

Sức khỏe ở độ tuổi hai mươi....

Rất nhiều điều xảy ra khi bạn trong độ tuổi từ 15 đến 29. Đó là giai đoạn của sự thay đổi – cơ thể bạn thay đổi, bạn trưởng thành về mặt cảm xúc và bạn có thể điều chỉnh cách bạn hòa nhập với xã hội – thậm chí là có thể ổn định một mối quan hệ lâu dài hay đi làm hàng ngày thay vì đến trường phổ thông hoặc đại học.

Đối với nhiều nam giới, khoảng thời gian này trong cuộc đời có thể xuất hiện một số thách thức. Khi cuộc sống thay đổi, bạn trải nghiệm nhiều tự do và độc lập hơn – tuy nhiên, bạn có thể dẫn mình tới một vài nguy cơ về mặt sức khỏe. Sau đây là một vài nguy cơ phổ biến nhất. Bạn trở nên dễ rơi vào các tình trạng sau hơn:

- chán nản và lo lắng
- uống quá nhiều đồ uống có cồn
- hút thuốc và sử dụng các loại dược chất khác
- tự hại bản thân mình và tự tử
- các bệnh lây truyền qua đường tình dục
- bị thương do tai nạn xe hơi.

Đây là thời gian mà bạn có thể bị lôi cuốn để thách thức chính mình và những người xung quanh bạn, có lẽ là đây là thời gian mà bạn kiểm chứng các kỹ năng và khả năng của mình. Đứng thôi - nhưng hãy nhớ - những rủi ro bạn tạo ra là thuộc trách nhiệm và trong tầm kiểm soát của bạn. Bạn đã từng nghe bao nhiêu câu chuyện về những chàng trai uống rượu say và đâm xe do lái xe nhanh?

Tình trạng chán nản và lo lắng ở nam thanh niên là phổ biến – cứ một trong số tám người nam giới lại cảm thấy chán nản và một trong số năm người nam giới cảm thấy lo lắng ở giai đoạn nào đó trong cuộc sống của họ. Thật không may, một số người nam giới không nhận ra các triệu chứng và do đó họ không nhận được sự trợ giúp mà họ cần. Đôi khi, các dấu hiệu có thể được phớt lờ hoặc cho qua với suy nghĩ đó "chỉ là một phần của việc trưởng thành". Một số dấu hiệu của sự chán nản và lo lắng là:

- thường cảm thấy chán nản, thất vọng hoặc lo lắng/bồn chồn
- uống đồ uống có cồn hoặc hút thuốc quá nhiều
- rút lui khỏi gia đình, bạn bè và các tình huống xã hội
- căng thẳng về những điều nhỏ bé
- cảm thấy dễ bị tức tối, thất vọng hoặc cáu giận
- cảm giác như đang mất kiểm soát.

Các danh mục kiểm tra và thông tin bổ sung về sự chán nản cũng như lo lắng hiện có trên trang web *beyondblue* (www.beyondblue.org.au và www.youthbeyondblue.com). Điều quan trọng là bạn **tim kiếm** những dấu hiệu của sự chán nản và lo lắng, **lắng nghe** sự chia sẻ từ những người bạn của bạn mà không phán xét tiêu cực về họ, dành thời gian để **nói** về những điều đang diễn ra, và sớm **tim kiếm sự giúp đỡ**. Chán nản và lo lắng là những căn bệnh, không phải là nhược điểm, và bạn không nên cảm thấy hổ thẹn khi yêu cầu sự giúp đỡ.

Hãy hành động!

Nếu hiện tại bạn không có bác sĩ gia đình cho mình, hãy tìm một bác sĩ gia đình mà bạn cảm thấy thoải mái để chia sẻ.

- Kể cho bác sĩ gia đình của bạn về lý lịch sức khỏe của gia đình bạn.
- Kiểm tra về cân nặng, huyết áp, tình trạng ung thư da, nồng độ cholesterol và nguy cơ về bệnh tiểu đường của bạn.
- Không uống cho say xỉn. Không uống nhiều hơn hai ly tiêu chuẩn một ngày, và không uống nhiều hơn bốn ly tiêu chuẩn trong cùng một thời điểm. Hãy luôn ở trong trạng thái có thể kiểm soát được bản thân.

Bạn cũng có thể muốn nói với bác sĩ của bạn về:

- mũi chích ngừa cúm
- bất kỳ vấn đề nào liên quan đến các mối quan hệ
- tự kiểm tra tinh hoàn xem có u bướu hay không.

Bạn cũng có thể tự giúp mình. Dừng hút thuốc lá, uống đồ uống có cồn ở mức độ vừa phải, duy trì số cân nặng có lợi cho sức khỏe và tìm kiếm giúp đỡ cho các vấn đề về sức khỏe tinh thần và các quan hệ của bạn. Trải qua những năm tuổi vị thành niên của mình, nhiều nam giới thực sự năng động về mặt thể chất. Hãy duy trì sự năng động! Nhưng trên hết hãy đi chơi, vui vẻ và tận hưởng cuộc sống của bạn, coi trọng những mối quan hệ của bạn và hãy coi trọng chính bản thân mình.

"Tôi ở đây để có khoảng thời gian tươi đẹp và lâu dài." – Ben, 19 tuổi



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