

# Fira Världsdagen för psykisk hälsa

**Att övervinna stigma: Lär dig mer om mental hälsa och varför ditt välbefinnande är viktigt**



Din mentala hälsa är lika viktig som din fysiska hälsa. Och de är båda lika viktiga för din allmänna hälsa och välbefinnande. Ändå fortsätter stigma – eller negativa föreställningar och attityder – att hindra många människor med psykiska problem från att få hjälp.

Stigma kan komma i många former. Det kan komma från människor omkring dig, hur system och politik formas i ditt samhälle, och inifrån dig själv. Stigma lever kvar även i kulturer där lagstiftning finns för att skydda mänskliga rättigheter för personer med psykiska sjukdomar.

Världsdagen för psykisk hälsa hålls varje år den 10 oktober. Syftet är att öka medvetenheten om psykiska hälsofrågor runt om i världen och mobilisera insatser till stöd för psykisk hälsa. Eftersom stigma ofta bottenar i rädsla och missförstånd, låt oss ta en stund att lära oss mer för att hedra Världsdagen för psykisk hälsa.

## Vad är psykisk hälsa?

Enligt Världshälsoorganisationens definition omfattar psykisk hälsa ditt känslomässiga, psykologiska och sociala välbefinnande. Det påverkar hur du tänker, känner och agerar. Det hjälper också till att avgöra hur du hanterar stress, relaterar till andra och gör hälsosamma val.

I motsats till vad många tror representerar psykiska sjukdomar inte brist på självdisciplin eller bristfällig karaktär. De brukar inte heller komma och gå, som en fas eller ett stadium i livet.

Faktum är att psykiska tillstånd är medicinska tillstånd. Och de utvecklas som ett resultat av biologiska, psykologiska och sociala faktorer. De kan påverka människor från alla bakgrunder, geografier och demografi.



## 10 oktober

.....  
**Glad världsdag för psykisk hälsa**

# Optum

## Är fysiska och psykiska hälsotillstånd relaterade?

Psykiska sjukdomar kan påverka alla delar av ditt liv, inklusive din allmänna hälsa, relationer, karriär och ekonomi. Precis som fysisk hälsa, det vill säga kroppens allmänna välbefinnande, kan.

Människor kan uppleva det ena eller det andra, eller båda. Betydelse, fysiska och psykiska hälsotillstånd kan vara separata hälsofrågor. De kan vara sammankopplade hälsofrågor. Och de kan också orsaka eller bidra till varandra.

Personer med psykiska tillstånd upplever ofta fysiska symtom. Personer med depression kan till exempel få huvudvärk, trötthet eller matsmältningsproblem. Och personer med ångeststörningar kan uppleva mag-, sömn- och koncentrationsproblem.

## Vad kan jag göra för att hjälpa min psykiska hälsa och välbefinnande?

Det finns många beprövade sätt att hjälpa till att vårda din mentala och känslomässiga hälsa. Börja med att tänka på hur du proaktivt kan hantera stress, bibehålla optimism och bygga motståndskraft. Till exempel för att hantera stress, undvika att överengagera dig på jobbet och i ditt personliga liv.

Gör också saker som hjälper dig att släppa spänningar. Ta dig tid att slappna av, röra på kroppen, skratta och delta i roliga aktiviteter du tycker om.

Att skapa meningsfulla sociala kontakter med upplyftande människor kan bidra till att ge glädje och positivitet i ditt liv också. Det gör även att öva tacksamhet, som kan hjälpa dig att minnas det goda i livet även när det är tuffa tider.

Och om du upplever en psykisk oro, utöva egenvård och nå ut för stöd.

### Källor:

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 141766-082023