

Sante Mantal Timoun Ou: Byennèt Mantal Kay Jèn Adilt yo

Depi timoun ou an kite lakay li pou ale nan kolèj oswa travay, ou ka santi ou gen konfizyon apwopo wòl ou pou gide randevou l avèk doktè swen jeneral li a. Antanke paran, ou ka santi petèt li dwe “poukont li” epi aprann jere nenpòt enkyetid sou sante mantal san konsèy ou.

Kwake li vrè ke jèn timoun adilt ou an pi endepandan, epi li annafè ak travay nan devlopman tankou metrize nouvo konpetans nan edikasyon, metye ak konpetans sosyal, li depann de ou anpil toujou, epi menmsi li gendwa pa di sa dirèkteman, li apresye kontribisyon ou anpil.

Jèn adilt yo, nan laj 18-26 zan, plis anmezi anpil pou yo gen konvèsasyon dirèk, fran ak onèt avèk ou sou tout kalite pwoblèm enpòtan, an konparezon omwen ak lè yo te pi piti. Kidonk, pa ezite enkli ak tanmen chita pale sou ni byennèt fizik ni byennèt emosyonèl yo.

Alòske nan laj sa a sosyete a konsidere timoun yo kòm “granmoun”, sèvo yo pa fin devlope nèt jouk rive ozalantou laj 26 zan. Yo aji san reflechi toujou epi yo pa gen matirite nèt. Petèt pi plis pase nan nenpòt lòt peryòd nan lavi yo, jèn adilt yo anba estrès emosyonèl epi yo riske gen twoub sikyatrik. Antanke paran, li vrèman enpòtan pou ou okouran enkyetid sante mantal yo nan laj sa a.

Pwen Referans ak Pwoblèm nan Devlopman Jèn Adilt yo

Pandan peryòd lavi sa a, timoun ou an ap travay sou devlopman nan plizyè domèn:

- **Konitif.** Yo pral reflechi sou tèt yo ak sou monn lan yon fason ki pi konplike anpil. Yo pral gen dout sou valè ak ideyal yo (ak sou valè ak ideyal ou).
- **Sosyal.** Yo pral devlope relasyon ki gen plis matirite ak entimite. Sa ka gen ladan plis eksplorasyon seksyèl, ansanm ak atansyon sou preferans seksyèl pa yo. Yo pral wè relasyon yo alèkile tankou chemen pou posibilite maryaj ak genyen pwòp fanmi yo. Kwake yo konsidere tèt yo kòm moun ki otonòm, yo panse ak tout fòs tou ke yo fè pati yon gwoup.
- **Emosyonèl.** Jèn adilt yo antre plis nan relasyon adilt avèk kamarad yo epi oumenm. Souvan yo aji san reflechi toujou, epi yo enprevizib sou plan emosyonèl. Men, yo vin kapab gen konpreyansyon plisdeplizanpli epi konprann santiman ak motivasyon lòt moun.
- **Travay.** Jèn adilt yo gen anpil enkyetid pou oryantasyon yo nan lekòl oswa nan travay ak kijan yo pral debouye yo ak lavi pi devan. Yo vle idantifye objektif karyè yo.

Risk pou Pwoblèm Sante Mantal

Pi gwo sous andikap nan gwoup sa a se maladi mantal – ki plis pase maladi medikal anpil. Se pandan kategori laj sa a anpil maladi vin premye vizib, ki gen ladan twoub karaktè, twoub itilizasyon sibstans, twoub anksyete, konpòtman ak tandans swisid, maladi somèy, twoub estrès pòs-twomatik akòz pèsekisyon oswa agresyon seksyèl, epi raman, sikoz. Sa ki trè enkyetan sèke se sèlman anviwon 25% jèn adilt ki gen difikilte ki pral chèche èd pou pwoblèm sante mantal.

Pwen Referans ak Pwoblèm nan Devlopman Jèn Adilt yo

Sonje anpil jèn adilt p ap kòmanse konvèsasyon an. Se oumenm ki pou deside kòmanse youn. Sonje tou ou se yon ekspè konsènan timoun ou an, epi li respekte ou pou jwenn konsèy.

Timoun ou an pral wè doktè swen jeneral li pou kont li, kidonk li enpòtan pou ou pale avèk li sou nenpòt pwoblèm, dekwa pou li ka pale sou yo avèk doktè li. Gen kèk ki ka vle toujou pou ou ale nan vizit yo, men sipoze ke y ap pou kont yo.

Men kèk kesyon enpòtan ou dwe poze ak sijè pou ou chita pale sou yo ak timoun ou an. Kòmanse ak kesyon ouvèt pou wè si li pral sòlve yon kesyon oswa yon pwoblèm, apresa ou dwe vin pi presi.

Kesyon Ouvèt

- Kijan bagay yo ye anjeneral?
- Pale m de lekòl/travay ou? Èske y ap mache byen? Èske ou gen nenpòt kesyon oswa pwoblèm?
- Mwen konnen sa pèsònèl, men èske ou nan nenpòt relasyon damou? Kijan sa ap mache?
- Kijan relasyon ou ye avèk zanmi ou yo? Èske ou santi ou konekte byen avèk lòt moun, oswa ou santi ou izole?
- Èske ou gen nenpòt pwoblèm nan lavi ou kounyeya? Èske ou gen nenpòt pwoblèm ou vle pale sou li ak mwen?

Kesyon Presi

- Kijan karaktè ou te ye? Èske ou santi w deprime oswa ou santi w rabese?
- Èske ou reflechi sou swisid deja? Si se wi, tanpri pale m de panse w yo, oswa de nenpòt plan oswa entansyon ou gen. Remak: Sonje se yon fo kwayans, poze kesyon sou swisid pa ogmante risk pou swisid.
- Èske ou bwè oswa ou itilize nenpòt dwòg? Si ou fè l, èske ou panse ou itilize yo twòp?
- Èske ou gen nenpòt enkyetid souvan? Èske ou santi ou enkyete pou yon bagay kèlkonk?
- Kijan somèy ak enèji w ye? Kijan apeti ou ye? E konsantrasyon w?
- Èske ou nan fè sèks? Si ou ladan, èske ou itilize pwoteksyon?
- Èske ou wè gen entimidasyon k ap fèt nan anviwònman w yo? Kijan ou reyaji?
- Èske oumenm oswa nenpòt moun ou konnen te viktim agresyon seksyèl? Si se wi, èske ou jwenn èd deja? Kijan mwen ka itil?
- Èske ou gen nenpòt enkyetid souvan konsènan pwa w, imaj kò w, oswa aparans ou?
- Kijan ou jere estrès?
- Èske ou santi ou ta ka itilize yon konseye? Èske ou reflechi sou sa deja? Kòman sa t ap ye pou ou?

Sa se anpil bagay pou chita pale. Ou pa dwe eseye abòde tout sijè sa yo nan yon sèl konvèsasyon. Menm si pafwa jèn adilt yo ekstrawòdinè, yo ka sou estrès nan fason ou pa ta kwè. Timoun ou an dwe kapab pale sou pwoblèm sa yo avèk ou. Sipò ou ka ede l santi l pi alèz pou abòde enkyetid yo avèk doktè swen jeneral li oswa avèk yon pwofesyonèl sante mantal tou.

REZIME

Pa bliye, se oumenm ki konnen timoun ou an pi byen. Men, si repons ou pou nenpòt nan kesyon sa yo fè ou reflechi, konsidere panse w yo kòm yon okazyon pou poze doktè ou plis kesyon. Aprè tou, se pou sa doktè ou an la!