

«Η Ψυχική Υγεία είναι οικουμενικό ανθρώπινο δικαίωμα»



Τι είναι η ψυχική υγεία;

Η ψυχική υγεία **δεν** είναι μόνο η απουσία κάποιας ψυχικής διαταραχής.

Αποτελεί μία **κατάσταση ψυχικής ευεξίας**, όπου το άτομο μπορεί να ζει και να εργάζεται με άνεση μέσα στην κοινότητα, μπορεί να ανταπεξέρχεται στις δυσκολίες που προκύπτουν μέσα στην καθημερινότητα και να ικανοποιείται από τις προσωπικές του επιτυχίες.

Ορισμένα **στοιχεία καλής ψυχικής υγείας** ενός ατόμου είναι:

- Ψυχική Ανθεκτικότητα
- Ισορροπημένη Διάθεση
- Καθαρότητα Σκέψης
- Ικανότητα Δημιουργίας και Διατήρησης Σχέσεων

Ήξερες ότι...;

- Οι ψυχικές διαταραχές **είναι ασθένειες που χρειάζονται ιατρική αντιμετώπιση**, όπως είναι ο διαβήτης ή τα καρδιακά νοσήματα. Η έρευνα έχει δείξει ότι για την εκδήλωση των ψυχικών διαταραχών ενέχονται γενετικοί, βιολογικοί και ψυχοκοινωνικοί παράγοντες οι οποίοι, συνήθως, μπορούν να αντιμετωπιστούν.
- Οι ψυχικές διαταραχές **αφορούν ένα αρκετά σημαντικό κομμάτι του πληθυσμού**, που από τις επιδημιολογικές μελέτες φαίνεται να είναι κοντά στο 20% του πληθυσμού. Επίσης απαντάται σε όλα τα κοινωνικο-οικονομικά στρώματα και είναι ανεξάρτητο από φυλή, μόρφωση, οικονομική κατάσταση κλπ.

- Οι ψυχικές διαταραχές **δεν είναι το αποτέλεσμα κακής διαπαιδαγώγησης.**
- Οι ψυχικές διαταραχές **δεν εμφανίζονται στα «αδύναμα» άτομα.** Οι ψυχικές διαταραχές οφείλονται σε ένα συνδυασμό βιολογικών, κοινωνικών και περιβαλλοντικών παραμέτρων που εν τέλει εκφράζονται με ανάπτυξη συμπτωμάτων.
- Η κατάθλιψη **δεν σχετίζεται** με την τεμπελιά ή την αδυναμία του χαρακτήρα, αλλά **σχετίζεται** με αλλαγές στη δραστηριότητα του εγκεφάλου. Η φαρμακοθεραπεία και η ψυχοθεραπεία μπορούν να βοηθήσουν το άτομο να αναρρώσει.
- Η κατάθλιψη και οι αγχώδεις διαταραχές **επηρεάζουν τα παιδιά και τους εφήβους.**
- Αποτελεί **μύθο** πως τα άτομα με σοβαρές ψυχικές διαταραχές, όπως η σχιζοφρένεια, μπορεί να είναι επικίνδυνα και βίαια και πρέπει να παραμένουν σε Νοσοκομείο.
- **Μύθο** αποτελεί επίσης, πως οι ψυχικά ασθενείς, δεν βελτιώνονται ποτέ και η ασθένειά τους δεν γίνεται ποτέ καλά.
- Η σοβαρή ψυχική διαταραχή **δεν είναι κάτι που μπορεί κανείς να αντιμετωπίσει μόνος του.** Το να αγνοεί κανείς το πρόβλημα, επίσης δεν βοηθάει.



Πώς ενισχύουμε την ψυχική υγεία στα παιδιά;

- **Διαθέστε χρόνο** για να ακούσετε τι έχει να σας πει το παιδί.
- Προσπαθήστε να δείχνετε **υπομονή**.
- Μοιραστείτε την **αγάπη** σας για το παιδί.
- Μιλήστε με **ειλικρίνεια** στα παιδιά.
- Γίνετε το **υπόδειγμα συμπεριφοράς** για το παιδί.
- **Διδάξτε** του πώς να προφυλάσσεται.
- **Μειώστε** το χρόνο που ξοδεύετε και ξοδεύει στις ηλεκτρονικές συσκευές.
- **Σεβαστείτε τα όριά του**.
- Βάλτε το **παιχνίδι** σαν βασική δραστηριότητα εκμάθησης μέσα στην καθημερινότητα.
- **Επικροτήστε** τις καλές συμπεριφορές και τα επιτεύγματα του παιδιού, χωρίς όμως υπερβολές.
- **Να είστε παρών στην ζωή του**.
- Προσπαθήστε να **τηρείτε τις υποσχέσεις** σας στα παιδιά. Τα παιδιά θυμούνται.

- **Συζητήστε** για τα συναισθήματά του και βοηθήστε το να τα εκδηλώσει.
- Με την **κατάλληλη βοήθεια**, η μεγάλη πλειοψηφία των ψυχικά πασχόντων, κατατούν ξανά ένα μεγάλο μέρος της προηγούμενης λειτουργικότητάς τους και σε αρκετές περιπτώσεις η ίαση είναι πλήρης.



Πώς να φροντίσω την ψυχική μου υγεία;

- **Μίλα με φίλους**. Οι έρευνες έχουν δείξει, πως άτομα με κοινωνικό περίγυρο είναι πιο χαρούμενα και περισσότερο ανθεκτικά στην θλίψη και το άγχος.
- **Υιοθέτησε μια ισορροπημένη διατροφή**.
- **Κάνε κάποιες φορές κάτι που σε ευχαριστεί**. Καλύτερα μάλλον κάνε κάτι που ευχαριστεί και τον συνάνθρωπό σου.
- **Βρες χρόνο για τον εαυτό σου**.
- **Αν νιώθεις μόνος-η αναζήτησε την παρέα**. Η θλίψη αγαπάει την μοναξιά και διαιωνίζει τον φαύλο κύκλο της.
- **Γράψε μια λίστα με πράγματα που θες να ξεκινήσεις να κάνεις**.

- **Δοκίμασε κάποιες ασκήσεις χαλάρωσης ή έστω κάποιες βαθιές ανάσες που θα σε αποσυνδέσουν**.
- **Προκάλεσε και πήγαινε κόντρα στις αρνητικές σκέψεις**. Κατάγραψε τις κάθε φορά που σου έρχονται και έλεγξε την εγκυρότητά τους σύμφωνα με τα δεδομένα που έχεις. Όχι αυτά που φοβάσαι πως θα έρθουν..
- **Μην σταματάς να βελτιώνεσαι**. Όσο χρονών και αν είσαι, όσο και αν έχεις ταλαιπωρηθεί, μην παραιτείσαι από το μέγαλωμα του εαυτού σου.
- **Βάλε τον αθλητισμό στη ζωή σου**. Η άθληση είναι το φυσικό ναρκωτικό μας, καθώς εκλύει τις πασιγνωστες ενδορφίνες, τις ορμόνες της χαράς.

Να θυμάσαι ότι...

Χρειάζεται θάρρος για να ζητήσει κανείς βοήθεια!

**Δωρεάν Τηλεφωνική Γραμμή
Ψυχοκοινωνικής Βοήθειας: 10306**

