



Παγκόσμια Ημέρα Ψυχικής Υγείας

10 Οκτωβρίου 2015

Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας, περιγράφει την ψυχική υγεία ως μια κατάσταση συναισθηματικής ευεξίας, στην οποία το άτομο συνειδητοποιεί τις προσωπικές του ικανότητες, μπορεί να αντιμετωπίσει τις καθημερινές δυσκολίες της ζωής, εργάζεται παραγωγικά και με άνεση και είναι σε θέση να προσφέρει στην κοινότητα του.

Η Παγκόσμια Ομοσπονδία Ψυχικής Υγείας και ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας, καθιέρωσαν τη 10η Οκτωβρίου ως **Παγκόσμια Ημέρα Ψυχικής Υγείας**, με στόχο την ευαισθητοποίηση της κοινής γνώμης, σχετικά με την πρόληψη, τη σωστή θεραπεία των ψυχικών νοσημάτων και τη φροντίδα των ατόμων με ψυχικές διαταραχές. **«Αξιοπρέπεια στην Ψυχική Υγεία»**, είναι το θέμα της φετινής εκστρατείας.



MENTAL ILLNESS
is nothing to be
ashamed of,
but stigma and bias
shame us ALL.

- Bill Clinton

Αξιοπρέπεια στην Ψυχική Υγεία...

Χιλιάδες άνθρωποι με ψυχικά νοσήματα, στερούνται καθημερινά βασικά, ανθρώπινα δικαιώματα. Υπόκεινται σε διακρίσεις, στιγματισμό και περιθωριοποίηση, καθώς επίσης σε σωματική και συναισθηματική κακοποίηση, τόσο στα ιδρύματα περίθαλψης, όσο και στην κοινότητα. Η έλλειψη εξειδικευμένων επαγγελματιών υγείας και οι πεπαλαιωμένες δομές, οδηγούν σε περαιτέρω παραβιάσεις των ανθρωπίνων δικαιωμάτων τους.

Στόχος της φετινής εκστρατείας, είναι η ευαισθητοποίηση για κάθε είδους υποστήριξη, που μπορεί να διασφαλίσει ότι τα άτομα με ψυχικές παθήσεις θα ζουν με αξιοπρέπεια, απολαμβάνοντας τα ανθρώπινα τους δικαιώματα, συμμετέχοντας στη διαδικασία λήψης αποφάσεων και στην ενημερωμένη συγκατάθεση για θεραπεία. **«Αξιοπρέπεια» θα πρέπει να είναι το σύνθημα για αλλαγή, στις υπηρεσίες ψυχικής υγείας και της δημόσιας αντίληψης.**



Ψυχικές Παθήσεις...

ΑΓΧΩΔΕΙΣ ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ: Περιλαμβάνουν κάτι περισσότερο από προσωρινή ανησυχία ή φόβο. Το άγχος επιδεινώνεται με το χρόνο και επηρεάζει την καθημερινότητα του ατόμου.

ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ: Χαρακτηρίζεται από καταθλιπτική διάθεση, η οποία δε δικαιολογείται από πραγματικές καταστάσεις στη ζωή του ατόμου και διαφέρει από τη φυσιολογική θλίψη ή απώλεια του ενδιαφέροντος, για δραστηριότητες οι οποίες πριν θεωρούνταν ευχάριστες.

ΣΧΙΖΟΦΡΕΝΙΑ: Σχετίζεται με τη μη φυσιολογική εγκεφαλική λειτουργία. Τρία από τα σημαντικότερα συμπτώματα είναι οι ψευδαισθήσεις, οι παραληρητικές ιδέες (λανθασμένες πεποιθήσεις) και ο αποδιοργανωμένος λόγος και συμπεριφορά.

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ: Προκαλούν ακραίες διαταραχές στη διατροφική συμπεριφορά, στις σκέψεις και συναισθήματα, είτε με τη λήψη πολύ μικρής ποσότητας φαγητού, είτε με τη σοβαρή υπερκατανάλωση τροφής. Κοινές διατροφικές διαταραχές είναι η ψυχογενής ανορεξία και βουλιμία.

ΙΔΕΟΨΥΧΑΝΑΓΚΑΣΤΙΚΗ ΔΙΑΤΑΡΑΧΗ: Υπάρχει ανεξέλεγκτη και επίμονη ανάγκη για εκτέλεση πράξεων κατά επανάληψη. Σχετίζεται με το φόβο της αποτυχίας ή του λάθους ή απλά με την ανάγκη της τελειομανίας. Το άτομο αναγνωρίζει το παράλογο περιεχόμενο, με αποτέλεσμα να βιώνει μια σοβαρή κατάσταση άγχους.

Γνώριζες ότι...;

350 εκατομμύρια άνθρωποι, υποφέρουν από κατάθλιψη

μια κρίση πανικού μπορεί να προκαλέσει συμπτωματολογία που μιμείται το έμφραγμα μυοκαρδίου

1 θάνατος κάθε 40 δευτερόλεπτα οφείλεται σε αυτοκτονία

1 στα 10 άτομα, άνω των 65 ετών πάσχουν από Alzheimer

η ψυχογενής ανορεξία κατατάσσεται μεταξύ των πιο θανατηφόρων ψυχιατρικών διαταραχών

η ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή αφορά περίπου το 2% του πληθυσμού

περίπου 1% του γενικού πληθυσμού θα εκδηλώσει σχιζοφρένεια στη διάρκεια της ζωής του