



ΚΕΝΤΡΟ ΗΜΕΡΑΣ ΕΝΗΛΙΚΩΝ «ΤΟ ΣΤΕΚΙ»
ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ

Η 10η Οκτωβρίου έχει καθιερωθεί και γιορτάζεται ως Παγκόσμια Ημέρα Ψυχικής Υγείας. Στόχος της ημέρας είναι η ευαισθητοποίηση και η ενημέρωση της κοινής γνώμης για τα ψυχικά νοσήματα και την καταπολέμηση αυτών. Για το 2018 το θέμα που βρίσκεται στο επίκεντρο είναι:

«Ψυχική υγεία των νέων σ' ένα διαρκώς μεταβαλλόμενο κόσμο».

Η εφηβεία και τα πρώτα χρόνια της ενηλικίωσης, είναι περίοδοι της ζωής κατά τις οποίες συντελούνται πολλές αλλαγές, όπως αλλαγές στο σχολικό περιβάλλον, αναχώρηση από το σπίτι για σπουδές ή για μια νέα εργασία. Σε πολλούς νέους, αυτές θεωρούνται στιγμές με έντονο ενδιαφέρον, μπορούν όμως και να είναι περίοδοι πρόκλησης άγχους και ανησυχίας. Σε ορισμένες περιπτώσεις, αν δεν αναγνωριστούν και δεν γίνει κατάλληλη διαχείριση από τους νέους, αυτά τα συναισθήματα είναι δυνατόν να οδηγήσουν σε ψυχικές διαταραχές ή και ασθένειες.

Οι μισές από τις ψυχικές ασθένειες ξεκινούν στην ηλικία των 14 ετών, αλλά στις περισσότερες περιπτώσεις δεν ανιχνεύονται και δεν θεραπεύονται. Η κατάθλιψη είναι η τρίτη αιτία νοσηρότητας μεταξύ των εφήβων. Η αυτοκτονία είναι η δεύτερη αιτία θανάτου των ατόμων από 15 έως 29 ετών. Η επιβλαβής χρήση αλκοόλ και παράνομων εξαρτησιογόνων ουσιών από εφήβους, αποτελεί μείζον θέμα σε πολλές χώρες, γεγονός που είναι δυνατόν να οδηγήσει σε επικίνδυνες συμπεριφορές. Οι διατροφικές διαταραχές αποτελούν επίσης ανησυχητικό ζήτημα για τους νέους.

Η καθημερινότητα των σημερινών νέων, δεδομένης της μεγάλης χρήσης των σχετικά καινούργιων τεχνολογιών και η συνεχώς αυξανόμενη χρήση του διαδικτύου, έχει αλλάξει τον τρόπο αντίληψης των πραγμάτων. Ο χαρακτήρας των διαπροσωπικών σχέσεων έχει μεταλλαχθεί. Η εσωστρέφεια κυριαρχεί και είναι ενδεικτική όχι μόνο για το άγχος ή την κατάθλιψη, αλλά και για μια γενικότερη τάση να βιώνονται περισσότερα αρνητικά συναισθήματα.

Οι περισσότεροι νέοι άνθρωποι περνούν το μεγαλύτερο μέρος της ημέρας τους στο διαδίκτυο – αντιμετωπίζοντας εγκλήματα, εκφοβισμό στον κυβερνοχώρο και παίζοντας βίαια παιχνίδια. Οι αριθμοί των αυτοκτονιών και της χρήσης ουσιών αυξάνονται σταθερά. Οι νέοι με διαφοροποίηση στη σεξουαλική συμπεριφορά/κατεύθυνση συχνά νιώθουν μόνοι και περιθωριοποιούνται όταν είναι αληθινοί με τους εαυτούς τους. Οι νέοι άνθρωποι βρίσκονται στην ηλικία κατά την οποία σοβαρές ασθένειες μπορούν να προκληθούν και να εδραιωθούν, χωρίς όμως ουσιαστικά να διδάσκονται θέματα για την ψυχική υγεία και την ευημερία.

Ενόψει της Παγκόσμιας Ημέρας Ψυχικής Υγείας 2018, η Παγκόσμια Ομοσπονδία Ψυχικής Υγείας επικεντρώνεται στους νέους ανθρώπους και την ψυχική υγεία σε έναν κόσμο που αλλάζει. Ιδιαίτερη βαρύτητα δίνεται στον τομέα της πρόληψης των ψυχικών παθήσεων στους νέους. Η πρόληψη ξεκινά με την έγκαιρη αναγνώριση, συνειδητοποίηση και κατανόηση των σημείων και των συμπτωμάτων της ψυχικής νόσου. Οι γονείς και οι εκπαιδευτικοί είναι οι πρώτοι που θα αντιληφθούν πιθανά σημεία ή συμπτώματα ενδεχόμενης ψυχικής επιβάρυνσης. Κύριος στόχος είναι να επισημανθούν τα θέματα που αντιμετωπίζουν οι νέοι σε όλο τον κόσμο σήμερα και να ξεκινήσει η συζήτηση σχετικά με το τι χρειάζονται οι νέοι για να αναπτυχθούν με υγεία, ευτυχία και δύναμη. Με αφορμή αυτή τη χρονιά, σημαντικό είναι να δοθεί έμφαση στις ανάγκες των νέων ανθρώπων και να απαιτηθούν περισσότερα για αυτόν τον ευαίσθητο πληθυσμό, εξάλλου το μέλλον όλων βρίσκεται στα χέρια του.

Φθιωτική Εταιρία Ψυχικής Υγείας
Κέντρο Ημέρας Ενηλίκων «ΤΟ ΣΤΕΚΙ»

Το Επιστημονικό Προσωπικό