

الصحة في العشرينات من العمر

إنها سعادة غامرة في مرحلة ما بين عمر 15 و 29 عاماً. و هي مرحلة تغير- إذ أن جسمك يتغير و تنضج وجدانياً و قد تكيف طريقتك في عمل الصداقات- و ربما أيضاً أنك تستقر في علاقة طويلة الأمد أو تداوم في وظيفة يومية بدلاً من الالتحاق بالمدرسة أو الجامعة.

بالنسبة للعديد من الرجال فقد تجلب هذه المرحلة من الحياة عدداً من التحديات. فبينما تتغير الحياة فإنك تجرب المزيد من الحرية و الإستقلالية- لكنك قد تعرّض نفسك للعديد من المخاطر الصحية. فيما يلي بعض هذه المخاطر الشائعة، أي أنك ستصبح أكثر عُرضة لـ:

- الإكتئاب و القلق
- الإسراف في شرب الكحول
- تعاطي التبغ و غيره من المخدرات
- إيذاء نفسك و ارتكاب الإنتحار
- الأمراض المنقولة جنسياً
- الإصابات الناجمة عن حوادث المرور

إنه الوقت الذي تهوى فيه تحدي نفسك و من حولك، و ربما تختبر مهاراتك و قدراتك. حسناً- لكن تذكر- أن المخاطر التي تخلفها هي مسؤوليتك و تحت تصرفك. كم مرة سمعت فيها قصة شباب يسكرون من الشرب ثم يسرعون و يصطدمون بسياراتهم؟

الإكتئاب و القلق هي أعراض شائعة عند الشباب- يعاني واحد من كل ثمانية رجال من الإكتئاب، كما يعاني واحد من كل خمسة رجال من القلق في مرحلة ما في حياتهم. للأسف فإن بعض الرجال لا يدركون الأعراض و بالتالي لا يحصلون على المساعدة التي هم في أمس الحاجة لها. في بعض الأحيان يتم تجاهل العلامات أو المرور عليها مرور الكرام باعتبارها "جزءاً من النمو". بعض علامات الإكتئاب و القلق هي:

- الشعور بالإحباط عادة أو القلق/ التوتر
- الإسراف في الشرب أو التدخين
- الابتعاد عن العائلة و الأصدقاء و المواقف الإجتماعية
- الإصرار على بعض الأمور النافهة
- الشعور بالتهيج و التكرار و الغضب بسرعة
- الشعور بأنك تفقد السيطرة

تتوفر المزيد من المعلومات و قوائم المراجعة المتعلقة بالإكتئاب و القلق على موقع www.beyondblue.org.au و www.youthbeyondblue.com. من المهم أن تنظر إلى العلامات المذكورة حول الإكتئاب و القلق و أن تستمع إلى ما يقوله أصدقاؤك بدون أن تحكم عليهم و امنح نفسك الوقت للتحدث عن ما يجول في خاطرك و أطلب المساعدة مبكراً. الإكتئاب و القلق هي أمراض و ليست نقاط ضعف و لا ينبغي عليك أن تشعر بالإحراج في طلب المساعدة.

قم بالتصرف!

إذا لم يكن لديك بطبيعة الحال طبيب عائلة خاص بك فابحث عن طبيب عائلة تشعر بالإرتياح في الحديث إليه.

- أخبر طبيب العائلة الخاص بك عن تاريخ عائلتك الصحي
- إفحص وزنك و ضغط دمك و حالة سرطان الجلد عندك و مستوى الكوليسترول و مخاطر مرض السكري
- لا تشرب في حفلات السمر. لا تشرب أكثر من كأسين قياسييين في اليوم و لا تشرب أكثر من أربعة كؤوس قياسية في مناسبة واحدة. و ابقى مسيطراً على نفسك.

ربما ترغب أيضاً في الحديث إلى طبيبك حول:

- حقنة إنفلونزا
- أي مشاكل في العلاقات
- فحص ذاتي للخصيتين من الأورام

بإمكانك مساعدة نفسك أيضاً. توقف عن التدخين و اشرب باعتدال و حافظ على وزن صحي و أطلب المساعدة فيما يتعلق بالصحة العقلية و مشاكل العلاقات. يكون الكثير من الرجال نشيطين خلال سنوات المراهقة. حافظ على ذلك! لكن الأهم هو أن تخرج و تستمتع بالحياة و أن تقدر علاقاتك و أن تقدر نفسك.

بين 19- عاماً: "أنا هنا لقضاء وقت طيب و لفترة طويلة".



Cabrini
Health

Foundation 49

183 Wattletree Road, malvern, Vic 3144

T 03 9508 1567 F 03 9508 1071 E admin@49.com.au W www.49.com.au

A division of Cabrini Health ABN 33 370 684 005



beyondblue

T 1300 22 4636

W www.beyondblue.org.au