

Feire Verdensdagen for psykisk helse

Overvinne stigma: Lær mer om psykisk helse og hvorfor din velvære er viktig



Din psykiske helse er like viktig som din fysiske helse. Og begge er like viktige for din generelle helse og velvære. Likevel fortsetter stigmaet – eller de negative holdningene – å holde mange mennesker med psykiske bekymringer unna hjelp.

Stigma kommer i mange former. Det kan komme fra menneskene rundt deg, måten systemer og retningslinjer dannes på i samfunnet ditt, og fra deg selv. Stigma vedvarer selv i kulturer der lovgivning eksisterer for å beskytte menneskerettighetene til de som har psykiske lidelser.

Verdensdagen for psykisk helse arrangeres hvert år den 10. Målet er å øke bevisstheten om psykiske problemer rundt om i verden, og mobilisere innsats til støtte for mental helse. Ettersom stigma ofte er forankret i frykt og misforståelser, la oss ta et øyeblikk for å lære mer til ære for Verdensdagen for psykisk helse.

Hva er psykisk helse?

Som definert av Verdens helseorganisasjon, inkluderer mental helse din følelsesmessige, psykologiske og sosiale velvære. Det påvirker hvordan du tenker, føler og handler. Det bidrar også til å bestemme hvordan du håndterer stress, forholder deg til andre og tar sunne valg.

I motsetning til det mange tror, er ikke psykiske lidelser et tegn på mangel på selvdisciplin eller feil i karakteren. De kommer og går heller vanligvis ikke, som en fase eller et stadium i livet.

Faktisk er psykiske helsetilstander medisinske lidelser. Og de utvikler seg som et resultat av biologiske, psykologiske og sosiale faktorer. De kan påvirke mennesker fra alle bakgrunner, geografiske områder og demografi.



10. oktober

.....
Gratulerer med Verdensdagen for psykisk helse

Optum

Henger fysiske og psykiske helsemessige forhold sammen?

Psykiske lidelser kan påvirke alle områder av livet ditt, inkludert den generelle helsen din, relasjoner, karriere og økonomi. Akkurat som den fysiske helsen, det vil si kroppens generelle velvære.

Folk kan oppleve det ene eller det andre, eller begge deler. Det betyr at fysiske og psykiske helsemessige forhold kan være separate helseproblemer. De kan være sammenkoblede helseproblemer. Og de kan også forårsake eller bidra til hverandre.

Personer som har psykiske helsemessige forhold opplever ofte fysiske symptomer. For eksempel kan personer med depresjon få hodepine, tretthet- eller fordøyelsesproblemer. Og personer med angstlidelser kan oppleve mage-, søvn- og fokusproblemer.

Hva kan jeg gjøre for å hjelpe min mentale helse og velvære?

Det er mange utprøvde metoder som hjelper med å pleie din mentale og følelsesmessige helse. Begynn med å tenke på måter du proaktivt kan håndtere stress, opprettholde optimismen og bygge motstandskraften din. For eksempel kan du prøve å håndtere stress ved å unngå å overforplikte deg selv på jobb og i ditt personlige liv.

Gjør også ting som hjelper deg med å frigjøre spenning. Ta deg tid til å slappe av, bevege kroppen, le og delta i morsomme aktiviteter du liker.

Å gjøre meningsfulle sosiale forbindelser med oppløftende mennesker kan bidra til å bringe glede og positivitet inn i livet ditt også. Det samme gjør det å praktisere takknemlighet, noe som kan hjelpe deg med å huske det gode i livet, selv når tider er tøffe.

Og hvis du opplever en psykisk bekymring, trene egenomsorg og nå ut for støtte.

Kilder:

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 141765-082023