10.10
Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego

EduPassion
UCZ SIĘ Z PASJĄ

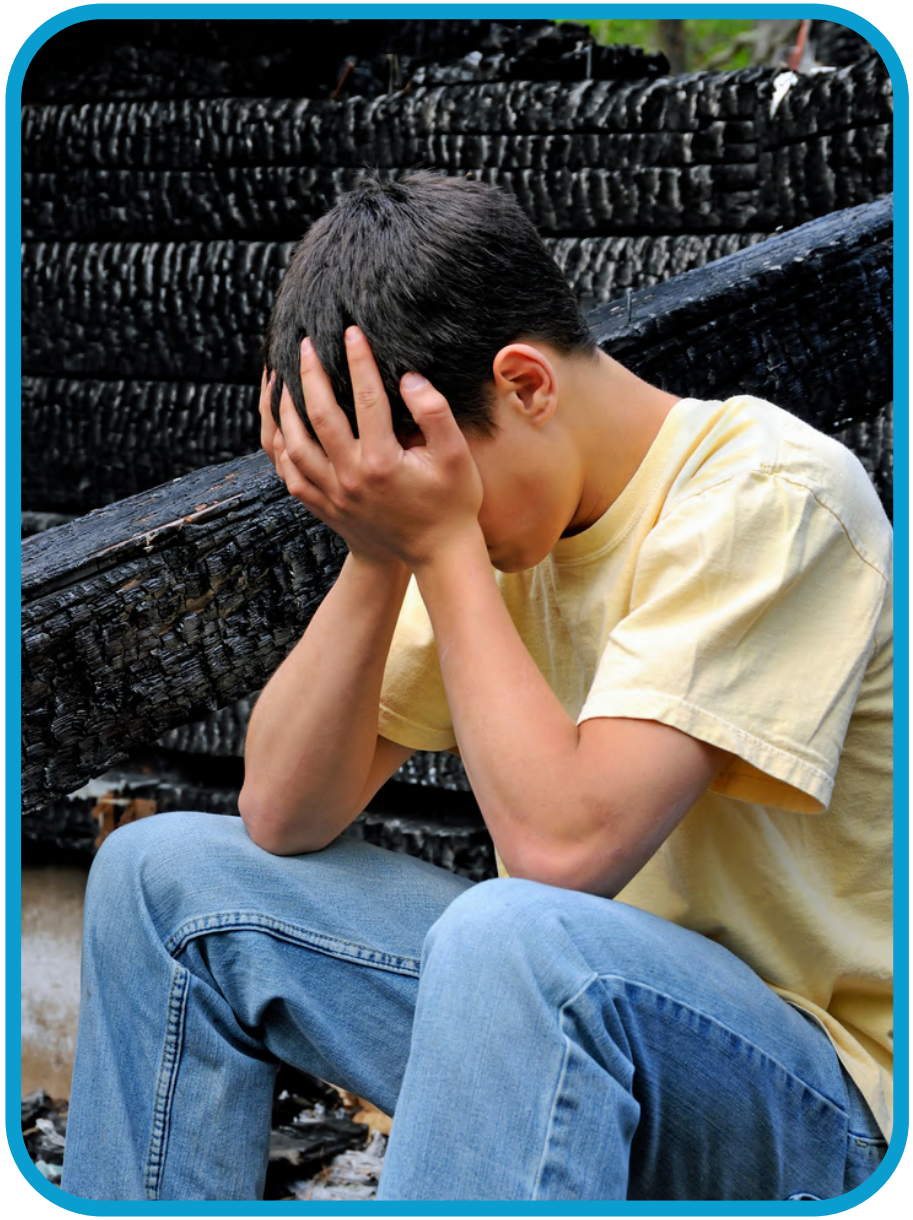
Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego

Światowy Dzień Zdrowia psychicznego obchodzony jest corocznie 10 października. Został on ustanowiony przez Światową Organizację Zdrowia (WHO) w 1992 roku.

Celem tego nietypowego dnia jest edukacja społeczeństwa w zakresie zdrowia psychicznego. Działania podejmowane tego dnia zwracają uwagę na choroby i zaburzenia psychiczne i przeciwdziałają stygmatyzacji osób z zaburzeniami.

EduPassion
UCZ SIĘ Z PASJĄ

Choroby i zaburzenia psychiczne



Choroby i zaburzenia psychiczne są związane z umysłem człowieka. Osoba z zaburzeniem nie jest w stanie w pełni kontrolować swoich uczuć, emocji, myśli lub działań. Powoduje to trudności w życiu codziennym. Niektóre choroby lub zaburzenia mogą wymagać krótkiego leczenia, niektóre długotrwałego pobytu w szpitalu.

Chorobami i zaburzeniami są na przykład:

- zaburzenia depresyjne,
- zaburzenia ze spektrum autyzmu,
- zaburzenia osobowości,
- ADHD.

EduPassion
UCZ SIĘ Z PASJĄ

Częste przypadki

Zaburzenia psychiczne są powszechne. Średnio co piąta osoba doświadczyła zaburzenia psychicznego, a co ósma żyje z zaburzeniem! Zaburzenia i choroby psychiczne stanowią jedne z najczęstszych chorób w Unii Europejskiej (2018).

Choroby i zaburzenia psychiczne mogą wydawać się rzadkim zjawiskiem - leczone mogą być zupełnie niezauważalne przez innych! W Stanach Zjednoczonych ponad 21% społeczeństwa doświadczyło zaburzeń psychicznych (2020). We Francji, Holandii i Finlandii dotykają one ponad 19% obywateli. W Polsce liczba osób zdiagnozowanych wynosi mniej niż 15%.

EduPassion
UCZ SIĘ Z PASJĄ

Polska na tle świata

Polska zdaje się nie mieć problemów z zaburzeniami psychicznymi. Według raportów Komisji Europejskiej choroby psychiczne dotykają Polaków najrzadziej. Niestety, za przyczynę niskiej liczby zaburzeń uznano stygmatyzację związaną z przyznaniem się do posiadania zaburzeń.

Niektórzy wciąż uważają, że o chorobach i zaburzeniach psychicznych nie należy rozmawiać - traktując je jako sekret. 73% z osób badanych uważa chorobę psychiczną raczej za wstydliwą - którą ukrywa się przed innymi. (CBOS, 2019).

EduPassion
UCZ SIĘ Z PASJĄ

Specjaliści

Chorobami i zaburzeniami psychicznymi zajmują się psycholodzy, psychiatrzy i psychoterapeuci.

Psycholog udziela jednorazowych porad, prowadzi doraźne wsparcie w trudnej sytuacji.

Psychoterapeuci prowadzą długotrwałe terapie. To oni prowadzą regularne spotkania, które pomagają odnaleźć się w trudnych sytuacjach.

Psychiatrzy są lekarzami. Leczą oni konkretne choroby i zaburzenia, mogą także przepisywać leki.

EduPassion
UCZ SIĘ Z PASJĄ

Cicha choroba

Zaburzenia psychiczne, w przeciwieństwie do chorób fizycznych, są często niezauważane przez społeczeństwo. Osoby z zaburzeniami często są w stanie w pełni funkcjonować dzięki lekom lub ukrywać chorobę ze strachu przed stygmatyzacją. Nieleczona, ukrywana choroba lub zaburzenia są w stanie doprowadzić nawet do śmierci.

Każde podejrzenie o zaburzenie lub chorobę psychiczną powinno być zbadane przez odpowiedniego lekarza! W razie wątpliwości można skorzystać z pomocy psychologa szkolnego.

EduPassion
UCZ SIĘ Z PASJĄ

Jak budować odporność

Odporność zdrowia psychicznego można wzmocnić! W zdrowym ciele zdrowy duch - osoby aktywne rzeczywiście mają mniejszą szansę na zachorowanie. Ważne jest także otoczenie - osoby otaczające się wspierającymi osobami, rzadziej chorują na choroby psychiczne.

Niestety aktywność fizyczna nie jest gwarantem odporności na choroby i zaburzenia psychiczne. Czynniki zewnętrzne, takie jak sytuacja materialna, przemoc, stres czy prześladowanie, znacząco zwiększają ryzyko wystąpienia zaburzenia lub choroby.

EduPassion
UCZ SIĘ Z PASJĄ

Smutek a depresja

Smutek jest jedną z podstawowych emocji człowieka - którą każdy niestety odczuje w swoim życiu. Smutek jest naturalną reakcją na przykre sytuacje. Depresja nie jest poczuciem smutku! Zaburzenie to wpływa całkowicie na organizm i może powodować zmęczenie, irytację, ciągłe i nieprzerwane poczucie smutku, wstyd, jak i dolegliwości fizyczne, takie jak ból głowy lub mięśni.

Smutek lub chandra są często mylone z depresją - co często tworzy stereotyp możliwości samodzielnego wyjścia z depresji. Depresja jest zaburzeniem stwierdzonym przez odpowiedniego lekarza, nie jest okresowym poczuciem smutku.

EduPassion
UCZ SIĘ Z PASJĄ

Stygmatyzacja

Choroby i zaburzenia psychiczne można leczyć. Jednakże w społeczeństwie wciąż bywają traktowane jako powód do wstydu. Osoby z zaburzeniami są często stygmatyzowane - patrzy się na nie przez pryzmat choroby, wyklucza ze społeczeństwa lub uniemożliwia leczenie.

Osoby z zaburzeniami często są wykluczane z życia społecznego. Społeczeństwo nieprzychylnie patrzy na możliwość zatrudnienia ich np. do opieki nad dziećmi czy jako nauczyciela.

EduPassion
UCZ SIĘ Z PASJĄ

Mity i stereotypy

Stereotyp osoby chorej psychicznie opiera się na czterech błędnych stwierdzeniach:

1. chory psychicznie jest niebezpieczny,
2. ponosi on odpowiedzialność za swój stan zdrowia,
3. choroba psychiczna jest chroniczna i trudna do wyleczenia,
4. chory jest nieprzewidywalny i niezdolny do prawidłowego wypełniania ról społecznych.

Powyższe stereotypy powodują mechanizm błędnego koła. Społeczeństwo stygmatyzuje osoby chore, które nie mogą funkcjonować z powodu wykluczenia.

EduPassion
UCZ SIĘ Z PASJĄ

Niebezpieczni?

Osoba z zaburzeniem psychicznym jest niebezpieczna wyłącznie wtedy, gdy nie jest poddana leczeniu - i bardzo często stanowi zagrożenie tylko dla siebie! Niektóre choroby i zaburzenia psychiczne wywołują agresję u chorego - lecz można ją kontrolować dzięki odpowiednio dobranym lekom.

EduPassion
UCZ SIĘ Z PASJĄ

Czyja wina?

Jednym ze szkodliwych stereotypów jest sugerowanie, że chory ponosi winę za swój stan. Choroby psychiczne spowodowane są często czynnikami środowiskowymi, ciężkim zdarzeniem życiowym lub są uwarunkowane genetycznie.

Niewłaściwym jest sugerowanie aktywności fizycznej jako remedium na zaburzenia. Osoby z zaburzeniami często nie są w stanie podjąć żadnych aktywności fizycznych - takie sugestie utwierdzają ich w przekonaniu, że choroba jest ich winą. Chory na zaburzenia psychiczne potrzebuje wizyty u specjalisty lub odpowiednich leków.

EduPassion
UCZ SIĘ Z PASJĄ

Leczenie zaburzeń

Większość chorób psychicznych nie może być wyleczona - lecz ich skutki są minimalizowane dzięki specjalistycznym lekom lub wizytom u specjalisty. Obecny rozwój medycyny pozwala osobom chorym w pełni funkcjonować w społeczeństwie.

Każde zaburzenie i chorobę psychiczną leczy się inaczej. Niektóre wymagają wizyty u psychologa lub psychiatry, inne pobytu w szpitalu. Czasami choroby i zaburzenia psychiczne wynikają z innych, pozornie niepowiązanych schorzeń - np. chorób serca lub niewydolności organów!

EduPassion
UCZ SIĘ Z PASJĄ

W pełni samodzielni

Jednym ze stereotypów dotyczących osób z zaburzeniami jest ich niezdolność do samodzielnego funkcjonowania w społeczeństwie. Prawidłowo dobrane leczenie często niweluje skutki chorób lub zaburzeń - nie sposób wtedy odróżnić osoby z zaburzeniami od zdrowych osób. Niewiele chorób psychicznych wymaga całodobowej opieki.

Ten stereotyp tworzy błędne koło. Osoby chore są stygmatyzowane - obniża to ich samoocenę i wywołuje bierność, przez co wymagają stałej opieki.

EduPassion
UCZ SIĘ Z PASJĄ

Nowość?

Każdego roku liczba zdiagnozowanych chorób i zaburzeń psychicznych jest coraz większa. Większa świadomości społeczeństwa sprawia, że chorzy częściej zgłaszają się do lekarzy. Epidemia Covid-19 i izolacja wpłynęła negatywnie na zdrowie psychiczne społeczeństwa, co także zwiększyło liczba chorób i zaburzeń.

Dawniej choroby i zaburzenia psychiczne traktowano wyłącznie jako powód do wstydu i wykluczenia. Stawiano przez mniej diagnoz, a wielu ludzi ukrywało swoje problemy.

EduPassion
UCZ SIĘ Z PASJĄ

Nie lekceważ!

Zaburzenia lub choroby psychiczne mogą dotknąć każdego z nas! Jeżeli czujesz, że Ty lub ktoś z Twojego otoczenia potrzebuje pomocy, natychmiast powiadom o tym odpowiednią osobę!

Choroby i zaburzenia psychiczne nie są żadnym powodem do wstydu. Wymagają one leczenia tak samo jak złamana kość. Nie powinny być także tematem tabu. Nie bój się otwarcie rozmawiać o chorobie i okaż szacunek i wsparcie osobom walczącym z zaburzeniami i chorobami psychicznymi.

EduPassion
UCZ SIĘ Z PASJĄ

Gdzie szukać pomocy?

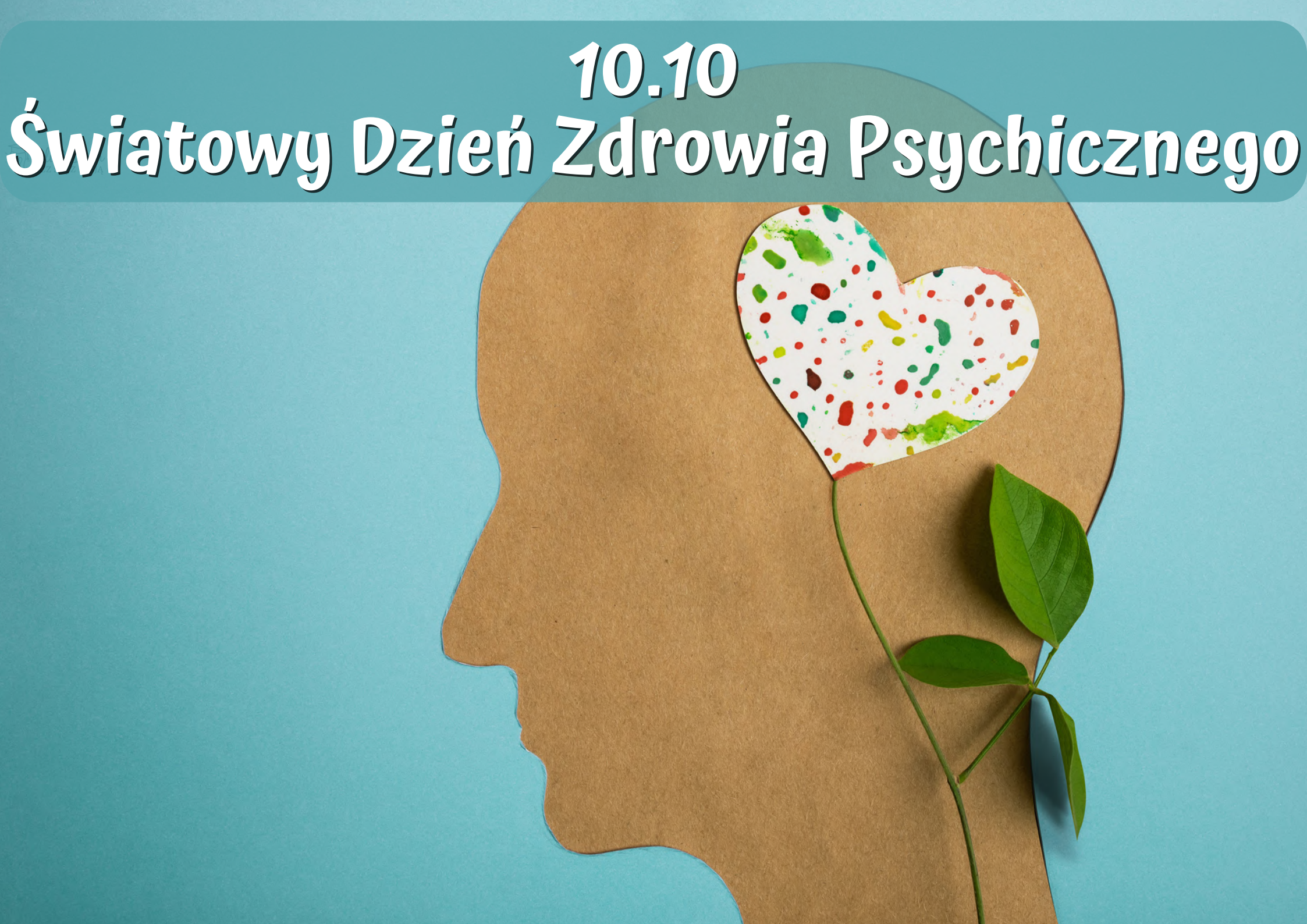
Każda choroba wymaga leczenia przez odpowiedniego lekarza. Jeżeli nie jesteś pewny swoich dolegliwości - skontaktuj się z zaufaną, przeszkoloną osobą, np. psychologiem szkolnym lub lekarzem rodzinnym.

Jeżeli wstydzisz się rozmawiać o swoich problemach z osobami które znasz - skontaktuj się anonimowo z Telefonem Zaufania. Jest on w pełni anonimowy - jego numer nie pojawia się nawet na rachunkach od operatorów. Skontaktować można się także poprzez stronę internetową:

www.116111.pl.

Zasady ABCD telefonu 116 111:

- Anonimowo - nie musisz podawać żadnych swoich danych w trakcie rozmowy.
- Bezpłatnie - połączenie jest bezpłatne.
- Chętnie - konsultanci są gotowi 24/7, żeby z Tobą porozmawiać.
- Dyskretnie - wszystko, co powiesz pozostanie między tobą a konsultantem.

EduPassion
UCZ SIĘ Z PASJĄ

10.10
Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego