



Πανάκεια

ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΚΟΙΝΟΤΙΚΩΝ ΥΠΗΡΕΣΙΩΝ
ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΠΑΙΔΙΩΝ ΚΑΙ ΕΝΗΛΙΚΩΝ



Παγκόσμια Ημέρα Ψυχικής Υγείας



Η ψυχική υγεία, σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας, είναι η νοητική και κοινωνική κατάσταση κατά την οποία το άτομο μπορεί να αγαπά, να εργάζεται και να διασκεδάζει, λαμβάνοντας ικανοποίηση από αυτά.

“Χωρίς ψυχική υγεία δεν υπάρχει υγεία.”

Η ψυχική υγεία περιλαμβάνει τη συναισθηματική, ψυχολογική και κοινωνική ευεξία. Επηρεάζει τον τρόπο που κανείς σκέφτεται, αισθάνεται και λειτουργεί. Επίσης, καθορίζει τον τρόπο με τον οποίο διαχειριζόμαστε το άγχος, το πώς σχετιζόμαστε με άλλους και πώς προβαίνουμε σε επιλογές. Η ψυχική υγεία είναι σημαντική σε κάθε στάδιο της ζωής, από την παιδική ηλικία και την εφηβεία έως και καθ' όλη τη διάρκεια της ενήλικης ζωής.

Όπως φαίνεται από τον ορισμό:

- α) Η ψυχική υγεία δεν αφορά απλώς την απουσία νόσου, αλλά τη δυνατότητα να είναι κανείς λειτουργικός και να ικανοποιείται από αυτό.
- β) Η ψυχική υγεία αφορά όλους τους βασικούς τομείς της ζωής μας και ειδικά τον τομέα των σχέσεων μας με τους άλλους.

Στην πορεία της ζωής, όποιος αντιμετωπίζει ψυχολογικής φύσεως προβλήματα, η σκέψη, η διάθεση και η συμπεριφορά μπορούν να επηρεαστούν.

Πολλοί παράγοντες συμβάλλουν στα προβλήματα ψυχικής υγείας, όπως:

- Βιολογικοί παράγοντες, γονίδια και εγκεφαλική χημεία
- Εμπειρίες ζωής, όπως τραύματα και κακοποιήσεις
- Ιστορικό οικογένειας σε ζητήματα ψυχικής υγείας

Τα προβλήματα ψυχικής υγείας είναι συνηθισμένα αλλά μπορεί κάποιος να αναζητήσει βοήθεια. Οι άνθρωποι με προβλήματα υγείας μπορούν να βελτιωθούν ή ακόμη και να θεραπευτούν πλήρως.

Πρώιμα προειδοποιητικά σημάδια

- Διαταραχές ύπνου και διατροφής
- Απομάκρυνση από κοινωνικό ιστό και συνήθεις δραστηριότητες
- Χαμηλό επίπεδο ενέργειας
- Αίσθημα ότι όλα είναι μάταια και ανούσια
- Αίσθημα ανημποριάς και απελπισίας
- Αίσθηση ανεξήγητων σωματικών ενοχλήσεων και πόνων
- Ασυνήθιστη σύγχυση, διαταραχή στη συγκέντρωση, ευερεθιστότητα, ανησυχία, φόβοι
- Σοβαρές συναισθηματικές μεταπτώσεις που προκαλούν προβλήματα στις κοινωνικές σχέσεις
- Διάσταση από την πραγματικότητα
- Επίμονες σκέψεις που δεν μπορούν να φύγουν από το μυαλό
- Σκέψεις πρόκλησης βλάβης στον εαυτό μας ή σε άλλους



Με αυτά τα δεδομένα είναι δυνατόν να είναι κανείς ψυχικά υγιής;

Ένα πρόβλημα ψυχικής υγείας προφανώς διαταράσσει το πώς σκέπτεται, αισθάνεται και συμπεριφέρεται ένα άτομο, αλλά σε μικρότερο βαθμό από ότι η ψυχική πάθηση. Τα προβλήματα ψυχικής υγείας είναι πιο συνηθισμένα και περιλαμβάνουν την κακή κατάσταση ψυχικής υγείας που μπορεί να αναπτύξει κάποιος προσωρινά σαν αντίδραση των εντάσεων της ζωής.

Τα προβλήματα ψυχικής υγείας είναι λιγότερο σοβαρά από τις ψυχικές παθήσεις, μπορούν όμως να εξελιχθούν σε ψυχικές παθήσεις εάν δεν αντιμετωπισθούν αποτελεσματικά



Ψυχική υγεία και ευεξία

Η υγιής ψυχολογική κατάσταση επιτρέπει στους ανθρώπους:

- Να αντιλαμβάνονται τις δυνατότητες και τις αδυναμίες τους
- Να αντιμετωπίζουν αποτελεσματικά τις στρεσογόνες καταστάσεις ζωής
- Να εργάζονται παραγωγικά
- Να συμμετέχουν σε κοινωνικές καταστάσεις
- Να παραμένουν λειτουργικοί

Πως μπορούμε να προστατέψουμε την ψυχική μας υγεία;

- Με ενημέρωση. Η γνώση είναι δύναμη. Παρακολουθείτε προγράμματα αγωγής κοινότητας στην περιοχή σας και ομιλίες για θέματα ψυχικής υγείας. Αναζητήστε προσωπική ενημέρωση από ειδικούς.
- Με αναζήτησή βοήθειας από ειδικούς αν παρατηρούμε ότι: κάτι μας δυσκολεύει, ότι νιώθουμε πιο απογοητευμένοι ή απαισιόδοξοι από πριν, αν δεν μας ευχαριστεί τίποτα, αν δεν βλέπουμε μέλλον. Η έγκυρη και έγκαιρη διάγνωση είναι τεράστιας σημασίας για την αποκατάσταση των ψυχικών διαταραχών.
- Με πρόληψη από την παιδική ηλικία.
- Με την επανεξέταση της ζωής μας σε κάθε σημείο καμπής. Είμαστε ευχαριστημένοι; Έχουμε θέσει τις σωστές προτεραιότητες; Έχουμε ισορροπία στους διάφορους τομείς της ζωής μας;



Η ΠΑΝΑΚΕΙΑ

στον αγώνα για την προαγωγή
της ψυχικής υγείας στα Δωδεκάνησα

Η εταιρεία ΠΑΝΑΚΕΙΑ ιδρύθηκε το 2003 και κύριος στόχος της είναι η προαγωγή της Ψυχικής Υγείας στα Δωδεκάνησα. Για το λόγο αυτό, λειτουργεί τρεις στεγαστικές δομές για αποκατάσταση χρόνιων ψυχικά πασχόντων, Κέντρα Ημερήσιας απασχόλησης ψυχικά ασθενών και ασθενών με άνοια, ιατρείο μνήμης για την καταπολέμηση της νόσου Άλτσχάιμερ, πρόγραμμα κατ' οίκον φροντίδας ασθενών με δυσκολία μετακίνησης. Ταυτόχρονα, διοργανώνονται ενημερωτικές ομιλίες, συνέδρια, δράσεις ανοικτές στην κοινότητα για ευαισθητοποίηση και ενημέρωση για θέματα ψυχικής υγείας.

Η εταιρεία "ΠΑΝΑΚΕΙΑ" υποστηρίζει μέσω των δομών και των δράσεων της την ψυχιατρική μεταρρύθμιση, όρος που αναφέρεται στην μετατόπιση του βάρους αντιμετώπισης της ψυχικής νόσου από το Νοσοκομείο στους κόλπους της κοινότητας. Κεντρικός στόχος παραμένει η πρόληψη της ψυχικής νόσου, η αντιμετώπιση των δυσκολιών που αντιμετωπίζουν οι ψυχικά ασθενείς και η κατά το δυνατόν επιστροφή και παραμονή τους στον κοινωνικό ιστό.



Δρ. Πλατής Αναστάσιος – Ψυχίατρος

Επιστημονικά υπεύθυνος της εταιρείας Πανάκειας

