

صحتی در اوان بیست سالگی ...

بین سنین 15 تا 29 سالگی چیزهای بسیار کلانی اتفاق می افتد. این زمان تغییر است - جان تان تغییر می کند، از نظر احساسی بالغ می گردید و ممکن است روابط اجتماعی تان را جور کنید و یا در یک ارتباط بلند مدت باشید و یا هر روز به کار و غریبی به عوض رفتن به مکتب یا پوهنتون بروید.

برای مرد ها این زمانی است که چندین نمونه مشکلات ممکن است جور شود. همچنان که زندگی تغییر می کند، آزادی و مستقل بودن را تجربه می کنید - اما ممکن است خود را در معرض چندین خطر صحتی قرار دهید. در اینجا چندین نمونه بارز آن ذکر شده است. شما در مقابل موارد زیر بی دفاع می گردید:

- افسردگی و تشویش
- الکل بسیار کلان مصرف کردن
- استفاده از تنباکو و دیگر مواد مخدره
- صدمه به خود و جان را خود گرفتن
- سرایت مرض های جنسی
- تصادف که از طریق تصادف با موتر باشد

زمانهایی می رسد که وسوسه می شوید که خودتان و یا اطرافیان تان را در وضعیت صعبی قرار دهید و یا ممکن است بخواهید قدرت و استعداد خود را مورد آزمایش قرار دهید. صحیح - اما به خاطر داشته باشید خطراتی که به وجود می آورید، مسئولیتش با خود شماست و تحت کنترل خودتان است. چند تا قصه در مورد مردانی که مست کرده اند و با موتر تصادف کرده اند، شنیده اید؟

افسردگی و تشویش در مردان جوان بسیار معمول است - یک مرد در میان هر هشت مرد افسردگی را تجربه می کند و یک مرد در میان هر پنج مرد، تشویش را تجربه می کند و این مسائل ممکن است زمانی در زندگی آنها رخ دهد. متأسفانه برخی از مردان متوجه علائم نمی شوند و به دنبال کسب کمک نمی روند. گاهی اوقات علائم ممکن است مورد قصور واقع شوند و به این شکل به آنها نگاه شود که آنها " فقط بخشی از کلان شده است". بعضی از علائم افسردگی و تشویش موارد زیر می باشند:

- معمولاً احساس دلنگی یا تشویش / نگرانی می کنید
- الکل نوشیدن و سیگرت کشیدن بسیار
- دوری کردن از فامیل، دوستان و موقعیت های اجتماعی
- داشتن استرس درباره چیزهای خرد
- به راحتی آزرده خاطر شده، ناراحت و یا عصبی شدن
- احساس اینکه کنترل خود را از دست می دهید

برای چک کردن لیست و کسب معلومات بیشتر به وبسایت فراتر از آبی (www.beyondblue.org.au) و www.youthbeyondblue.com مراجعه کنید. این مهم است که علائم افسردگی و تشویش را ببینید به آنچه که دوستان تان درباره شما می گویند گوش دهید، بدون آنکه درباره آنها قضاوت نادرستی کنید. وقتی را بگذارید تا درباره آن گفتگو کنید و سریعاً به دنبال کمک بروید. افسردگی و تشویش یک بیماری است نه ضعف و برای گرفتن کمک نباید شرمین و خجلت زده باشید.

کاری انجام دهید!

- اگر که داکتر فامیلی ندارید، یک داکتر فامیلی پیدا کنید که به راحتی بتوانید با او گفتگو کنید.
- به داکتر فامیلی تان درباره تاریخچه وضعیت صحتی خانواده تان گفتگو کنید.
- وزن، فشار خون، وضعیت سرطان پوست، حد و اندازه کلسترول و خطر مرض شکر را چک کنید.
- در نوشیدن الکل زیاده روی نکنید. بیشتر از دو گلاس در روز الکل استعمال نکنید و در یک مراسم خاص بیشتر از چهار گلاس الکل ننوشید.

شاید بخواهید تا در موارد زیر نیز با داکترتان گفتگو کنید:

- پیشکاری مرض زکام
- هر گونه مشکلات رابطه ای
- خود چک کردن خایه ها برای غده

شما می توانید به خودتان نیز کمک کنید. سیگرت نکشید، نوشیدنی الکولی به طور متعادل مصرف کنید و وزن صحتی داشته و آن را حفظ کنید و به دنبال کمک برای وضعیت دماغی تان باشید و مشکلات رابطه ای تان باشید. بسیاری از مردان در سنین سیزده تا نوزده سال بسیار فعال هستند. ادامه دهید! اما بیرون بروید و از زندگی لذت ببرید و به خودتان ارزش دهید و رابطه تان را ارزشمند قلمداد کنید.

"من اینجا هستم برای زمان خوب و مدت زیاد." - بن، 19 ساله