



חוגגים את יום בריאות הנפש העולמי

התגברות על סטיגמה: קבלו מידע נוסף על
בריאות הנפש ומדוע הרווחה הגופנית, הנפשית
והחברתית שלכם חשובה



10 באוקטובר

יום בריאות הנפש
העולמי שמח

בריאות הנפש חשובה לא פחות מבריאות הגוף. ושתייהן חשובות באותה מידה לבריאות ולרווחה הגופנית, הנפשית והחברתית שלכם. עם זאת, סטיגמה — או אמונה גישה שלילית — ממשיכות למנוע מאנשים רבים הסובלים מבעיות הנוגעות לבריאות הנפש לפנות לעזרה.

לסטיגמה יש צורות רבות. היא יכולה להגיע מאנשים שסביבכם, מהדרך שבה מערכות וקווי מדיניות נוצרות בקהילה שלכם, ומכם. סטיגמה קיימת גם בתרבויות שבהן ישנה חקיקה המגנה על זכויות האדם של אנשים הסובלים מבעיות הקשורות לבריאות הנפש.

יום בריאות הנפש העולמי מתקיים מדי שנה ב-10 באוקטובר. המטרה היא להעלות את המודעות לנושאים הקשורים לבריאות הנפש ברחבי העולם ולגייס משאבים כדי לתמוך בנושא בריאות הנפש. מכיוון שסטיגמה נוצרת לרוב כתוצאה מפחד ומאי-הבנה, בואו נקדיש רגע כדי לקבל מידע נוסף לרגל יום בריאות הנפש העולמי.

מהי בריאות הנפש?

כפי שהוגדרה על ידי ארגון הבריאות העולמי, בריאות הנפש כוללת את הרווחה הרגשית, הפסיכולוגית והחברתית שלכם. היא משפיעה על האופן שבו אתם חושבים, מרגישים ומתנהגים. היא גם עוזרת לקבוע כיצד אתם מתמודדים עם מתח, מתייחסים לאחרים ועושים בחירות המועילות לבריאות. בניגוד למה שרבים חושבים, מחלות נפש אינן מייצגות חוסר משמעת עצמית או אופי בעייתי. הן גם בדרך כלל לא באות והולכות, כמו שלב או תהליך בחיים. למעשה, בעיות הקשורות לבריאות הנפש הן בעיות רפואיות. והן מתפתחות כתוצאה מגורמים ביולוגיים, פסיכולוגיים וחברתיים. הן יכולות להשפיע על כל מיני אנשים ללא קשר לרקע, למיקום הגאוגרפי ולדמוגרפיה.

Optum

האם בעיות הקשורות לבריאות הגוף והנפש קשורות זו לזו?

מחלות נפש יכולות להשפיע על כל תחומי החיים, כולל על המצב הבריאותי הכללי, מערכות היחסים, הקריירה והכספים. בדיוק כפי שבריאות הגוף, כלומר הבריאות הכללית הגופנית שלך, יכולה.

אנשים יכולים לחוות בעיות מהסוג הראשון או השני, או משניהם. כלומר, בעיות בריאות גופנית ונפשית יכולות להיות בעיות בריאותיות נפרדות. הן יכולות להיות בעיות בריאותיות הקשורות זו לזו. והאחת יכולה גם להיות הגורם לבעיית הבריאות השנייה.

אנשים הסובלים מבעיות הקשורות לבריאות הנפש חווים לעיתים קרובות תסמינים גופניים. לדוגמה, אנשים החווים דיכאון עלולים לסבול מכאבי ראש, מעייפות או מבעיות עיכול. ואנשים החווים הפרעות חרדה עלולים לסבול מבעיות בקיבה, בשינה ובריכוז.

מה אתם יכולים לעשות כדי לשמור על בריאות הנפש והרווחה הגופנית, הנפשית והחברתית שלכם?

יש הרבה דרכים מוכחות שיכולות לעזור לטפח את הבריאות הנפשית והרגשית. התחילו בחשיבה על דרכים שבהן תוכלו להתמודד עם מתח, לשמור על אופטימיות ולבנות חוסן נפשי באופן פעיל. לדוגמה, כדי להתמודד עם מתח, הימנעו ממחויבות יתר בעבודה ובחיים האישיים.

בנוסף, נסו לעשות דברים שעוזרים לכם לשחרר מתחים. הקדישו זמן להירגע, להזיז את הגוף, לצחוק ולהשתתף בפעילויות מהנות שאתם אוהבים לעשות.

בנוסף, יצירת קשרים חברתיים משמעותיים עם אנשים מרוממים יכולה לעזור להכניס שמחה וחיוביות לחיכם. וגם לתרגל הכרת תודה, שיכולה לעזור לכם לזכור את הדברים הטובים בחיים גם בזמנים קשים. ואם אתם חווים בעיה הקשורה לבריאות הנפש, נסו לטפל בעצמכם ופנו לקבלת עזרה.

מקורות:

American Psychiatric Association, "Stigma, Prejudice and Discrimination Against People with Mental Illness." www.psychiatry.org/patients-families/stigma-and-discrimination Accessed July 17, 2023.

Centers for Disease Control and Prevention, "About mental health." <https://www.cdc.gov/mentalhealth/learn/index.htm#:~:text=Mental%20health%20includes%20our%20emotional,others%2C%20and%20make%20healthy%20choices.&text=Mental%20health%20is%20important%20at,childhood%20and%20adolescence%20through%20adulthood> Accessed July 19, 2023

BetterHealth Channel, "Stigma, discrimination and mental illness." www.betterhealth.vic.gov.au/health/servicesandsupport/stigma-discrimination-and-mental-illness#challenging-stigma-associated-with-mental-illness Accessed July 17, 2023.

Mental Health Foundation, "Physical health and mental health." <https://www.mentalhealth.org.uk/explore-mental-health/a-z-topics/physical-health-and-mental-health#:~:text=As%20well%20as%20this%2C%20mental,an%20upset%20stomach%2C%20for%20example> Accessed July 19, 2023.

Mental Health Foundation, "Stigma and discrimination." <https://www.mentalhealth.org.uk/explore-mental-health/a-z-topics/stigma-and-discrimination#:~:text=Stigma%20and%20discrimination%20can%20also,in%20a%20cycle%20of%20illness> Accessed July 18, 2023.

Mind, "Depression." www.mind.org.uk/information-support/types-of-mental-health-problems/depression/causes/#PhysicalHealthProblems Accessed July 19, 2023.

World Health Organization, "Mental Health." www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response Accessed July 18, 2023.

WF11327929 141752-082023