

10 октомври - Световен ден за психичното здраве



10 октомври е Световният ден на психичното здраве. Според данните на СЗО над 450 млн. души по света имат психични разстройства. Българите най-често страдат от тревожни разстройства - 11.4% от населението, разстройства на настроението (депресии и афективни състояния) - 6.2%, злоупотреби с вещества - 3.3 %. Статистиката показва, че у нас по-често боледуват жените, освен това те по-често се обръщат за професионална помощ от мъжете. По възрастови групи най-висок риск от заболяване от тежка депресия има групата от 20 до 34 години. За съжаление все по-рядко хората с подобни проблеми се обръщат за помощ към лекарите.

Основната причина за поява на тези разстройства е стресът в ежедневието и особеностите на начина на живот. Социално-икономическите фактори, генетичната предразположеност и особеностите на съответната култура са сред другите фактори, които водят до тези разстройства. Първите симптоми, които биха могли да издават наличието на проблеми са безсъние, честа умора, лошо настроение, раздразнителност. В тези случаи човек трябва да потърси медицинска помощ при съответния специалист – психиатър, психотерапевт, психолог. При хронични заболявания, свързани с дефицит на социални умения и възможности за самостоятелен живот, в терапията е необходимо да се включват и социални работници, които да провеждат психосоциална рехабилитация на потърпевшите. Нужно е и обществото да преодолее стигмата към психиатричната помощ и проблеми, за да се получи адекватно лечение още в ранните стадии на разстройството.

Здравословният начин на живот трябва да стане първа и най-важна потребност на човека по време на живота му. Психичното здраве е съответствие на интелектуалното и емоционалното развитие на човека с хронологичната му възраст. Определени са три взаимосвързани, но често разминаващи се възрасти в съотношението между психологичната и фактичката възраст – хронологичната (паспортната) възраст; физическата (биологичната) възраст и психологическата възраст (как се чувства човек), този аспект е свързан със самосъзнанието и представата за времето. Именно той оказва най-голямо влияние върху съзнателния живот на личността и разминаването му с

останалите е в състояние да повлияе в различна степен върху индивидуалността, свързана със стила, реализацията, самооценката и начина на живот.

Психологическата възраст влияе на фактическата. Периода на зрелостта е най-уязвим в това отношение. Възможните комбинации също са повлияни от начина на живот, до тогава и водят отново до три вида взаимодействия:

- ✚ адекватност – най-оптималният вариант;
- ✚ забавяне на психологическата възраст по отношение на хронологичната – наблюдава се при зрели по паспортна възраст хора, но с инфантилни черти. Това може да бъде резултат от непостигната социално значима цел (напр. образование, женитба, не сбъдване на очакванията и пр.);
- ✚ психологическата възраст изпреварва хронологичната зрялост. Обикновено това е свързано с неблагоприятни житейски събития (напр. загуба на близък човек, тежка болест, природни катастрофи или социални неблагоприятности и от друга страна с преждевременно остаряване на личността).

Любовта и творческите постижения могат да доведат до „психологическа младост“.

Психичното здраве предполага високо ниво на интеграция на личността, способност за адекватна самооценка, достатъчна екстравертираност в съчетание с интровертност, което осигурява самопознание и възможност за установяване на „добри отношения“ със себе си и с другите хора.

Здравната промоция е процес на осигуряване на хората на възможности за контрол и подобряване на тяхното здраве. Фундаментални условия и основи на здравето са мирът, домът, образованието, храната, приходите, балансираната екосистема и сигурността.



Психичното здраве е в съответствие с дефиницията на Световната здравна организация (СЗО) от 1946 година, която гласи, че: “Здравето е състояние на пълно физическо (телесно), психическо и социално благополучие, а не просто отсъствие на болест, разстройство или недъг”. Понятието за психичното здраве се дефинира като състояние на субективно и психическо благополучие, при което хората признават своите умения, способни са да се справят с обичайните стресови фактори в живота, да поемат отговорност за собствените си решения, да осъзнават собствените си възможности, да са работоспособни, да се чувстват удовлетворени от себе си и от това, което вършат и да допринасят за благополучието на своята общност.