



ΗΜΕΡΗΣΙΟ ΓΕΝΙΚΟ ΛΥΚΕΙΟ ΑΝΤΙΜΑΧΕΙΑΣ ΚΩ

ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΗΜΕΡΑ
15/10/2025



ΙΑΣ

Τι είναι η ψυχική υγεία;

- ▶ Η ψυχική υγεία είναι μια κατάσταση ψυχικής ευεξίας που επιτρέπει στους ανθρώπους να αντιμετωπίζουν τα άγχη της ζωής, να αξιοποιούν τις ικανότητές τους, να μαθαίνουν και να εργάζονται καλά και να συνεισφέρουν στην κοινότητά τους. Έχει εγγενή και οργανική αξία και αποτελεί βασικό ανθρώπινο δικαίωμα.

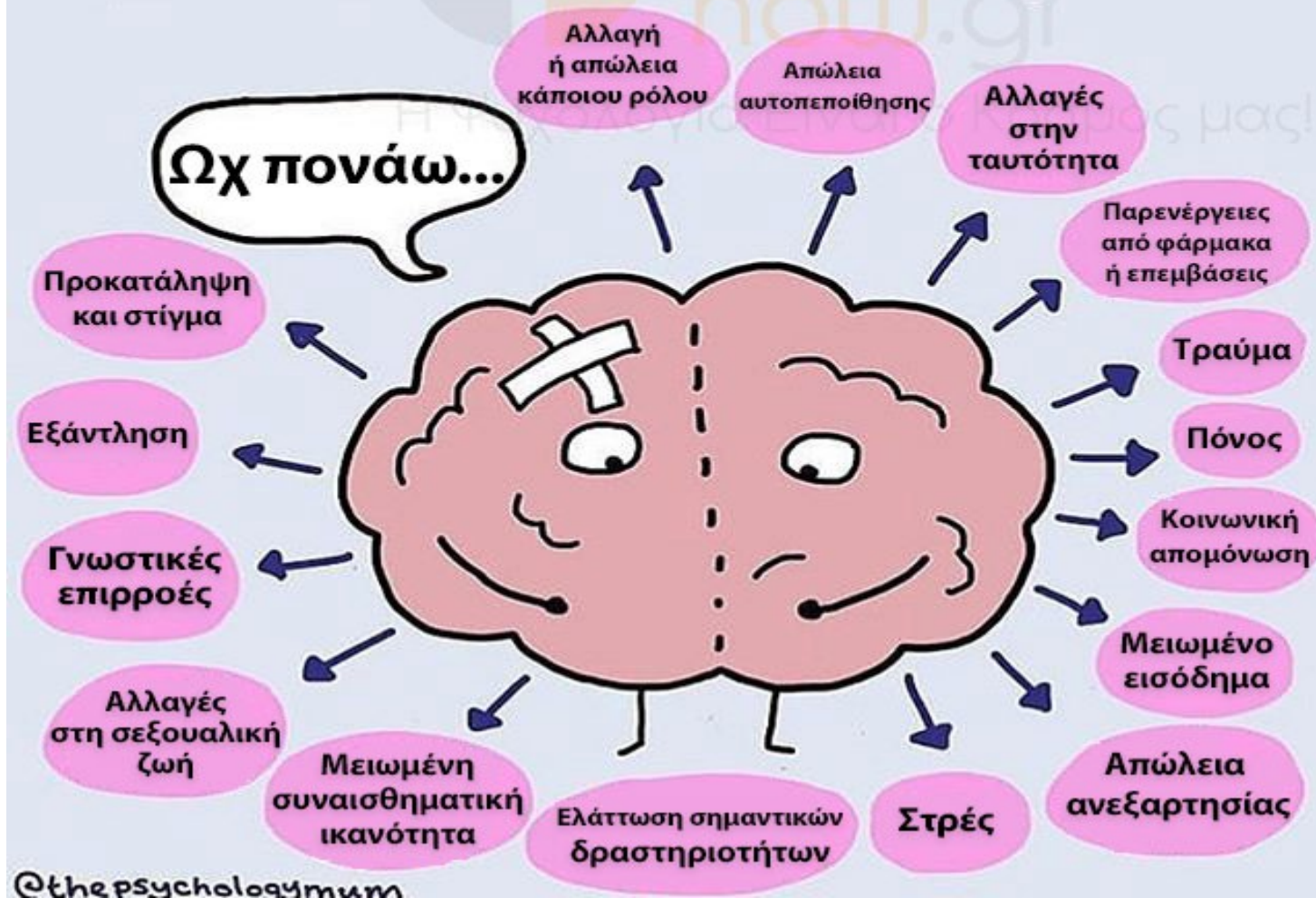
- ▶ (The World Health Organisation,
2025)

Η ψυχική υγεία υπάρχει σε ένα σύνθετο συνεχές, το οποίο βιώνεται διαφορετικά από άτομο σε άτομο. Σε οποιαδήποτε στιγμή, ένα ποικίλο σύνολο **ατομικών, οικογενειακών, κοινοτικών και δομικών παραγόντων** μπορεί να συνδυαστεί για να προστατεύσει ή να υπονομεύσει την ψυχική υγεία. Αν και οι περισσότεροι άνθρωποι είναι ανθεκτικοί, τα άτομα που εκτίθενται σε **αντίξοες συνθήκες** διατρέχουν μεγαλύτερο κίνδυνο να αναπτύξουν κάποια ψυχική πάθηση.

Κίνδυνοι που απειλούν την ψυχική υγεία

- ▶ **Ατομικοί παράγοντες** όπως οι συναισθηματικές δεξιότητες, η χρήση ουσιών και η γενετική μπορούν να αυξήσουν την ευαλωτότητα σε προβλήματα ψυχικής υγείας.
- ▶ **Κοινωνικοί και περιβαλλοντικοί παράγοντες** – συμπεριλαμβανομένης της φτώχειας, της βίας, της ανισότητας και της περιβαλλοντικής στέρησης – αυξάνουν επίσης τον κίνδυνο εμφάνισης ψυχικών προβλημάτων.
- ▶ Οι κίνδυνοι μπορούν να προκύψουν σε οποιοδήποτε στάδιο της ζωής, αλλά αυτοί που εμφανίζονται κατά τη διάρκεια ευαίσθητων αναπτυξιακών περιόδων, ειδικά στην πρώιμη παιδική ηλικία, είναι ιδιαίτερα επιβλαβείς. Για παράδειγμα, η σκληρή γονική μέριμνα και η σωματική τιμωρία μπορούν να βλάψουν την υγεία των παιδιών και ο εκφοβισμός είναι ένας κύριος παράγοντας κινδύνου για ψυχικές παθήσεις.

Μερικές καταστάσεις που επηρεάζουν την Ψυχική Υγεία



Τι είναι οι ψυχικές παθήσεις;

- Οι ψυχικές παθήσεις περιλαμβάνουν ψυχικές διαταραχές και ψυχοκοινωνικές αναπηρίες, καθώς και άλλες ψυχικές καταστάσεις που σχετίζονται με σημαντική δυσφορία, λειτουργική βλάβη ή κίνδυνο αυτοτραυματισμού. Πολλές ψυχικές παθήσεις μπορούν να αντιμετωπιστούν αποτελεσματικά με σχετικά χαμηλό κόστος, ωστόσο τα συστήματα υγείας εξακολουθούν να έχουν σημαντικά περιορισμένους πόρους και τα κενά στη θεραπεία είναι μεγάλα σε όλο τον κόσμο.

Ποιες είναι οι συχνότερες ψυχικές διαταραχές

▶ Συναισθηματικές διαταραχές

- Κατάθλιψη
- Διπολική διαταραχή
- Δυσθυμία
- Κυκλοθυμία

▶ Αγχώδεις διαταραχές

- Γενικευμένη αγχώδης διαταραχή
- Διαταραχή πανικού
- Αγοραφοβία
- Κοινωνική φοβία
- Φοβίες
- Διαταραχή μετατραυματικού στρες
- Διαταραχές Προσαρμογής

▶ Ψυχώσεις

- Σχιζοφρένεια
- Σχιζοσυναισθηματική διαταραχή
- Παραληρητική διαταραχή
- Βραχεία ψυχωτική διαταραχή

▶ Διαταραχές προσωπικότητας

▶ Νευρογνωστικές διαταραχές

- Άνοια
- Οργανικό ψυχοσύνδρομο
– Ντελίριο

▶ Διαταραχές πρόσληψης τροφής

- Ψυχογενής βουλιμία
- Ψυχογενής ανορεξία
- Διαταραχή επεισοδιακής υπερφαγίας

▶ Εθισμοί

- Κατάχρηση αλκοόλ – αλκοολισμός
- Εξάρτηση από διαδικτυακά παιχνίδια

▶ Νευροαναπτυξιακές διαταραχές

- ΔΕΠΥ (Διαταραχή ελλειμματικής προσοχής & υπερκινητικότητας) – **ADHD**
- Φάσμα αυτισμού

Σημαντικές πληροφορίες για τις ψυχικές διαταραχές

- Είναι συχνές (25% Παγκόσμιος οργανισμός υγείας)
- Δεν είναι μόνιμες
- Δεν είναι θέμα αδυναμίας
- Δεν οδηγούν στη βία
- Δεν είναι ασύμβατες με την εργασία
- Είναι αντιμετωπίσιμες
- Προλαμβάνονται σε ικανό βαθμό
- Το στρες είναι παράγοντας κινδύνου
- ▶ Είναι ίσως ενδιαφέρον να σημειωθεί ότι ενώ υπάρχει **στίγμα** (λιγότερο βέβαια σε σχέση με το παρελθόν) προς τους ανθρώπους με ψυχικές διαταραχές, οι τελευταίες δεν κάνουν καθόλου διακρίσεις με την έννοια ότι **εμφανίζονται σε όλους τους ανθρώπους** ασχέτως φύλου, φυλής, χρώματος, ηλικίας, καταγωγής, επαγγέλματος (π.χ. **γιατροί**) κ.λ.π.

Η ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ ΕΙΝΑΙ...

- σημαντική και απαραίτητη
- κάτι που όλοι διαθέτουμε
- εγγενώς συνδεδεμένη με την (+ ενδεχομένως αδιαχώριστη από την) σωματική υγεία
- συνεχής
- άξια να επενδύσεις χρόνο
- πτυχή του να είσαι άνθρωπος
- κάτι που πρέπει να προσέχουμε
- θετική + αρνητική
- ευμετάβλητη
- σύνθετη
- αληθινή

Η ΨΥΧΙΚΗ ΑΣΘΕΝΕΙΑ ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ...

- μόνο κληρονομική
- ντροπή
- μόνο στο μυαλό σου
- μη θεραπεύσιμη
- κάτι που αποφασίζεις να έχεις
- κάτι που πρέπει να σκέφτεσαι μόνο όταν νιώθεις ότι κάτι είναι λάθος
- κάτι που μπορεί να συμβεί μόνο σε ευάλωτους ανθρώπους
- κάτι που συμβαίνει ξαφνικά
- κάτι από το οποίο μπορείς απλά να συνέλθεις
- σταθερή
- fake news



Η ψυχική υγεία δεν είναι μόνο η απουσία ψυχικής διαταραχής. Ορίζεται ως η κατάσταση συναισθηματικής ευεξίας, όπου το άτομο μπορεί να ζει και να εργάζεται με άνεση μέσα στην κοινότητα, μπορεί να αντεπεξέρχεται στις δυσκολίες που προκύπτουν από την καθημερινότητα και να ικανοποιείται από τα προσωπικά του επιτεύγματα.

Δείκτες καλής Ψυχικής Υγείας

Ανθεκτικότητα

Ισορροπημένη διάθεση



Καθαρότητα σκέψης

Ικανότητα οικοδόμησης
και διατήρησης σχέσεων

Η ψυχική ασθένεια είναι μια έννοια που υποδηλώνει την ύπαρξη μιας συναισθηματικής διαταραχής ή διαταραχής της σκέψης ή διαταραχής της προσωπικότητας, που επηρεάζει αρνητικά την ψυχική ευεξία, την υγεία και την ασφάλεια του ατόμου.

Δείκτες κακής Ψυχικής Υγείας

Αυξημένη ευαλωτότητα

Αίσθημα απελπισίας



Έντονες αλλαγές διάθεσης

Αυτοκαταστροφικές
Συμπεριφορές

Προστατευτικοί παράγοντες

- ▶ Οι προστατευτικοί παράγοντες εμφανίζονται ομοίως σε όλη τη ζωή μας και συμβάλλουν στην οικοδόμηση ανθεκτικότητας. Σε αυτούς περιλαμβάνονται:
 - ❖ οι ατομικές κοινωνικές και συναισθηματικές δεξιότητες,
 - ❖ οι θετικές κοινωνικές αλληλεπιδράσεις,
 - ❖ η πρόσβαση σε ποιοτική εκπαίδευση,
 - ❖ η αξιοπρεπής εργασία,
 - ❖ οι ασφαλείς γειτονιές και
 - ❖ οι ισχυροί δεσμοί με την κοινότητα.



ΛΙΣΤΑ ΑΥΤΟΦΡΟΝΤΙΔΑΣ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

Συζήτηση και επικοινωνία

Σωματική άσκηση

Υγιεινός ύπνος και διατροφή

Διαχείριση άγχους

Περιορισμός υπερπληροφόρησης

Τα οφέλη της προαγωγής της ψυχικής υγείας στο σχολείο

- ▶ Αποδεικνύεται ότι τα προγράμματα, τα οποία αφορούν ολόκληρο το σχολείο, είναι καλά σχεδιασμένα και εφαρμόζονται προσεκτικά, έχουν εξαιρετικά θετικά αποτελέσματα, τουλάχιστον βραχυπρόθεσμα. Μεταξύ αυτών περιλαμβάνονται:
 - ❖ Βελτίωση της ευεξίας των μαθητών, ενίσχυση της αίσθησης του σκοπού, της σύνδεσης και του νοήματος.
 - ❖ Βελτίωση των ακαδημαϊκών αποτελεσμάτων, δέσμευση και αίσθηση σύνδεσης με τη μάθηση και το σχολείο.
 - ❖ Βελτίωση της ευεξίας του προσωπικού, μείωση του στρες, των ασθενειών και των απουσιών, βελτίωση της αποτελεσματικότητας και της απόδοσης των εκπαιδευτικών.
 - ❖ Μείωση των προβλημάτων ψυχικής υγείας όπως η κατάθλιψη, το άγχος και το στρες.
 - ❖ Βελτίωση των κοινωνικών και συναισθηματικών δεξιοτήτων και υιοθέτηση συμπεριφορών που προωθούν τη μάθηση, την επιτυχία, την ευεξία και την ψυχική υγεία, στο σχολείο και γενικότερα στη ζωή.

- ❖ Βελτίωση της συμπεριφοράς στο σχολείο, μεταξύ άλλων μείωση των περιστατικών διατάραξης της σχολικής ζωής, λοιπών περιστατικών, καυγάδων, εκφοβισμού, αποκλεισμού και απουσιών.
- ❖ Μείωση επικίνδυνων συμπεριφορών, όπως παρορμητικότητα, ανεξέλεγκτος θυμός, βία, εκφοβισμός και εγκληματικές πράξεις, κατανάλωση αλκοόλ και χρήση ναρκωτικών.
- ❖ Μείωση της σεξουαλικής βίας και παρενόχλησης.



Ψυχική υγεία σε καταστάσεις έκτακτης ανάγκης

- Σχεδόν όλοι οι άνθρωποι που επηρεάζονται από καταστάσεις έκτακτης ανάγκης βιώνουν ψυχολογική δυσφορία, η οποία συνήθως βελτιώνεται με την πάροδο του χρόνου.
- Ένας στους πέντε ανθρώπους (22%) που έχουν βιώσει πόλεμο ή συγκρούσεις τα προηγούμενα 10 χρόνια πάσχει από κατάθλιψη, άγχος, διαταραχή μετατραυματικού στρες, διπολική διαταραχή ή σχιζοφρένεια.
- Οι επείγουσες καταστάσεις διαταράσσουν σημαντικά τις υπηρεσίες ψυχικής υγείας και μειώνουν τη διαθεσιμότητα ποιοτικής φροντίδας.
- Τα άτομα με σοβαρές ψυχικές παθήσεις είναι ιδιαίτερα ευάλωτα σε καταστάσεις έκτακτης ανάγκης και χρειάζονται πρόσβαση σε ψυχική φροντίδα και άλλες βασικές ανάγκες.

Κάθε χρόνο, εκατομμύρια άνθρωποι επηρεάζονται από καταστάσεις έκτακτης ανάγκης, όπως ένοπλες συγκρούσεις και φυσικές καταστροφές. Αυτές οι κρίσεις διαταράσσουν τις οικογένειες, τα μέσα διαβίωσης και τις βασικές υπηρεσίες και επηρεάζουν σημαντικά την ψυχική υγεία. Σχεδόν όλοι όσοι επηρεάζονται βιώνουν ψυχολογική δυσφορία. Μια μειοψηφία αναπτύσσει στη συνέχεια ψυχικές παθήσεις, όπως κατάθλιψη ή διαταραχή μετατραυματικού στρες.

Οι καταστάσεις έκτακτης ανάγκης μπορούν να επιδεινώσουν τις ψυχικές παθήσεις και τα κοινωνικά ζητήματα, όπως η φτώχεια και οι διακρίσεις. Μπορούν επίσης να συμβάλουν σε νέα προβλήματα, όπως ο χωρισμός οικογενειών και η χρήση επιβλαβών ουσιών.



Οι περισσότεροι άνθρωποι που επηρεάζονται από καταστάσεις έκτακτης ανάγκης βιώνουν συναισθήματα άγχους, θλίψης, απελπισίας, προβλημάτων ύπνου, κόπωσης, ευερεθιστότητας, θυμού ή πόνου. Αυτή η ψυχολογική δυσφορία συνήθως βελτιώνεται με την πάροδο του χρόνου, αλλά ορισμένοι άνθρωποι αναπτύσσουν στη συνέχεια κάποια ψυχική πάθηση. Υπολογίζεται ότι το 22% μπορεί να έχει κατάθλιψη, άγχος, διαταραχή μετατραυματικού στρες, διπολική διαταραχή ή σχιζοφρένεια.

Υπολογίζεται ότι το 13% των πληθυσμών που πλήττονται από συγκρούσεις πάσχουν από ήπιες μορφές κατάθλιψης, άγχους και διαταραχής μετατραυματικού στρες, ενώ οι μέτριες ή σοβαρές ψυχικές διαταραχές επηρεάζουν το 9%.

Σε περιβάλλοντα που πλήττονται από συγκρούσεις, η κατάθλιψη αυξάνεται με την ηλικία και είναι πιο συχνή στις γυναίκες. Τα άτομα με σοβαρές παθήσεις είναι ιδιαίτερα ευάλωτα κατά τη διάρκεια και μετά από καταστάσεις έκτακτης ανάγκης και χρειάζονται πρόσβαση σε βασικές ανάγκες και κλινική φροντίδα.





Αποδοχή

Συνεργασία

Βοήθεια

Αλληλεγγύη

Χαρά

Αγάπη

Θέληση



Παρακολούθηση video

- ▶ <https://www.youtube.com/watch?v=2sD3fdBxRR0>
- ▶ https://www.youtube.com/watch?v=_O09_cGKGXs