

Conștientizarea de bază a sănătății mentale

Prezentare generală

- Ce este sănătatea mintală?
- Statisticile
- Ce afectează sănătatea mintală?
- La ce să fim atenți?
- Protejarea, promovarea și sprijinirea sănătății mintale
- Aveți grijă de dumneavoastră

Ce este sănătatea mintală?

- "Sănătatea mintală este definită ca o stare de bunăstare în care fiecare individ își realizează propriul potențial, poate face față stresului normal al vieții, poate munci în mod productiv și fructuos și este capabil să aducă o contribuție la comunitatea sa."

(Organizația Mondială a Sănătății)

Statistics

- 1 din 4 persoane din Marea Britanie se va confrunta cu o problemă de sănătate mintală în fiecare an
- Tulburările legate de sănătatea mintală și de consumul de substanțe reprezintă unele dintre cele mai mari cauze de deces și invaliditate în Scoția, după cancer și boli cardiovasculare.
- Persoanele care suferă de o boală mentală pe tot parcursul vieții sunt susceptibile de a muri cu 15-20 de ani mai devreme din cauza unei sănătăți fizice precare.
- 11% dintre tinerii cu vârste cuprinse între 18 și 34 de ani au declarat că au încercat să se sinucidă, iar 16% au declarat că s-au automutilat la un moment dat în viața lor.

Statistici

- Adulții care locuiesc în zonele cele mai defavorizate din punct de vedere social sunt de aproximativ două ori mai susceptibili de a avea probleme comune de sănătate mintală decât cei din zonele cele mai puțin defavorizate.
- Jumătate dintre persoanele LGBT (49%) au suferit de depresie în ultimul an, inclusiv șapte din zece persoane trans (72%).
- Persoanele cu dizabilități, în special cele cu dificultăți de învățare, sunt susceptibile de a se confrunta cu anxietate și depresie
- Ratele problemelor de sănătate mintală pot fi mai mari în rândul persoanelor din comunitățile etnice minoritare decât în rândul persoanelor albe.

Ce poate afecta sănătatea mintală?

- Sărăcie
- Doliu
- Închisoare
- Divorț/Separare
- Singurătate/izolare
- Boală pe termen lung
- Rasism
- Relații
- Șomaj
- Sarcină
- Abuz sexual
- Avort
- Mediul înconjurător
- Responsabilități de îngrijire

La ce să fim atenți?

- Retragerere
- Senzație de slăbiciune accentuate pe o perioadă de timp
- Aspect fizic
- Izolare Socială
- Neprezentarea la serviciu, activități plăcute, întâlniri
- Comportament e autodistructive
- Lipsa de interes pentru lucrurile care le plăceau înainte
- Schimbări în obiceiurile alimentare/ de somn

Protejarea, promovarea și susținerea sănătății mintale

Self esteem
Resilience and problem
solving skills
Feeling in control

Stima de sine
Abilități de reziliență
și de rezolvare a
problemelor
Simțirea de a deține
controlul

Acces la rețele sociale
Legături puternice cu
familia, comunitatea și
grupurile religioase
Facilități și servicii

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

Individual
Individual

Social
Social

Accesul la
resurse
Access to
resources

Oportunitate pentru
activități artistice/
creative
Sprijin financiar
Oportunitate pentru
învățare și dezvoltare

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

Aveți grijă de dumneavoastră

Lucruri pe care le pot face

.....prin mine însumi

.....cu alții

Oameni cu care pot vorbi.....