

Obchody Światowego Dnia Zdrowia Psychicznego

Przewycięzanie stygmatyzacji: Uzyskaj dodatkowe informacje na temat zdrowia psychicznego i dowiedz się, dlaczego dobre samopoczucie jest ważne.



Zdrowie psychiczne jest tak samo ważne jak zdrowie fizyczne. Jedno i drugie jest równie istotne dla ogólnego stanu zdrowia i dobrego samopoczucia. Jednak stygmatyzacja - lub negatywne przekonania i postawy - nadal powstrzymują osoby cierpiące na zaburzenia psychiczne przed zwróceniem się o pomoc.

Stygmatyzacja może przybierać różne formy. Jej źródłem mogą być ludzie wokół Ciebie, sposób, w jaki kształtowane są systemy i polityki w Twojej społeczności, a także Ty sam(-a). Stygmatyzacja utrzymuje się nawet w kulturach, w których istnieją przepisy chroniące prawa człowieka osób cierpiących na choroby psychiczne.

Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego obchodzony jest co roku 10 października. Jego celem jest powiększanie na całym świecie wiedzy o zdrowiu psychicznym i mobilizowanie do działań na rzecz zdrowia psychicznego. Ponieważ stygmatyzacja często wynika ze strachu i niezrozumienia, poświęćmy chwilę, aby poszerzyć wiedzę z okazji Światowego Dnia Zdrowia Psychicznego.

Czym jest zdrowie psychiczne?

Zgodnie z definicją Światowej Organizacji Zdrowia, zdrowie psychiczne obejmuje dobre samopoczucie emocjonalne, psychologiczne i społeczne. Wpływa na sposób myślenia, odczuwania i działania. Pomaga również określić, w jaki sposób można radzić sobie ze stresem, odnosić się do innych i dokonywać zdrowych wyborów.

Wbrew temu, co niektórzy sądzą, choroby psychiczne nie oznaczają braku samodyscypliny czy wad charakteru. Zazwyczaj nie przychodzą i nie odchodzą, jak faza lub etap życia.



10
października

.....
Szczęśliwego
Światowego
Dnia Zdrowia
Psychicznego

Optum

W zasadzie schorzenia psychiczne są schorzeniami medycznymi. Przyczyną ich rozwoju są czynniki biologiczne, psychologiczne i społeczne. Mogą one dotyczyć osób ze wszystkich środowisk, obszarów geograficznych i demograficznych.

Czy choroby fizyczne i psychiczne są ze sobą powiązane?

Choroby psychiczne mogą wpływać na wszystkie obszary życia, w tym na ogólny stan zdrowia, relacje, karierę i finanse. Podobnie jak w przypadku zdrowia fizycznego, czyli ogólnego samopoczucia organizmu.

Osoby chore mogą odczuwać skutki jednego lub drugiego rodzaju chorób, lub obu z nich. Oznacza to, że choroby fizyczne i psychiczne mogą być odrębnymi problemami zdrowotnymi. Mogą być jednak powiązane ze sobą. Lub wzajemnie na siebie wpływać.

Osoby cierpiące na zaburzenia psychiczne często doświadczają objawów fizycznych. Na przykład, osoby cierpiące na depresję mogą odczuwać bóle głowy, zmęczenie lub mieć zaburzenia trawienia. Osoby cierpiące na zaburzenia lękowe mogą mieć problemy z żołądkiem, snem i koncentracją.

Co mogę zrobić, aby poprawić swoje zdrowie psychiczne i samopoczucie?

Istnieje wiele sprawdzonych sposobów na zadbanie o swoje zdrowie psychiczne i emocjonalne. Na początek zastanów się, w jaki sposób możesz proaktywnie radzić sobie ze stresem, zachować optymizm i budować odporność. Na przykład, aby poradzić sobie ze stresem, unikaj nadmiernego angażowania się w pracę i życie osobiste.

Ponadto, rób rzeczy, które pomogą Ci rozładować napięcie. Poświęć czas na relaks, ruszaj się, śmieć i bierz udział w zabawnych zajęciach, które lubisz.

Nawiązywanie bliskich kontaktów społecznych z podnoszącymi na duchu ludźmi również może pomóc wnieść radość i pozytywne nastawienie do życia. Podobnie jak okazywanie wdzięczności, które pozwala pamiętać o tym, co w życiu jest dobre, nawet w trudnych chwilach.

A jeśli doświadczasz problemów ze zdrowiem psychicznym, stosuj odpowiednią samoopiekę i szukaj wsparcia.

Materiały źródłowe:

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 141757-082023