

***ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ EKΠAIΔΕΥΤΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ***

***( Τ.Ε.Ι )ΔΥΤΙΚΗΣ ΕΛΛΑΔΑΣ***

***ΤΜΗΜΑ ΠΕΡΙΘΑΛΨΗΣ & ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΜΕΡΙΜΝΑΣ***

******

***Παγκόσμια Ημέρα Ψυχικής Υγείας***

***10 Οκτωβρίου2017***

Η ψυχική υγεία θεωρείται εξίσου σημαντική με την σωματική και δεν είναι απλά και μόνο η απουσία ψυχικής διαταραχής. Σύμφωνα με την Παγκόσμια Οργάνωση Υγείας, **η ψυχική υγεία είναι «μια κατάσταση ευημερίας» κατά την οποία ένα άτομο: «συνειδητοποιεί τις ικανότητές του/της, μπορεί να αντιμετωπίσει φυσιολογικές στρεσογόνες καταστάσεις της ζωής, μπορεί να εργάζεται με παραγωγικό τρόπο, και είναι ικανό/-ή να συμβάλλει στην κοινότητα όπου ανήκει»**. Περιλαμβάνει ένα ευρύ φάσμα καταστάσεων τόσο βιολογικών όσο και κοινωνικό-συναισθηματικών αλλά και πνευματικών που μπορούν να επηρεάσουν την καθημερινή λειτουργικότητα του ατόμου.

Κάθε χρόνο στις [10 Οκτωβρίου](http://www.sansimera.gr/almanac/1010) εορτάζεται η Παγκόσμια Ημέρα Ψυχικής Υγείας με σκοπό την ευαισθητοποίηση της κοινής γνώμης.

Την πρωτοβουλία πήραν από κοινού το 1994 η Παγκόσμια Ομοσπονδία Ψυχικής Υγείας και ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας.

Η φετινή Παγκόσμια Ημέρα Ψυχικής Υγείας είναι αφιερωμένη σε  ένα κόσμο που αλλάζει σε όλους τους τομείς, με την επίδραση των πολιτισμικών και άλλων διαφορών στην σημερινή κοινωνία της αποξένωσης. Το μήνυμα της φετινής ημέρας αφορά τη ψυχική υγεία του ατόμου στο χώρο εργασίας, ένα χώρο όπου το άτομο περνά σημαντικό χρόνο της ζωής του.

Τα στατιστικά δεδομένα που παρουσιάζονται τρομάζουν.

**Οι ειδικοί κάνουν λόγο για μία παγκόσμια «επιδημία» ψυχικών διαταραχών**, επικαλούμενοι τα στοιχεία του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας.

Ο αριθμός των πασχόντων από κατάθλιψη, ξεπερνά παγκοσμίως τα 154 εκατομμύρια, ενώ ως το 2020 θα είναι η δεύτερη αιτία θανάτου παγκοσμίως. Οι πάσχοντες από σχιζοφρένεια είναι 25 εκατομμύρια, ενώ 95 εκατομμύρια υποφέρουν από διαταραχές σχετιζόμενες με κατάχρηση αλκοόλ.

Ένα στα τέσσερα άτομα στην Ευρώπη, σύμφωνα με τις νέες έρευνες, εκδηλώνει τουλάχιστον ένα σημαντικό επεισόδιο διαταραχής ψυχικής υγείας κατά τη διάρκεια της ζωής του.

Ένας στους πέντε ανθρώπους θα αντιμετωπίσει κάποιο πρόβλημα ψυχικής υγείας και μέσα στο χώρο εργασίας του, ενώ 10% των εργαζομένων θα

απουσιάσουν από την εργασία τους γύρω στις 36 συνολικά ημέρες λόγο κατάθλιψης, άγχους και εργασιακής εξουθένωσης.

**Το φετινό μήνυμα της Παγκόσμιας Ημέρας Ψυχικής Υγείας ευελπιστεί στην υπεράσπιση της ψυχικής υγείας στο εργασιακό πλαίσιο**, ώστε να αποσαφηνιστούν οι καλύτεροι τρόποι προώθησης της ψυχικής υγείας στην εργασία, να σχεδιαστούν και να εφαρμοστούν στρατηγικές και συμμαχίες μεταξύ φορέων, εργοδοτών και υπαλλήλων, ώστε να μειωθούν οι αρνητικές συμπεριφορές και διακρίσεις και να υποστηριχθούν οι εργαζόμενοι στις δύσκολες εργασιακές συνθήκες που αντιμετωπίζουν.

Πιστεύεται λοιπόν πως οι πιο κάτω παράγοντες δρουν προστατευτικά στην διατήρηση της καλής ψυχικής υγείας στην εργασία:

* κοινωνική στήριξη,
* το αίσθημα συμμετοχής και αναγνώρισης της αξίας της παρεχόμενης εργασίας,
* το να βρίσκει κανείς νόημα στην εργασία του,
* η δυνατότητα του εργαζομένου να αποφασίζει για το τι θα κάνει στη διάρκεια της εργασίας του,
* η δυνατότητα του εργαζομένου να οργανώνει την εργασία του σύμφωνα με τον δικό του ρυθμό.

Στην Ευρώπη οι εργοδότες υποχρεούνται δια νόμου να διαχειρίζονται όλους τους τύπους κινδύνων για την υγεία και την ασφάλεια στην εργασία, περιλαμβανομένων των κινδύνων για την ψυχική υγεία των εργαζομένων τους.

Η **θέσπιση πολιτικών για την ψυχική υγεία και ασφάλεια αλλά και συναφών θεμάτων όπως η βία και η παρενόχληση στο εργασιακό περιβάλλον ή η ενσωμάτωση θεμάτων ψυχικής υγείας στη γενική πολιτική για την υγεία και την ασφάλεια στην εργασία εντός της επιχείρησης, είναι μερικοί τρόποι αντιμετώπισης των πιο πάνω προβλημάτων.**

Ενστερνιζόμαστε **το αδιαίρετο της ψυχοσωματικής οντότητας του ανθρώπου μέσα από τη φιλοσοφία, ότι καλύτερη θεραπεία είναι η πρόληψη.**