

# Vier de Werelddag voor de Geestelijke Gezondheid

**Stigma overwinnen: Lees meer over geestelijke gezondheid en waarom uw welzijn belangrijk is**



Uw geestelijke gezondheid is net zo belangrijk als uw lichamelijke gezondheid. En ze zijn allebei even belangrijk voor uw algehele gezondheid en welzijn. Toch blijft stigma – of negatieve overtuigingen en attitudes – veel mensen met geestelijke gezondheidsproblemen ervan weerhouden om hulp te vragen.

Stigma kan in vele vormen voorkomen. Het kan afkomstig zijn van de mensen om u heen, van de manier waarop systemen en beleid worden gevormd in uw gemeenschap, en vanuit uzelf. Stigma blijft bestaan, zelfs in culturen waar wetgeving bestaat om de mensenrechten van mensen met geestelijke gezondheidsproblemen te beschermen.

Jaarlijks wordt op 10 oktober de Werelddag voor de Geestelijke Gezondheid gehouden. Het doel is om het bewustzijn over geestelijke gezondheidsproblemen over de hele wereld te vergroten en inspanningen ter ondersteuning van de geestelijke gezondheid te mobiliseren. Omdat stigma vaak geworteld is in angst en onbegrip, kunnen we beter even de tijd nemen om meer te leren ter ere van de Werelddag voor de Geestelijke Gezondheid.

## **Wat is geestelijke gezondheid?**

Zoals gedefinieerd door de Wereldgezondheidsorganisatie omvat geestelijke gezondheid uw emotionele, psychologische en sociale welzijn. Het beïnvloedt hoe u denkt, voelt en handelt. Het helpt ook bepalen hoe u met stress omgaat, met anderen omgaat en gezonde keuzes maakt.

In tegenstelling tot wat veel mensen denken, duiden psychische aandoeningen niet op een gebrek aan



**10 oktober**

.....  
**Fijne Werelddag  
voor de Geestelijke  
Gezondheid**

**Optum**

zelfdiscipline of een gebrekkig karakter. Het is ook niet iets dat komt en weer weggaat zoals een fase in het leven.

In feite zijn psychische aandoeningen medische aandoeningen. En ze ontwikkelen zich als gevolg van biologische, psychologische en sociale factoren. Ze kunnen mensen van alle lagen van de bevolking treffen, los van geografische of demografische achtergrond.

### **Zijn lichamelijke- en geestelijke gezondheidsproblemen gerelateerd?**

Psychische aandoeningen kunnen alle gebieden van uw leven beïnvloeden, inclusief uw algehele gezondheid, relaties, carrière en financiën. Net zoals de lichamelijke gezondheid, dat wil zeggen het algehele welzijn van uw lichaam, dat kan.

Mensen kunnen het een of het ander ervaren, of beide. Dit betekent dat fysieke- en geestelijke gezondheidsproblemen afzonderlijke gezondheidsproblemen kunnen zijn. Het kunnen onderling verbonden gezondheidsproblemen zijn. En ze kunnen elkaar ook veroorzaken of aan elkaar bijdragen.

Mensen met geestelijke gezondheidsproblemen ervaren vaak lichamelijke klachten.

Mensen met een depressie kunnen bijvoorbeeld last krijgen van hoofdpijn, vermoeidheid of spijsverteringsproblemen. En mensen met angststoornissen kunnen last krijgen van maag-, slaap- en focusproblemen.

### **Wat kan ik doen om mijn geestelijke gezondheid en welzijn te verbeteren?**

Er zijn veel bewezen manieren om uw geestelijke en emotionele gezondheid te helpen bevorderen. Begin met het bedenken van manieren waarop u proactief met stress kunt omgaan, optimisme kunt behouden en veerkracht kunt opbouwen. Om bijvoorbeeld met stress om te gaan, moet u voorkomen dat u zich te veel inzet op het werk en in uw persoonlijke leven.

Doe ook dingen die u helpen spanning los te laten. Neem de tijd om te ontspannen, uw lichaam te bewegen, te lachen en deel te nemen aan leuke activiteiten die u plezier brengen.

Het leggen van betekenisvolle, sociale contacten met opbeurende mensen kan ook helpen om vreugde en positiviteit in uw leven te brengen. Dat geldt ook voor het beoefenen van dankbaarheid, waardoor u zich het goede in het leven kunt herinneren, zelfs in moeilijke tijden.

En als u een geestelijk gezondheidsprobleem ervaart, oefen dan zelfzorg uit en vraag om ondersteuning.

#### **Bronnen:**

American Psychiatric Association, "Stigma, Prejudice and Discrimination Against People with Mental Illness." [www.psychiatry.org/patients-families/stigma-and-discrimination](http://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](http://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](http://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](http://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response) Accessed July 18, 2023.

WF11327929 141764-082023