

Celebra la Giornata mondiale della salute mentale

Superare lo stigma: Scopri di più sulla salute mentale e perché il tuo benessere è importante



La salute mentale è importante tanto quanto quella fisica. E sono entrambe ugualmente importanti per la tua salute e il tuo benessere generale. Tuttavia, lo stigma – o credenze e atteggiamenti negativi – continua a impedire a molte persone con problemi di salute mentale di ricevere aiuto.

Lo stigma può presentarsi in molte forme. Può provenire dalle persone intorno a te, dal modo in cui si formano sistemi e politiche nella tua comunità e anche partire da dentro di te. Lo stigma persiste anche nelle culture in cui esiste una legislazione per proteggere i diritti umani delle persone con problemi di salute mentale.

La Giornata mondiale della salute mentale si celebra ogni anno il 10 ottobre. L'obiettivo è aumentare la consapevolezza sui problemi di salute mentale in tutto il mondo e mobilitare gli sforzi a sostegno della salute mentale. Poiché lo stigma è spesso radicato nella paura e nell'incomprensione, prendiamoci un momento per approfondire l'argomento in onore della Giornata mondiale della salute mentale.

Cos'è la salute mentale?

Secondo la definizione dell'Organizzazione Mondiale della Sanità, la salute mentale comprende il benessere emotivo, psicologico e sociale. Influisce sul modo in cui pensi, senti e agisci. Aiuta anche a determinare come gestisci lo stress, ti relazioni con gli altri e fai scelte sane.

Contrariamente a quanto molti pensano, le malattie mentali non rappresentano una mancanza di autodisciplina o difetti del carattere. Inoltre, di solito non vanno e vengono, come una fase o uno stadio della vita.



10 ottobre

.....
Buona festa della salute mentale

Optum

In effetti, i problemi di salute mentale sono problemi di natura clinica. E si sviluppano come risultato di fattori biologici, psicologici e sociali. Possono colpire persone di ogni estrazione, area geografica e gruppo demografico.

I problemi di salute fisica e mentale sono correlati?

Le malattie mentali possono influenzare tutti gli aspetti della vita, compresa la salute generale, i rapporti personali, la carriera e le finanze. Questo proprio come fa la salute fisica, cioè il benessere generale del tuo corpo.

Si possono avere problemi di uno o dell'altro tipo, o di entrambi. Ciò significa che i problemi di salute fisica e mentale possono essere separati. Possono essere problemi di salute interconnessi. E possono anche causarsi a vicenda o concausarsi.

Le persone che soffrono di problemi di salute mentale spesso manifestano sintomi fisici. Ad esempio, le persone depresse possono soffrire di mal di testa, affaticamento o problemi di digestione. E le persone con disturbi d'ansia possono avere problemi di stomaco, sonno e concentrazione.

Cosa posso fare per favorire la mia salute mentale e il mio benessere?

Esistono molti modi comprovati per contribuire a coltivare la tua salute mentale ed emotiva. Inizia pensando a come gestire in modo proattivo lo stress, mantenere l'ottimismo e sviluppare la resilienza. Ad esempio, per gestire lo stress, evita di impegnarti troppo sul lavoro e nella vita personale.

Inoltre, fai cose che ti aiutino a rilasciare la tensione. Prenditi del tempo per rilassarti, tenerti in movimento, ridere e partecipare ad attività divertenti che ti piacciono.

Stabilire legami sociali significativi con persone edificanti può aiutarti a portare gioia e positività anche nella tua vita. Lo stesso vale per la pratica della gratitudine, che può aiutarti a ricordare gli aspetti positivi della vita anche quando i tempi sono difficili.

E se riscontri un problema di salute mentale, pratica l'autocura e chiedi supporto.

Bibliografia:

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 141753-082023