

# سلامت روان جوانان و نوجوانان: جهان در حال تغییر

Young people and mental health in a changing world

## سلامت روان جوانان و نوجوانان: جهان در حال تغییر



جمهوری اسلامی ایران  
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی



معاونت بهداشت



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی  
دفتر سلامت روانی اجتماعی و اعتیاد



دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی  
معاونت بهداشتی

هفته سلامت روان ۱۳۹۷



### درک بهتر از پیشگیری

برای کمک به ایجاد انعطاف پذیری ذهنی از سنین اولیه می توان برای کمک به پیشگیری از اختلال روانی و بیماری در میان نوجوانان جوانان و مدیریت و بهبودی بیماری های روانی تلاش کرد. پیشگیری با آگاهی زودرس از علائم و بیماری روانی شروع می شود.

والدین و معلمان می توانند با یادگیری و آموزش مهارت های زندگی به نوجوانان و جوانان به آنها درمقابل با چالش های روزمره در خانه و مدرسه کمک کنند. حمایت های روانی اجتماعی در مدارس و سایر اجتماعات بسیار حائز اهمیت است.

سرمایه گذاری توسط دولت ها و دخالت بخش های اجتماعی، بهداشتی و آموزشی در برنامه های جامع، یکپارچه و مبتنی بر شواهد برای سلامت روان جوانان و نوجوانان ضروری است. این سرمایه گذاری باید در جهت افزایش آگاهی نوجوانان و جوانان باشد تا بتوانند از سلامت روان خود و همسالانشان مراقبت کنند والدین و معلمان بدانند چگونه از دوستانشان، دانش آموزان و کودکان در این زمینه حمایت کنند.

## مقدمه:

زمان جوانی و سال‌های اولیه بلوغ زمانی است که در زندگی تغییرات بسیاری رخ می‌دهد، به عنوان مثال تغییر مدرسه، ترک خانه و شروع دانشگاه یا کار جدید. برای بسیاری، این زمان‌ها هم می‌تواند هیجان‌انگیز باشد هم استرس‌زا. است و اگر مدیریت نشود منجر به مشکلات روانی می‌شود.



۱

## شناخت رو به رشد اهمیت ایجاد تاب‌آوری

خوشبختانه، برای مقابله با چالش‌های جهان امروز شناخت رو به رشد از اهمیت کمک به جوانان و نوجوانان در ایجاد تاب‌آوری، وجود دارد. شواهد در حال افزایش است که ترویج و محافظت از سلامت نوجوانان و جوانان نه تنها به سلامت آنها در کوتاه‌مدت و درازمدت کمک می‌کند، بلکه جامعه‌ای که جوانان و نوجوانان سالمی دارد می‌تواند منجر به مشارکت بیشتر در نیروی کار میان خانواده‌هایشان و جامعه‌شان شوند.

۲

نیمی از تمام بیماری‌های روانی از سن ۱۴ سالگی شروع می‌شود، اما اغلب موارد ناشناخته و درمان نشده است. از لحاظ بار بیماری در میان نوجوانان، افسردگی سومین علت اصلی در میان افراد ۱۵ تا ۲۹ سال است. استفاده مضر از مواد مخدر و الکل در میان جوانان نوجوانان یکی از موضوعات مهم در بسیاری از کشورها است و می‌تواند منجر به رفتارهای خطرناک مانند رابطه جنسی ناامن یا رانندگی خطرناک می‌شود. اختلالات خوردن همچنین در میان نوجوانان و جوانان همچنان نگران‌کننده است.

۳