Saúde Mental e Adolescentes: Uma emergência no estado de Rhode Island!

A Academia Americana de Pediatria, Rhode Island Chapter (RI AAP) o Conselho de Psiquiatria infantil e adolescente de Rhode Island (RICCAP), o Hasbro Children's Hospital, e o Hospital Bradley emitiram uma declaração de emergência sobre o estado de saúde mental infantil e adolescente em Rhode Island.



Esta declaração é sem precedentes! Leia a declaração completa aqui.

A ansiedade é mais predominante para as crianças hoje do que nunca, com sintomas de ansiedade a começar em 7 anos (Anderer, 2019). O suicídio é agora a segunda causa de morte entre os adolescentes deste país. Aumentou 56% entre 2007 e 2017, de acordo com o Centro de Controlo de Doenças (Wan, 2019).

Embora a causa seja complexa, uma combinação de variáveis, incluindo as redes sociais, o bullying, a falta de fronteiras com a tecnologia, e a solidão contribuem para o desafio. O bullying continua a ser um problema para os jovens e é por vezes mais difícil de identificar do que outras formas de agressão.

As redes sociais amplificaram sentimentos de solidão para muitos jovens. Os jovens de hoje são bombardeados com imagens dos seus pares a fazerem as coisas juntos, às vezes sem elas, e essas imagens podem deixar cicatrizes (Sills, 2011).

A falta de fronteiras com a tecnologia também levou a muitos resultados adversos em crianças e adolescentes. A AAP recomenda apenas 1 a 2 horas de tempo total de tela por dia para as crianças, cujos cérebros ainda estão em desenvolvimento. Mas as crianças podem passar até 7,5 horas por dia em frente a um ecrã, e para algumas famílias, não há regras em relação aos dispositivos eletrónicos. O uso constante da tecnologia poderia fazer com que as crianças tivessem mais dificuldade em compreender como resolver problemas com os outros.

A solidão também pode ser um problema, especialmente para as adolescentes. Estudos mostram que as adolescentes passam mais tempo nas redes sociais do que nunca, e mais de 95% das adolescentes americanas têm smartphones. A Academia Americana de Pediatria avisou que demasiado tempo nas redes sociais pode levar a mais depressão e ansiedade na adolescência. Além disso, os adolescentes que começam a faculdade são menos propensos a resolver os seus próprios problemas

e mais propensos a confiar nos seus pais para resolver problemas do que antes (Pipher & Gilliam, 2019).

Como pais e cuidadores podem ajudar

Há muitas formas de combater os problemas do bullying, das redes sociais e das fronteiras com a tecnologia. Os pais desempenham um papel fundamental na vida dos seus filhos. Os pais que impõem regras firmes dentro de uma relação amorosa tendem a ter resultados mais bem-sucedidos para os seus filhos, sugere a pesquisa.

Aqui estão estratégias para ajudar os seus filhos com questões sociais e emocionais:

1. **Dá tanta atenção às crianças quando mostram bondade como tu fazes às suas conquistas.** Podemos muitas vezes perguntar aos nossos filhos sobre os seus dias, quais as notas que receberam nos testes. Mas já pensaste em perguntar-lhes como eles eram amáveis com um colega de turma? Faça disso uma parte regular da conversa do dia-a-dia para mostrar-lhes que valoriza a bondade tanto quanto a realização.
2. **Encoraje o seu filho a resolver os seus problemas relacionais diretamente com os seus colegas.** Como pais, podemos muitas vezes querer intervir e resolver todas as fendas entre amigos. Por exemplo, considere uma criança que partilha que um colega estava a gozar com a sua aparência. O primeiro instinto de um pai pode ser ligar aos pais daquele colega. Em vez disso, um pai pode pedir ao filho para dizer a esse colega como se sentiam e que não querem que voltem a fazer isso. Aplaudam a bravura da criança por dizerem ao colega como se estavam a sentir.
3. **Encoraje os seus filhos a ter empatia pelos outros.** Podem reparar que os vossos filhos estão a coscuvilhar sobre um amigo que perdeu um papel numa peça porque não se lembravam das suas falas. Em vez de se juntarem aos mexericos, encorajem-nos a pensar no seu amigo e como se pode sentir ao perder um papel numa peça.
4. **Limite o seu próprio uso da tecnologia.** Talvez os adultos sejam os piores professores de todos quando se trata de limitar a tecnologia em torno das nossas crianças. Considere guardar o telemóvel na mesa de jantar, na hora de dormir, e enquanto conduz no carro, pois estes são momentos críticos para a ligação com os seus filhos.
5. **Esteja preparado** Clique aqui para saber sobre os recursos em RI. Clique aqui para descarregar um Plano de Emergência de Saúde Comportamental familiar para a sua família!



Fala, fala. Eles ouvem-te!

Antes dos teus filhos saírem para o baile, falamos com eles sobre o porquê de não beberem álcool menor de idade. Os seus valores são importantes para o seu filho, mesmo que nem sempre o mostrem.

Desmarcar isto!



Youth Driven terá uma conferência noturna este verão! Se és pai de um estudante do liceu, certifica-te que eles estão nesta Cimeira! Youth Driven é um programa dinâmico encorajando os nossos futuros líderes. Ao longo da cimeira de 3 dias, os estudantes do ensino secundário de toda a RI aprendem componentes da segurança do tráfego com foco nas estratégias de prevenção do uso de substâncias e nas capacidades de tomada de decisão seguras. Os alunos desenvolvem capacidades de liderança para se manterem, as suas escolas e as suas comunidades seguras e fortes. As equipas escolares e comunitárias vão criar planos de ação para levar de volta às suas escolas e comunidades para implementar ao longo do ano letivo. Inscreva-se hoje para salvar o lugar da sua adolescência!

Registe-se hoje! https://lnkd.in/dvb5cBd



O Conselheiro de Assistência estudantil está aqui para ajudá-lo e ao seu aluno.

Clique aqui para o nosso e-mail!