

La salut mental en l'adolescència

L'adolescència és una etapa plena de canvis físics, emocionals i socials. És el moment de la nostra vida on intentem desenvolupar una identitat pròpia, però on també tenim moments de confusió, inseguretats i pressions. Per això la salut emocional i el benestar mental són molt importants.

Un adolescent mentalment sa no és aquell que sempre està feliç, sinó qui sap reconèixer i expressar les seves emocions, enfrontar els nervis i mantenir relacions sanes. Això no vol dir que no té problemes, no, això vol dir que té les eines per afrontar-los. El suport de la família, els amics i l'escola és essencial per crear un entorn on l'adolescent pot créixer sense por de ser jutjat.

A més, cal trencar els tabús sobre la salut mental. Demanar ajuda no és senyal de debilitat, sinó de valentia. La societat ha d'entendre que cuidar la ment és tan important com cuidar el cos, perquè moltes ferides no es veuen, però pesen igual o més que les físiques i ignorar-les només fa que creixin en silenci.

El benestar mental no és un luxe, és un dret i una necessitat que tots necessitem.