



10 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ - ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΗΜΕΡΑ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ



Η Παγκόσμια Ομοσπονδία Ψυχικής Υγείας και ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (Π.Ο.Υ.), καθιέρωσαν τη 10^η Οκτωβρίου ως Παγκόσμια Ημέρα Ψυχικής Υγείας, με στόχο να ευαισθητοποιήσουν την κοινή γνώμη για τα ψυχικά νοσήματα.

Ο Π.Ο.Υ., περιγράφει την **Ψυχική Υγεία** ως μια κατάσταση συναισθηματικής ευεξίας, στην οποία το άτομο είναι ικανοποιημένο από τα προσωπικά του επιτεύγματα, μπορεί να εργαστεί παραγωγικά και είναι σε θέση να προσφέρει στην κοινότητα.

Το θέμα της φετινής Παγκόσμιας Ημέρας Ψυχικής Υγείας επικεντρώνεται στην κατάθλιψη, με σύνθημα "**Κατάθλιψη. Μια Παγκόσμια Κρίση**". Η κατάθλιψη επηρεάζει περισσότερα από 350 εκατομμύρια άτομα, όλων των ηλικιών, σε όλο τον κόσμο. **Προβλέπεται ότι μέχρι το τέλος του 2020, η κατάθλιψη, θα είναι η σοβαρότερη αιτία ασθένειας στον ανεπτυγμένο κόσμο.**

Άλλες νοητικές δυσλειτουργίες είναι οι αγχώδεις διαταραχές, οι διαταραχές σκέψης και προσωπικότητας, όπως για παράδειγμα η σχιζοφρένεια, οι γνωσιακές διαταραχές, όπως η νόσος Alzheimer και οι διαταραχές κατάχρησης ουσιών.

Σύμφωνα με στοιχεία της Ετήσιας Έκθεσης Ψυχικών Υπηρεσιών 2010, στην Κύπρο έγιναν συνολικά 1131 εισαγωγές/επανεισαγωγές στις ψυχιατρικές κλινικές Γενικών Νοσοκομείων και στο Νοσοκομείο Αθαλάσσης.

Με την παγκόσμια οικονομική ύφεση, τα περιστατικά ψυχικών νοσημάτων φαίνονται να αυξάνονται. **Ως παράγοντες κινδύνου κακής ψυχικής υγείας**, θεωρούνται επίσης η απομόνωση και η αποξένωση, το χαμηλό μορφωτικό επίπεδο, οι κακές κοινωνικές συνθήκες, η ανεργία, ο πόλεμος, οι φυλετικές διακρίσεις και το εργασιακό στρες.

Η προαγωγή της ψυχικής υγείας και η πρόληψη της κακής ψυχικής υγείας επικεντρώνεται στο άτομο, στην οικογένεια και στην κοινωνία, με την ενίσχυση των προστατευτικών παραγόντων και τη μείωση των παραγόντων κινδύνου.

Η ολιστική σχολική προσέγγιση μπορεί να βελτιώσει την προσαρμοστικότητα, να μειώσει τον εκφοβισμό και τα συμπτώματα κατάθλιψης. Επιπλέον, στο εργασιακό περιβάλλον, οι παρεμβάσεις για τη βελτίωση της ατομικής ικανότητας και τη μείωση των παραγόντων άγχους, αυξάνουν την υγεία και την οικονομική ανάπτυξη.

Η οικονομική και κάθε άλλου είδους υποστήριξη για την προώθηση της ψυχικής υγείας, πρέπει να αυξηθεί, ούτως ώστε να διατίθενται επαρκείς υπηρεσίες στα άτομα που τις χρειάζονται, αυξάνοντας τη δυνατότητά τους να συμμετέχουν ενεργά στη δημόσια ζωή της κοινότητάς τους.

Πηγές: Dewit, S.C. (2009) Παθολογική Χειρουργική Νοσηλευτική. Τόμος II. Αθήνα: Ιατρικές Εκδόσεις Πασχαλίδη, Ετήσια Έκθεση Ψυχικών Υπηρεσιών 2010, Κύπρος, Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας, Επιτροπή των Ευρωπαϊκών Κοινοτήτων. (2005) Πράσινο Βιβλίο. Βρυξέλλες. Ψυχική Υγεία: <http://www.army.gr>.