

El 50% dels joves afirmen rebre teràpia psicològica

[inicentrareport]El 50% dels joves Z, nascuts entre el 1997 i el 2012, afirma rebre tractament per ansietat, depressió, trastorn d'estrès posttraumàtic i altres problemes de salut mental, segons revela l'estudi 'Generation Z: Shaping the Future of Consumer Trends'.

Hi ha diversos factors que influeixen en la salut mental dels joves, com **la pressió social, l'augment de les expectatives acadèmiques i l'exposició constant a les xarxes socials**. Tot i això, la Generació Z ha demostrat tenir ganes de millorar les seves circumstàncies i buscar ajuda professional.

Teràpies, assessorament psicològic i grups de suport són algunes de les opcions a les quals solen recórrer. A més, l'estudi va revelar que **un 24% utilitza (o ha utilitzat) serveis de teràpia online**. Això demostra la seva predisposició a rebre ajuda psicològica de maneres no convencionals, des d'**aplicacions de meditació a comunitats en línia** on poden compartir les seves experiències.

Així doncs, la Generació Z és molt conscient de la importància de la salut mental i avui, Dia Mundial de la Salut Mental, **és important recordar que no hi ha res de dolent en demanar ajuda i que "no es pot curar el que no es tracta"**.

[ficentrareport]