

בוא נדבר על בריאות נפשית: 4 עצות להורים לילדים מתבגרים ומבוגרים צעירים

בריאות נפשית היא נושא חשוב בכל עת. יתכן כי במהלך מגפת הקורונה זהו נושא חשוב עוד יותר. **58% מהמתבגרים מדווחים כי מגפת הקורונה השפיעה על הבריאות הנפשית שלהם.**¹

במשפחות מסוימות, שיחה על בריאות נפשית היא תופעה שגרית. במשפחות אחרות, זה עשוי להיות נושא חדש, ויתכן שתורגש מבוכה מסוימת בהתחלה. אך ככל שמרבים לדבר על נושא זה, הן ההורים והן המתבגרים מרגישים נוח יותר לעשות זאת.

אם אתם מתלבטים כיצד להתחיל, קחו בחשבון את ארבע העצות הללו.

- 1. זכרו איך הרגשתם בגיל ההתבגרות.** מתבגרים מתמודדים עם שינויים רבים. חלקם עובדים בעבודה ראשונה, לומדים נהיגה, נפגשים יותר עם חברים ומבלים פחות זמן עם הוריהם. כל אלה הם חלק מהתפתחות תקינה. גם המדיה החברתית יכולה להשפיע על חייהם של מתבגרים ולגרום לכך שירגישו חרדים מפני שיפוט של אנשים אחרים, יחוש הצפה כתוצאה מההודעות הבלתי פוסקות ודאגה על כך שהם מפסידים משהו. נמצאה קורלציה בין שימוש תדיר באינסטגרם בקרב נשים צעירות לחוסר שביעות רצון מגופן, וגם לתופעות של חרדה, דיכאון והערכה עצמית נמוכה.²
- 2. היו ערניים לסימנים.** מתבגרים לעיתים מעלים בעצמם נושאים הקשורים לבריאות נפשית. הם עשויים לספר על משהו שקורה לחבר שלהם או אף לשתף בתחושות שלהם. חשוב להקשיב כדי לא לפספס את ההזדמנויות הללו.
- 3. כבדו את ההבדלים.** יש סיבה טובה להניח שיהיו הבדלים בין הדעות של המתבגרים או המבוגרים הצעירים לבין דעותיכם לגבי פוליטיקה, חברה ונושאים אחרים. גם אם זה לא תמיד פשוט, נסו לשמור על קור רוח וכבדו את הדעות השונות. זה עשוי לעזור בבניית אמון ולגרום להם להיות פתוחים יותר לקיים אתכם שיחה. במקום להרצות, עזרו למתבגרים שלכם לתכנן כיצד לבצע בחירות בריאות בקשר לסמים ואלכוהול, מערכות יחסים ונושאים אחרים שעמם יצטרכו להתמודד.
- 4. למדו על בריאות נפשית.** אנשים רבים חוו דיכאון, חרדה או בעיות נפשיות אחרות, אך עבור אנשים אחרים מדובר בנושאים חדשים. אם בעיות אלה לא מוכרות לכם, חשוב לחפש מידע לגביהם לפני שתעלו את הנושא בשיחה. כמו כן, חשוב להכיר את הסימנים שאליהם יש לשים לב. אם מישו עצוב או מכונס בתוך עצמו במשך תקופה העולה על מספר שבועות, סובל ממצבי רוח משתנים, דואג יתר על המידה או מעורב בריבים עם אחרים, ייתכן שהוא סובל מבעיה נפשית וזקוק לעזרה.³



הפרעות אכילה

כשאנשים מתמודדים עם הצפה רגשית, הם עשויים לפתח הפרעות אכילה. הפרעות אכילה מתחילות לרוב בגיל ההתבגרות ובשנות העשרים המוקדמות.⁴

שימוש באלכוהול

בתרבויות שונות יש נורמות שונות הקשורות לשימוש באלכוהול. ישנן מדינות המתירות שימוש באלכוהול בקרב מתבגרים, ואילו אחרות מתירות זאת רק בגיל מבוגר יותר – או אוסרות על כך לחלוטין.



מתלבטים כיצד להתחיל לדבר על בריאות הנפש? עיינו בנושאים לשיחה שבהם תוכלו להשתמש עם המשפחה שלכם. הורידו את המידע בכתובת optumeap.com.

אם אתם או מישהו שאתם מכירים חושבים על התאבדות, פנו מיד לקבלת עזרה. **אם אתם או מישהו שאתם מכירים נמצאים בסכנה מיידית, התקשרו אל מוקדי החירום.**

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.

אין להשתמש בתכנית הזו לצורכי חירום או לצורכי טיפול דחופים. במקרה חירום, התקשרי ל-911 אם אתה/בתחומי ארצות הברית, או לשירותי החירום המקומיים אם אתה/מחוץ לארצות הברית, או גש/אל מחלקת המיון הקרובה ביותר. תוכנית זו אינה מהווה תחליף לטיפול רפואי או מקצועי. עקב הפוטנציאל לניגוד אינטרסים, ייעוץ משפטי לא יוענק בנושאים שעלולים לכלול פעולה משפטית נגד Optum או החברות המסונפות אליה, או כל ישות שדרכה המתקשר מקבל שירותים אלה באופן ישיר או עקיף (למשל, המעסיק או תוכנית שירותי בריאות). ייתכן שתוכנית זו ורכיביה, בעיקר שירותים לבני משפחה מתחת לגיל 16, לא יהיו זמינים בכל המקומות ויהיו כפופים לשינויים ללא הודעה מראש. ניסיונם ורמת השכלתם של אנשי תוכנית הסיוע לעובדים עשויים להשתנות לפי דרישות החוזה או הרגולציה בארצם. ייתכן שיחולו הגבלות והחרגות על הכיסוי.

Optum® הוא סימן מסחרי רשום של Optum, Inc, בארה"ב ובתחומי שיפוט אחרים. כל שמות המותגים והמוצרים האחרים הם סימנים מסחריים או סימנים רשומים או קניין של בעליהם הרלוונטיים. Optum היא מעסיק שמקפיד על שוויון הזדמנויות.

© Optum, Inc 2022. כל הזכויות שמורות. WF5997810 138268-012022