

Walcz o zdrowie psychiczne w domu i w pracy



Jak często, kiedy ktoś pyta, jak się masz, odpowiadasz po prostu: „Wspaniale, dziękuję. A co u Ciebie?”

Naprawdę możesz czuć się dobrze, ale czy odpowiedział(a)byś tak samo, gdybyś był(a) zestresowany(-a), zły(-a), smutny(-a), odczuwał(a) niepokój lub inne trudne emocje?

W większości przypadków wielu z nas nie czuje się komfortowo mówiąc o swoich prawdziwych uczuciach, czy to w swoim wewnętrznym kręgu, czy poza nim. Podobnie, wielu z nas nie czuje się komfortowo i nie chce nalegać, aby przyjaciel lub współpracownik podzielił się swoimi uczuciami, z obawy przed przekroczeniem granic lub aby nie być wścibskim.

Jednak unikanie rozmów o trudnych emocjach i przeżywanych ciężkich chwilach – przejściowych lub utrzymujących się – może przyczynić się do stygmatyzacji zdrowia psychicznego.

Jak pokonać stygmatyzację

Wiele osób zмага się z sytuacyjną lub przewlekłą depresją i lękiem lub innymi schorzeniami psychicznymi. Szacuje się, że na całym świecie 15% osób dorosłych w wieku produkcyjnym i 12% osób cierpi na zaburzenie psychiczne^{1,2}. Większość z nich nie stosuje żadnego leczenia.

W społeczeństwie, w systemach społecznych i politykach utrzymują się negatywne postawy, przekonania i stereotypy, nawet w kulturach, w których obowiązują przepisy chroniące prawa dotyczące zdrowia psychicznego. Tego rodzaju stygmatyzacja powstrzymuje wiele osób przed szukaniem wsparcia. Zdarza się również, że niektóre osoby nie zdają sobie sprawy, że potrzebują pomocy, a innym wydaje się, że przyznanie, iż potrzebna jest im pomoc jest oznaką słabości.

Część osób nie ma po prostu dostępu do zasobów pomocy w zakresie zdrowia psychicznego.

Dlatego właśnie co roku 10. października obchodzony jest Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego. Ogólnosiątkowe i krajowe organizacje i instytucje, w tym Światowa Organizacja Zdrowia, podejmują działania w celu zwiększenia świadomości znaczenia zdrowia psychicznego, łączą siły, aby zapewnić wsparcie i pomoc we wdrożeniu polityk i systemów służących osobom potrzebującym pomocy.



10 października obchodzony jest Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego

Szacuje się, że na całym świecie:

15% osób dorosłych w wieku produkcyjnym

12% ogólnej populacji

zмага się z zaburzeniami zdrowia psychicznego.

Zrozumienie znaczenia zdrowia psychicznego

Zdrowie psychiczne jest tak samo ważne jak zdrowie fizyczne – i są równie istotne dla ogólnego zdrowia i dobrego samopoczucia. Zdrowie psychiczne, podobnie jak zdrowie fizyczne, może wpływać na wszystkie obszary życia, w tym ogólny stan zdrowia, relacje, karierę i finanse.

Na zdrowie psychiczne składa się dobrostan emocjonalny, psychologiczny i społeczny. 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. Oto kilka typowych objawów zaburzeń zdrowia psychicznego:

- Nadmierne zamartwianie się lub lęk
- Uporczywy smutek, poczucie beznadziei lub „pustki”
- Ekstremalne zmiany nastroju, włącznie z drażliwością lub gniewem
- Zmiany nawyków żywieniowych, poziomu energii lub wzorców snu
- Zwiększone spożycie alkoholu lub innych substancji
- Uporczywe bóle i dolegliwości fizyczne
- Niezdolność do wykonywania codziennych czynności lub radzenia sobie z codziennymi problemami i stresem

Większość osób, od czasu do czasu odczuwa tego rodzaju emocje. Jeśli jednak takie uczucia utrzymują się przez dłuższy czas i utrudniają codzienne funkcjonowanie, może to świadczyć o zaburzeniu zdrowia psychicznego, które (o czym należy pamiętać) da się wyleczyć.

Choroby psychiczne mogą rozwijać się na skutek działania czynników biologicznych, psychologicznych i społecznych. Zaburzenia i choroby psychiczne mogą wystąpić u każdego, bez względu na płeć, pochodzenie, okoliczności i lokalizację geograficzną.

Warto pamiętać: To samo zaburzenie psychiczne może objawiać się w różny sposób u różnych osób. Na przykład w przypadku depresji, zarówno mężczyźni jak i kobiety mogą odczuwać smutek, brak nadziei lub wyczerpanie, spać za dużo lub mieć trudności ze snem, mogą również odczuwać problemy fizyczne, w tym trawienne.

Jednak w porównaniu z kobietami, mężczyźni z depresją są bardziej skłonni do okazywania irytacji, złości i są nastawieni bardziej wojowniczo. Częściej stosują „zachowania ucieczkowe”, takie jak uciekanie w długie godziny pracy lub poświęcanie dużej ilości czasu i uwagi sportowi lub innym zajęciom. Częściej niż kobiety angażują się w ryzykowne zachowania, takie jak prowadzenie samochodu w sposób niebezpieczny lub nadużywanie alkoholu lub narkotyków.

Wspieranie zdrowia psychicznego i dobrego samopoczucia

Jest wiele sprawdzonych sposobów pomocnych w dbaniu o zdrowie psychiczne i emocjonalne, w tym:

- Proaktywne kontrolowanie stresu, optymistyczne nastawienie i budowanie odporności. Stres można kontrolować na przykład nie podejmując się zbyt wielu obowiązków w pracy i w życiu osobistym.
- Warto robić to, co pozwala zmniejszyć napięcie, na przykład znaleźć czas na relaks, ruszać się, śmiać i uczestniczyć w fajnych formach spędzania wolnego czasu.
- Warto również nawiązywać znaczące relacje towarzyskie z osobami o podnoszącym na duchu usposobieniu, aby wnieść w swoje życie radość i pozytywne nastawienie.
- Praktykuj wdzięczność, aby pamiętać o tym, co dobrego spotkało cię w życiu, nawet wtedy, gdy jest ciężko.
- Pamiętaj, choroby psychiczne można wyleczyć. Jeśli ty lub ktoś z twoich bliskich ma problemy ze zdrowiem psychicznym, skonsultuj się z lekarzem lub specjalistą ds. zdrowia psychicznego.

Materiały źródłowe

1. World Health Organization. Mental health at work. Opublikowano 28 września 2022 r.
2. World Health Organization. Mental disorders. Opublikowano 8 czerwca 2022 r.

American Psychiatric Association. Stigma, prejudice and discrimination against people with mental illness. Przegląd marzec 2024 r.

European Institute for Gender Equality. Gender differences in mental disorders begin early in life. Dostęp uzyskano 10 lipca 2024 r.

Jed. How to follow your instincts when worried about a friend.

Mayo Clinic. Male depression: Understanding the issues. Opublikowano 14 lutego, 2024 r.

Mayo Clinic. Mental illness – symptoms and causes. Opublikowano 22 grudnia 2022 r.

Mental Health Foundation. Physical health and mental health. Zaktualizowano 18 lutego 2022 r.

Mental Health Foundation. Stigma and discrimination. Zaktualizowano 4 października 2021 r.

National Institute of Mental Health. Men and mental health – National Institute of Mental Health.

Stanford Report. Why asking for help is hard, but people want to help more than we realize. Opublikowano 8 września 2022 r.

World Federation for Mental Health, founder of World Mental Health Day – October 10th. Opublikowano 17 kwietnia 2024 r.

World Health Organization. Gender and health. Opublikowano 24 maja 2021 r.



Z programu nie należy korzystać w nagłych przypadkach zagrożenia zdrowia ani kiedy zachodzi potrzeba udzielenia pilnej pomocy. W nagłych wypadkach, w Stanach Zjednoczonych, należy zadzwonić pod numer 911, a poza Stanami Zjednoczonymi pod numer telefonu lokalnych służb ratunkowych lub udać się do najbliższej placówki ambulatoryjnej lub na oddział ratunkowy. Niniejszy program nie zastępuje opieki lekarza ani specjalisty. W sprawach, które mogą wiązać się z podjęciem działań prawnych przeciwko Optum albo jej podmiotom powiązanim lub podmiotom, za pośrednictwem których osoba dzwoniąca uzyskuje te usługi bezpośrednio lub pośrednio (np. pracodawca lub plan ubezpieczenia zdrowotnego), konsultacje prawne nie będą udzielane ze względu na możliwość wystąpienia konfliktu interesów. Ten program i wszystkie jego elementy, a w szczególności usługi dla członków rodziny w wieku poniżej 16 lat, mogą nie być dostępne we wszystkich lokalizacjach i mogą ulec zmianie bez wcześniejszego powiadomienia. Doświadczenie i/lub poziom edukacyjny zasobów programu Rozwiązania zapewniające dobre samopoczucie emocjonalne mogą się różnić w zależności od wymogów umowy lub krajowych przepisów. Mogą obowiązywać pewne wyjątki i ograniczenia dotyczące ubezpieczenia.

© 2024 Optum, Inc. Wszelkie prawa zastrzeżone. Optum® jest zastrzeżonym znakiem towarowym firmy Optum, Inc. w USA i innych jurysdykcjach. Wszystkie inne nazwy marek lub produktów są znakami towarowymi lub zarejestrowanymi znakami własności ich odpowiednich właścicieli. Optum jest pracodawcą zapewniającym równe szanse.

WF14178131.145007-072024 OHC