. Може да се обърнете към училищен съветник, друг член на семейството, местна организация или линия за помощ.
- Говорете за безопасни места за споделяне. Веднъж публикувана онлайн информацията трудно се изтрива. Насърчете тийнейджъра да избира безопасни пространства за разговор.
- Потърсете външна помощ, ако е необходимо. Лекарят може да оцени ситуацията и да предложи лечение или насочване към специалист. Училищният персонал също може да предостави подкрепа или да насочи към ресурси в общността.

Имате нужда от допълнителна помощ?

Свържете се с организация като Канадската асоциация за психично здраве (CMHA), за да научите повече за подкрепата и ресурсите във вашия район.

Основана през 1918 г., CMHA е най-старата и най-широко развита общностна организация за психично здраве в Канада. Чрез присъствие в стотици квартали в цялата страна, тя предлага ресурси за превенция, подкрепа за възстановяване и насърчаване на благополучието на всички канадци.

Посетете сайта: www.cmha.ca.

Translated from Canadian Mental Health Association. The information in this publication is in the public domain and may be reproduced for non-commercial use without permission.