

Spalio 10-oji – Pasaulinė psichikos sveikatos diena

Pasaulinė psichikos sveikatos diena – tai dar vienas priminimas, paraginimas ir galimybė mums visiems išsigilinti į psichikos sveikatos problemas ir atsigręžti į tuos, kuriems labiausiai reikia mūsų pagalbos.

Psichikos sveikata – tai:

- Gebėjimas būti savimi tarp kitų;
- Emocinė ir dvasinė būseną, kuri leidžia žmogui džiaugtis gyvenimo pilnatve, taip pat išgyventi skausmą ir liūdesį;
- Gebėjimas išreikšti save tokiais būdais, kurie teikia malonumą pačiam individui ir aplinkiniams;
- Gebėjimas pačiam daryti sprendimus ir už juos atsakyti;

Psichikos ligų priežastys

Ne visos psichikos ligas sukeliančios priežastys yra žinomos ir suprantamos. Dažniausios priežastys, galinčios sukelti psichikos ligą:

- Paveldimumas;
- Nuolatinis [stresas](#);
- Nedarbas, skurdas;
- Piktnaudžiavimas psichotropinėmis medžiagomis;
- Fizinė negalia.

MITAI IR FAKTAI APIE PSICHIKOS SVEIKATĄ

Mitas: Psichinės būklės nėra tikros medicininės ligos, tokios kaip širdies ligos ar diabetas – tai asmenybės sutrikimai.

Faktas: Smegenų sutrikimai yra tokios pat medicininės būklės kaip širdies ar inkstų sutrikimai. Tyrimai parodė, kad yra genetinės ir biopsichosocialinės psichikos sutrikimų priežastys ir jos gali būti sėkmingai gydomos.

Mitas: Žmonės su sunkia psichine liga tokia kaip šizofrenija yra paprastai pavojingi ir linkę į smurtą.

Faktas: Statistika rodo, kad smurtas žmonėms su smegenų pakenkimais nėra būdingesnis nei bendrai populiacijai. Psichiškai nesveikas žmogus, pavyzdžiui, sergantis šizofrenija žymiai dažniau būna išsigandęs, sumišęs ir netekęs vilties nei linkęs į smurtą.

Mitas: Šizofrenija yra daugialypis asmenybės sutrikimas.

Faktas: Šizofrenija yra sunki psichinė liga, dažnai painiojama su asmens susidvejinimo sutrikimu. Faktiškai, tai būklė kuri užtemdo skirtumą tarp to, kas realu, ir to, kas įsivaizduojama. Žmonės, sergantys šizofrenija, jaučia simptomus, kintančius nuo socialinio atsiskyrimo iki manijų ir haliucinacijų, bet visada jiems gali pagelbėti modernioji medicina.

Mitas: Žmonės sergantys depresija yra pavojingai nestabilūs ir dažniausiai iškritę iš visuomenės.

Faktas: Depresija – vienas iš psichinių sutrikimų, sukeliantis sunkų sielvartą ir griauantis žmonių tarpusavio santykius. Tačiau dauguma žmonių, sergančių depresija, gyvena visavertį ir prasmingą gyvenimą. Be to, kai kurie talentingi kūrėjai – genijai – yra sirgę depresija, tarp jų ir žymus rašytojas Ernestas Hemingvėjus, Graham Greene ir Virginia Woolf; valstybės veikėjas Vinstonas Čerčilis, artistė Vivienne Leigh ir komikas Spike Milligan.

Mitas: Man negresia jokia psichinė liga

Faktas: Psichinės ligos yra nepaprastai paplitusios ir nediskriminuojančios – jos gali paveikti kiekvieną. 2004 metais, Pasaulio sveikatos organizacijos duomenimis, iš apklaustų 60 000 suaugusių iš 14 šalių 9–17 proc. nurodė turėję psichinių sutrikimų per paskutinius metus. Pasak doc.dr. B.Burbos, psichine liga gali susirgti bet kuris iš mūsų. Psichikos sveikatos sutrikimų turi beveik 12 proc. žmonijos – maždaug 450-čiai milijonų arba kas aštuntam gyventojui reikalinga psichiatro konsultacija ir pagalba. Psichikos sveikatos sutrikimų yra visose šalyse, kultūrose, amžiaus grupėse ir socialiniuose – ekonominiuose sluoksniuose.

Ši diena – tai puiki proga prisiminti, kad tokie paprasti dalykai kaip **gera mityba, fizinis aktyvumas, saikingas alkoholinių gėrimų vartojimas, bendravimas su draugais ir tais, kuriuos mylite, kuriais pasitikite, poilsis, rūpinimasis kitais ir savimi** – tai yra būdai, padedantys stiprinti psichinę sveikatą (Kauno Medicinos Universiteto doc.dr. B. Burba)