

«Δεν υπάρχει καθόλου υγεία,

όταν δεν υπάρχει ψυχική Υγεία»

(Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας-Π.Ο.Υ)

Με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Ψυχικής Υγείας...

Η 10^η Οκτωβρίου έχει καθιερωθεί ως η Παγκόσμια Ημέρα Ψυχικής Υγείας. Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (Π.Ο.Υ) ορίζει την ψυχική υγεία ως «μία κατάσταση ευημερίας, όπου κάθε άτομο συνειδητοποιεί τις δικές του δυνατότητες, μπορεί να αντεπεξέλθει στις φυσιολογικές πιέσεις της ζωής, να εργαστεί και να συμμετέχει παραγωγικά και γόνιμα στην κοινότητα και όχι απλώς ως την απουσία μίας ασθένειας».

Οι ψυχικές παθήσεις αποτελούν πραγματικότητα για εκατομμύρια ανθρώπους σε ολόκληρο τον κόσμο, με την κατάθλιψη να αναγνωρίζεται ως η πλέον πρωταρχική σε παιδιά και εφήβους. Παρά το μεγάλο ποσοστό ψυχικών ασθενειών, στις χώρες με μέσο και χαμηλό εισόδημα η πλειοψηφία των νοσούντων δεν έχει πρόσβαση στις υπηρεσίες ψυχικής υγείας ή απολαμβάνει χαμηλού επιπέδου τέτοιες υπηρεσίες. Η παραδοχή αυτή επισημαίνει την δυσκολία διαβίωσης του ατόμου με ψυχική πάθηση σε έναν άνισο κόσμο.

Η πανδημία του covid-19 ήρθε εδώ και 2 σχεδόν έτη να επιβεβαιώσει την παραπάνω δυσκολία, αλλά και να εντείνει την ύπαρξη ψυχικών παθήσεων. Η κοινωνική απομόνωση, τα αρνητικά μηνύματα μέσω της ενημέρωσης, η ανεργία και ο θάνατος είναι μερικές μόνο από τις συνιστώσες της πανδημίας, που συνέβαλαν στην ενίσχυση των ψυχικών παθήσεων, ιδίως στους ήδη υπάρχοντες ασθενείς.

Φυσικά, το στίγμα που συνοδεύει την ψυχική ασθένεια είναι τεράστιο, ακόμη και στον αιώνα που ζούμε, γεγονός που επιτείνει την αδυναμία βίωσης ολοκληρωμένων εμπειριών παροχής υπηρεσιών ψυχικής υγείας. Γίνεται, λοιπόν, σαφές ότι σήμερα, πιο πολύ από ποτέ, υπάρχει η ανάγκη να συσπειρωθούμε όλοι και να αναδείξουμε, με οποιονδήποτε τρόπο, τη σημασία της ψυχικής υγείας και του αγώνα για βελτίωση των ευκαιριών για αυτή.

Έτσι, με αφορμή την **Παγκόσμια Ημέρα Ψυχικής Υγείας**, μαζί με τους μαθητές της **ΣΤ΄ τάξης του Δημοτικού Σχολείου Ιτέας** και το δάσκαλό τους κ. **Κωνσταντίνο Γέρου**, φτιάξαμε ένα κολάζ με θέμα «Από που παίρνω δύναμη στα δύσκολα;». **Η Αναστασία, ο Ραφαήλ, ο Κωνσταντίνος, η Όλγα, η Κατερίνα, η Θωμαή, ο Βασίλης και η Άννα έδειξαν ότι παίρνουν δύναμη από τους φίλους και την οικογένειά τους.** Φωτογραφιζόμενοι με το κολάζ τους έδωσαν το μήνυμα ότι «Είναι ΟΚ να μην είσαι ΟΚ», αλλά και ότι πάντα θα βρίσκουμε δύναμη σε κάτι γύρω μας, που θα μας παρακινεί να θέλουμε να γίνουμε καλύτερα, φτάνοντας όσο πιο κοντά μπορούμε στην ψυχική υγεία.

Πηγές: [Παγκόσμια Ημέρα Ψυχικής Υγείας 2020: Η ψυχική υγεία ως θεμελιώδες ανθρώπινο δικαίωμα και σοφή επένδυση για το μέλλον | socialpolicy.gr](#)

[Παγκόσμια Ημέρα Ψυχικής Υγείας 2020 ΚΛΙΜΑΚΑ \(klimaka.org.gr\)](#)

[Παγκόσμια Ημέρα Ψυχικής Υγείας. Αντόνιο Γκουτέρες: Μην αγνοούμε την ανάγκη για μαζική αύξηση της επένδυσης στην ψυχική υγεία. - Περιφερειακό Κέντρο Πληροφόρησης του ΟΗΕ - Greece \(unric.org\)](#)