

Podstawowa świadomość dotycząca zdrowia psychicznego

Przegląd

- Co to jest zdrowie psychiczne?
- Statystyki
- Co wpływa na zdrowie psychiczne?
- Na co zwrócić uwagę?
- Chronienie, promowanie i wspieranie zdrowia psychicznego
- Samo opieka

Co to jest zdrowie psychiczne?

- Zdrowie psychiczne jest zdefiniowane jako stan dobrobytu w którym każda jednostka rozumie jego lub jej potencjał, może radzić sobie z normalnym stresem życiowym, może produktywnie i owocnie pracować i może wnieść wkład do jej lub jego społeczności"

(Światowa Organizacja Zdrowia)

Statystyki

- 1 osoba na 4 w UK rocznie doświadczy problemu ze zdrowiem psychicznym
- Zdrowie psychiczne i zaburzenia nadużywania substancji są jednymi z większych przyczyn zgonów i niepełnosprawności w Szkocji po raku i chorobach układu krążenia
- Ludzie z chorobami zdrowia psychicznego trwającymi całe życie narażone są na śmierć 15-20 lat przed czasem z powodu słabego zdrowia fizycznego
- 11% ludzi w wieku od 18 do 34 lat zgłaszają próbę samobójczą i 16% zgłasza samookaleczenie w pewnym stadium ich życia

- Dorośli żyjący w najbardziej zdeprawowanych środowiskach są około dwukrotnie narażeni na zwykłe problemy ze zdrowiem psychicznym niż osoby z najmniej zdeprawowanych dzielnic
- Połowa ludzi LGBT (49%) doświadczyła depresji w ciągu ostatniego roku, obejmując siedem na dziesięć osób trans (72%)
- Osoby niepełnosprawne, zwłaszcza z trudnościami w nauce, są bardziej narażone na doświadczenie niepokoju i depresji
- Odsetek problemów ze zdrowiem psychicznym może być wyższy u ludzi ze społeczności mniejszości etnicznych niż wśród ludzi białych

Co może wpłynąć na zdrowie psychiczne?

- Bieda
- Żałoba
- Więzienia
- Rozwód/separacja
- Samotność/izolacja
- Długotrwała choroba
- Rasizm
- Pokrewieństwo
- Bezrobocie
- Cięża
- Przemoc seksualna
- Nałóg
- Środowisko
- Obowiązki opiekuńcze

Na co zwrócić uwagę?

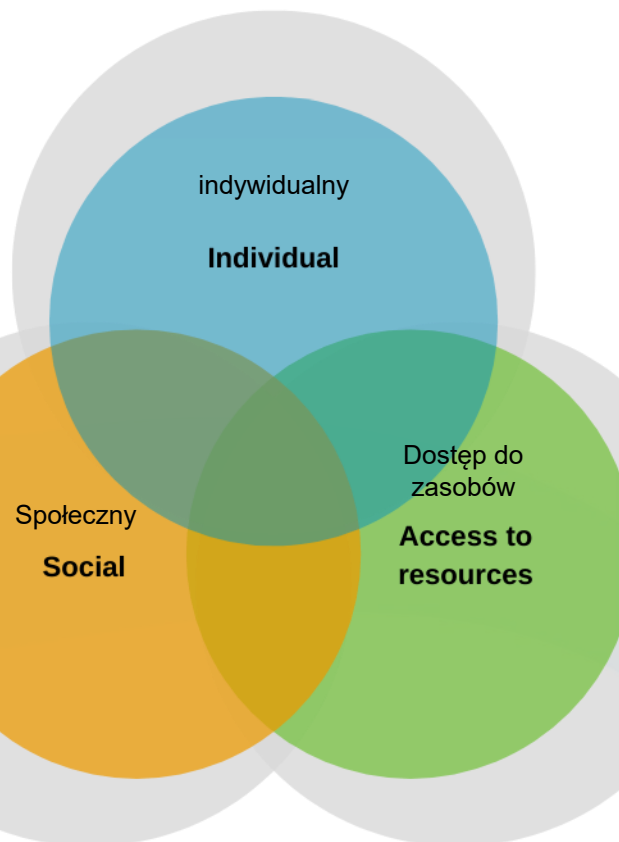
- Wycofanie
 - Zły nastrój przez dłuższy okres czasu
 - Wygląd fizyczny
 - Izolacja towarzyska
 - Nieobecność w pracy,
- hobby, na wizytach
- Zachowanie samo kaleczące
 - Brak zainteresowania rzeczami które się lubiło
 - zmiany w odżywianiu/przyzwyczajeniach związanych ze snem

Ochrona, promowanie i wspierania zdrowia psychicznego

Poczucie własnej wartości
odporność i zdolności
rozwiązywania problemów
poczucie kontrolowania
Self esteem
Resilience and problem
solving skills
Feeling in control

Dostęp do sieci społecznych
mocne więzi rodzinne,
społeczne i grupy wiary
udogodnienia i serwisy

Access to social networks
Strong connections to
family, community, and
faith groups
Amenities and services



Okazja do zajęć
związanych ze
sztuką/kreatywnością
Wsparcie finansowe
Okazja do nauki i rozwoju

Opportunity for arts/
creative activities
Financial supports
Opportunity for learning
and development

Samo opieka

Rzeczy które mogę zrobić

.....sam/sama

.....z innymi

Osoby z którymi mogę
porozmawiać