

Mentális egészség a modern világban

A társadalom fejlődése miatt a fiatalságnak egyre több elvárásnak kell megfelelnie. Ennek okául a szorongással és a depresszióval küzdők száma egyre csak nő. A rengeteg különórával, az otthoni konfliktusokkal, edzésekkel és tanulással elveszik a gyerekek idejét és ezzel a fiatalkorukat is. A fiatalok a közösségi oldalakon látják egy „tökéletes” ember „tökéletes” hétköznapjait és ők is ilyené akarnak válni. Tökéletes alakot szeretnének a tökéletes ruhákkal, tökéletes jegyekkel és tökéletes anyagi háttérrel. A probléma ezzel csak az, hogy ez lehetetlen.

A 21. századi gyerekek között a megfelelési kényszer nagyon gyakori. Ez egy olyan viselkedésminta, amelyet a fiatalok egészen korán sajátítanak el. Sokszor aszerint alakítják a viselkedésüket, hogy a tanáraiknak vagy éppen a szüleiknek mi lenne a kedvezőbb. Egy idő után már könnyen alkalmazkodnak másokhoz, és természetesen sikerélményt nyújt számukra, ha megfelelnek mások elvárásainak. Lehetséges, hogy egy ideig semmi problémájuk nem volt ezzel, míg egyszer csak rá nem jönnek, hogy időközben elveszítették önmagukat. Ennek hatására hosszútávon konfliktuskerülővé válhatnak.

Ez lehet az oka annak, hogy a pánikbetegség tüneteinek valamelyikét, mint például a fulladásérzetet, magas pulzusszámot, émelygést, mellkasi fájdalmat, hidegrázást vagy verejtékezést Magyarországon közel 350.000 ember már átélte. Ez egy olyan szorongásos betegség, amely során a beteg rendszeresen hirtelen bekövetkező félelmet, pánikot él át. A pánikbetegségnek nincsenek előjelei, így az első pánikroham teljesen váratlanul éri az illetőt. Ez főként egy trauma vagy túl nagy teher hatására jelenik meg. A rohamok gyakorisága a betegség súlyosságától függ. Vannak, akiknél csak kéthavonta egyszer, míg másoknál hetente többször is lehetnek rohamok. A pánikbetegségnek és az ezzel járó stressznek hosszútávon nagyon sok káros hatása lehet az illetőre nézve, például a fóbiák kialakulása, alkoholfüggőség vagy depresszió.



