

เฉลิมฉลองวันสุขภาพจิตโลก

การเอาชนะการตีตรา: เรียนรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับสุขภาพจิตและเหตุใดความเป็นอยู่ที่ดีของคุณจึงมีความสำคัญ



สุขภาพจิตของคุณมีความสำคัญพอ ๆ กับสุขภาพกายของคุณ และทั้งสองอย่างนี้มีความสำคัญเท่ากันต่อสุขภาพโดยรวมของคุณ อย่างไรก็ตาม การตีตราหรือความเชื่อและทัศนคติเชิงลบ ยังคงทำให้ผู้คนจำนวนมากที่มีความกังวลเกี่ยวกับสุขภาพจิตไม่ได้รับการช่วยเหลือ

การตีตราสามารถมีได้หลายรูปแบบ อาจมาจากผู้คนรอบตัวคุณ วิธีการสร้างระบบและนโยบายในชุมชนของคุณ และจากภายในตัวคุณเอง การตีตรายังคงมีอยู่แม้ในวัฒนธรรมที่มีกฎหมายคุ้มครองสิทธิมนุษยชนของผู้ที่มีภาวะสุขภาพจิต

วันสุขภาพจิตโลก จัดขึ้นทุกวันที่ 10 ตุลาคมของทุกปี จุดมุ่งหมายคือการสร้างความตระหนักรู้เกี่ยวกับปัญหาสุขภาพจิตทั่วโลก และระดมความพยายามในการสนับสนุนสุขภาพจิต เนื่องจากการตีตรามักมีรากฐานมาจากความกลัวและความเข้าใจผิด เราจึงควรใช้เวลาสักครู่เพื่อเรียนรู้เพิ่มเติมเพื่อเป็นเกียรติแก่วันสุขภาพจิตโลก

สุขภาพทางจิตคืออะไร

ตามที่องค์การอนามัยโลกให้คำจำกัดความไว้ สุขภาพจิตรวมถึงความเป็นอยู่ที่ดีทางอารมณ์ จิตใจ และสังคม สุขภาพจิตส่งผลต่อวิธีคิด ความรู้สึก และการกระทำของคุณ นอกจากนี้ยังช่วยกำหนดวิธีที่คุณจัดการกับความเครียด สัมพันธ์กับผู้อื่น และตัดสินใจเลือกสิ่งที่ดีต่อสุขภาพ

ตรงกันข้ามกับสิ่งที่หลาย ๆ คนคิด ความเจ็บป่วยทางจิตไม่ได้แสดงถึงการขาดวินัยในตนเองหรืออุปนิสัยที่บกพร่อง สุขภาพจิตมักจะไม่มีเกิดขึ้นช่วงเวลาหนึ่งแล้วก็หายไป เหมือนช่วงหรือขั้นตอนในชีวิต

จริง ๆ แล้วภาวะสุขภาพจิตถือเป็นภาวะทางการแพทย์ และยังพัฒนาขึ้นจากปัจจัยทางชีววิทยา จิตวิทยา และสังคม สิ่งเหล่านี้สามารถส่งผลกระทบต่อผู้คนจากทุกภูมิหลัง ภูมิศาสตร์ และข้อมูลประชากร



10 ตุลาคม

.....
สุขสันต์วันสุขภาพจิตโลก

Optum

ภาวะสุขภาพกายและสุขภาพจิตเกี่ยวข้องกันหรือไม่

ความเจ็บป่วยทางจิตอาจส่งผลต่อชีวิตของคุณในทุกด้าน รวมถึงสุขภาพโดยรวม ความสัมพันธ์ อาชีพ และการเงิน เช่นเดียวกับสุขภาพกาย นั่นคือ สุขภาพโดยรวมของร่างกายก็อาจส่งผลเช่นนั้น

คุณสามารถสัมผัสได้อย่างใดอย่างหนึ่งหรือทั้งสองอย่างได้ ความหมายว่าภาวะสุขภาพกายและสุขภาพจิตอาจเป็นปัญหาด้านสุขภาพที่แยกกันได้ แต่เป็นปัญหาด้านสุขภาพที่เชื่อมโยงถึงกันได้ และภาวะสุขภาพกายยังสามารถก่อให้เกิดหรือมีส่วนให้เกิดภาวะสุขภาพจิต และในทางกลับกันได้ด้วย

ผู้ที่มีภาวะสุขภาพจิตมักมีอาการทางร่างกาย ตัวอย่างเช่น ผู้ที่มีภาวะซึมเศร้าอาจมีอาการปวดหัว เหนื่อยล้า หรือมีปัญหาในการย่อยอาหาร และผู้ที่เป็โรควิตกกังวลอาจมีปัญหาเรื่องกระเพาะ การนอนหลับ และสมาธิ

ฉันสามารถช่วยให้เกิดสุขภาพจิตที่ดีและความเป็นอยู่ที่ดีของฉันได้อย่างไร

มีหลายวิธีที่ได้รับการพิสูจน์แล้วเพื่อช่วยดูแลสุขภาพจิตและอารมณ์ของคุณ เริ่มต้นด้วยการคิดถึงวิธีที่คุณสามารถจัดการกับความเครียดเชิงรุก ดำรงการมองโลกในแง่ดี และสร้างความยืดหยุ่น ตัวอย่างเช่น เพื่อจัดการกับความเครียด ให้หลีกเลี่ยงการทุ่มเทมากเกินไปทั้งในการทำงานและในชีวิตส่วนตัว

ทำสิ่งต่าง ๆ ที่ช่วยให้คุณคลายเครียดด้วย ใช้เวลาผ่อนคลาย ขยับร่างกาย หัวเราะ และเข้าร่วมกิจกรรมสนุก ๆ ที่คุณชอบ

การสร้างความสัมพันธ์ทางสังคมที่มีความหมายกับคนที่มีการยกระดับจิตใจสามารถช่วยนำความสุขและแรงบันดาลใจมาสู่ชีวิตของคุณได้เช่นกัน การฝึกทำสิ่งที่ดีต่อผู้อื่นก็เช่นกัน ซึ่งช่วยให้คุณจดจำสิ่งดี ๆ ในชีวิตได้แม้ในช่วงเวลาที่ยากลำบากก็ตาม

และหากคุณประสบปัญหาด้านสุขภาพจิต ให้ฝึกฝนการดูแลตนเองและขอความช่วยเหลือ

แหล่งข้อมูล:

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 141760-082023