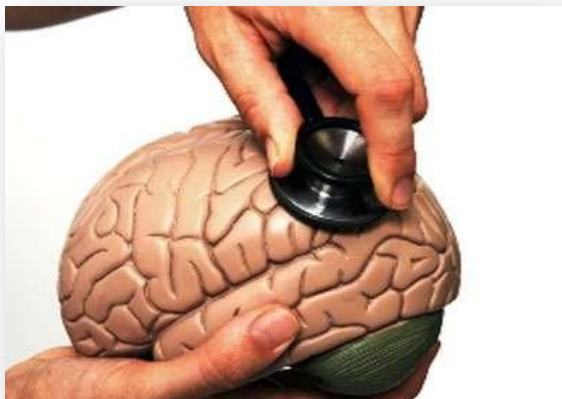


Светски дан менталног здравља 10. Октобар

„Достојанствен живот са менталним поремећајем“

На иницијативу Светске федерације за ментално здравље и уз подршку Светске здравствене организације са министарствима здравља и организацијама цивилног друштва широм света 10. октобар се обележава као Светски дан менталног здравља. Овогодишња кампања има слоган: *„Достојанствен живот са менталним поремећајем“*. То подразумева пре свега подизање свести шире друштвене јавности како би се омогућио



достојанствен живот особама са менталним поремећајем, живот у друштву где се поштују људска права, уважава право на информативни пристанак на лечење, обучени професионални кадрови, где су корисници укључени у планирање, организовање и праћење служби менталног здравља. Широм света, хиљадама људи са неким поремећајем менталног здравља су нарушена људска права. Често су дискриминисани, искључени и маргинализовани а неретко су и емоционално и физички злостављани како у установама менталног здравља тако и у локалној заједници.

ШТА СУ МЕНТАЛНИ ПОРЕМЕЋАЈИ?

Ментални поремећаји се односе на читав низ здравствених проблема везаних за ментално здравље-поремећаји који утичу на расположење, мишљење и понашање (или неком комбинацијом ових елемената). Примери менталног обољења укључују депресију, анксиозност, шизофренију, поремећаје у исхрани и болести зависности. То је емоционална стабилност, односно здрав емоционални однос са другим особама, свесност сваке индивидуе њених или његових способности где може да се носи са нормалним стресом у животу, и у крајној инстанци ментално здрав појединац је радно ефикасан и продуктиван у заједници. Ментално здравље представља сопствене ресурсе за свакодневни живот- утиче на то како се осећамо, размишљамо и разумемо свет око себе, те какве односе грађимо с другима.

Данас се процењује да око 450 милиона људи пати од менталних поремећаја и поремећаја понашања или од психосоцијалних проблема, као што су они везани за злоупотребу алкохола или дрога. Многи од њих пате сами, искључени из својих породица и социјалног окружења. Током живота свака особа искуси осећање усамљености, изолованости или емоционалне нелагодности где представљају нормалне, краткотрајне реакције на тешке ситуације, са којима излазе на крај. Међутим, у неким случајевима уобичајени одбрамбени механизми више нису довољни, јачина болних осећања ремети равнотежу и функционисање јединке у свакодневном животу и тим људима је потребна стручна помоћ.

Један од највећих јавноздравствених проблема су депресивни поремећаји. Депресија је један од најчешћих менталних проблема у општој популацији, у 67% случајева су рекурентне (повратне) или хроничног тока, значајно нарушавају квалитет живота и релативно често (код 10% до 15% депресивних особа) завршавају се самоубиством а неретко се јављају удружено са другим менталним поремећајима и телесним болестима. Према Светској здравственој организацији (СЗО) депресија је четврти најчешћи узрок „ година живота измењених због инвалидности“, а 2020. године се процењује да ће бити на другом месту. Милион људи изврши самоубиство сваке године, а 10-20 милиона покушава да се убије. У свету 70 милиона људи зависно је од алкохола, али не може се занемарити ни велики број особа које имају неки облик душевне заосталости.

Што се тиче популације деце и адолесцената на свету око 20% има неки поремећај везан за ментално здравље. Око половине менталних поремећаја почиње пре 14. године. Земље са највећим процентима становништва млађег од 19 година располажу са најмање ресурса за ментално здравље. Док код неразвијенијих и средњеразвијенијих земаља има само једног дечијег психијатра на 1 до 4 милиона становника. Сматра се да ће свака четврта особа у неком периоду свог живота бити погођен неким менталним поремећајем.

КАКО ПОБОЉШАТИ СВОЈЕ МЕНТАЛНО ЗДРАВЉЕ?

Пронађите неки нови хоби или обновите стари, радите нешто што вас увесељава (читање књиге, кување), дружите се с пријатељима, разговарајте (већ и ситни разговори помажу бољем расположењу), будите активни (шетајте, плешите, трчите, возите бицикл, кување, стварајте), учите (упишите курс страних језика, научите свирати нови инструмент), узвратите помагањем и дељењем са другима, одвојите тренутак за уживање у убрзаном животу и обратите пажњу и на своју околину и своја искуства (погледајте или помиришите цвет покрај којег пролазите...). На овај начин, многа су истраживања показала, повећаће те своје укупно задовољство и срећу, смањити стрес и тескобу те развити свој пун потенцијал.

РАЗМИСЛИТЕ- УЧИНИТЕ НЕШТО ОД САВЕТА ВЕЋ САДА... ДАНАС!УКОЛИКО НЕ МОЖЕТЕ САМИ, ПОТРАЖИТЕ ПОМОЋ СВОЈЕ ОКОЛИНЕ, ИЛИ ПОТРАЖИТЕ СТРУЧНУ ПОМОЋ.

Ментално здравље је национални капитал и пресудно је за свеобухватно благостање особа, друштва и држава. Необходно је да се већа пажња посвети превенцији и унапређењу менталног здравља у оквиру националне политике, законодавства, доношања одлука и додељивања средстава. Заштита менталног здравља мора представљати неопходан и значајан аспект свеукупног система здравствене заштите, односно јавног здравља.

Превентивни центар -Дом здравља:" др Ј.Ј. Змај"

Стара Пазова- 09.10.2015. године

Васиљевић Драгана

Специјалиста струковна медицинска сестра-

јавног здравља

Извори:

ИЗЈЗ-Батут

ГЗЈЗ- Ср. Митровица

www.svetzdravlja.org

Корисни линкови:

http://www.who.int/mental_health/en/

<http://www.wfmh.com/>