

Psichikos sveikata

Psichikos sveikata – viena didžiausių ir kartu pažeidžiamiausių žmogaus vertybių. Tai emocinis, dvasinis atsparumas, kuris leidžia patirti džiaugsmą ir išverti skausmą, nusivylimą, liūdesį. Tai teigiamas gėrio jausmas, kuriuo remiasi tikėjimas savo bei kitų žmonių orumu ir verte.

Psichikos sveikata yra labai svarbi šiuolaikinėje visuomenėje, kadangi 1 iš 5 žmonių turi psichikos problemų, sutrikimams įtakos turi šiandieninės visuomenės įtemptas gyvenimo ritmas, patiriamas stresas tampa įprasta kasdienine būseną. Psichiatrai pastebi, kad vis daugiau jaunų žmonių kenčia dėl įvairių psichikos sutrikimų: panikos priepolių, depresijos, nerimo, įvairių priklausomybių ir kitokių problemų. Todėl vienas pagrindinių visuomenės sveikatos prioritetų – psichikos sveikatos gerinimas.

Psichikos sveikatos atmintinos dienos

- Balandžio 2 d. Pasaulinė autizmo diena
- Rugsėjo 10 d. Pasaulinė savižudybių prevencijos diena
- Spalio 1 d. Europos depresijos diena
- Spalio 10 d. Pasaulinė psichikos sveikatos diena
- Lapkričio 25 d. Pasaulinė kovos prieš prievartą diena

Psichikos sveikatos sutrikimų požymiai:

Fiziniai simptomai: kraujospūdžio svyravimai, virškinimo sutrikimai, apetito pokyčiai, svorio kitimas ir kt.;

Emociniai simptomai: įtampa, vidinis diskomfortas, bloga nuotaika ir kt.;

Pažinimo pokyčiai: dėmesio sutrikimai, pakitęs požiūris į aplinką ir save, prarandamos turėtos žinios, patirtis ir kt.;

Suvokimo pokyčiai: garsai ir kvapai, kurių nėra, išgyvenimai, neegzistuojantys realybėje ir kt.;

Mąstymo pokyčiai: neįprastos ar klaidingos idėjos ir įsitikinimai, pašalinių jėgų poveikis, įsitikinimas, kad žmogus persekiojamas, nuodijamas, stebimas arba jis tapo neįprastai galingu, didingu ir kt.;

Elgesio pokyčiai: agresyvus ar keistas elgesys, nesuprantamas elgesys, pozos, grimasos, gestai ir kt.

Kaip psichikos sutrikimai pasveikia mūsų kasdienybę?

Psichiniai sutrikimai nėra paveldimi ar įgimti, gali būti įgimtas tik polinkis sirgti psichikos ligomis. Psichikos sutrikimai pasireiškia tuomet, kai juos išprovokuoja tam tikri veiksniai: galvos smegenų pažeidimai, socialiniai pokyčiai, tokie kaip konfliktai, netektys, taip pat, kvaišalų vartojimas ir kt.

Psichikos ligos paveikia mūsų mąstymą, elgesį bei reakciją į tam tikrus dalykus. Kai kurios jų sustiprina visiems būdingus jausmus, pvz., liūdesį ar džiaugsmą. Kartais šie jausmai pasidaro tokie stiprūs, kad būna sunku juos kontroliuoti. Kitos ligos gali visai panaikinti jausmus, ir žmogus jaučiasi vienišas, niekam nereikalingas. Dažniausiai pasitaikančios psichikos ligos – šizofrenija, depresija, nerimas.

Iš pirmo žvilgsnio išskirti veiksniai, kurie įtakoja sutrikimus yra beveik neįmanoma – tai nuoseklus procesas, reikalaujantis ilgalaikio stebėjimo. Priežasčių gali būti įvairiausių, tačiau neretai dvasinė sveikatos būklė priklauso nuo to, kas vyksta mus supančioje aplinkoje, visuomenėje.