

Spalio 10-oji Pasaulinė Psichikos sveikatos diena !

Ši diena primena apie psichikos sveikatos stiprinimo, psichikos ligų prevencijos svarbą.

Pasaulio sveikatos organizacija šiemet minėdama pasaulinę psichikos sveikatos dieną, atkreipia dėmesį į psichologinės pagalbos svarbą ir paskelbė šių metų temą - „Pirmoji psichologinė pagalba“. Pirmoji psichologinė pagalba, tai pirmas žingsnis ir pagrindinė pagalba krizę patyrusiam žmogui. Šią dieną pažymėjo ir VšĮ Klaipėdos profesinio mokymo ir reabilitacijos centras. Sveikatos priežiūros paslaugų ir reabilitacijos skyriuje psichologė Egita Dadašova skyriaus mokytojams, specialistams, mokiniams priminė apie psichikos sveikatos stiprinimo svarbą, jog kiekvienas iš mūsų galime išgyventi



Spalio 10-oji – Pasaulinė psichikos sveikatos diena
Pasaulinė psichikos sveikatos diena – tai dar vienas priminimas, paraginimas ir galimybė mums visiems įsigrįžti į psichikos sveikatos problemas ir atsigręžti į tuos, kuriems labiausiai reikia mūsų pagalbos.

Psichikos sveikata – tai:

- Gebėjimas būti savimi tarp kitų;
- Emocinė ir dvasinė būseną, kuri leidžia žmogui džiaugtis gyvenimo pilnatve, taip pat išgyventi skausmą ir liūdesį;
- Gebėjimas išreikšti save tokiomis būdais, kurie teikia malonumą pačiam individui ir aplinkiniams;
- Gebėjimas pačiam daryti sprendimus ir už juos atsakyti;

Psichikos ligų priežastys

Ne visos psichikos ligos sukeliančios priežastys yra žinomos ir suprantamos. Dažniausios priežastys, galinčios sukelti psichikos ligą:

- Paveldimumas;
- Nuolatinis stresas;
- Nedarbas, skurdas;
- Piktnaudžiavimas psichotropinėmis medžiagomis;
- Fizinė negalia.

MITAI IR FAKTAI APIE PSICHIKOS SVEIKATĄ

Mitas: Psichinės būklės nėra tikros medicininės ligos, tokios kaip širdies ligos ar diabetas – tai asmenybės sutrikimai.
Faktas: Smegenų sutrikimai yra tokios pat medicininės būklės kaip širdies ar inkstų sutrikimai. Tyrimai parodė, kad yra genetinis ir biopsichosocialinis psichikos sutrikimų priežastys ir jos gali būti sėkmingai gydomos.

Mitas: Žmonės su sunkia psichine liga tokia kaip šizofrenija yra paprastai pavojingi ir linkę į smurtą.
Faktas: Statistika rodo, kad smurtas žmonėms su smegenų pakitimais nėra būdingas nei bendrai populiacijai. Psichikai neoviskas žmogus, pavyzdžiui, sergantis šizofrenija žymiai dažniau būna išsiganęs, sumišęs ir netekęs vilties nei linkęs į smurtą.

Mitas: Šizofrenija yra daugialypis asmenybės sutrikimas.
Faktas: Šizofrenija yra sunki psichinė liga, dažnai patinėjama su amžiumi susiję sutrikimai. Faktiškai, tai būklė kuri užtenka skirtumų tarp to, kas realu, ir to, kas įsivaizduojama. Žmonės, sergantys šizofrenija, jaučia simptomus, kintančius nuo socialinio atskyrimo iki manijų ir halucinacijų, bet visada jiems gali pagelbėti modernioji medicina.

Mitas: Žmonės sergantys depresija yra pavojingai nestabilūs ir dažniausiai iškrenta iš visuomenės.
Faktas: Depresija – vienas iš psichinių sutrikimų, sukkeliantis sunkų sievatą ir grąžinantis žmonių tarpusavio santykius. Tačiau dauguma žmonių, sergančių depresija, gyvena visavertį ir prasmingą gyvenimą. Be to, kai kurie laikinai klaidai – genčiai – yra stipri depresija, tarp jų ir žymūs psichologai Ernestas Hemingvėjus, Grahamas Greene ir Virginia Woolf, vaizybos vadybos Vinostonas Čerčilis, artistė Vivienne Leigh ir komikas Spike Milligan.

Mitas: Man negreitas jokia psichinė liga
Faktas: Psichinės ligos yra nepapastai paplitusios ir nediakriminuojamos – jos gali paveikti kiekvieną. 2004 metais, Pasaulio sveikatos organizacijos duomenimis, iš apskaičiuoti 60 000 milijonų 12 metų amūdiui 9–17 proc. mūrodė turėję psichinių sutrikimų per psichinius metus. Frankas Džeidžis B. Surtees, psichinės ligos gali susigrįžti bet kuris iš mūsų. Psichikos sveikatos sutrikimų turi beveik 12 proc. žmonių – maždaug 450–500 milijonų arba kas aštuoniam gyventojui reikalinga psichiatro konsultacija ir pagalba. Psichikos sveikatos sutrikimų yra visose šalyse, kultūrose, amžiaus grupėse ir socialiniuose – ekonominuose sluoksniuose.

Ši diena – tai puiki proga prisiminti, kad tokie paprasti dalykai kaip gera mityba, fizinis aktyvumas, saikingas alkoholinių gėrimų vartojimas, bendravimas su draugais ir tais, kuriuos mylite, kuriais pasitikite, poilsis, rūpinimasis kitais ir savimi – tai yra būdai, padedantys stiprinti psichinę sveikatą (Kauno Medicinos Universiteto doc.dr. B. Barba)

krizę, patirti emocinių sutrikimų, kaip elgtis, kaip padėti sau ir kitam. Mokiniai pasidalino asmenine patirtimi bei rekomendacijomis psichikos sveikatos stiprinimo klausimais.