



10 Οκτωβρίου 2024 «Παγκόσμια Ημέρα Ψυχικής Υγείας»

Η 10^η Οκτωβρίου έχει καθιερωθεί από το 1992 ως «Παγκόσμια Ημέρα Ψυχικής Υγείας» από την Παγκόσμια Ομοσπονδία Υγείας, με στόχο την ευαισθητοποίηση της κοινής γνώμης για τις ψυχικές ασθένειες και την κινητοποίηση της κοινωνίας για την υποστήριξη της ψυχικής υγείας, που αποτελεί βασικό ανθρώπινο δικαίωμα. Οι ψυχικά ασθενείς δεν πρέπει να είναι «αόρατοι», αλλά να συνυπάρχουν ως ισότιμο μέλος μιας κοινωνίας.

Η ψυχική υγεία επιβαρύνεται από διάφορους κοινωνικούς, ψυχολογικούς και βιολογικούς παράγοντες, που μπορεί να επηρεάσουν τον ψυχισμό του ατόμου σε οποιαδήποτε φάση της ζωής του. Παγκοσμίως, ένας στους οκτώ ανθρώπους (έφηβοι και ενήλικες) νοσεί ψυχικά και αυτό έχει αρνητικό αντίκτυπο στην σωματική υγεία, στην ευημερία και στην αλληλεπίδραση του ασθενή με το **οικογενειακό, κοινωνικό και επαγγελματικό του** περιβάλλον.

Σύμφωνα με την Παγκόσμια Ομοσπονδία Ψυχικής Υγείας, πολύ συχνά εμφανίζονται προβλήματα ψυχικής υγείας στην εργασία, όπως κατάθλιψη και άγχος, που εμποδίζουν την παραγωγικότητα, την συμμετοχή και την συνολική απόδοση του εργαζόμενου. Για το έτος 2024, το μήνυμα για την προάσπιση της ψυχικής υγείας είναι «**Προτεραιότητα η ψυχική υγεία στον χώρο εργασίας**» (It is Time to Prioritize Mental Health in the Workplace).

Χωρίς ψυχική υγεία, δεν υπάρχει υγεία!

Σχετικοί σύνδεσμοι:

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ <https://www.moh.gov.gr/>

ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ <https://wfmh.global/>