

Informații privind sănătatea mintală

Determinanții sănătății mintale în adolescență au o importanță crucială - adoptarea modelelor de somn sănătos; exerciții fizice regulate; aplanarea problemelor prin abilități de cooperare interpersonale; învățarea gestionării emoțiilor; autonomia individuală sporită, presiunea de conformare cu colegii, explorarea identității sexuale, accesul sporit la/și utilizarea excesivă a tehnologiilor informaționale. De asemenea, pot exacerba disparitatea dintre realitatea trăită și percepțiile sau aspirațiile adolescenților pentru viitor: influența media și normele de gen; calitatea vieții în familie și relațiile cu colegii; violența; îngrijorarea parentală și agresiunea; problemele social-economice. Sunt deosebit de vulnerabili copiii și adolescenții la violența sexuală, evident care se asociază cu sănătatea mintală dăunătoare.

De asemenea, condițiile de viață precare, stigma, discriminarea, excluziunea sau lipsa accesului la sprijin și servicii de calitate, contribuie la expunerea adolescenților la un risc mai mare de situații de sănătate mintală, de rând cu mediile umanitare și fragile; afecțiuni cronice, tulburări ale spectrului de autism, dizabilități intelectuale sau alte afecțiuni neurologice; adolescente însărcinate, părinți adolescenți sau căsătorii timpurii și/sau forțate; orfani; adolescenți proveniți din familii etnice sau din alte grupuri.

Mai frecvent, la tineri se manifestă următoarele tulburări de sănătate mintală: tulburările emoționale, comportamentale, de alimentație, psihozele, sinuciderea și autovătămarea, comportamente de asumare a riscurilor.

De rând cu *depresia* sau *anxietatea*, la adolescenții cu *tulburări emoționale* pot persista iritabilitatea excesivă, frustrarea sau furia. La nivel global, depresia este a nouă cauză principală de boală și dizabilitate în rândul tuturor adolescenților și anxietatea - a opta. Evitarea familiei, a colegilor sau a comunității poate exacerba izolarea și singurătatea. Adolescența este perioada în care sunt testate regulile și limitele, iar *tulburările de comportament* reprezintă comportamente repetate, severe și non-vârstnice adecvate, cum ar fi hiperactivitatea și lipsa de atenție sau comportamente distructive sau provocatoare, care pot periclita educația.

Tulburările de alimentație apar în adolescență și la adulți, însă afectează mai des femeile, decât bărbații - *anorexia nervoasă*, *bulimia nervoasă* și *hipersensibilitate alimentară* se caracterizează prin comportamente dăunătoare de limitare a caloriilor sau a alimentației.

Tulburările cu simptome de *psihoză* cel mai frecvent se manifestă la adolescență târzie sau la maturitatea precoce - halucinații (auzul sau vederea lucrurilor care nu există) sau iluziile (inclusiv convingerile fixe, non-corecte).

Se estimează că circa 62 mii de adolescenți au decedat în 2016 prin *auto-vătămarea*. La nivel global, cca 90% dintre adolescenți locuiesc în țări cu venituri mici sau medii, unde se atestă mai mult de 90% dintre *sinuciderile* adolescenților. Tentativele de suicid pot fi impulsive sau asociate cu un sentiment de deznădejde sau singurătate. Factorii

de risc pentru sinucidere sunt multipli - consumul de alcool, abuzul în copilărie, stigmatizarea împotriva apelării la ajutor. Limitarea abilității adolescenților de a planifica și gestiona emoțiile, de a normaliza riscurile care au un impact asupra sănătății în rândul colegilor și de factori contextuali, cum ar fi sărăcia și violența, pot crește probabilitatea de a se angaja în comportamente de asumare a riscurilor - utilizarea dăunătoare a substanțelor (alcool sau droguri).

Perpetuarea violenței este un comportament de asumare a riscurilor, care poate crește probabilitatea unui nivel scăzut de educație, a unui prejudiciu, implicarea în crimă sau a decesului. Violența interpersonală a fost clasată ca a doua cauză principală de deces a băieților adolescenți mai în vârstă în 2016.

Programele de promovare pentru toți adolescenții și programele de prevenire pentru adolescenții expuși riscului de sănătate mintală necesită o abordare pe mai multe niveluri cu platforme variate de livrare - de exemplu, medii digitale, sănătate sau asistență socială, școli sau comunitate.

Activitățile de promovare a sănătății mintale și prevenire a tulburărilor includ:

- intervențiile psihologice online, individuale, grupate sau auto-ghidate;
- intervențiile axate pe familie - formarea abilităților de îngrijire, inclusiv intervențiile care răspund nevoilor îngrijitorilor;
- intervențiile pe bază de școală, cum ar fi:
 - schimbări organizaționale pentru un mediu psihologic sigur și pozitiv;
 - învățare privind sănătatea mintală și abilitățile de viață;
 - instruirea personalului în detectarea și gestionarea de bază a riscului de suicid;
 - programe școlare de prevenire pentru adolescenți vulnerabili la condițiile de sănătate mintală.
- intervențiile bazate pe comunitate - programele de leadership de la egal la egal, sau programe de îndrumare;
- programe de prevenire destinate adolescenților vulnerabili, cum ar fi cei afectați de situații umanitare și fragile și grupurile minoritare sau discriminate;
- programe de prevenire și gestionare a efectelor violenței sexuale asupra adolescenților;
- programe multisectoriale de prevenire a sinuciderilor;
- intervenții pe mai multe niveluri și platforme pentru prevenirea abuzului de alcool și substanțe;
- educație sexuală cuprinzătoare pentru a ajuta la prevenirea comportamentelor sexuale riscante;
- programe de prevenire a violenței.