GEESTELIJKE GEZONDHEID EN STUDENTEN

Studenten voelen zich snel angstig als ze school, werk, vrienden en familie moeten balanceren terwijl ze ook bezig zijn met het ontdekken van hun leven, toekomst en wie ze zijn.

Angst stoornissen zijn een van de meest voorkomende geestelijksgezondheids problemen onder studenten.

VEERTIG MILJOEN

V.S. volwassenen lijden onder een angst stoornis 75 procent van hun hebben een van hun eerste angst vlaag voordat ze 22 zijn.

30% van studenten hebben vermeld dat stress een negatief effect op hun school prestaties. [1]

85% van stundenten hebben vermeld dat ze overvemoeid zijn geweest het afgelopen jaar door alles dat ze moesten doen. [1]

41.6% van studenten hebben vermeld dat angst het meest voorkomend zorg is onder studenten.[2]

24.5% van studenten hebben vermeld dat ze psychotropische medicijnen nemen.[2]

HULP VINDEN

Meeste universiteiten hebben verschillende gesteelijke gezondsheids hulpbronnen beschikbaar voor studenten.

OP DE UNIVERSITEIT

- Ga langs bij de gezondheids sector of bij een adviseur en vraag over hun therapie mogelijkheden.
- Bel met de psychologie sector of met de gedragswetenschappen sector en vraag of er therapie mogelijkheden zijn met master studenten.
- Ga langs bij de religieuze of spirituele leider van uw school.
- Praat met een vriend(in), leraar of mentor. Vraag aan hun of ze met u mee willen gaan om professionele hulp te zoeken.

BUITEN DE UNIVERSITEIT

- Ga langs bij uw huisarts, die u misschien kan behandelen of u door kan verwijzen naar iemand die gespecializeerd is en u verder kan helpen.
- Praat met een ouder of familielid. Vraag aan hun of ze u kunnen steunen in het zoeken naar hulp.
- Zoek door de ADAA "vind een therapeut" databank om een geestelijke gezondheid specialist te vinden in uw buurt.
- Vind een locale steungroep. Deze zijn vaak te vinden in ziekenhuizen, buurthuizen en religieuze plekken/.

Ontdek meer over geestelijke gezondheid en studenten via: www.adaa.org

ANXIETY AND DEPRESSION ASSOCIATION OF AMERICA

1. 2015 National College Health Assessment
2. 2013 Association for University and College Counseling Center Directors Survey