



10. ОКТОБАР СВЕТСКИ ДАН МЕНТАЛНОГ ЗДРАВЉА

Овогодишњи Светски дан менталног здравља је посвећен Схизофренији.

Схизофренија је озбиљан ментални поремећај, који се карактерише дубоким поремећајем размишљања, што утиче на говор, перцепцију стварности, и доживљавање себе самог. Схизофренија често укључује психотична искуства, као што су чулне обмане, сумануте идеје, као и неадекватно емотивно изражавање. То може да озбиљно погорша функционисање оболеле особе кроз губитак способности за вођење активног социјалног и економског живота, као и да омета процесе учења.

Схизофренија обично почиње у адолесценцији или раном зрелом добу. Већина случајева схизофреније може да се третира, те људи погођени овим здравственим проблемом могу водити продуктиван живот и бити интегрисани чланови друштва.

Нема здравља без менталног здравља.

Нико није имун на менталне поремећаје.

Ментално здравље представља више од непостојања менталних поремећаја

Ментално здравље је одређено од стране социо-економских утицаја и утицаја околине.

Ментално здравље је повезано са понашањем.

Кад кажемо здравље, углавном мислимо на физичко, телесно здравље.

Занемарујемо његов битан део - ментални.

Као што тело треба здраво хранити, развијати, одмарати, неговати - тако и психу треба хранити, развијати, лечити.

Ментално здравље је стање благостања у коме особа остварује или користи своје способности и потенцијале, може да се носи са стресорима свакодневног живота, ради продуктивно и остварује допринос друштву.

„Наше време је време стреса“ - слоган са којим се сусрећемо скоро на сваком кораку.

Ментална болест је здравствени проблем који у значајној мери слаби могућности особе да мисли, осећа и дела, изазива дистрес и осујећује функционисање особе у важним животним областима. Ментална болест има много имена, класификација, начина презентовања, али заправо је једно заједничко: кочи особу да оствари своје потенцијале, да буде задовољна собом, светом око себе, функционише у друштву...

Стигма која прати проблем менталног здравља чини да се људи тешко одлучују да потраже помоћ. Кад је нечија болест повезана са телесним, исказујемо жаљење, нудимо подршку, посећујемо је у болници, имамо много разумевања, стрпљења и бесни смо на болест која је захватила нашег рођака, пријатеља, познаника... Али када је неко ментално болестан? Уплашимо се, склонимо се, зажмуримо, не разумемо, немамо стрпљења.

Када доживимо социјално одбацивање активирају се исти рецептори мозга као и када доживимо физичку повреду. Усамљеност боли. Људима који имају ментални проблем је потребна подршка, а управо су за то ускраћени.

Ментална болест није заразна, али равнодушност јесте.

Храните вашу позитивност: Позитивне емоције - позитивне мисли!

Медитација, молитва, хоби, спорт, писање, вођење дневника, провођење времена с пријатељима и породицом... Позитивна осећања дају позитивне мисли.

Окружите се позитивним људима

Потрудите се да око вас увек буду људи који уносе ведрину, топлину и позитивна осећања у ваш живот.



ИНСТИТУТ ЗА ЈАВНО ЗДРАВЉЕ НИШ
Ниш, Булевар др Зорана Ћинђића 50