***FIATALOK SEGÍTSÉGE A MENTÁLIS EGÉSZSÉGEDDEL***

Amikor a „mentális egészség” szót meghallod, mire gondolsz? Talán az olyan szavakra, mint a „bolond” vagy „őrült”? Nagy esély van rá, hogy sokan így gondolkodnak. De maga a „mentális” szó csak az elmével kapcsolatos.

***FIATALOK ÉS MENTÁLIS EGÉSZSÉG***

A Mentális Egészség arról szól, mennyire egészséges az elméd.

A gondolataidról, hangulataidról szól és hogyan oldod meg az élet hullámvasútjait. A jó mentális egészség nem arról szól, hogy mindig jó hangulatodnak kell lenni, az lehetetlen. Azt jelenti, hogy élvezed a jó dolgokat, átéled a rosszakat és visszatudsz jönni belőle.

***A HANGULAT SZÁMÍT!***

Normális, ha vannak jó hangulataid, például mikor a kedvenc csapatod játszik, megnézel egy eseményt vagy csak eltöltesz egy kis időt a barátaiddal. De lehetnek rossz hangulataid is, például mikor sok a házimunkád, összeveszel egy baráttal vagy szakítasz a pároddal. Szóval a hangulatod gyakran változik attól függően, hogy mi történik veled akkor.

***GONDOLATOK, ÉRZELMEK ÉS VISELKEDÉSEK***

Figyelj ezekre. Mit gondolsz, hogy érzed magad és hogyan viselkedsz, amikor ezek történnek veled.

Azt gondolhatod, hogy nem vagy elég jó, mérgesnek vagy szomorúnak érezheted magad, nem mész ki többé és nem töltesz időt emberekkel, talán sokat sírsz vagy ingerlékeny vagy és veszekszel másokkal.

Ha ezeket a gondolatokat, érzelmeket és viselkedéseket tapasztalod, a hangulatod valószínűleg rosszabb lesz és megkockáztatod azt, hogy megbántasz másokat, akikkel törődsz és elveszted a barátaidat.

Ami sokat segíthet, hogy távol maradsz a negatív gondolatoktól és tettektől. Rájöhetsz, hogy még ha valami nehezen mész keresztül, erős vagy és át tudod vészelni.

Légy pozitív és csinálj valamit, amit élvezel. Tölts időt a barátaiddal és beszélj az érzéseidről valakivel, akiben bízol.

Néha ez segíthet megkapnod azt a támogatást, amire szükséged lehet és kipróbálhatsz néhány önsegítő tippet is, ami segíthet átvészelni a nehéz időket és hogy jobban érezd magad.

Ha magad alatt vagy, lehetséges, hogy depressziód van. Ha a szomorúság és rossz hangulat nem múlik:

* Sokáig tart (pár hétig vagy tovább)
* Több, mint amennyivel el tudsz bánni
* Hatással van a mindennapi életedre és kapcsolatodra, akkor az utalhat depresszióra.

Itt van két fiatal gondolata a depresszióról:

* „Nem érződött megfelelőnek... Állandóan szomorú voltam. Nagyon nehéznek találtam az iskolát. Nehéz volt emberekkel beszélni és elveszett az önbizalmam.”
* „Nagyon elveszettnek és egyedül érezem magam, és nem látom, hogy valaha megváltozik. Úgy érzem magam, mint aki lebeg; átlebegtem a vizsgáimon és még mindig lebegek.”

Gyakran van az, hogy depresszión mész keresztül és nem is veszed észre. A depresszió nagyon gyakori, főleg tinédzserek körében.

A tinédzserek többsége stresszen megy keresztül. De a megfelelő segítséggel és támogatással, jobban lehetsz.

***HONNAN TUDOM, HOGY DEPRESSZIÓM VAN?***

A depresszió hatással van a gondolataidra, érzéseidre (érzelmeidre), a testedre (fizikai tünetek) és a viselkedésedre.

* Azt gondolhatod, hogy „Hasztalannak érzem magam, semmi nem megy jól, nem éri meg élni.”
* Boldogtalannak, aggódónak, bűnösnek és mérgesnek érzed magad.
* A tested fájhat, elfárad, türelmetlen. Hízhatsz vagy fogyhatsz, vagy bajok lehetnek az alvással.
* A viselkedésedben észrevehető a sírás, otthon maradás, elfelejtesz dolgokat, többet vagy kevesebbet eszel, bántod magad vagy iszol/drogozol

***MITŐL LEHET DEPRESSZIÓNK?***

* *ÖRÖKLŐDŐ:* Egy családtag vagy közeli rokon, akinek depressziója volt növelheti nálunk a depresszió kialakulását
* *KÖRNYEZET:* Az olyan tényezők is hatással lehetnek, mint például rossz házalás, pénz gondok, stressz, párkapcsolati problémák, fizikális betegségek vagy magányosság
* *ÉLETESEMÉNYEK ÉS TAPASZTALATOK:* Ha vannak múltbéli tapasztalataid, mint gyász, bántalmazás, gúnyolódás, munka elvesztése, párkapcsolat vége vagy válás
* *SZEMÉLYISÉG:* Ha egy sokkal érzékenyebb személyiséged van vagy tökéletességre törekszel, akkor sokkal sebezhetőbb vagy a depresszió ellen

***MI SEGÍTHET A DEPRESSZIÓVAL?***

Hagyj időt a mókára és a pihenésre. Csinálj valamit, amit élvezel, valamit amiben jó vagy. Érj el vagy fejlessz valamit, ami növelheti az önbizalmad. Tanulj. Ezt olvasva meg is teheted az első lépéseket. A következő lépés lehet az, hogy elmész és beszélsz a háziorvosoddal és ők többet is mondhatnak, és eldönthetitek, mi segíthet vagy mi a megfelelő kezelés.

***NÉHA A SEGÍTSÉG LEHET GYÓGYSZER IS***

Ha beszélsz valakivel, elmész terápiára vagy változtatsz az életmódodon, az lehet segítség. De ha nagyon magad alatt vagy, akkor lehet szükséged van antidepresszánsokra. Ezek nem mindig működnek fiataloknál, vagy csak rosszabbá teheti az érzéseidet, mielőtt jobbra fordulna. Amikor működnek, akkor jól működnek, de az orvosod majd gyakran szeretne látni, amig szeded a gyógyszert.

***NAGYON FONTOS LÉPÉSEK A GYÚGYULÁS FELÉ:***

* Kerüld az alkoholt és a drogokat
* Mozogj gyakran, még egy rövid séta, úszás vagy biciklizés is segíthet
* Tarts egy jó alvás rutint
* Legyen egy egészséges, kiegyensúlyozott étrended

***AZ 5 LEGBIZONYÍTOTTABB LÉPÉSEK A MENTÁLIS EGÉSZSÉG JAVÍTÁSÁRA:***

1. *LÉGY AKTÍV:* A mozgás antidepresszánsként hat. Kutatások kimutatták, hogy 50 perc séta heti 4-szer csökkenti a depressziót.
2. *FIGYELJ ODA:* Érezd át a pillanatot, figyelj oda a világra magad körül és hogy mit érzel. Gondolj vissza a tapasztalataidra segíthet értékelni, ami fontos számodra.
3. *ADJ:* Tegyél valami szépet egy barátnak vagy egy idegenért. Mosolyogj. Jelentkezz egy közösségi csoportba.
4. *KAPCSOLÓDJ:* Emberekkel körülötted. Barátok, család, szomszédok. Ezeknek a kapcsolatoknak a kiépítése segít támogatásban és gazdagítja mindennapjaidat
5. *TANULJ:* Ne félj kipróbálni valami újat. Fedezz fel egy régi hobbit vagy érdeklődést, vagy állíts be egy kihívást, amit élvezni fogsz.

**EGY DOLOG:** Néha túlterheltnek érezheted magad, mikor magad segítségedre teszel lépéseket. De emlékezz, hogy csak egy dologra koncentrálj. Ez segíteni fog a célod elérésében és jelentős érzéssel végezd el.