

Παγκόσμια Ημέρα Ψυχικής Υγείας

10 Οκτωβρίου 2023

Η Παγκόσμια Ημέρα Ψυχικής Υγείας γιορτάζεται κάθε χρόνο στις 10 Οκτωβρίου. Φέτος, με το μήνυμα «Η Ψυχική Υγεία είναι Παγκόσμιο Δικαίωμα», στοχεύει και πάλι στην ευαισθητοποίηση της κοινής γνώμης γύρω από τις ψυχικές ασθένειες και την κινητοποίηση για έγκαιρη και πρώιμη παρέμβαση.

Η ψυχική υγεία ορίζεται ως η κατάσταση της υγείας κατά την οποία ένα άτομο συνειδητοποιεί τις δυνατότητές του, δύναται να αντεπεξέρχεται στις δυσκολίες που προκύπτουν από την καθημερινότητα, είναι παραγωγικό και μπορεί να συνεισφέρει στην κοινότητα. Επομένως μας αφορά όλους, τόσο σε ατομικό όσο και σε κοινωνικό επίπεδο.

Η ψυχική υγεία είναι καθολικό ζητούμενο και δεν σχετίζεται με συγκεκριμένη ηλικία, φύλο, μορφωτικό επίπεδο, κοινωνικοοικονομική συνθήκη ή οικογενειακή κατάσταση. Όλοι είμαστε ίσοι απέναντι στις αντιξοότητες και τα απρόσμενα γεγονότα ζωής.

Η ψυχική ευεξία αφορά στην ισορροπία που επιτυγχάνεται μεταξύ σώματος και νου. Έρευνες έχουν αποδείξει ότι οι άνθρωποι δείχνουν πλέον πολύ μεγαλύτερη έμφαση στην πρόληψη και τη βελτίωση της ψυχικής ευεξίας, καθώς αρχίζουν να αντιλαμβάνονται πως η ψυχική ευεξία συνδέεται με την ψυχική υγεία. Ένα καλό επίπεδο ψυχικής ευεξίας δεν σημαίνει ότι τα άτομα δεν βιώνουν ποτέ αισθήματα ή καταστάσεις τις οποίες είναι δύσκολο να αντιμετωπίσουν. Σημαίνει όμως ότι το άτομο διαθέτει τις αντοχές και τα εφόδια να ανταπεξέλθει όταν οι καταστάσεις γίνονται δυσκολότερες από ότι συνήθως.

Τα θετικά συναισθήματα ρυθμίζουν αποτελεσματικά το στρες και την κατάθλιψη και προάγουν την ψυχική και τη σωματική υγεία. Μερικές δραστηριότητες που μπορεί να συμβάλλουν στην ανάπτυξη θετικών συναισθημάτων είναι οι εξής:

- ✓ Μιλήστε και εκφράστε τα συναισθήματά σας με ανθρώπους που αγαπάτε και εμπιστεύεστε.
- ✓ Συζητήστε τις σκέψεις σας, εντοπίστε δυσλειτουργικές πεποιθήσεις και αντικαταστήστε τις με πιο λειτουργικές γνωστικές πεποιθήσεις.
- ✓ Αντιμετωπίστε θετικά τις καταστάσεις, παράγετε εναλλακτικές αιτιολογήσεις για τα γεγονότα και αναγνωρίστε καινούριους τρόπους σκέψης και συμπεριφοράς.
- ✓ Δραστηριοποιηθείτε, ενεργοποιηθείτε και κοινωνικοποιηθείτε. Οι μελέτες δείχνουν ότι η τακτική άσκηση μπορεί να είναι τόσο αποτελεσματική όσο και τα

αντικαταθλιπτικά φάρμακα σε αύξηση των επιπέδων ενέργειας και τη μείωση του αισθήματος κόπωσης.

- ✓ Δημιουργήστε ένα καλύτερο πρόγραμμα ύπνου.
- ✓ Εκθέστε τον εαυτό σας στον ήλιο κάθε μέρα. Το φως του ήλιου μπορεί να βοηθήσει στη διάθεσή σας. Στόχος, να είναι τουλάχιστον 15 λεπτά υπό το φως του ηλίου κάθε ημέρα.

Τί συμβαίνει όμως με την ψυχική υγεία των μαθητών των σχολείων; Ποιος είναι υπεύθυνος γι' αυτήν και πώς μπορούμε να την ενισχύσουμε ως γονείς;

Αδιαμφισβήτητα η οικογένεια αποτελεί τον πρώτο πυρήνα της κοινωνικής ζωής και αλληλεπίδρασης των παιδιών. Είναι η πρώτη που τους εξασφαλίζει ασφάλεια και θαλπωρή, υγεία και ευεξία, μαθήματα ζωής, παραδείγματα προς μίμηση. Είναι αυτή που θα βοηθήσει το παιδί να διαμορφώσει τις προσωπικές του αξίες σε ατομικό, κοινωνικό και πολιτισμικό επίπεδο. Είναι αυτή που με τη συνδρομή της θα αποτελέσει σημαντικό ρόλο στη διαμόρφωση της ταυτότητάς τους και του τρόπου με τον οποίο αντιλαμβάνονται τον κόσμο. Είναι αυτή που θα βοηθήσει το παιδί να μεταβεί ομαλά στην ωρίμανση και να προλάβει όποιες ψυχικές ανισορροπίες. Η αμοιβαιότητα και η καλή επικοινωνία μεταξύ των γονέων αλλά και η προσωπική σχέση του παιδιού με τον κάθε γονέα ξεχωριστά συμβάλλει σε μεγάλο βαθμό στη ψυχική ισορροπία του παιδιού.

Μερικές απλές συμβουλές για την φροντίδα της ψυχικής υγείας των παιδιών σας:

- ✓ Κάντε ότι καλύτερο μπορείτε ώστε να παρέχετε ένα ασφαλές και ήρεμο οικογενειακό περιβάλλον.
- ✓ Ενημερωθείτε για τα στάδια ανάπτυξης των παιδιών ώστε να προσαρμόσετε τις προσδοκίες σας από αυτό. Λαμβάνεται υπόψη πάντα περιβαλλοντικά ζητήματα, ατομικά χαρακτηριστικά, κατάσταση σωματικής υγείας.
- ✓ Ενθαρρύνετε το παιδί σας να εκφράζει τα συναισθήματά του με το προσωπικό σας παράδειγμα, δηλαδή μοιραστείτε και οι ίδιοι τα συναισθήματά σας μαζί του και σεβαστείτε τα.
- ✓ Μάθετε στο παιδί σας ότι υπάρχουν πολλά συναισθήματα, ευχάριστα και δυσάρεστα και τα βιώνουν όλοι όλα κάποια στιγμή στη ζωή τους. Προσπαθήστε να κάνετε γνωστή την πηγή προέλευσης του κάθε συναισθήματος.
- ✓ Βοηθήστε το παιδί σας να εκτονώνει το θυμό του με υγιείς τρόπους, χωρίς τη χρήση βίας.

- ✓ Προάγετε την αμοιβαία εμπιστοσύνη και σεβασμό. Διατηρείτε χαμηλό τον τόνο της φωνής σας ακόμη και όταν διαφωνείτε.
- ✓ Ακούστε προσεκτικά το παιδί σας και θέστε του ανοιχτές ερωτήσεις ώστε να διερευνήσετε καλύτερα αυτό που σας λέει ή θα ήθελε να σας πει ακριβώς.
- ✓ Εστιάστε στα θετικά και όχι στα αρνητικά.
- ✓ Να είστε διαθέσιμοι για συζήτηση οποιουδήποτε θέματος και εάν δεν μπορείτε, να το αναγνωρίσετε στον εαυτό σας και να ζητήσετε υποστήριξη γι' αυτό.
- ✓ Να μην συγκρίνετε τις ικανότητες του παιδιού σας με εκείνες άλλων παιδιών.
- ✓ Βοηθήστε το παιδί σας να γίνει ανεξάρτητο και να αποκτήσει αυτοπεποίθηση. Υποστηρίξτε το να αντιμετωπίσει τις δυσκολίες της ζωής.
- ✓ **Φροντίστε την προσωπική ψυχική σας υγεία για να μπορέσετε να ανταποκριθείτε στις ανάγκες των παιδιών σας προσφέροντάς τους το προσωπικό σας παράδειγμα.**
- ✓ Μην διστάσετε να πάρετε τη γνώμη ενός ειδικού.

Εκ της ομάδας συναισθηματικής και ψυχοκοινωνικής στήριξης του σχολείου μας,

Μέλη της ΕΔΥ,

Ευαγγελία Μήτσιου – Ψυχολόγος

Δέσποινα Φασόλη – Κοινωνική Λειτουργός

Πηγές:

Stallard, P. *Σκέφτομαι Σωστά - Νιώθω καλά*. Υπουργείο Υγείας. Παγκόσμια Ημέρα Ψυχικής Υγείας, Επενδύοντας στην Ψυχική Υγεία (<https://www.moh.gov.gr/articles/news/760-pagkosmia-hmera-psykikhs-ygeias>).

Ψαρρά Ε., *Παγκόσμια Ημέρα Ψυχικής Υγείας. Απλές συμβουλές για να νιώσετε καλύτερα* (<https://www.hygeia.gr/pagkosmia-imera-psykikis-ygeias-aples-symvoyles-gia-na-niosete-kalytera/> © hygeia.gr).

Χατζηαντωνίου Κ., *Οικογένεια και ψυχική υγεία* (https://pavlosmelas.gr/psixiki_ygeia/) .