



Παγκόσμια Ημέρα Ψυχικής Υγείας 2022: "Κάνοντας
την ψυχική υγεία και την ευημερία για όλους
παγκόσμια προτεραιότητα"

ΘΕΜΑ: Παγκόσμια Ημέρα Ψυχικής Υγείας η 10^η Οκτωβρίου κάθε έτους

Το 1994 η Παγκόσμια Ομοσπονδία Ψυχικής Υγείας και ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (ΠΟΥ) θεσμοθέτησαν την 10η Οκτωβρίου, ως Παγκόσμια ημέρα της Ψυχικής Υγείας. Η Ψυχική Υγεία σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (ΠΟΥ) ορίζεται ως **“η κατάσταση ευεξίας όπου κάθε άτομο αντιμετωπίζει με επιτυχία τα προβλήματα της ζωής, μπορεί να εργαστεί παραγωγικά και να συμμετέχει ενεργά στο κοινωνικό του περιβάλλον και όχι απλά η απουσία ενός προβλήματος ή μιας «διαταραχής».** Παρά το σαφή ορισμό του ΠΟΥ, έχει παρατηρηθεί ότι είναι ουσιαστικά δύσκολο να υπάρξει μία ενιαία και καθολική προσέγγιση της έννοιας της ψυχικής υγείας, καθώς αποτελεί ένα τόσο πολυδιάστατο ζήτημα, όσο η προσωπικότητα του καθένα από εμάς.

Το μήνυμα για το 2022 του **World Federation for Mental Health** και του **Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας** είναι: «Ας κάνουμε την ψυχική υγεία και την ευημερία παγκόσμια προτεραιότητα – (Make Mental Health & Well-Being for All a Global Priority).

Παράλληλα, η Ευρωπαϊκή Ένωση έχει αφιερώσει το έτος 2022 στους Νέους, ανακηρύσσοντας το έτος 2022 **Ευρωπαϊκό Έτος Νεολαίας - European Year of Youth.** Στο πλαίσιο των δράσεων ευαισθητοποίησης για την Παγκόσμια Ημέρα Ψυχικής Υγείας, η Εταιρεία Κοινωνικής Ψυχιατρικής Π. Σακελλαρόπουλος δημιούργησε μια καμπάνια που απευθύνεται στο νεανικό κοινό, με κεντρικό μήνυμα: **«Όλα τα Συναισθήματα είναι ΟΚ!».**

Στο σποτ της καμπάνιας, πρωταγωνιστές είναι τα γνωστά σε όλους emoji, που χρησιμοποιούνται από τους νέους καθημερινά στο πλαίσιο της ψηφιακής επικοινωνίας. Το σενάριο του σποτ βασίζεται στο μήνυμα ότι δεν πρέπει να δείχνουμε μόνο τα συναισθήματα που θεωρούμε ότι οι άλλοι θεωρούν αποδεκτά, καθώς όλα τα συναισθήματα χρειάζονται τον χώρο τους.



Πηγή: <https://ekpse.gr/>

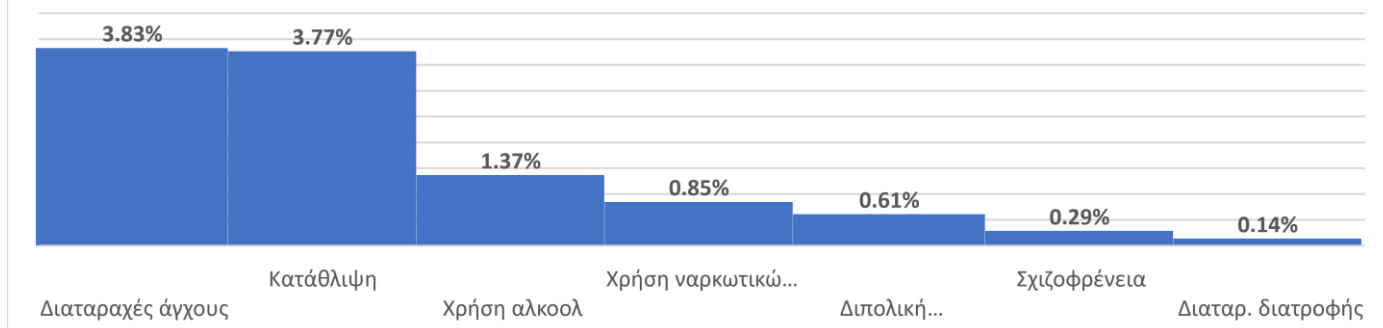
ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

Περισσότεροι από **450 εκατομμύρια άνθρωποι παγκοσμίως πάσχουν από ψυχικές διαταραχές, οι οποίες έξι στις δέκα φορές ξεκινούν στην εφηβεία.** Μάλιστα, πολύ συχνά δεν δίνεται τότε η κατάλληλη σημασία και αγνοούνται ή παρουσιάζεται άρνηση του προβλήματος. Παράλληλα, οι διαταραχές που σχετίζονται με κατάχρηση αλκοόλ φτάνουν τα 95 εκατομμύρια κρούσματα, ενώ η σχιζοφρένεια είναι μια από τις 10 συχνότερες αιτίες αναπηρίας στον κόσμο. Είναι σαφές ότι η ψυχική υγεία είναι πλέον πρώτη στη λίστα των προβλημάτων που καλούνται να αντιμετωπίσουν καθημερινά εκατομμύρια άνθρωποι ανά τον κόσμο.

Τα τελευταία στοιχεία για την ψυχική υγεία προκαλούν ανησυχία καθώς **παρατηρείται αύξηση των αυτοκτονιών, καθώς σύμφωνα με τον ΠΟΥ, κάθε 40 δευτερόλεπτα ένας άνθρωπος στον κόσμο χάνει τη ζωή του διαπράττοντας αυτοκτονία.** Επίσης, υπάρχει αύξηση των νοσηλειών για ψυχοπαθολογικές νόσους, αλλά και πολλαπλασιασμός των ανασφάλιστων και αστέγων.

Η πανδημία COVID-19 έχει δημιουργήσει μια παγκόσμια κρίση για την ψυχική υγεία, τροφοδοτώντας τα άτομα, βραχυπρόθεσμα και μακροπρόθεσμα με στρες και υπονομεύοντας την ψυχική υγεία εκατομμυρίων ανθρώπων. Οι εκτιμήσεις αναφέρουν την αύξηση τόσο των αγχωδών όσο και των καταθλιπτικών διαταραχών σε περισσότερο από 25% κατά το πρώτο έτος της πανδημίας. Ταυτόχρονα, οι υπηρεσίες ψυχικής υγείας έχουν διαταραχθεί σοβαρά και το χάσμα θεραπείας για παθήσεις ψυχικής υγείας έχει διευρυνθεί. Οι αυξανόμενες κοινωνικές και οικονομικές ανισότητες, οι παρατεταμένες πολεμικές συγκρούσεις, η βία και οι καταστάσεις έκτακτης ανάγκης για τη δημόσια υγεία επηρεάζουν ολόκληρους πληθυσμούς, απειλώντας την πρόοδο προς τη βελτίωση της ευημερίας

Ποσοστό συχνότερων προβλημάτων ψυχικής υγείας στον παγκόσμιο πληθυσμό (2019)



Πηγή: Weforum.org

Παράλληλα, ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας προειδοποιεί ότι **η απώλεια εργασίας, η οικονομική καταστροφή και το προσφυγικό πρόβλημα** είναι μεταξύ των ψυχοπιεστικών γεγονότων που οδηγούν στην αύξηση των εισαγωγών στα ψυχιατρεία σε περιόδους οικονομικής ύφεσης

Τα συμπτώματα της παρατεταμένης ανεργίας είναι :

- **το άγχος**
- **η κατάθλιψη**
- **η απάθεια**
- **η ευερεθιστότητα**
- **η αρνητικότητα**
- **η συναισθηματική υπερεξάρτηση,**
- **η κοινωνική απόσυρση**
- **η απομόνωση**
- **η μοναξιά**
- **η απώλεια αυτοσεβασμού, ταυτότητας και αίσθησης του χρόνου .**

Προβληματικές περιπτώσεις για την ψυχική υγεία, τονίζει ο ΠΟΥ, είναι :

- **οι συνθήκες εργασιακής ανασφάλειας,**
- **οι ελαστικές σχέσεις εργασίας**
- **η εργασιακή επισφάλεια**
- **η απορρύθμιση των εργασιακών σχέσεων**
- **η εφαρμογή ευέλικτων μορφών εργασίας**

Όσον αφορά στη χώρα μας και σύμφωνα με πανεπιστημιακές έρευνες :

- μόλις το 80% όσων πάσχουν από κατάθλιψη αναζητούν βοήθεια
- λιγότερο από το 50% προσφεύγει στη στήριξη του ιατρού
- 10 με 12% του συνόλου του πληθυσμού όλων των ηλικιών πάσχει από ψυχικές ασθένειες.

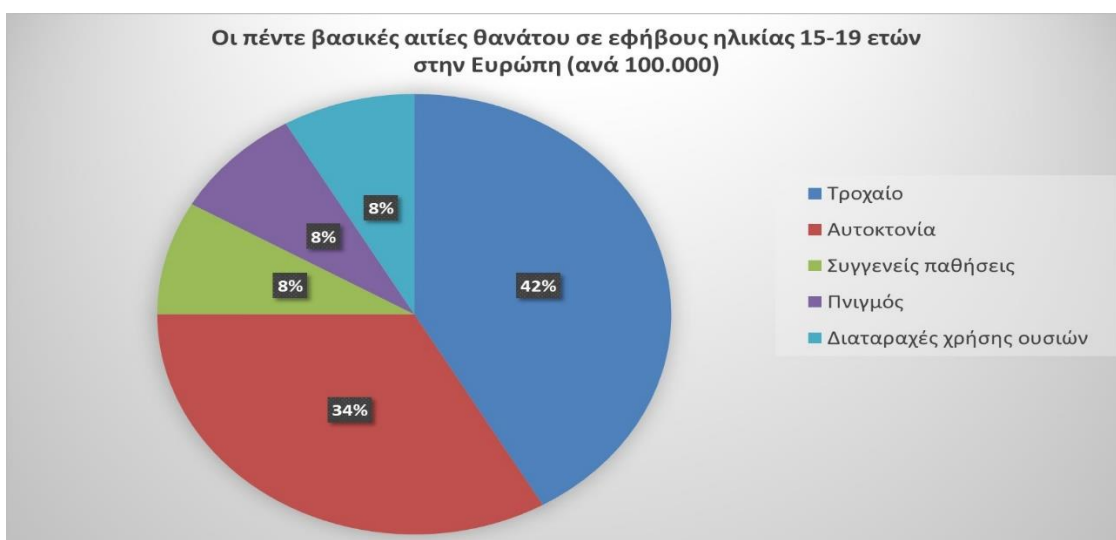


Πηγή: www.theguardian.com

166 εκατομμύρια έφηβοι ηλικίας 10–19 ετών παγκοσμίως αντιμετωπίζουν κάποια ψυχική διαταραχή. Στην Ευρώπη, ο αριθμός αυτός ανέρχεται σε 9 εκατομμύρια. Πρόκειται για ένα ποσοστό 16,3% των αγοριών και κοριτσιών αυτής της ηλικίας, ενώ το παγκόσμιο ποσοστό για την ίδια ηλικιακή ομάδα είναι 13,2%.

Άγχος και κατάθλιψη

Ως προς το είδος των ψυχικών διαταραχών, κυριαρχούν το άγχος και η κατάθλιψη, που αντιπροσωπεύουν το 55% των ψυχικών διαταραχών στους εφήβους ηλικίας 10–19 στην Ευρώπη. Αξίζει να σημειωθεί ότι το ποσοστό αυτό διαμορφώνεται για τα κορίτσια στο 70,1%, έναντι 39,6% στην περίπτωση των αγοριών.



Πηγή: UNICEF, The State of the World's Children 2021. Στοιχεία για το 2019.

Στην **Ελλάδα** το ποσοστό που καταγράφεται με στοιχεία του 2019, πριν δηλαδή από το ξέσπασμα της πανδημίας, είναι ακόμα μεγαλύτερο: Το **18% παιδιών και εφήβων 10-19 ετών αντιμετωπίζουν κάποια ψυχική διαταραχή**. Συγκεκριμένα, πρόκειται για το 17,4% των αγοριών και το 18,7% των κοριτσιών.

ΤΡΟΠΟΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ

Η προστασία της ψυχικής μας υγείας είναι ευκολότερη από όσο νομίζουμε. Μπορούμε όλοι καθημερινά και με απλές δραστηριότητες που μας βοηθούν να νιώσουμε καλά, να ανταπεξέλθουμε καλύτερα στις αντιξοότητες της ζωής. Όπως βουρτσίζουμε τα δόντια μας καθημερινά, προκειμένου να φροντίζουμε τη στοματική μας υγεία, έτσι καθημερινά μπορούμε να μεριμνούμε για την ψυχική μας υγεία. Μερικές βασικές συμβουλές που υποστηρίζονται από μελέτες και έρευνες, είναι οι παρακάτω:

ΕΡΧΟΜΑΣΤΕ ΠΙΟ ΚΟΝΤΑ ΣΤΗ ΦΥΣΗ

Η φύση μπορεί να έχει μια πραγματικά ηρεμιστική επίδραση πάνω μας. Έρευνες έχουν δείξει ότι ο περίπατος ήταν ο αγαπημένος τρόπος αντιμετώπισης του στρες των ενηλίκων στο Ηνωμένο Βασίλειο, κατά τη διάρκεια της πανδημίας το 2020. Στην Ιαπωνία, μερικοί άνθρωποι χρησιμοποιούν το «λούσιμο στο δάσος», το οποίο μπορεί να βελτιώσει την ψυχική τους υγεία. Η ιδέα είναι να συνδεθείτε με το φυσικό σας περιβάλλον.

ΜΑΘΑΙΝΟΥΜΕ ΝΑ ΚΑΤΑΝΟΟΥΜΕ ΚΑΙ ΝΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΖΟΜΑΣΤΕ ΤΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΜΑΣ

Το να νιώθουμε πολύ αναστατωμένοι μπορεί να επηρεάσει τη ζωή μας, καθιστώντας δύσκολο να σκεφτούμε καθαρά ή να εργαστούμε, να χαλαρώσουμε, να μελετήσουμε, να κοιμηθούμε ή να αντιμετωπίσουμε άλλους ανθρώπους. Είναι λύπη, φόβος, ντροπή, μοναξιά, θυμός ή κάτι άλλο; Δεν ξέρουμε πάντα γιατί νιώθουμε έτσι. Συχνά βοηθάει να δίνουμε την προσοχή μας στα συναισθήματά μας χωρίς να τα κρίνουμε, χωρίς να κατηγορούμε τον εαυτό μας

Ένα άλλο χρήσιμο βήμα μπορεί να είναι να καταλάβουμε τι μας έκανε να νιώθουμε έτσι. Μερικοί άνθρωποι αισθάνονται καλύτερα αν καταγράψουν τα συναισθήματά τους σε ένα σημειωματάριο ή στο τηλέφωνό τους.

ΜΙΛΑΜΕ ΣΕ ΚΑΠΟΙΟΝ ΠΟΥ ΕΜΠΙΣΤΕΥΟΜΑΣΤΕ ΓΙΑ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ

Μπορεί να χρειαστεί πολύ θάρρος για να πούμε σε κάποιον άλλο, για το πώς νιώθουμε ή σε τι δυσκολευόμαστε, ειδικά αν δεν συνηθίζουμε να κάνουμε κάτι τέτοιο. Απλώς το να συζητάμε τα πράγματα με ένα άτομο που εμπιστευόμαστε μπορεί να βοηθήσει να νιώσουμε ανακούφιση. Θα μας κάνει να νιώσουμε πιο ασφαλείς και λιγότερο μόνοι και αυτό θα μας βοηθήσει να προστατεύσουμε την ψυχική μας υγεία.

ΤΟ ΑΛΚΟΟΛ ΚΑΙ ΟΙ ΝΑΡΚΩΤΙΚΕΣ ΟΥΣΙΕΣ ΔΕΝ ΩΦΕΛΟΥΝ

Πολλοί από εμάς μερικές φορές χρησιμοποιούμε ναρκωτικά για να αποκλείσουμε «δύσκολα» συναισθήματα όπως λύπη, φόβο ή ντροπή. Κανείς δεν θέλει να νιώθει άσχημα. Για μερικούς ανθρώπους, τα ναρκωτικά και/ή το αλκοόλ προσφέρουν προσωρινή ανακούφιση. Δυστυχώς, όμως, οι έρευνες δείχνουν πως εντείνουν στη συνέχεια τα αρνητικά συναισθήματα και μπορεί να επιδεινώσουν τη συμπεριφορά μας, ή να δημιουργήσουν άλλα προβλήματα, όπως βλάβες στην ψυχική και σωματική υγεία, στις κοινωνικές σχέσεις, στην εργασία και στη μελέτη.

ΖΗΤΑΜΕ ΒΟΗΘΕΙΑ ΓΙΑ ΤΗ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΩΝ ΧΡΕΩΝ ΚΑΙ ΤΩΝ ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΩΝ ΜΑΣ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΩΝ

Η αλήθεια είναι ότι δεν είμαστε οι μόνοι με οικονομικά προβλήματα. Έρευνες δείχνουν ότι αποτελούν μια από τις πιο κοινές και σοβαρές πηγές άγχους για πολλούς ανθρώπους.

Οι φόβοι για την πληρωμή των χρεών, των λογαριασμών και των βασικών ειδών όπως τα τρόφιμα και το ρεύμα προκαλούν μεγάλο άγχος. Η δωρεάν επικοινωνία με ειδικούς συμβούλους που υπάρχουν σε πολλούς δήμους ή και άλλους οικονομικούς συμβούλους θα μπορούσε να μας βοηθήσει.

ΩΦΕΛΟΥΜΑΣΤΕ ΑΠΟ ΤΟΝ ΥΠΝΟ ΣΑΣ

Για πολλούς ανθρώπους, διαταραχές στον ύπνο, αποτελούν την κύρια αιτία προβλημάτων ψυχικής υγείας. Οι ενήλικες χρειάζονται από 7 έως 9 ώρες ύπνου τη νύχτα, συμπεριλαμβανομένου αρκετού ύπνου με όνειρα και αρκετό βαθύτερο ύπνο. Αν δυσκολευόμαστε με τον ύπνο, πραγματοποιούμε μερικές απλές αλλαγές. Για παράδειγμα:

- Υιοθετούμε μια χαλαρωτική ρουτίνα πριν τον ύπνο που θα μας βοηθήσει να αρχίσουμε να χαλαρώνουμε πριν κοιμηθούμε.
- Αποφεύγουμε τις οθόνες της τηλεόρασης και των κινητών, το αλκοόλ και την καφεΐνη πριν τον ύπνο.
- Αποφεύγουμε την έντονη άσκηση πριν τον ύπνο.
- Σηκωνόμαστε από τον ύπνο περίπου την ίδια ώρα κάθε μέρα, συμπεριλαμβανομένων των Σαββατοκύριακων.

ΕΙΜΑΣΤΕ ΕΥΓΕΝΙΚΟΙ ΜΕ ΤΟΥΣ ΑΛΛΟΥΣ

Η ανταλλαγή ενός χαμόγελου ή ανάπτυξη φιλικών σχέσεων με άλλους μπορεί να είναι θεραπευτική για μας και να μας φτιάχνει τη διάθεση. Εάν δεν ξέρουμε από πού να ξεκινήσουμε, θα μπορούσαμε να δοκιμάσουμε μικρές αλλά ουσιαστικές πράξεις καλοσύνης, όπως το να προσφέρουμε ένα χαμόγελο ή να πούμε λίγα καλά λόγια σε ένα άλλο άτομο. Δεν πρέπει να ξεχνάμε πως οι φιλικές σχέσεις με τους άλλους είναι ζωτικής σημασίας για την ψυχική μας υγεία.

ΩΦΕΛΟΥΜΑΣΤΕ ΑΠΟ ΤΗ ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ

Το σώμα και το μυαλό μας είναι συνδεδεμένα, επομένως η σωματική φροντίδα του εαυτού μας, μας βοηθά επίσης να αποτρέψουμε προβλήματα σχετικά με την ψυχική μας υγεία (λειτουργώντας και αντίστροφα). Η άσκηση του σώματός μας με αθλητικές

δραστηριότητες, κηπουρική, χορό, ποδήλατο, βόλτα με τον σκύλο, καθάρισμα, ή πηγαίνοντας στο γυμναστήριο, για παράδειγμα, απελευθερώνει ορμόνες «καλής αίσθησης» που μειώνουν τα συναισθήματα άγχους και θυμού. Μας βοηθά επίσης να νιώθουμε καλύτερα με το σώμα μας.

ΥΙΟΘΕΤΟΥΜΕ ΜΙΑ ΠΙΟ ΥΓΙΕΙΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Το φαγητό και το ποτό επηρεάζουν το σώμα, τον εγκέφαλο και τη διάθεσή. Τα ζαχαρούχα και ενεργειακά ποτά, η καφεΐνη, το «γρήγορο» φαγητό και τα αλκοολούχα ποτά μπορούν να μας ευχαριστούν, αλλά σύντομα μας κάνουν να νιώθουμε νευρικοί και εξαντλημένοι. Μια ισορροπημένη διατροφή με πολλά λαχανικά και φρούτα είναι απαραίτητη για την καλή σωματική και ψυχική υγεία. Η κατανάλωση γευμάτων με άλλα άτομα μπορεί να βοηθήσει στην ανάπτυξη σχέσεων – με την οικογένεια, τους φίλους, τους συνεργάτες και τους συναδέλφους.

ΕΙΜΑΣΤΕ ΑΝΟΙΧΤΟΙ ΣΕ ΝΕΕΣ ΠΡΟΚΛΗΣΕΙΣ ΚΑΙ ΕΜΠΕΙΡΙΕΣ

Η ζωή είναι πιο ενδιαφέρουσα, και όμορφη, όταν είμαστε ανοιχτοί στο να δοκιμάσουμε νέες εμπειρίες και να πειραματιστούμε με νέα χόμπι και δραστηριότητες.

ΣΧΕΔΙΑΖΟΥΜΕ ΚΑΙ ΚΑΝΟΥΜΕ ΠΡΑΓΜΑΤΑ ΠΟΥ ΜΑΣ ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΥΝ

Σχεδιάζουμε και προγραμματίζουμε ενέργειες που μας ικανοποιούν από το πιο ασήμαντο, όπως μία έξοδος σε ένα καφέ, μέχρι ένα ταξίδι με την οικογένεια ή τους φίλους μας, ή να παρακολουθήσουμε ζωντανά την αγαπημένη μας αθλητική ομάδα ή τον αγαπημένο μας τραγουδιστή και ηθοποιό σε κάποια παράσταση. Είτε είναι μικρό είτε μεγάλο, είναι σημαντικό να το προγραμματίσουμε, να το σχεδιάσουμε, να προσπαθήσουμε να το υλοποιήσουμε και να το επαναλαμβάνουμε.

Όλοι μας οραματιζόμαστε έναν κόσμο στον οποίο η ψυχική υγεία μπορεί να εκτιμάται, να προωθείται και να προστατεύεται, όπου όλοι μπορούν να έχουν πρόσβαση στην φροντίδα ψυχικής υγείας όταν την χρειάζονται και όπου όλοι οι άνθρωποι να έχουν ίσες ευκαιρίες να απολαμβάνουν ψυχική υγεία και να ασκούν τα ανθρώπινα δικαιώματά τους.

Για περισσότερες πληροφορίες μπορείτε να επισκεφτείτε:

- την Πανελλήνια Ομοσπονδία Συλλόγων Οργανώσεων για την Ψυχική Υγεία (ΠΟΣΟΨΥ) <http://www.psychargos.gov.gr/Default.aspx?id=27217&nt=19>
- την Κίνηση Αδερφών Ατόμων με Προβλήματα Ψυχικής Υγείας (ΚΙΝ.Α.Ψ.Υ) <http://www.kinapsi.gr/>
- την Εταιρεία Περιφερειακής Ανάπτυξης και Ψυχικής Υγείας <http://www.epapsy.gr/>
- το <http://www.stress.gr/>

ΠΗΓΕΣ

<https://www.un.org/en/healthy-workforce/world-mental-health-day>

<https://www.who.int/campaigns/world-mental-health-day/2022>

<https://www.psychology.gr/erevnes-psyxologias/3597-agxos-to-megalytero-provlima-psyxikis-ygeias-pagkosmios.html>

<https://www.mentalhealth.org.uk/our-work/public-engagement/world-mental-health-day>

<https://pmnch.who.int/news-and-events/events/item/2022/10/10/international-days/world-mental-health-day-2022>

<https://www.ertnews.gr/eidiseis/mono-sto-ertgr/ereyna-166-ekatommyria-efivoi-antimetopizoyn-kaipoia-psychiki-diatarachi/>

<https://ekpse.gr/>

Η Συντακτική ομάδα:

Βασίλειος Διαμαντόπουλος, Ιατρός Δημόσιας Υγείας - Διευθυντής Ε.Σ.Υ.
Γενικός Διευθυντής Δημόσιας Υγείας και Κοινωνικής Μέριμνας Περιφέρειας Πελοποννήσου
Εντεταλμένος Καθηγητής-Μεταδιδακτορικός Ερευνητής Πανεπιστημίου Θεσσαλίας.
Σωτήριος Καμαρινόπουλος, Επόπτης Δημόσιας Υγείας/Υγεινολόγος
Αν. Προϊστάμενος Διεύθυνσης Δημόσιας Υγείας
Νικόλαος Σωτηρόπουλος, Ψυχολόγος
Αν. Προϊστάμενος Τμήματος πρόληψης και προαγωγής της υγείας της Διεύθυνσης Δημόσιας Υγείας
Λίνα Μπορδώκα, Επισκέπτρια Υγείας
Υπάλληλος Δ/σης Δημόσιας Υγείας
Χρήστος Σταθουλόπουλος, Ψυχολόγος
Δομή Covid19 Διεύθυνσης Δημόσιας Υγείας

Τηλ. 2713610218 - 240