

Светски дан менталног здравља – 10. октобар 2023.

„Право на ментално здравље”

Промоција менталног здравља и превенција менталних поремећаја и болести је саставни део Агенде одрживог развоја, усвојене од стране Генералне скупштине Уједињених нација 2015. године. Један од циљева Агенде одрживог развоја је да се до 2030. године за трећину смањи превремени морталитет од хроничних незаразних болести кроз превенцију и терапију, као и промоцију менталног здравља и благостања. Управо се из наведених разлога обележава 10. октобар као Светски дан менталног здравља.

Слоган овогодишњег Светског дана менталног здравља је: „Право на ментално здравље” које укључује право на заштиту менталног здравља, право на доступно, приступачно, прихватљиво и квалитетно лечење и негу, као и право на слободу, независност и укључивање у заједницу.

Добро ментално здравље је од виталног значаја за опште здравље и благостање. Ипак, глобално се свака осма особа суочава са лошим менталним здрављем које може утицати и на физичко здравље, благостање и социјалну интеракцију. Са лошим менталним здрављем се суочава све већи број адолесцената и младих, радно способног и становништва старијег од 60 година.

- На глобалном нивоу једна од седам особа узраста од 10 до 19 година има неки ментални поремећај.
- На глобалном нивоу се процењује да се сваке године губи 12 милијарди радних дана због депресије и анксиозности.
- На глобалном нивоу се процењује да од депресије пати 5% одраслих и 6% старијих од 60 година.
- Депресија, анксиозност и поремећаји понашања су међу водећим узроцима болести и инвалидитета међу адолесцентима.
- Самоубиство је четврти водећи узрок смрти код младих узраста од 15 до 29 година.
- Лоше радно окружење (укључујући стрес, преоптерећеност послом, нове ризике на радном месту) представља ризик за ментално здравље.
- Преко 20% одраслог становништва старијег од 60 година пати од неких менталних и неуролошких поремећаја.

У исто време, пружање услуга у очувању менталног здравља није у складу са потребама особа које пате од менталних поремећаја, посебно у земљама са ниским и средњим приходима. Стигма и дискриминација и даље представљају препреку социјалном укључивању и приступу адекватној заштити менталног здравља.

Људи често брину само о свом физичком здрављу, запостављајући ментално здравље. Као што се могу јавити проблеми са физичким здрављем, свакоме се могу десити проблеми са менталним здрављем који се уз адекватну помоћ и подршку могу превазићи. Важно је имати свест о томе да свакодневни живот у различитим аспектима може да представља

изазов и потешкоћу за појединца, а да одређен вид заштите представља издвајање времена за бављење собом – својим осећањима. Поред разговора са блиским особама (породицом, пријатељима) понекада нам је потребна и стручна помоћ. Потребно је разговарати о менталном здрављу како овај појам не би био погрешно схваћен и представљао табу тему. Плашећи се стигматизације, људи често не потраже стручну помоћ и на тај начин запостављају своје ментално здравље.

Промоција менталног здравља је стога важан део свеукупне промоције здравља и подразумева активности које треба да обезбеде подржавајуће окружење за здраве стилове живота, физичко и ментално здравље. Промоција менталног здравља такође подразумева едукативан рад са становништвом на свим нивоима (почев од најмлађег узраста), као и подизање нивоа свести о важности разумевања проблема менталног здравља и значаја које оно има за целокупни развој друштва.

Сваке године се поводом обележавања Светског дана менталног здравља у Републици Србији организују различите здравствено промотивне активности као што су трибине, округли столови, изложбе, радионице, интерактивна предавања, активности на отвореном и др.

Један вид отворених активности реализоваће ЗЗЈЗ Пирот у срадњи са ДЗ Пирот за наше суграђане у центру града, кроз разговор са њима, давање савета и препорука и дељење здравствено васпитог материјала.

Извор:

<https://www.who.int/campaigns/world-mental-health-day/2023>