

Παγκόσμια Ημέρα Ψυχικής Υγείας

10 Οκτωβρίου 2018

Προστατεύω την ψυχική μου υγεία

Ένας μικρός οδηγός φροντίδας για τον εαυτό



Γκουράνη Κατερίνα – Ψυχολόγος Υγείας
Αγίας Σοφίας 17, Θεσσαλονίκη
2311 24 29 93, 6979 291 796



Τι είναι η ψυχική υγεία;

Ως ψυχική υγεία μπορεί να οριστεί η κατάσταση κατά την οποία το άτομο είναι σε θέση να μπορεί να:

- ❖ Διαχειριστεί τις καθημερινές δυσκολίες
- ❖ Αντιληφθεί και να αξιοποιήσει τις ικανότητές του
- ❖ Ενεργεί παραγωγικά στην εργασία του
- ❖ Συμμετέχει ενεργά στην οικογένεια & την κοινότητα

Η ψυχική υγεία είναι κάτι περισσότερο από την απουσία μιας ψυχικής ασθένειας. Αυτό δε σημαίνει ότι οι ψυχικά υγείς δεν βιώνουν δυσκολίες. Όλοι κατά διαστήματα αισθανόμαστε αγχωμένοι, ανήσυχοι, θλιμμένοι, φοβισμένοι, απογοητευμένοι, θυμωμένοι. Συνήθως, τα συναισθήματα αυτά έρχονται και παρέρχονται αλλά σε κάποιους ανθρώπους μπορεί να παραμείνουν για μεγάλο χρονικό διάστημα ή και να εξελιχθούν σε σημαντικό βαθμό. Αυτό μπορεί να συμβεί στον καθένα από εμάς.



Είναι αλήθεια ότι...

- 1** οι ψυχικές διαταραχές θεωρούνται μία από τις κύριες αιτίες αναπηρίας παγκοσμίως.
- 2** περισσότεροι από 800.000 άνθρωποι αυτοκτονούν ετησίως.
- 3** περίπου 20% των παιδιών και των εφήβων παγκοσμίως αντιμετωπίζουν ψυχικές δυσκολίες.
- 4** οι ψυχικές διαταραχές αποτελούν παράγοντα κινδύνου για την ύπαρξη άλλων ασθενειών, όπως για παράδειγμα οι καρδιαγγειακές ασθένειες.
- 5** σε πολλές χώρες παρατηρείται παραβίαση των δικαιωμάτων των ατόμων που έχουν διαγνωστεί με κάποια ψυχική διαταραχή.



Γνωρίζετε πως στην Ελλάδα...

- ❖ το 4.7% του πληθυσμού άνω των 15 ετών δηλώνει πως έχει κατάθλιψη, εκ των οποίων 7 στις 10 είναι γυναίκες;
- ❖ το 7,6% του πληθυσμού άνω των 15 ετών δηλώνει πως έχει κάποια αγχώδη διαταραχή, 1.7% πως πάσχει από άλλες ψυχικές διαταραχές και 1% από κάποια μορφή άνοιας;
- ❖ μόλις το 4.7% του πληθυσμού επισκέφθηκε κάποιο ειδικό για τις δυσκολίες που βιώνει;
- ❖ το 3.3% του πληθυσμού δήλωσε με σαφήνεια πως επιθυμεί ή σκέφτεται να κάνει κακό στον εαυτό του;

(ΕΛΣΤΑΤ, 2016)*

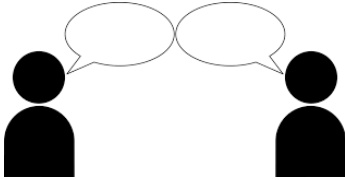
*Οι ερωτήσεις αφορούσαν στην ψυχολογική κατάσταση των συμμετεχόντων κατά τις τελευταίες 2 εβδομάδες.



10 τρόποι να φροντίσετε τον εαυτό
σας & την ψυχική σας υγεία είναι οι
ακόλουθοι:



1. Κοινωνική υποστήριξη



Μιλήστε ανοιχτά και με ειλικρίνεια για ό,τι σας προβληματίζει σε κάποιον/-α που εμπιστεύεστε (π.χ. συγγενείς, φίλους, συναδέλφους, κληρικούς, επαγγελματίες υγείας, κ.α.).

Το να υπάρχει κάποιος να μας ακούει και όταν το χρειαζόμαστε να μας παρέχει πληροφορίες ή πρακτική βοήθεια βελτιώνει την ποιότητα ζωής μας και συνδέεται με τη βίωση θετικών συναισθημάτων και τη μείωση αρνητικών συναισθημάτων.

Μην πιέσετε τον εαυτό σας να κάνει κάτι που δε θέλει. Κάποιοι άνθρωποι χρειάζονται περισσότερο χρόνο να ανοιχτούν σε σχέση με άλλους.



2. Υγιεινή διατροφή



Το φαγητό δύναται να επηρεάσει σημαντικά την ψυχική υγεία, είτε άμεσα είτε έμμεσα καθώς συνδέεται με άλλες χρόνιες ασθένειες.

Για τους ενήλικες, η υγιεινή διατροφή περιλαμβάνει:

- ✓ Φρούτα, λαχανικά & όσπρια
- ✓ Ξηρούς καρπούς & προϊόντα ολικής άλεσης
- ✓ Ψάρι & μη κορεσμένα λίπη

Συστήνεται η περιορισμένη κατανάλωση αλατιού (1 κουταλάκι του γλυκού/ημέρα), ζάχαρης και κορεσμένων λιπών. Επιπλέον, είναι σημαντική η λήψη 6-8 ποτηριών (1,2 λίτρα) νερού σε καθημερινή βάση.

Σε ότι αφορά τα βρέφη, το πρώτο 6μηνο συστήνεται το μητρικό γάλα ενώ στη συνέχεια συστήνεται η σταδιακή εισαγωγή και των υπόλοιπων τροφών σύμφωνα με τις οδηγίες των παιδιάτρων.



3. Αλκοολούχα ποτά



Η περιστασιακή κατανάλωση αλκοολούχων ποτών θεωρείται απόλυτα υγιής.

Στους υγιείς ενήλικες συστήνεται να **μην ξεπερνούν** την κατανάλωση **περισσότερων από 140ml (ή 112γρ)** καθαρού αλκοόλ **εβδομαδιαίως** σε τακτική βάση. Επίσης, είναι προτιμότερο να μοιράσει κανείς την ποσότητα αλκοόλ σε μικρότερες ποσότητες μέσα στην εβδομάδα, αφήνοντας κάποιες μέρες χωρίς να καταναλώσει αλκοόλ, παρά να καταναλώσει όλη την ποσότητα σε μία χρονική στιγμή.

Η υπερβολική κατανάλωση μπορεί να επιδράσει αρνητικά στην ψυχική υγεία είτε άμεσα είτε έμμεσα (για παράδειγμα το αλκοόλ έχει συνδεθεί με την εκδήλωση ή την επιδείνωση χρόνιων νοσημάτων).



4. Άσκηση



Η τακτική άσκηση έχει συνδεθεί άμεσα με την ψυχική υγεία. Συγκεκριμένα, η τακτική άσκηση έχει φανεί πως είναι ιδιαίτερα ωφέλιμη για την ποιότητα ζωής και του ύπνου, επιδρά θετικά στη διάθεση και μειώνει το στρες, βελτιώνει την αυτοεκτίμηση, και συμβάλλει στην καλύτερη ακαδημαϊκή και γνωστική επίδοση.

Η άσκηση είναι σημαντικό να γίνεται σε τακτική βάση και να είναι ήπιας έντασης. Αυτό πρακτικά σημαίνει ότι είναι καλό να κινείστε τόσο γρήγορα ώστε να αυξηθεί ήπια ο καρδιακός ρυθμός και η αναπνοή σας. Δεν είναι απαραίτητο κανείς να επιδοθεί σε πολύ έντονη ή ιδιαίτερα επίπονη άσκηση. Ένας περίπατος στο πάρκο, μία βόλτα στην παραλία, το κολύμπι, ή το ποδόσφαιρο και το μπάσκετ με φίλους είναι μερικά παραδείγματα ήπιας άσκησης που μπορείτε να ξεκινήσετε.



5. Ποιοτικός ύπνος



Ο ύπνος αποτελεί εξίσου σημαντικό παράγοντα για την διατήρηση ή τη βελτίωση της καλής ψυχικής μας υγείας καθώς έχει αποδειχτεί πως παίζει ιδιαίτερα σημαντικό ρόλο στις γνωστικές μας λειτουργίες (π.χ. συγκέντρωση, μνήμη), στην ποιότητα ζωής και τη διάθεσή μας. Επιπλέον, πολλές διαταραχές ύπνου συνδέονται με την εκδήλωση διαταραχών διάθεσης, την κατάχρηση αλκοόλ, καθώς και με προβλήματα στις διαπροσωπικές σχέσεις ή τον εργασιακό τομέα.

«Μα εγώ κοιμάμαι πολλές ώρες την ημέρα».

Η ποιότητα στον ύπνο δεν ταυτίζεται με την ποσότητα. Η υποκειμενική ποιότητα του ύπνου, η συνέχεια και η διάρκεια του ύπνου καθώς και η ύπαρξη ή μη συγκεκριμένων διαταραχών ύπνου αποτελούν διαστάσεις του ύπνου που συνδέονται με την ψυχική υγεία. Έτσι, για να κοιμόμαστε ποιοτικά είναι σημαντικό να λάβουμε υπόψη όλες τις παραπάνω διαστάσεις.



6. Σεξουαλική υγεία



Η σεξουαλική υγεία αφορά σε σωματικές, ψυχικές και κοινωνικές διαστάσεις της σεξουαλικότητάς και προϋποθέτει μία θετική στάση απέναντι σε αυτήν και τις σεξουαλικές εμπειρίες.

Η σεξουαλική δραστηριότητα βελτιώνει τη διάθεση, μειώνει το στρες και τον πόνο, αυξάνει την αυτοεκτίμηση, ενισχύει το αίσθημα της οικειότητας και συνδέεται με καλύτερη μνημονική ικανότητα σε ανθρώπους άνω των 50 ετών.

Για τη διασφάλιση και την προαγωγή της σεξουαλικής υγείας είναι σημαντικό κανείς να φροντίζει να κάνει ασφαλές σεξ:

- ✓ Χρησιμοποιήστε προφυλάξεις.
- ✓ Αποφύγετε την υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ ή άλλων ουσιών.
- ✓ Παρατηρήστε το σώμα σας για πιθανές πληγές, εξανθήματα, ή εκκρίσεις.
- ✓ Προβείτε σε τακτικούς προληπτικούς ελέγχους.



7. Διαχείριση άγχους



Το άγχος αποτελεί μία σύγχρονη δυσκολία για ένα μεγάλο μέρος του πληθυσμού. Όλοι αισθάνονται πιεσμένοι, αγχωμένοι ή ανήσυχοι κατά διαστήματα και για διαφορετικούς λόγους.

Όταν το στρες παραμένει σε φυσιολογικά επίπεδα, ενισχύει την παραγωγικότητα ενώ μπορεί να αποδειχθεί σωτήριο σε επικίνδυνες καταστάσεις καθώς μας κινητοποιεί να αντιδράσουμε. Παρόλα αυτά, όταν γίνεται υπερβολικό ή παραμένει για πολύ καιρό δύναται έχει σοβαρές επιπτώσεις στην υγεία μας.

Εάν θεωρείτε ότι χρειάζεται να μετριάσετε το άγχος σας δοκιμάστε κάποια από τις παρακάτω τεχνικές:

- ✓ Ορίστε στόχους και προτεραιότητες
- ✓ Καταγράψτε σε ημερολόγιο τους στρεσογόνους παράγοντες
- ✓ Κάντε ασκήσεις χαλάρωσης (π.χ. διαφραγματικές αναπνοές).



8. Φαρμακευτική αγωγή



Η τήρηση της φαρμακευτικής αγωγής αφορά στη σύμφωνη συμπεριφορά του πάσχοντος με τις συστάσεις του θεράποντος ιατρού σε ότι αφορά τη θεραπεία του πρώτου.

Η έλλειψη συμμόρφωσης με την αγωγή έχει συνδεθεί με σοβαρές επιπτώσεις όχι μόνο στη σωματική και την ψυχική υγεία αλλά και στην δημόσια υγεία.

Έτσι, εάν λαμβάνετε κάποια αγωγή φροντίστε να:

- ✓ Έχετε κατανοήσει το λόγο για τον οποίο τη λαμβάνετε.
- ✓ Έχετε κατανοήσει τον ακριβή τρόπο λήψης της θεραπείας. Συζητήστε οτιδήποτε σας προβληματίζει με το/τη γιατρό σας.
- ✓ Συζητήσετε με το/τη γιατρό σας σχετικά με τη διακοπή ή την αλλαγή της θεραπείας προτού προβείτε σε κάποια αντίστοιχη ενέργεια.



9. Δραστηριότητες στην κοινότητα



Η ενασχόληση με πλήθος δραστηριοτήτων στην κοινότητα μπορεί να συμβάλλει δραστικά στην ψυχική μας υγεία, καθώς αυξάνει την αυτοπεποίθηση, ενισχύει το αίσθημα της προσφοράς και του ανήκειν, δύναται να βοηθήσει στην αύξηση του κοινωνικού μας δικτύου και βοηθά στην καλλιέργεια και την ανάδειξη των ικανοτήτων μας.

Αυτό μπορεί να γίνει μέσα από την εθελοντική δράση σε διάφορους συλλόγους στην περιοχή που διαμένει κάποιος.



10. *Επαγγελματική υποστήριξη*



Η αναγνώριση και η έκφραση των συναισθημάτων και των δυσκολιών που κάποιος πιθανώς να βιώνει είναι απόλυτα υγιής. Όλοι μας κατά διαστήματα έχουμε υπάρξει ευάλωτοι λόγω προσωπικών, επαγγελματικών, κοινωνικών ή άλλων δυσκολιών. Μη διστάσετε να μιλήσετε σε κάποιον ειδικό που εμπιστεύεστε. Αυτός μπορεί να είναι ένας ψυχίατρος, ένας ψυχολόγος, ένας νοσηλεύτης, ένας κοινωνικός λειτουργός, ή κάποιος άλλος ειδικός ψυχικής υγείας ή ακόμα και κάποιος επαγγελματίας υγείας (π.χ. ένας γιατρός).

Οι ειδικοί ψυχικής υγείας είναι επιστημονικά καταρτισμένοι να σας βοηθήσουν να αντιμετωπίσετε πιθανές ψυχικές δυσκολίες. Στην Ελλάδα, υπάρχουν φορείς που παρέχουν **δωρεάν** συμβουλευτική υποστήριξη ή θεραπεία (π.χ. κέντρα ψυχικής υγείας, νοσοκομεία, κ.α.).



Το στίγμα στην ψυχική υγεία

Δυστυχώς, πολλές φορές τα άτομα που βιώνουν σοβαρές δυσκολίες καλούνται να αντιμετωπίσουν το στίγμα που συνοδεύει τη διατάραξη της ψυχικής υγείας.

Ο **στιγματισμός** μπορεί να επηρεάσει σημαντικά τους ανθρώπους καθώς δύναται να έχει σοβαρές επιπτώσεις στη συναισθηματική κατάσταση των ατόμων, στην αυτοεκτίμησή τους, καθώς και στις διαπροσωπικές σχέσεις και στην εργασία τους.

Λόγω του στίγματος, πολλοί άνθρωποι φοβούνται ή δεν επιθυμούν να εκφράσουν τις δυσκολίες που καλούνται να αντιμετωπίσουν, και αποφεύγουν να αναζητήσουν βοήθεια ή υποστήριξη.

Η κατάλληλη εκπαίδευση του κοινού σχετικά με ζητήματα ψυχικής υγείας καθώς και τα δικαιώματα των ανθρώπων που βιώνουν ψυχικές δυσκολίες, η επαφή με άλλους ανθρώπους που βιώνουν αντίστοιχες δυσκολίες καθώς και η ύπαρξη δομών στήριξης μπορούν να συμβάλλουν σημαντικά στη μείωση του στίγματος.



Χρήσιμες Τηλεφωνικές Γραμμές Υποστήριξης

ΑΜΕΣΗ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ

Κλίμακα – 24ωρη Γραμμή για την πρόληψη της αυτοκτονίας	1018
Εθνικό Κέντρο Κοινωνικής Αλληλεγγύης	197

ΕΝΗΛΙΚΕΣ

Ευρωπαϊκή Τηλεφωνική Γραμμή (για ενήλικες)	116123
Εθνική Τηλεφωνική Γραμμή SOS για Ηλικιωμένους	1065

ΚΑΚΟΠΟΙΗΣΗ & ΙΣΟΤΗΤΑ

Γραμμή SOS «Δίπλα Σου» κατά της οικογενειακής βίας (Δίκτυο Γυναικών Ευρώπης)	8001188881 (για σταθερό), 2107786800 (για κινητό)
Κέντρα υποδοχής κακοποιημένων γυναικών	210 5235318 210 5235250
Γραμμή SOS	15900



ΠΑΙΔΙΑ ΚΑΙ ΕΦΗΒΟΙ	
Εθνική γραμμή SOS (Το χαμόγελο του παιδιού)	1056
Γραμμή βοήθειας για Παιδιά και Εφήβους	116111
Γραμμή για γονείς εφήβων	8011177
Πανελλαδική Γραμμή Βοήθειας (Μαζί για το παιδί – για παιδιά, εφήβους, γονείς & εκπαιδευτικούς)	11525
ΜΗΤΡΟΤΗΤΑ	
Γραμμή υποστήριξης της ψυχικής υγείας της εγκύου και της νέας μητέρας	210 9319054
ΑΠΕΞΑΡΤΗΣΗ	
Τηλεφωνική γραμμή υποστήριξης για διακοπή καπνίσματος	1142
Τηλεφωνική γραμμή ψυχολογικής υποστήριξης ΙΘΑΚΗ - ΚΕΘΕΑ	1145
Ανοιχτή τηλεφωνική γραμμή SOS (ΟΚΑΝΑ)	1031
Μη-Κυβερνητική οργάνωση «Νηφάλιοι»	210 68.52.660
Γραμμή βοήθειας για τον τζόγο	1114
ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ	
Γραμμή βοήθειας για την Κατάθλιψη	1034



ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΥΓΕΙΑΣ	
Πανελλήνιος Σύλλογος Γυναικών με Καρκίνο Μαστού "Άλμα Ζωής"	210 8.253.253
Ψυχολογική υποστήριξη για άτομα που πάσχουν από καρκίνο	1069
Γραμμή SOS για την άνοια	210-3303678
Γραμμή Βοήθειας για Ανοϊκούς (Ελληνική εταιρεία Alzheimer)	2310 909000
Τηλεφωνική γραμμή για το AIDS	210 72.22.222
Γραμμή για τη σεξουαλική διαφορετικότητα και την ταυτότητα του φύλου	1528
ΕΝΟΠΛΕΣ ΔΥΝΑΜΕΙΣ	
Τηλεφωνική Γραμμή Ψυχολογικής Υποστήριξης για τον Στρατό και την Αεροπορία	800-114-555-1 (Στρατός) 800-114-555-2 (Αεροπορία)



Χρήσιμες ιστοσελίδες για επιπλέον πληροφορίες

- www.katerinagkourani.gr
- www.e-psychology.gr
- <https://www.wfmh.global/>
- www.who.int
- www.nhs.uk
- www.drinkaware.co.uk

