

نامه به سردبیر

نام گذاری روز جهانی سلامت روان در سال ۲۰۱۸ با عنوان نوجوانان و سلامت روان در یک جهان در حال تغییر

هاله شاهد حق قدم

گروه روان شناسی یالینی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد پیشوا، ورامین، ایران. پست الکترونیک: haleh.shahed@gmail.com

در سال ۲۰۱۷، سازمان جهانی بهداشت (WHO) ابتکار عمل مهمی را با نام "اقدام سریع برای سلامت نوجوانان" (AA-HA) برای تغییر مسیر کشورها برای به عهده گرفتن سلامت نوجوانان شروع کرد. دستورالعمل AA-HA خواستار درک سیستماتیک از انتظارات و دیدگاه‌های نوجوانان در فرآیندهای برنامه‌ریزی بهداشتی است. دکتر استفان پترسون، رئیس بهداشت یونیسف با صحنه گذاشتن بر دستورالعمل AA-HA می‌گوید: " سرمایه‌گذاری در سلامت نوجوانان مانند کلیدی برای باز کردن درب سلامت مادام‌العمر، بهره‌وری و رفاه ملی است" (۱). بر این اساس سازمان جهانی بهداشت، روز جهانی سلامت روان در سال ۲۰۱۸ را با عنوان "نوجوانان و سلامت روان در یک جهان در حال تغییر" نام‌گذاری نمود (۲).

در این زمینه توجه به یک سری حقایق مهم می‌تواند به درک بهتر این دستورالعمل کمک نماید:

- از هر شش نفر، یک نفر در سن ۱۰-۱۹ سالگی است.
 - ۱۶٪ از هزینه جهانی سلامت روان برای بیماری‌ها و آسیب‌های روانی در افراد ۱۰ تا ۱۹ ساله صرف می‌شود.
 - نیمی از تمام عارضه‌های سلامت روان از ۱۴ سالگی شروع می‌شود، اما در اغلب موارد ناشناخته و درمان نشده هستند.
 - افسردگی در سطح جهانی یکی از علل اصلی بیماری و ناتوانی در میان نوجوانان است.
 - خودکشی سومین علت مرگ در افراد ۱۵-۱۹ ساله است.
 - عواقب عدم پذیرش مشکلات و بیماری‌های روانی نوجوانان به بزرگسالی تعمیم پیدا می‌کند و برای سلامت جسم و روان مضر است و شانس زندگی کردن مانند یک بزرگسال را محدود می‌کند.
 - ارتقاء سلامت روان و پیشگیری از آسیب‌ها، نقش مهمی در پیشرفت نوجوانان دارد (۳).
- نوجوانی (۱۹-۱۰ سال) زمانی منحصر به فرد و سازنده است. در خلال مدتی که اکثر نوجوانان دارای سلامت روانی خوبی هستند، تغییرات جسمی، احساسی و اجتماعی متعدد، از جمله قرار گرفتن در معرض فقر، تجاوز و یا خشونت می‌تواند نوجوانان را در معرض آسیب و مشکلات سلامت روان قرار دهد. نوجوانان بیشتر روزشان را در اینترنت صرف می‌کنند و جرائم، تهدیدهای اینترنتی و بازی‌های ویدیویی خشونت‌آمیز را تجربه می‌کنند. تعداد خودکشی و سوءمصرف موادمخدر پیوسته در حال افزایش است. با اینکه نوجوانان در این مقطع سنی در معرض بیماری‌های جدی روانی هستند، اما با این حال به آن‌ها در مورد سلامت و بیماری‌های روانی بسیار کم آموزش داده می‌شود. ارتقاء سلامت روان و محافظت نوجوانان از تجربیات نامطلوب و عوامل خطری که ممکن است بر توانایی آنها در پیشرفتشان تاثیر بگذارد، نه تنها برای سلامتی آنها در دوران نوجوانی اهمیت دارد، بلکه برای سلامت جسمی و روانی آنها در دوران بزرگسالی نیز اهمیت دارد (۴ و ۳).

همانطور که گفته شد نوجوانی و سال‌های اولیه بزرگسالی، زمانی از زندگی است که در آن تغییرات بسیاری رخ می‌دهد، به عنوان مثال تغییر مدارس، ترک خانه و شروع دانشگاه یا کار جدید. برای بسیاری، این تغییرات هیجان‌انگیز است، همچنین می‌توانند استرس‌زا باشند. در برخی موارد، اگر این احساسات به رسمیت شناخته و مدیریت نشود، می‌تواند منجر به بیماری روانی شود (۵).

نیمی از تمام بیماری‌های روانی از سن ۱۴ سالگی شروع می‌شود، اما بیشتر موارد ناشناخته و درمان نشده می‌مانند. خودکشی دومین علت اصلی مرگ در میان ۱۵ تا ۲۹ ساله‌ها است. سوءاستفاده از الکل و موادمخدر در میان نوجوانان یکی از موضوعات مهم در بسیاری از کشورها است و می‌تواند منجر به رفتارهای خطرناک مانند رابطه جنسی نامن یا رانندگی خطرناک شود. اختلالات خوردن همچنین باعث نگرانی است. بنابراین باید از سنین پایین به افزایش انعطاف‌پذیری ذهنی برای پیشگیری و درمان اختلال‌های روانی در میان نوجوانان و جوانان، کمک کرد. پیشگیری، با آگاهی داشتن و فهمیدن علائم زودرس و علائم واقعی اختلال‌های روانی شروع می‌شود. والدین و معلمان می‌توانند کمک کنند که کودکان و نوجوانان مهارت‌های زندگی را برای مقابله با چالش‌های روزمره در خانه و در مدرسه یاد بگیرند.

همچنین WHO بر عوامل موثر بر سلامت روان تاکید کرده و ذکر می‌کند که نوجوانی یک دوره حیاتی برای پیشرفت و حفظ عادات اجتماعی و عاطفی است که برای سلامت روان مهم هستند. این عادات شامل الگوهای خواب سالم؛ ورزش منظم، افزایش انعطاف‌پذیری، مهارت‌های حل مسئله و بین فردی، مهارت‌های ابراز وجود، توانایی نه گفتن، تاب‌آوری، سرسختی روانی و یادگیری مدیریت احساسات هستند. محیط‌های حمایتی در خانواده، در مدرسه و در جامعه بزرگ‌تر نیز مهم هستند. بنابراین سرمایه‌گذاری توسط دولت‌ها و دخالت بخش‌های اجتماعی، بهداشتی و آموزشی در برنامه‌های جامع، یکپارچه و مبتنی بر شواهد برای سلامت روان نوجوانان ضروری است. این سرمایه‌گذاری باید با برنامه‌هایی برای افزایش آگاهی نوجوانان و جوانان از شیوه‌های مراقبت از سلامت روان خود و کمک به همسالانشان، والدین و معلمان، برای به دست آوردن این دانش که چگونه می‌توانند از دوستان، فرزندان و دانش‌آموزانشان حمایت کنند، مرتبط باشد و شعار روز جهانی سلامت روان امسال بر این مسئله متمرکز است.

References

- 1-Coming of age: adolescent health. <http://www.who.int/health-topics/adolescents/coming-of-age-adolescent-health>
- 2-One in Five Youth Face Mental Health Problems, Secretary-General Says, Calling for Attitude Change to End Stigma, in Message for International Observance, [https://www.un.org/press/en/2018/sgsm19283.doc.htm\(.SG/SM/19283-OBV/1823, 8 October 2018](https://www.un.org/press/en/2018/sgsm19283.doc.htm(.SG/SM/19283-OBV/1823, 8 October 2018)
- 3-Adolescent mental health, <http://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- 4-Young People And Mental Health In A Changing World, <https://Wfmh.Global/World-Mental-Health-Day-2018/>
- 5-World Mental Health Day 2018 (http://www.who.int/mental_health/world-mental-health-day/2018/en/