

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.

Kas yra psichikos sveikata?

Psichikos sveikata – tai emocinis ir dvasinis atsparumas, kuris leidžia patirti džiaugsmą ir išverti skausmą, nusivylimą, liūdesį. Tai teigiamas gėrio jausmas, kuriuo remiasi tikėjimas savo bei kitų žmonių orume ir verte.

Psichikos ligų priežastys

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

- Genai, paveldimumas.
- Nuolatinis stresas.
- Nedarbas, skurdas, piktnaudžiavimas psichiką veikiančiomis medžiagomis.
- Fizinė negalia.

Psichikos sveikatos sutrikimų požymiai:

- **Fiziniai simptomai:** kraujospūdžio svyravimai, virškinimo sutrikimai, apetito pokyčiai, svorio kitimas ir t.t..
- **Emociniai simptomai:** įtampa, vidinis diskomfortas, bloga nuotaika ir t.t.
- **Pažinimo pokyčiai:** dėmesio sutrikimai, pakitęs požiūris į aplinką ir save, prarandamos turėtos žinios, patirtis ir t.t.
- **Suvokimo pokyčiai:** garsai ir kvapai, kurių nėra, išgyvenimai, neegzistuojantys realybėje ir t.t.
- **Mąstymo pokyčiai:** neįprastos ar klaidingos idėjos ir įsitikinimai, pašalinių jėgų poveikis, įsitikinimas, kad žmogus persekiojamas, nuodijamas, stebimas arba jis tapo neįprastai galingu, didingu ir t.t.
- **Elgesio pokyčiai:** agresyvus ar keistas elgesys, nesuprantamas elgesys, pozos, grimasos, gestai ir t.t.

Kaip psichikos ligos paveikia mus?

Psichikos liga paveikia mūsų mąstymą, elgesį bei reakciją į tam tikrus dalykus. Kai kurios ligos sustiprina visiems būdingus jausmus, tokius kaip liūdesys ar džiaugsmas.

Kartais šie jausmai pasidaro tokie stiprūs, kad darosi sunku juos kontroliuoti. Kai jausmai užvaldo žmogų, jis nebegali tęsti savo gyvenimo normaliu ritmu ir jam reikia pagalbos. Kitos ligos gali visai panaikinti jausmus, ir žmogus jaučiasi vienišas ar niekam nereikalingas. Dažniausiai pasitaikančios psichikos ligos – tai šizofrenija, depresija, nerimas.

Ar žmonės psichikos liga serga nuolat?

Psichikos ligomis serga įvairaus amžiaus, visų rasių ir etinių grupių vyrai ir moterys. Nors daugelio psichikos sutrikimų priežastys nėra visiškai žinomos, tačiau jos neabejotinai įtakojamos biologinių, psichologinių ir socialinių veiksnių.

Psichikos sutrikimai paveikia mąstymą, elgesį, jausmus, santykius su kitais žmonėmis, t. y. gebėjimą normaliai gyventi visuomenėje.



Psichikos liga retkarčiais praeina ir žmogus gali pasijusti visiškai sveikas, bet liga gali staiga grįžti. Dažniausiai šios ligos būna epizodiškos.

Kas sumažina psichikos sutrikimų riziką?

- Sveikas gyvenimo būdas, tinkamas darbo ir poilsio režimas.
- Sveika mityba.
- Žalingų įpročių – girtavimo, rūkymo, narkotikų vartojimo vengimas.

Kaip galime padėti sergantiems psichikos liga?

Svarbiausia – suteikti profesionalią pagalbą kaip galima greičiau ir kuo ankstyvesnėje ligos stadijoje. Kuo anksčiau sergantis asmuo bus pradėtas gydyti, tuo geresnių rezultatų jis pasieks gyvenime.

Kad žmogaus psichikos sveikata būtų stipri, rekomenduojama:

- Iš anksto neišgyventi dėl galimų sunkumų,
- Mokyti prisiimti atsakomybę,
- Nebijoti įveikti sunkių užduočių,
- Džiaugtis tuo ką turi (draugais, artimaisiais, maistu ir pan.),
- Susirasti mėgstamą veiklą,
- Nuolat tobulinti save.



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 mylime, kuriais pasitikime, poilsis, rūpinimasis kitais ir savimi – tai yra būdai, padedantys stiprinti psichinę sveikatą.

Diana Gedminienė, visuomenės sveikatos specialistė