

## 10η ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ: ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΗΜΕΡΑ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ



Σήμερα ένα δισεκατομμύριο άνθρωποι ζουν με ένα τουλάχιστον ψυχικό νόσημα. Η ψυχική υγεία παραμένει μια από τις πιο παραμελημένες πτυχές της υγειονομικής περίθαλψης.

Ορισμένες χώρες έχουν μόνο δύο εργαζόμενους ανά 100.000 ασθενείς στον τομέα της ψυχικής υγείας.

Ομάδα Εργασίας: **Επικοινωνία και Ηλεκτρονική Δικτύωση E.KO.ME.N**

Αθαν. Νικολάου, Νικ. Γεωργιάδης, Ευγ. Γιάννου, Ελ. Ελ Ντέικ, Ασημ. Γανωτοπούλου

Η **Παγκόσμια Ομοσπονδία Ψυχικής Υγείας** και ο **Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (Π.Ο.Υ.)**, καθιέρωσαν τη 10η 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 στα οικεία του πρόσωπα και στην κοινότητα.**

Η Παγκόσμια Ημέρα Ψυχικής Υγείας παρέχει την ευκαιρία σε όλους τους εμπλεκόμενους φορείς που εργάζονται σε θέματα ψυχικής υγείας να μιλήσουν για τη δουλειά τους και για ό,τι άλλο πρέπει να γίνει, ώστε η φροντίδα της ψυχικής υγείας να περάσει στην καθημερινότητα των ανθρώπων σε όλο τον κόσμο.

Σύμφωνα με τον Π.Ο.Υ., το 22% των ενηλίκων σε εμπόλεμες περιοχές, αντιμετωπίζουν προβλήματα ψυχικής υγείας – ποσοστό τριπλάσιο σε σχέση με τον μέσο όρο όσων δεν βρίσκονται σε παρόμοιες καταστάσεις. Η επίδραση στα παιδιά εκεί είναι πολύ μεγάλη.

Και ενώ η πανδημία της Ν. Covid 19 συνεχίζει να μας επηρεάζει ψυχικά, η δυνατότητα επανασύνδεσης μέσω της **Παγκόσμιας Ημέρας Ψυχικής Υγείας 2023**, θα μας δώσει την ευκαιρία να αναζωπυρώσουμε τις προσπάθειές για την προστασία και τη βελτίωση της ψυχικής μας υγείας.

Πολλές πτυχές της ψυχικής μας υγείας έχουν αμφισβητηθεί. Ήδη πριν από την πανδημία COVID-19, ένας στους οκτώ ανθρώπους παγκοσμίως ζούσε με ψυχική διαταραχή. Ταυτόχρονα, οι υπηρεσίες, οι δεξιότητες και η χρηματοδότηση που διατίθενται για την ψυχική υγεία παραμένουν ελλιπείς και υπολείπονται πολύ από αυτό που χρειάζεται, ειδικά σε χώρες χαμηλού και μεσαίου εισοδήματος.

Η πανδημία Ν. COVID-19 έχει δημιουργήσει μια παγκόσμια κρίση για την ψυχική υγεία, τροφοδοτώντας βραχυπρόθεσμα και μακροπρόθεσμα στρες και υπονομεύοντας την ψυχική υγεία εκατομμυρίων ανθρώπων. **Οι εκτιμήσεις δείχνουν αύξηση τόσο των αγχώδων όσο και των καταθλιπτικών διαταραχών πάνω από 25% κατά το πρώτο έτος της πανδημίας.** Ταυτόχρονα, οι υπηρεσίες ψυχικής υγείας έχουν διαταραχθεί σοβαρά και το χάσμα θεραπείας για τέτοιες παθήσεις έχει διευρυνθεί.

Οι αυξανόμενες κοινωνικές και οικονομικές ανισότητες, οι παρατεταμένες συγκρούσεις, η βία και οι καταστάσεις έκτακτης ανάγκης για τη δημόσια υγεία, επηρεάζουν ολόκληρους πληθυσμούς, απειλώντας την πρόοδο προς την επίτευξη της ευημερίας.

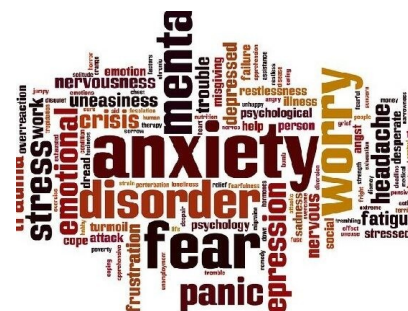
### Παράγοντες κινδύνου και αίτια διαταραχών ψυχικής υγείας

Οι **αγχώδεις διαταραχές** και η **κατάθλιψη** αποτελούν τις σοβαρότερες αιτίες διατάραξης της ψυχικής μας υγείας στον ανεπτυγμένο κόσμο. Άλλοι παράγοντες κινδύνου θεωρούνται: οι διαταραχές της **σκέψης** και **προσωπικότητας**, όπως για παράδειγμα η **σχιζοφρένεια**, οι **γνωσιακές** διαταραχές, όπως η **νόσος Alzheimer** και οι διαταραχές που προκαλούνται από την **κατάχρηση ουσιών**.

Σύμφωνα με στοιχεία της **Ετήσιας Έκθεσης Ψυχικών Υπηρεσιών** για τα έτη 2010 (έναρξη οικονομικής κρίσης) και 2020 (έναρξη της πανδημίας Ν. Covid-19) στην Κύπρο, έγιναν σε ετήσιο μέσο όρο, συνολικά 1131 εισαγωγές - επανεισαγωγές σε ψυχιατρικές κλινικές Γενικών Νοσοκομείων.

Με την παγκόσμια οικονομική ύφεση και την πανδημία αντίστοιχα, τα περιστατικά ψυχικών νοσημάτων αυξήθηκαν ομότιμα.

Οι αντιδράσεις άγχους εξαντλούνται συνήθως στο πλαίσιο της αγχώδους συνδρομής, ενώ κάποτε μπορεί να αποτελέσουν την αφορμή για την έναρξη μιας μείζονος ψυχικής διαταραχής ή ψυχοσωματικής νόσου.



Τέλος, ως παράγοντες κινδύνου κακής ψυχικής υγείας, θεωρούνται επίσης: η απομόνωση και η αποξένωση, το χαμηλό μορφωτικό επίπεδο, οι κακές κοινωνικές συνθήκες, η ανεργία, οι πόλεμοι, οι φυλετικές διακρίσεις και το εργασιακό στρες.

#### Ειδικότερα στατιστικά στοιχεία :

- Πάνω από 450 εκατομμύρια άνθρωποι παγκοσμίως πάσχουν από ψυχικές διαταραχές.
- Οι ψυχικές διαταραχές στο 60% ξεκινούν στην εφηβεία, εκεί όπου δεν δίνεται η κατάλληλη σημασία και αγνοούνται ή εκεί όπου παρουσιάζεται άρνηση του προβλήματος.
- Η κατάθλιψη εμφανίζεται σε παγκόσμια κλίμακα περίπου σε 154 εκατομμύρια άτομα, ενώ μέχρι το 2020 αποτέλεσε την 2η αιτία θανάτου σε όλο τον κόσμο.
- Οι διαταραχές που σχετίζονται με την κατάχρηση αλκοόλ φτάνουν τα 95 εκατομμύρια κρούσματα.
- Η σχιζοφρένεια είναι μια από τις 10 συχνότερες αιτίες αναπηρίας στον κόσμο.

#### Κακή ψυχική υγεία και κοινωνικός αποκλεισμός

Το στίγμα και οι διακρίσεις εξακολουθούν να αποτελούν εμπόδια για την κοινωνική ένταξη και την πρόσβαση στη σωστή φροντίδα των ατόμων με διαταραγμένη ψυχική υγεία.

Είναι σημαντικό **όλοι μας να συμβάλουμε θετικά στην αύξηση της ευαισθητοποίησης σχετικά με το ποιες προληπτικές παρεμβάσεις ψυχικής υγείας λειτουργούν και η Παγκόσμια Ημέρα Ψυχικής Υγείας είναι μια ευκαιρία να το κάνουμε συλλογικά.**

Οραματιζόμαστε έναν κόσμο στον οποίο η ψυχική ηρεμία πρέπει να εκτιμάται, να προωθείται και να προστατεύεται. Όλοι μας πρέπει να έχουμε ίσες ευκαιρίες, απολαμβάνοντας τους καρπούς της ψυχικής μας υγείας και βοηθώντας την πρόσβαση για την αποκατάσταση της ψυχικής υγείας, όπου απαιτείται.

Ο Π.Ο.Υ. επεκτείνει την συνεργασία του με φορείς ώστε η εκστρατεία γύρω από το θέμα αυτό να διευρυνθεί. Το κεντρικό σύνθημα της προσπάθειας είναι: **Ψυχική υγεία και ευημερία για όλους ως παγκόσμια προτεραιότητα**”.

Σύμφωνα με στοιχεία της **Ετήσιας Έκθεσης Ψυχικών Υπηρεσιών** για τα έτη 2010 (έναρξη οικονομικής κρίσης) και 2020 (έναρξη της πανδημίας N. Covid-19), στην Κύπρο έγιναν κατά τον ετήσιο μέσο όρο, συνολικά 1131 εισαγωγές - επανεισαγωγές σε ψυχιατρικές κλινικές Γενικών Νοσοκομείων.

Με την παγκόσμια οικονομική ύφεση και πανδημία αντίστοιχα, τα περιστατικά ψυχικών νοσημάτων φαίνονται να αυξάνονται.

Οι αντιδράσεις άγχους εξαντλούνται συνήθως στο πλαίσιο των αγχωδών συνδρομών, ενώ κάποτε μπορεί να αποτελέσουν την αφορμή για την έναρξη μιας μείζονος ψυχικής διαταραχής ή ψυχοσωματικής νόσου.

#### Προτάσεις και λύσεις

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

- Η ολιστική σχολική προσέγγιση μπορεί να βελτιώσει την προσαρμοστικότητα, να μειώσει τον εκφοβισμό και τα συμπτώματα κατάθλιψης.
- 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.

▪ Πρέπει να αντιμετωπίσουμε το στίγμα και τις διακρίσεις – και να άρουμε τα εμπόδια από τους ανθρώπους που αναζητήσουν φροντίδα και υποστήριξη.

▪ Πρέπει να αποτρέψουμε τα βαθύτερα αίτια ψυχικών παθήσεων, συμπεριλαμβανομένης της βίας και της κακοποίησης.

▪ Οφείλουμε και μπορούμε να κάνουμε ένα τεράστιο βήμα για την αντιμετώπιση της θλίψης και του άγχους με απλές αλλαγές στον τρόπο ζωής μας. Το να αισθανθεί κάποιος καλύτερα απαιτεί σίγουρα χρόνο, αλλά προχωρώντας σε θετικές καθημερινές επιλογές για τον εαυτό μας είναι βέβαιο ότι αυτό μπορεί να επιτευχθεί γρηγορότερα.



### Η επένδυση στην ψυχική ευεξία σημαίνει επένδυση σε υγιείς και ευημερούσες κοινότητες

Έχει διαπιστωθεί με μελέτες ανά τον κόσμο ότι τα έστω και σύντομα θετικά συναισθήματα ρυθμίζουν αποτελεσματικά το στρες και την κατάθλιψη και προάγουν την ψυχική και σωματική υγεία. Μερικές ενέργειες που μπορεί να γεννήσουν θετικά συναισθήματα είναι οι εξής:

- **Μιλάμε για τα συναισθήματά μας** με ανθρώπους που αγαπάμε και εμπιστευόμαστε.
- **Ακολουθούμε κοινωνικές δραστηριότητες**, ακόμη και αν δεν έχουμε πολύ όρεξη για αυτό.
- **Δραστηριοποιούμαστε σωματικά.** Μελέτες δείχνουν ότι η τακτική άσκηση μπορεί να είναι τόσο αποτελεσματική όσο και τα αντικαταθλιπτικά φάρμακα για την αύξηση των επιπέδων ενέργειας και στη μείωση του αισθήματος κόπωσης. Δεν χρειάζεται να πηγαίνουμε υποχρεωτικά σε γυμναστήρια. Μια απόσταση 30 λεπτών με τα πόδια κάθε μέρα μπορεί να μας παρέχει την θετική ενέργεια που χρειαζόμαστε για την ισορροπία της ψυχικής μας υγείας.
- **Κοιμόμαστε τουλάχιστον 7-8 ώρες ημερησίως** με σωστό προγραμματισμό εφαρμογής υγιεινών συνηθειών ύπνου (π.χ. αποφυγή χρήσης κινητού τουλάχιστον 30 λεπτά πριν την κατάκλιση, αποφυγή τηλεόρασης 15-30 λεπτά πριν τον ύπνο).
- **Εκθέτουμε τον εαυτό μας όσο το δυνατόν περισσότερο στον ήλιο κάθε μέρα.** Το φως του ήλιου μπορεί να βοηθήσει στη βελτίωση της διάθεσής μας. Ως ημερήσιος στόχος έκθεσης στον ήλιο με ευεργετικά αποτελέσματα έχουν δειχθεί τα 15-20 λεπτά.
- **Εφαρμόζουμε πρακτικές τεχνικές χαλάρωσης** καθώς αυτές μπορούν να βοηθήσουν στην ανακούφιση των συμπτωμάτων της κατάθλιψης και στη μείωση του στρες, ενισχύοντας τα συναισθήματα χαράς.

*“Η ψυχική υγεία συνεπάγεται θερμή και γενναιόδωρη συμπεριφορά, γεμάτη κατανόηση, τρυφερό συναίσθημα με εγκάρδια στάση και πράξεις αλληλεγγύης...” Χόρχε Μπουκάι “Ο Δρόμος της ευτυχίας”*

Πηγές: Dewit, S.C. (2009) Παθολογική Χειρουργική Νοσηλευτική. Τόμος II. Αθήνα: Ιατρικές Εκδόσεις Πασχαλίδη, Ετησία Έκθεση Ψυχικών Υπηρεσιών 2010, Κύπρος, Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας, Επιτροπή των Ευρωπαϊκών Κοινοτήτων. (2005) Πράσινο Βιβλίο. Βρυξέλλες. Ψυχική Υγεία: <http://www.army.gr>.(2022)